

**PROPÓSITO:****MOTIVACIÓN:**

ASÍ LO HACEN LOS EXPERTOS

**¿SABES QUÉ ES UN HÁBITO?**

¿Sabes qué es un hábito? Un hábito es una conducta que se ha repetido el suficiente número de veces que finalmente se convierte en una acción automática, el objetivo principal de los hábitos es resolver problemas de la vida mediante el uso de la menor cantidad de energía y esfuerzo como sea posible.

Ser metódico para fijar objetivos sin duda alguna es un hábito que nos facilita el alcance de los resultados que buscamos alcanzar en cualquier área de nuestra vida y sin importar la edad que tengamos.

En relación con este hábito, reflexiona sobre lo que nos cuentan Andrea, Ricardo, Carolina y José, quienes quieren transmitirte, a partir de su experiencia, cómo al incluirlo dentro de sus actividades cotidianas han podido dar pasos firmes y seguros hacia el alcance de sus objetivos. Veamos:

**Andrea:** En mi casa existe la tradición de regalarnos un detalle de navidad. Cuando se acerca diciembre pienso en lo que podría regalarle a mis padres y a mis hermanas, sin embargo, nunca he planteado esta actividad como un objetivo en relación con el manejo de mi dinero, así que siempre que llega esta temporada del año no tengo suficiente dinero para cumplir con mis propósitos y termino comprando para lo que me alcanza, es decir, algo muy diferente a lo que había pensado, lo que me hace sentir insatisfecha.

Para que este año no me ocurra lo mismo desde el mes de marzo me tracé el objetivo de llevar un control de mis gastos y ahorrar un porcentaje de mis ingresos para la temporada navideña. En realidad, ha sido un poco difícil porque soy desordenada, a veces gasto mi dinero y como no tomo nota de ello creo que tengo más del que pensé y la suma que planeo ahorrar suele ser menor a la esperada. Sin embargo, en el proceso de ver mi objetivo cumplido he ido haciendo mejoras, por ejemplo, llevo un archivo en Excel en donde anoto mis gastos, también tengo una alerta diaria en mi celular que me recuerda registrarlos y semanalmente guardo una suma específica para cumplir con el ahorro del mes. Llevo más de cuatro meses juiciosa controlando mis gastos y manteniendo mi ahorro, sé que si sigo así este diciembre le cumpliré a mi familia.

**Ricardo:** el año pasado mi grupo de amigos se fue a conocer el mar, yo no pude acompañarlos porque a pesar de ser estricto con el manejo de mi dinero y de tener metas concretas en relación con el uso que le daré al mismo, no me arriesgué a invertir mis ahorros en un viaje, que, a mi modo de ver, no me generaba ganancia alguna. Sin embargo, cuando mis amigos regresaron y me contaron sobre lo que conocieron y las cosas que hicieron me sentí muy arrepentido, entendí que un viaje es una inversión personal que te deja como ganancia aprendizajes y gratos recuerdos. Este año hemos planeado ir al Cabo de Vela, por eso, con el propósito de mantener mi meta de ahorro mensual, porque no se sabe en qué momento haya que atender algún imprevisto, decidí iniciar una actividad que me generara más ingresos. Llevo 6 meses vendiendo accesorios para celulares a través de internet y aunque esta actividad requiere de tiempo extra y a veces quisiera desistir de la misma, me he mantenido y a la fecha he ahorrado más de lo que tenía planeado. La semana pasada compré junto a mis amigos los tiquetes aéreos, sé que si soy constante y persistente con mis ventas, mi viaje está más que asegurado.

**Carolina:** desde que tengo 6 años bailo, ya perdí la cuenta de cuántas veces me he presentado frente al público, es algo que me encanta y me llena de satisfacción. Siempre he querido aprender más acerca de la diversidad de muestras folclóricas de nuestro país, por eso creía que andar de grupo en grupo me daría la suficiente experiencia al respecto. En los últimos 3 años hice parte de diferentes grupos folclóricos de mi ciudad, pues tan pronto me enteraba de alguna posibilidad para participar de alguna puesta en escena me inscribía...muchas veces les fallé a mis compañeros porque el tiempo no me daba para cumplir con todos los ensayos y aunque me decía que me mantendría firme en uno o máximo dos grupos de danzas, si me proponían participar de alguna presentación decía que sí. Es por eso, que luego de hablar con mi mamá al respecto y sobre cómo quisiera proyectarme en el mundo de la danza, he decidido mantenerme firme en un solo grupo de danzas. Para ello evalué, dentro de las opciones que tenía, cuál me ofrecía mayores posibilidades de seguir mejorando mi técnica y conocimiento sobre diferentes ritmos, y claro está, participar de eventos fuera de la ciudad. Ahora tengo clara mi meta, deseo ser parte de la Compañía de Danza del Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo, por eso cumplo puntualmente con mis ensayos y una vez por semana tomo clases particulares con una bailarina que hace parte de la compañía. Ha sido difícil decirle no a otras opciones, pero no quiero tener que decirle no a un sueño, por eso estoy decidida a invertir mi tiempo adecuadamente para cumplir con mi objetivo.

**José:** sé que tengo talento para el ciclismo, es un deporte que me gusta demasiado. Sin embargo, cada vez que decido entrenar juiciosamente, se me aparece alguna situación que me hace fallarle a mi objetivo y también a mi papá, con quien me encanta montar.

Sé que no soy constante y que postergo mis responsabilidades, lo que interviene en que, por ejemplo, no le cumpla al deporte. Confieso que muchas veces le he quedado mal al grupo con el que hago ciclismo, incluso a mi familia, debido a que no organizo mi tiempo; por ejemplo, hace varias semanas habíamos planeado hacer una rodada a un municipio del departamento, pero no pude asistir porque se me acumularon varias tareas. Sé que debo trazarme objetivos concretos en relación con el manejo del tiempo y hacer que los espacios dedicados al ciclismo sean sagrados, como lo conversé con mi hermano mayor. Él me ayudó a hacer un cronograma. Durante las últimas 8 semanas he estado tomando nota de mis tareas o trabajos con sus respectivas fechas de entrega, y de este modo calculo cuánto tiempo diario o semanal debo dedicarle a cada actividad, lo que me ha permitido montar en bicicleta todos los fines de semana y por supuesto, entregar mis trabajos cumplidamente. Es difícil manejar el tiempo, me cuesta no dejarme seducir por la televisión o los videojuegos, sin embargo, al llevar un control de mis responsabilidades y el tiempo del que dispongo para cumplirlas, me siento más tranquilo y sin temor de tener que correr siempre a último momento y hacer las cosas de afán.

¡Recuerda! Establecer objetivos es esencial para alcanzar el éxito. Los objetivos marcan un curso a seguir, son fuente de motivación y compromiso, a la vez que ayudan a dirigir y ajustar las acciones diarias que te conducen hacia tu meta.

## EXPLICACIÓN:



APROVISIONATE

**LOS HÁBITOS** son conductas que repetimos muchas veces, incluso sin darnos cuenta, son una forma adaptativa del cerebro, le permite automatizar conductas y no estar en estado de alerta constantemente. Los hábitos surgen porque el cerebro está buscando la forma de esforzarse menos, cuando el cerebro identifica que estas realizando una secuencia de acciones, la convierte en una

rutina automática, de esta manera libera materia gris y puede concentrarse en otros pensamientos.

Por ejemplo, la forma en que nos lavamos las manos, en que empacamos la maleta del colegio todos los días, la forma en que organizamos nuestro dinero y hasta la manera en que tomamos decisiones, son acciones que nuestro cerebro tiene plenamente identificadas y las hace sin revisar cada paso. Si lo dejamos, el cerebro intentara convertir cualquier rutina en hábito.

El efecto compuesto plantea como los pequeños cambios generan una gran diferencia, de la misma manera que tu dinero se multiplica mediante el interés compuesto, los hábitos y los pequeños hábitos son el interés compuesto de la superación personal. Los efectos de tus hábitos se multiplican en la medida en que los repites cada día, se convierten en una gran meta potencialmente latente, cuando encuentras un objetivo y trabajas para lograr ser un 1% mejor cada día, te traerá grandes beneficios.

Un hábito atómico, hace referencia a un pequeño hábito que forma parte de un propósito mucho mas complejo, por ejemplo, planear tus finanzas, es un pequeño inicio para manejar mejor tus recursos, aprender a observar tus decisiones, es un pequeño hábito que te ayudara a mejorar día a día. Estos pequeños cambios al inicio parecen no tener ningún resultado, hasta que logras pasar un hito, un punto, donde comenzarás a ver los resultados, no te desesperes.

Los hábitos son una espada de doble filo, pueden trabajar a tu favor o en contra tuya, si lo dejamos el cerebro intentara convertir cualquier rutina en hábito.

**Los hábitos se componen de 4 elementos:**



1. Señal	2. Anheló	3. Respuesta	4. Recompensa
Un amigo te envía un mensaje al celular	Deseas conocer el contenido del mensaje	Abres el celular y lees el mensaje.	Satisfaces tu deseo de leer el mensaje y saber qué dice.
Te sirven tu helado favorito	Sentir cada uno de sus ingredientes en tu boca.	Tomas una porción de helado y lo llevas a la boca.	Saboreas todos los diferentes ingredientes que contiene tu helado.

La señal, es el detonante que le indica al cerebro que puede colocar el piloto automático, especifica que hábito usar.

El anhelo, es la fuerza motivacional detrás del hábito, anhelas la recompensa.

La respuesta, es el hábito que realizas puede ser un pensamiento, una emoción o una acción, si requiere mucho esfuerzo no se realizara, construir un gran hábito es la suma de pequeños hábitos.

La recompensa, el primer propósito de la recompensa es satisfacer tu anhelo y el segundo es

enseñarnos qué acciones vale la pena recordar en el futuro.

### Cuatro leyes del cambio de conducta

	Cómo crear un buen hábito	Cómo eliminar un mal hábito
1. Ley Señal	Hacerlo obvio	Hacerlo invisible
2. Ley Anheló	Hacerlo atractivo	Hacerlo poco atractivo
3. Ley Respuesta	Hacerlo sencillo	Hacerlo difícil
4. Ley Recompensa	Hacerlo satisfactorio	Hacerlo insatisfactorio

**HACERLO OBVIO**, entre más automática se vuelve una conducta, hay menos probabilidades de que pienses en ella de manera consciente. Si quieres crear un hábito puedes disponer de una señal para enseñarle a tu cerebro, por ejemplo, suena la alarma a las 6 pm es hora de hacer ejercicio, puedes organizar un espacio que facilite iniciar el ejercicio.

**HACERLO ATRACTIVO**, en los hábitos el cerebro genera una sustancia llamada dopamina, la cual está asociada al placer, esta sustancia es liberada no solamente cuando experimentamos placer, también cuando lo anticipas. Por ejemplo, cuando planeamos una salida o una fiesta con amigos, el momento de la planeación genera mucho placer, a veces mucho más, que el que se genera en la fiesta. El cerebro tiene muchos más circuitos neurológicos destinados a desear recompensas que a gustar de ellas. Las acciones en los hábitos se realizan gracias a la anticipación de la recompensa.

**HACERLO SENCILLO**, la ley del menor esfuerzo es un estado natural del cerebro, entre más difícil es el hábito, mayor será la resistencia. No intentes diseñar un hábito perfecto desde el inicio, crea algo sencillo de manera constante, poco a poco ira tomando fuerza y será más fácil ajustarlo. Un pequeño inicio para el hábito de caminar puede ser colocarse los tenis y caminar 10 minutos.

**HACERLO SATISFACTORIO**, triplica las posibilidades que una conducta se repita, nuestro cerebro busca satisfacción inmediata. Por regla general valoramos más obtener nuestra recompensa en el presente, que en el futuro y por eso cualquier esfuerzo se verá más como un sacrificio, por ejemplo, para ahorrar en ese viaje que quieres hacer al finalizar el colegio, abre una cuenta con nombre viaje a Europa, cada que no gastes en compras impulsivas deposita ese dinero en esa cuenta, para ver crecer tus ahorros y sentir la recompensa inmediata.

Revisa el siguiente video [Cómo engañar a tu cerebro](#)



**ARCA DE LA SABIDURIA:** A lo largo de la sesión vas a encontrar palabras claves que te ayudaran a desarrollar la competencia, memoriza y consúltalas las veces que sea necesario, las definiciones son tomadas del diccionario de la Real Academia de La Lengua Española.

Necesitas saber qué es...

**FUNCIONES:** Las funciones en finanzas nos ayudan a calcular el valor y la rentabilidad de diferentes productos. *Ejemplo: Puedes calcular el valor exacto que recibirás en el mes 16 de un CDT que adquiriste a término y tasa fija.*

**HÁBITO:** Acciones que repetimos muchas veces, incluso sin darnos cuenta. **Ejemplo:** *Limpiarnos las manos antes de comer, jugar cuando me encuentro con mis amigos, alistar la maleta antes de ir al colegio.*

**SEÑAL:** Lo que le indica a tu cerebro que viene una recompensa. **Ejemplo:** *Te sirven tu helado favorito.*

**ANHELO:** Es la motivación detrás del hábito, saber que viene una recompensa. **Ejemplo:** *Sentir cada uno de sus sabores en tu boca.*

**RESPUESTA:** Es la acción que realizas. **Ejemplo:** *Tomas una porción de helado y lo llevas a la boca.*

**RECOMPENSA :** Lo que quieres que suceda. **Ejemplo:** *Saborear todos los diferentes ingredientes que tiene tu helado.*

## EJERCICIOS:



### DESAFÍOS DE PRUEBA

Vuelve a leer la historia de Cris, marca con una V los pasos que si realizo y con una F los pasos que no utilizo en la toma de decisiones informada.

1. Identificación del problema o dilema a resolver.

2. Recopilación de información útil relativa a dicho problema.

3. Identificación de prioridades y alternativas posibles.

4. Evaluación de escenarios y consecuencias posibles.

5. Decisión y e valuación de los resultados.

Vuelve a leer la historia de Cris y Eva; diligencia la siguiente matriz FODA, recuerda que el dinero y el tiempo son los recursos que estamos aprendiendo a optimizar.

- Fortalezas, son las cualidades que tenemos y queremos conservar.
- Oportunidades, las cualidades, habilidades que no tenemos pero que necesitamos alcanzar.
- Debilidades, los defectos que queremos eliminar.
- Amenazas, defectos que quieres evitar desarrollar.

Fortalezas:

Oportunidades :

Debilidades:

Amenazas:

**VARIABLES:**

Variable 1: Que actividades me permiten

Conector: ahorrar

Variable 2: para comprar una tableta en 6 meses

**Busca mas variables en la historia:**

Variable 1:

Conector:

Variable 2:

**EVALUACIÓN:**



COMPARTE TUS HALLAZGOS:

---

¿Conoces historias similares a las de Cris? Comparte con tus compañeros

---

---

Describe con tus palabras que te deja la importancia de buscar las variables y tratar de predecir su comportamiento en la toma de decisiones con información.

---

---

**BIBLIOGRAFÍA:**