

ESTRATEGIA PARA TENER MÁS LOGROS Y
SENTIRTE MEJOR



CREAR HÁBITOS

Al cerebro le gusta lo conocido y lo desconocido lo encuentra amenazante por lo tanto trata de evitarlo. Y entre más tratas de evitarlo, más energía gastas.

Por eso la fuerza de voluntad no es tan eficiente, porque se acaba pronto.

Cuando el cerebro ha encontrado la forma de resolver algo llevar a cabo la tarea se vuelve un hábito es decir, una actividad que ya haces en automático.

Y una vez que llevas a cabo algo que ya se instaló como hábito, tu cerebro libera hormonas de la felicidad provocándote una sensación de placer y recompensa.

El hábito tiene un efecto motivador a largo plazo porque ya se instaló en tu cerebro. A diferencia de un incentivo que cuando desaparece, provoca que la motivación se acabe.

Se forma siguiendo estos 3 pasos:

Señal – es un recordatorio de iniciar la acción

Repetición - realizar la acción

Recompensa – es la consecuencia de realizar la acción, si el hábito es bueno, te dará sensación de bienestar y logro.

Aplica igual tanto para lo negativo: Suena un timbre en tu celular (señal), volteas a ver de qué se trata (repetición), te quedas 10 minutos viendo qué más hay en facebook lo cual te hace sentir divertido (recompensa) -pero ya perdiste tiempo.

Como para lo positivo: es miércoles (señal), voy a clase de yoga (repetición), me siento bien física y emocionalmente (recompensa).

La parte crucial es recordar hacerlo por lo que debes buscar aliados que te ayuden. Puede ser una persona, una alarma, una nota en tu pared, etc. Hasta que se haya convertido en algo natural para ti.

En cuanto a la recompensa, la sensación de bienestar será suficiente con el tiempo, pero al principio puedes buscar premiarte por ejemplo con tu postre favorito si no fallaste por ejemplo en una semana. Evita ponerte la barra demasiado alta porque te llevará a la frustración.

Ejercicio

Ya vimos que el primer paso para formar un hábito es tener una señal.

Realiza este ejercicio para hacer conscientes las señales que ya tienes incorporadas en tu vida y así podrás modificar el patrón de repetición que cambiará tu resultado (o sea tu hábito)



1. Elige 3 cosas que sueles hacer. Desde alguna rutina de trabajo, hasta algo tan simple como lavarse las manos.
2. Para cada cosa piensa las señales que lo detonaron
 - A) **¿Hubo una señal externa?:** ¿tu jefe te lo pidió o fue tu idea?, ¿sonó la alarma y de inmediato viste facebook?
 - B) **¿Hubo una señal interna?:** ¿te sientes feliz, tranquilo, relajado cuando lo llevas a cabo?
 - C) **¿La señal es un lugar?:** ¿te comiste una dona porque pasaste frente a la panadería?
 - D) **¿Hay una cadena de señales?:** ¿te lavas las manos siempre en el mismo orden: abrir llave, tomar jabón, lavar, enjuagar....)
 - E) **Detecta qué señales te llevan a repeticiones distractoras e imagina cómo podrías evitarlas.**

Distinguir las señales que te llevan a distraerte te puede ayudar de la misma manera a crear señales conscientes para generar hábitos que te mantengan en enfoque.