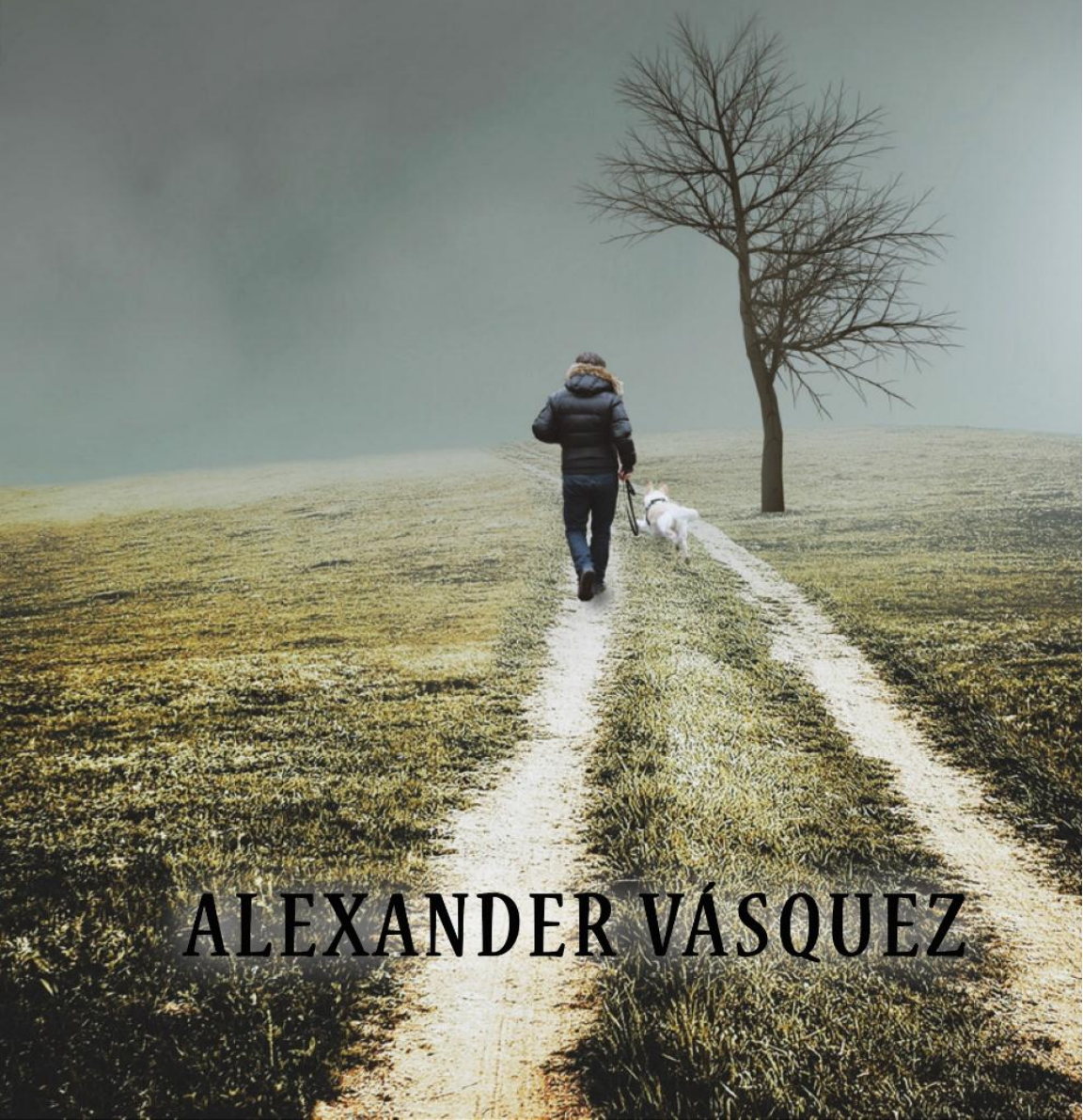


CONTROLA TU DESTINO CAMBIA TUS HÁBITOS



ALEXANDER VÁSQUEZ

**CONTROLA TU DESTINO:
CAMBIA TUS HÁBITOS**

ALEXANDER VÁSQUEZ

¿Quieres mejorar tu vida y alcanzar tus metas?

¿Quieres ser más productivo y feliz en tu día a día?

¿Sientes que tus hábitos actuales te impiden alcanzar tus objetivos?

¿Te gustaría tener el apoyo de tus seres queridos para mejorar tus hábitos?

¿Quieres dejar atrás los malos hábitos y sustituirlos por nuevos comportamientos saludables?

Descubre cómo establecer nuevos hábitos y superarte a ti mismo con esta guía.

Contenido

1. Introducción: ¿Qué son los hábitos?	5
2. Identifica los hábitos que deseas adquirir o mejorar.....	8
Parte práctica.....	10
3. Establece metas específicas para cada uno de tus hábitos	11
Parte práctica.....	13
4. Busca apoyo de amigos y familiares para mantener tus nuevos hábitos	14
Parte práctica.....	16
5. Celebra tus logros y recompénsate por el progreso realizado... ..	17
Parte práctica.....	19
6. Analiza tus hábitos actuales y sustituye los que te impiden progresar	19
Hazlo invisible.....	20
Hazlo poco atractivo.....	20
Hazlo difícil.....	20
Hazlo poco satisfactorio	20
Parte práctica.....	21



1. Introducción: ¿Qué son los hábitos?

Los hábitos son comportamientos recurrentes y automáticos que se desarrollan a través de la repetición de acciones. Son patrones de comportamiento que se establecen en la mente y en el cuerpo a través de la ejecución constante de una actividad. Estas conductas pueden ser positivas o negativas, y pueden afectar significativamente la calidad de vida de una persona.

Los hábitos se forman a partir de la ejecución constante de comportamientos en situaciones específicas. Cuando una persona realiza una acción repetidamente en un contexto determinado, su cerebro asocia esa tendencia con el contexto y la situación, y se forma un modelo de comportamiento. Este se convierte en un hábito

cuando se realiza de manera automática, gracias a la práctica, sin pensarlo conscientemente.

Los hábitos pueden ser buenos o malos para la salud física y mental de una persona. Los buenos incluyen la práctica de actividad física regular, una dieta saludable, el sueño adecuado, el cuidado de la higiene personal, la realización de actividades que promuevan el bienestar emocional, como la meditación o el yoga, entre muchos otros. Los malos incluyen fumar, beber en exceso, comer en exceso, la falta de sueño, la falta de actividad física, la procrastinación, etc.

Estos pueden ser difíciles de cambiar, especialmente los malos hábitos que se han arraigado en la mente y el cuerpo. La clave para cambiar los mismos es entender cómo se forman y cómo funcionan en nosotros. Una vez que se comprende el proceso de formación de estos, se pueden implementar estrategias para modificar los patrones de comportamiento y así desarrollar nuevos hábitos saludables.

Una estrategia efectiva para cambiar los hábitos, es la identificación de los factores desencadenantes que activan tal acción. Estos elementos estimulantes, son situaciones o emociones que llevan a una persona a realizar el comportamiento automático. Por ejemplo, el estrés puede ser un factor desencadenante para fumar o comer en exceso. Al identificar estos elementos, se puede desarrollar una estrategia para evitar o reducir el impacto de estos factores en el comportamiento automático.

Otra estrategia para cambiar los hábitos es la implementación de pequeños cambios graduales. En lugar de tratar de cambiar el hábito de una sola vez, se pueden realizar pequeños cambios que se suman a lo largo del tiempo. Por ejemplo, si una persona quiere desarrollar el hábito de correr todos los días, puede empezar por correr durante 10 minutos al día y aumentar poco a poco el tiempo y la distancia.

Además, la motivación y el compromiso son fundamentales para cambiar los hábitos. La motivación puede ser interna o externa, y puede variar dependiendo de la persona y la situación. Es importante encontrar aquello que mantenga a una persona comprometida con el cambio de hábitos. El compromiso también es fundamental para mantener el cambio de hábitos a largo plazo. Es conveniente establecer un objetivo claro y realista y trabajar hacia ese objetivo con perseverancia y determinación.

Los hábitos pueden ser buenos o malos, sin embargo, con la comprensión adecuada de cómo se forman los mismos y asumiendo las estrategias convenientes, estos pueden ser modificados y se pueden desarrollar comportamientos beneficiosos.

Parte práctica

1. ¿Por qué los malos hábitos son difíciles de cambiar?
2. ¿Por qué es importante tener un objetivo claro al intentar cambiar un hábito?

3. ¿Qué papel juega la fuerza de voluntad en la modificación de hábitos?
4. ¿Cómo se puede reemplazar un mal hábito por uno más saludable?
5. ¿Qué técnicas de motivación pueden ayudarte a mantener los nuevos hábitos?
6. ¿Cómo se pueden superar las recaídas y reforzar los nuevos hábitos?
7. ¿Cuánto tiempo crees tú que lleva formar un nuevo hábito y qué factores influyen en el tiempo que se necesita?

2. Identifica los hábitos que deseas adquirir o mejorar

Si identificamos los hábitos que deseamos adquirir o mejorar, podemos trabajar en ellos de manera constante hasta que se conviertan en parte de nuestra vida diaria.

Es relevante el comprender que la paciencia es esencial para la implementación de hábitos beneficiosos, porque los hábitos no se forman de la noche a la mañana. De hecho, los estudios muestran que puede tomar alrededor de 66 días para que un nuevo hábito se arraigue en nuestra vida. Esto significa que debemos estar dispuestos a aceptar que los resultados pueden tardar en llegar y que la práctica constante es necesaria para lograr el éxito.

A continuación, te presento algunos pasos para identificar los hábitos que deseas adquirir o mejorar:

- Reflexiona sobre tus metas y objetivos: Antes de identificar los hábitos que deseas adquirir o mejorar, es importante que tengas claro cuáles son tus metas y objetivos. ¿Qué quieres lograr a corto y largo plazo? ¿Qué acciones necesitas realizar para alcanzar esas metas y objetivos?
- Analiza tus hábitos actuales: Una vez que tengas claro cuáles son tus metas y objetivos, es momento de analizar tus hábitos actuales. ¿Hay algún hábito que esté interfiriendo en tu capacidad de lograr tus metas? ¿Hay algún hábito que te gustaría adquirir para mejorar tu vida?
- Identifica los comportamientos que deseas adquirir o mejorar: Una vez que hayas reflexionado sobre tus metas y objetivos, y hayas analizado tus hábitos actuales, es momento de identificar los que deseas adquirir o mejorar. Haz una lista de aquellos que crees que te ayudarán a lograr tus metas y objetivos, o que te gustaría adquirir para mejorar tu vida.
- Prioriza los hábitos: Una vez que tengas una lista de los que deseas adquirir o desarrollar, es importante que los priorices. ¿Cuáles son los hábitos que son más importantes para ti? ¿Cuáles son los hábitos que te ayudarán a lograr tus metas y objetivos de manera más efectiva?

- Crea un plan de acción: Posterior al paso anterior, es momento de crear un plan de acción. ¿Cómo puedes trabajar en esos hábitos de manera constante? ¿Qué acciones necesitas realizar para adquirir o mejorar esos hábitos? Es importante que el plan de acción sea realista y que lo puedas cumplir en tu día a día.
- Sé constante: La adquisición o mejora de hábitos requiere de constancia y dedicación. Es importante que trabajes en tus hábitos de manera constante y que los integres en tu rutina diaria. Con el tiempo, los mismos se vuelven automáticos y se convierten en parte de tu vida diaria.

Parte práctica

1. ¿Cuáles son los hábitos que deseas adquirir o mejorar?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

2. ¿Cómo se relacionan estos hábitos con tus metas a largo plazo?

3. ¿Qué obstáculos te impiden adquirir o mejorar estos hábitos?

4. ¿Cuáles son las acciones específicas que puedes tomar para desarrollar estos hábitos?
5. ¿Qué recursos necesitas para adquirir o mejorar estos hábitos?
6. ¿Cómo puedes asegurarte de mantener estos hábitos a largo plazo?



3. Establece metas específicas para cada uno de tus hábitos

Desde levantarnos temprano hasta hacer ejercicio regularmente, los hábitos pueden ayudarnos a alcanzar nuestras metas y objetivos. Sin embargo, no todos son buenos, y a menudo puede ser difícil cambiar

los malos y establecer nuevos y mejores. Es aquí donde un plan estratégico viene a ser de gran ayuda.

- El primer paso para establecer un plan estratégico para un hábito es identificar el hábito en cuestión. ¿Cuál es el hábito que desea cambiar o establecer? Es importante ser específico y detallado al describir el mismo, para poder establecer metas realistas y alcanzables.
- Una vez que hayas identificado el hábito, el siguiente paso es establecer metas. ¿Qué deseas lograr con el nuevo hábito? ¿Cómo se medirá el éxito? Es importante establecer metas realistas y específicas, para poder medir su progreso y ajustar tu plan si es necesario.
- Después de establecer metas claras, es hora de crear un plan de acción. ¿Qué acciones específicas tomará para lograr su objetivo? ¿Cuándo y dónde llevará a cabo estas acciones? Es importante ser detallado en tu plan de acción, y asegurarte de que sea realista y alcanzable.
- Una vez que tenga un plan de acción claro, es importante establecer un sistema de seguimiento para monitorear su progreso. ¿Cómo sabrá si está avanzando hacia su objetivo? ¿Qué indicadores utilizará para medir su éxito? Es fundamental establecer un sistema de seguimiento claro y fácil de usar para poder evaluar su progreso y hacer ajustes si es necesario.

Finalmente, es conveniente mantenerse motivado y persistente. Establecer un nuevo hábito puede ser difícil, y a menudo se requiere un esfuerzo constante para lograrlo. Es relevante celebrar los éxitos y mantener una actitud positiva, incluso cuando hay contratiempos o desafíos.

Parte práctica

De los hábitos definidos en el apartado anterior (3), detalla cual es el objetivo de implementar tal rutina en tu vida, o sea cual será el beneficio que tal costumbre le va a agregar a tu vida luego de alcanzado.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

¿Cómo puedes medir tu progreso en la adquisición o mejora de cada uno de estos hábitos?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

4. Busca apoyo de amigos y familiares para mantener tus nuevos hábitos

Mantener nuevos hábitos puede ser un desafío para muchas personas, especialmente si intentan hacerlo por su cuenta. Buscar apoyo de amigos y familiares puede ser una herramienta valiosa para ayudar a mantener esos nuevos hábitos. En este apartado, discutiremos algunas formas en que puedes buscar apoyo de amigos y familiares para mantener tus nuevos hábitos.

Antes de buscar apoyo, es importante que tengas en cuenta qué hábitos deseas adquirir y por qué son importantes para ti. Si tienes una comprensión clara de por qué deseas establecerlo, será más fácil explicarlo a los demás y obtener su apoyo. Por ejemplo, si deseas dejar de fumar, puede ser útil hablar con tus amigos y familiares sobre los beneficios para tu salud y la calidad de vida que obtendrás al hacerlo.

Una vez que tengas una comprensión clara de lo que deseas alcanzar, es fundamental comunicarlo claramente a tus amigos y familiares. Explica tu compromiso y pídeles su ayuda para mantenerte en el camino correcto. Puedes decirles que estás tratando de establecer un nuevo hábito y que te gustaría que te apoyen en tu esfuerzo. Manifiesta por qué es importante para ti y cómo pueden ayudarte a alcanzar tus metas.

Una forma en que tus amigos y familiares pueden apoyarte es a través de la responsabilidad mutua. Si tienes allegados que también están tratando de establecer nuevos hábitos, puedes formar un equipo y respaldarse mutuamente. Esto puede ser especialmente útil si tus amigos tienen objetivos similares a los tuyos. Por ejemplo, si estás tratando de comer de manera más saludable, puedes formar un grupo con personas de tu entorno que también estén tratando de

hacerlo. Pueden intercambiar recetas saludables, hacer ejercicios juntos o incluso comprar juntos alimentos saludables.

Otra forma en que tus amigos y familiares pueden apoyarte es mediante la eliminación de obstáculos. Si estás tratando de establecer un nuevo hábito, es posible que te encuentres con desafíos que dificultan el cumplimiento de tu objetivo. Por ejemplo, si estás tratando de ir al gimnasio con regularidad, puede ser difícil si no tienes un horario de trabajo fijo. Tus amigos y familiares pueden ayudarte eliminando esas barreras. Si tienen horarios flexibles, pueden ajustar sus horarios para ayudarte a hacer ejercicio o incluso acompañarte al gimnasio.

Además de la responsabilidad mutua y la eliminación de adversidades, tus amigos y familiares pueden ayudarte a mantener tus nuevas costumbres al ser tus cheerleaders personales. A veces, todo lo que se necesita para mantenerse motivado es el apoyo y el aliento de aquellos a quienes les importas. Cuando tus allegados te animan y te estimulan, te sientes motivado y con más ganas de continuar con tus nuevos hábitos.

Por último, es importante recordar que obtener el apoyo de amigos y familiares no siempre es fácil. Algunas personas pueden no entender por qué deseas establecer un nuevo hábito o pueden ser negativas o críticas acerca de tus objetivos. Si esto ocurre, es importante no desanimarse.

Recuerda por qué estás tratando de establecer este nuevo comportamiento y sigue adelante con tu plan. Si encuentras que ciertas personas no te están brindando el apoyo que necesitas, busca ese respaldo en otros lugares. Esto puede incluir unirse a un grupo de apoyo en línea o asistir a reuniones de grupos de interés similar en tu comunidad. Con el estímulo adecuado, puedes establecer nuevos hábitos y alcanzar tus metas.

Parte práctica

1. ¿Cómo pueden tus amigos o familiares ayudarte a adquirir o mejorar estos hábitos?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

2. ¿Cuál es tu plan de acción para adquirir o mejorar estos hábitos en los próximos 30 días?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



5. Celebra tus logros y recompénsate por el progreso realizado

Implementar nuevos hábitos puede ser un proceso difícil y desafiante, ya que implica cambiar comportamientos arraigados y establecer nuevos patrones. Una forma efectiva de mantener la motivación y el compromiso con estos cambios es establecer recompensas por cumplir con los nuevos comportamientos. A continuación, te presento algunas estrategias efectivas para definir recompensas que pueden ayudar a fomentar y mantener nuevos comportamientos.

1. **Selecciona recompensas significativas:** Las recompensas deben ser significativas y valiosas para el individuo, de lo contrario, pueden no ser lo suficientemente motivadoras. Por ejemplo, en lugar de ofrecer una recompensa superficial como un premio de bajo valor, es mejor ofrecer una recompensa que tenga un valor personal y emocional para el

individuo, como una experiencia o una actividad que hayan deseado realizar durante mucho tiempo.

2. Establece objetivos específicos: Es importante establecer objetivos específicos para cada hábito y definir una recompensa correspondiente por alcanzar ese objetivo. Por ejemplo, si el objetivo es hacer ejercicio todos los días durante un mes, la recompensa podría ser una sesión de masaje o una cena en un restaurante elegante. Esto ayuda a mantener la motivación y el compromiso a largo plazo, ya que cada pequeño éxito se celebra con un premio adecuado.
3. Utiliza recompensas inmediatas: Las recompensas deben ser rápidas y tangibles, para que el individuo las pueda disfrutar y experimentar de inmediato, después de cumplir con el nuevo hábito. Por ejemplo, si el objetivo es leer parte de un libro todas las noches, antes de dormir, la recompensa podría ser un pequeño postre o una bebida caliente para disfrutar mientras se lee. Las recompensas inmediatas aumentan la satisfacción y el disfrute de cumplir con el hábito, lo que aumenta la probabilidad de que el individuo continúe haciéndolo.
4. Experimenta con diferentes recompensas: Los premios no deben ser siempre los mismos, ya que esto puede volverse aburrido y perder su efectividad con el tiempo. Es importante experimentar con diferentes recompensas para encontrar aquellas que sean más emocionantes para el individuo. Además, se pueden rotar las mismas para mantener la variedad y el interés.
5. Establece límites: Es importante establecer barreras para las recompensas y no excederse de estas. Si bien los premios pueden ser efectivos para fomentar nuevos hábitos, no deben utilizarse como una excusa para exceder los límites presupuestarios, de salud o de cualquier otra índole que nos pueda afectar a futuro. Por ejemplo, si la recompensa es una

cena en un restaurante elegante, se deben establecer límites en el presupuesto y la frecuencia de estas salidas, para evitar que se conviertan en una carga extra para nosotros.

Parte práctica

1. ¿Cómo puedes identificar las recompensas más efectivas para motivarte a implementar nuevos hábitos positivos en tu vida?
2. ¿De qué manera la satisfacción de obtener una recompensa puede ayudarte a mantener tu motivación en la implementación de nuevos hábitos positivos?
3. ¿Cómo puedes evitar la dependencia excesiva en las recompensas y fomentar una motivación intrínseca en la adopción de nuevos hábitos positivos?
4. ¿Qué estrategias puedes utilizar para establecer un sistema de recompensas efectivo y sostenible a largo plazo en la implementación de nuevos hábitos positivos en tu vida?
5. ¿Qué otras técnicas o métodos puedes utilizar además de la recompensa para mantener tu motivación en la adopción de nuevos hábitos positivos?

6. Analiza tus hábitos actuales y sustituye los que te impiden progresar

El hábito es una parte fundamental de nuestra vida diaria, ya que gran parte de nuestras acciones son automatizadas gracias a ellos. Los hábitos pueden ser beneficiosos o perjudiciales, dependiendo de su naturaleza. Si tienes un mal hábito que deseas romper, aquí te presento cuatro aspectos fundamentales que James Clear, en su libro "Hábitos Atómicos", sugiere para ayudarte a superarlo.

Hazlo invisible

El primer aspecto es hacer que el mal hábito sea invisible. En otras palabras, trata de evitar cualquier cosa que te recuerde la rutina que deseas romper. Por ejemplo, si deseas dejar de fumar, deshazte de los cigarrillos, ceniceros, encendedores y cualquier otra cosa relacionada con el tabaco. Si es posible, evita las personas y los lugares que te hagan pensar en fumar. De esta manera, evitarás la tentación de volver al hábito.

Hazlo poco atractivo

El segundo aspecto es hacer que el mal hábito sea poco atractivo. Es decir, trata de asociar el hábito con algo negativo. Por ejemplo, si deseas dejar de comer comida chatarra, piensa en los efectos negativos que tiene en tu salud. Recuerda cómo te hace sentir después de comerla, la falta de energía, el aumento de peso, entre otros. Si puedes asociar tal costumbre con algo negativo, es menos probable que lo vuelvas a hacer.

Hazlo difícil

El tercer aspecto es hacer que el mal hábito sea difícil de realizar. Si es posible, hazlo difícil de hacer. Por ejemplo, si deseas dejar de ver televisión durante horas, desenchufa el televisor o ponlo en un lugar de difícil acceso. Si deseas comer menos dulces, no los tengas en casa. Si puedes hacer que el hábito sea difícil de hacer, es menos probable que lo intentes hacer.

Hazlo poco satisfactorio

El cuarto aspecto es hacer que el mal hábito sea poco satisfactorio. Es decir, trata de asociar el hábito con algo negativo o sin valor. Por ejemplo, si deseas dejar de revisar el teléfono cada cinco minutos, piensa en el tiempo que pierdes haciendo eso y cómo no te permite

concentrarte en tus tareas. Si puedes asociar el hábito con algo poco satisfactorio, es menos probable que lo vuelvas a hacer.

En general, estos cuatro aspectos se pueden resumir en una sola frase: Haz el hábito difícil de realizar y poco atractivo. Al hacer esto, es menos probable que vuelvas a hacer el mal hábito. En lugar de intentar cambiar todo de una sola vez, James Clear sugiere centrarse en pequeños cambios que se sumen a lo largo del tiempo.

Por ejemplo, si deseas hacer ejercicio todos los días, comienza con 5 minutos al día. Si deseas comer de manera más saludable, empieza por agregar una porción de verduras a cada comida. Si te enfocas en pequeños cambios, es más fácil mantenerlos a largo plazo.

Parte práctica

1. Menciona a continuación 3 hábitos de tu vida, que sientas que son negativos y quieras eliminarlos:

1. _____
2. _____
3. _____

2. A continuación detalla la implementación de cada una de las estrategias siguientes, para cada uno de los mismos:

Hazlo invisible (Que harás para hacerlo invisible)

1. _____
2. _____
3. _____

Hazlo poco atractivo (Como puede ser menos llamativo para ti)

1. _____
2. _____
3. _____

Hazlo difícil (Como se hace complejo acceder al mismo)

1. _____
2. _____
3. _____

Hazlo poco satisfactorio (Que le quita interés a tal acción)

1. _____
2. _____
3. _____