PROPÓSITO:

Guía No. 10: Cómo crear un Hábito.

Promover la interacción idónea consigo mismo en los contextos social y laboral

MOTIVACIÓN:

“Crear un nuevo hábito, tiende a ser una tarea muy difícil de mantener debido, a que caemos en el error de realizar cambios muy grandes en nuestros estilos de vida. Cuando no estamos acostumbrados a realizar algo y de golpe implementamos grandes cambios, posiblemente realizaremos éstos un par de días, pero con el tiempo, iremos cediendo, lo cual terminará en dejar los cambios que nos propusimos, ejemplo, cuando una persona sedentaria, aquella persona que no realiza actividad física frecuentemente, se propone como meta realizar una hora diaria de ejercicio, seis días a la semana, posiblemente su impulso lo lleve a realizar unos días dicha actividad, pero con el pasar de unos días o unas semanas, dejará de realizar éstas actividades. La solución para este tipo de problemas son los mini hábitos. Un mini habito, como su nombre lo indica, es una versión más pequeña de tu hábito general. La clave de éste es dar pequeños pasos que requieran poco tiempo y esfuerzo, por ejemplo, en lugar de decir que vamos a realizar ejercicio durante una hora, seis días a la semana, tu mini hábito sería realizar cinco minutos de ejercicio diarios y si éste aún te parece difícil de mantener, puedes hacerlo aún más pequeño, realizar diez sentadillas diarias. Esto es algo que te tomará, tal vez unos treinta segundos y muy poco esfuerzo. La importancia de esto viene en la repetición constante, es decir, repetición diaria. Al ser una tarea que hacemos con alta frecuencia, nuestro cerebro irá adoptando progresivamente ésta nueva actividad y se implementará en nuestros estilos de vida. Talvez estarás mencionando que de esta manera jamás llegarás a tus objetivos, sin embargo, la repetición constante irá generando ése primer paso de crear el hábito y posterior a ello, podrás ir realizando incrementos progresivos de tiempo y esfuerzo. Ya no serán diez sentadillas, sino diez sentadillas mas una flexión de pecho. Este principio funciona con cualquier hábito que desees incorporar a tu vida. Si no eres una persona que a menudo lee libros, pero que quieres empezar a realizarlo por sus grandes beneficios, no establezcas metas de leer una hora diaria, porque despertarás el aburrimiento en la lectura. Empieza con pasos pequeños como, por ejemplo, leer dos páginas diarias. Esto te tomará alrededor de unos dos a tres minutos. Ten muy presente, de que, si tienes el deseo de leer algunas páginas extra, lo puedes hacer, pero marcándote claramente que tu meta son tan solo dos páginas al día. Al ir completando diariamente estos mini hábitos, estarás ganando confianza, motivación y te irás dando cuenta de que puedes obtener grandes resultados. Para empezar a implementar esta estrategia, debes, como primera medida, realizar una lista de todos los hábitos que deseas incorporar en tu vida, recordando el por qué quieres realizarlos, cuáles son los beneficios que obtendrás, en qué cambiaría tu vida si logras obtener estos hábitos. Posterior a ello, divide estos hábitos en pequeños hábitos, es decir, en mini hábitos. Escribe en tu lista, cuáles son las acciones que vas a ejecutar. Cada día, después de haber realizado tus actividades diarias, date una

recompensa por haber cumplido. Es importante que hagas esto, ya que te mantendrás motivado y enviarás señales a tu cerebro de que estás haciendo las cosas como debes hacerlas. Evalúa semanalmente, o con un tiempo mas prolongado, si has cumplido con las actividades diarias. identifica si fue fácil lograrlo o si, por el contrario, te resultó complicado de realizar. Si fue así, puedes replantear tus mini hábitos y hacerlos aún más pequeños. Lo vital de esta estrategia, es que veas que son posibles de realizar y que vayas forjando la fuerza de voluntad para ejecutar tus actividades. Te darás cuenta, que has creado un nuevo hábito cuando realices las actividades automáticamente, sin pensarlo, sin sentir la obligación de hacerlo, sino que simplemente lo haces. Recuerda, Realiza pequeños cambios sostenibles en el tiempo, que te permitan conseguir grandes resultados".

EXPLICACIÓN:

Consejos para crear buenos hábitos

Céntrate en un solo hábito: si enfocas la atención en una sola acción, el logro aumenta de manera significativa. Intentar hacerlo con más de un aspecto te costará más e implicará mayor esfuerzo.

Motívate: al inicio, cuando los motivos por los cuales realizas una determinada acción están frescos, es más fácil. Pero, a medida que pasa el tiempo, la inspiración empieza a disminuir. Es importante hacerte recordatorios motivacionales que te ayuden a continuar. Visualiza la recompensa: si tienes la tentación de abandonar en algún momento, imagina cómo mejorará todo gracias al nuevo hábito. Trata de no obsesionarte con aquello a lo que estás renunciando, ya sean ciertos alimentos o pasar menos tiempo tumbado al sofá frente el televisor. Piensa en los beneficios y los cambios positivos, por pequeños que sean. Evita interrupciones al inicio: si tienes previsto irte de vacaciones o hay algún imprevisto en tu rutina habitual, aplaza el intento de formar un nuevo hábito y espera a que pase todo. No te rindas: aunque te parezca que llevas mucho tiempo, no te detengas. Recuerda que cada persona tiene su ritmo y que no hay un tiempo determinado para conseguirlo. Seguir estos principios te ayudarán a lograr lo que te propongas. No te obsesiones con el tiempo: tarde o temprano lo conseguirás. "Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia no es un acto, sino un hábito", Will Durant.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía en la fotocopiadora del colegio

2. Pegar la guía en el cuaderno

3. Copiar la guía en el cuaderno, completamente.

4. ¿Qué importancia tiene, para el ser humano, el implementar nuevos hábitos?

4. ¿Te gustaría implementar un nuevo hábito? ¿Cuál?

5. Realiza un dibujo, a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Revisión de Cuaderno

2. Asistencia a clases

3. Rúbrica

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.axahealthkeeper.com/blog/como-crear-un-habito-la-regla-de-los-21-dias/