

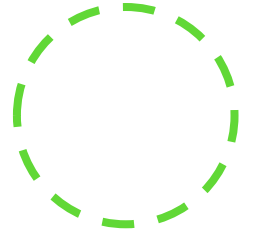


# CHECKLIST PARA CREAR HÁBITOS QUE DUREN



ECONOMÍA TIC

# ¿CÓMO EMPEZAMOS?



## Ejemplo 1: Hacer deporte

## Ejemplo 2: Hablar de forma más constructiva



Identifica el hábito que quieres crear



Quiero hacer deporte 3 veces a la semana durante 30 minutos cada vez.

Quiero responder de forma constructiva cuando hable con otros compañeros.

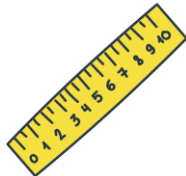


Por qué quieres crear ese hábito



Quiero ponerme en forma y dejar de tener dolores de espalda por trabajar sentado

Quiero sentirme mejor trabajando, tener menos estrés y ser visto por los compañeros como una persona positiva y colaborativa.

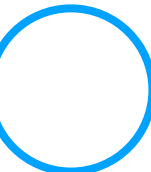


Define tu objetivo inicial

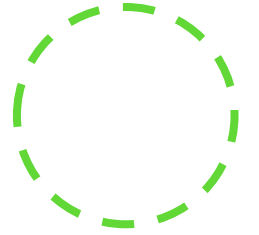


Quiero perder 3 kilos de peso en 3 meses (y que no vuelvan a aparecer) a la vez que tonifico mi cuerpo.

Quiero cambiar los comentarios negativos en meetings por comentarios constructivos y más objetivos



# ALGUNOS CONSEJOS



Identifica el hábito que quieres crear



Intenta hacer una proposición positiva



En vez de "quiero dejar de..." sustitúyelo por "quiero hacer... Al fin y al cabo, si quieres romper con un hábito, tienes que sustituirlo por otro ;-)

A mi me ayuda mucho esta frase: ¿En qué persona me quiero convertir? En una que...



Por qué quieres crear ese hábito

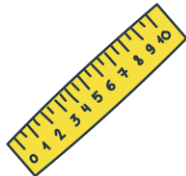


Tu porqué es tu motivación principal. Si realmente lo quieres / necesitas, tener tu porqué en la mente te ayudará en los momentos de bajón.



Intenta tener tu porqué siempre visible: En tu diario, tu nevera,...

¡Así siempre lo tendrás presente!



Define tu objetivo inicial

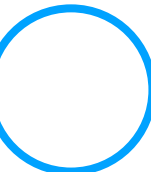


Tu objetivo debe ser lo más preciso posible.

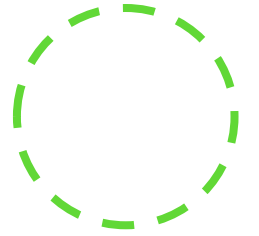


Incluye fechas para conseguirlo y piensa una forma de medirlo.

¡Piensa en este nuevo hábito como un nuevo proyecto!



# POR ÚLTIMO: CONVIERTE TUS PROPOSICIONES EN PRESENTE



## Ejemplo 1: Hacer deporte

## Ejemplo 2: Hablar de forma más positiva



Identifica el hábito que quieres crear



**HAGO** deporte 3 veces a la semana durante 30 minutos cada vez.

**RESPONDO** de forma constructiva cuando hablo con otros compañeros.



Por qué quieres crear ese hábito

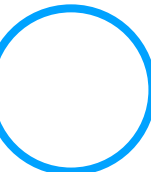


**ESTOY** en forma y no tengo dolores de espalda por trabajar sentado.

**ME SIENTO** mejor trabajando, **TENGO** menos estrés y **SOY** visto por los compañeros como una persona positiva y colaborativa.

Si te fijas bien, estas dos proposiciones responden a tu **QUÉ y tu PORQUÉ**.

Eres lo que piensas. Así que si piensas cada día que ya eres esa persona que quieres ser, tu subconsciente te ayudará a conseguirlo. ¡Prueba esta técnica y te sorprenderás!



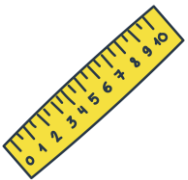
# AHORA TE TOCA A TÍ



Identifica el hábito que quieres crear



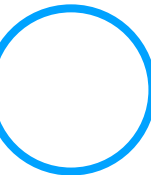
Por qué quieres crear ese hábito



Define tu objetivo inicial



Cuando tengas esta información, escríbela en tu diario o déjala en un sitio donde la tengas a mano.

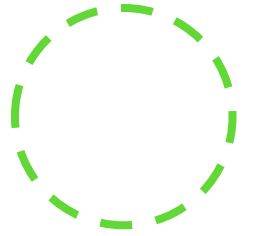


AHORA QUE TENEMOS LAS BASES,  
HACKEAREMOS CADA UNA DE LAS  
ETAPAS DE UN HÁBITO.

## LAS 4 ETAPAS DE UN HÁBITO



Fuente: Atomic habits de James Clear

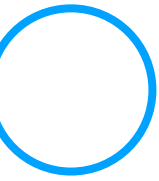


A continuación, definiremos las acciones en cada una de las etapas:

- Primero te enseñaré cómo lo hice con los ejemplos anteriores.
- Después te tocará a ti definir las acciones del hábito que quieres crear (o eliminar)

Si quieres volver a recordar cada una de las etapas definidas por James Clear en su libro Hábitos atómicos, visita nuestro artículo sobre cómo crear buenos hábitos, en el encabezado:

>> „[Cómo crear buenos hábitos](#)“ <<



# VAMOS A EMPEZAR CON EL EJEMPLO 1: HACER DEPORTE

## Señal (hazla obvia)

- Añade las horas de entrenamiento en tu calendario, para tener ese tiempo libre: ¿Justo al levantarte, antes de desayunar, por la tarde o justo al salir del trabajo?
- Deja preparada la ropa en tu cuarto para que la veas nada más levantarte (si haces el ejercicio por las mañanas, por ejemplo)

## Deseo (hazlo atractivo)

- Prepara por anticipado donde quieres hacer el ejercicio (parque, en tu casa, gimnasio).
- Prepara tu tabla de ejercicios o busca una app que tenga rutinas ya creadas para que vayas directamente al grano.
- Si puedes buscar a alguien que haga ejercicio contigo, muchísimo mejor.

## Respuesta (procura que sea sencilla)

- Si no estás muy en forma o no has hecho mucho deporte en general, empieza por 10-15 minutos y vete subiendo gradualmente.
- Recuerda, lo importante para crear un hábito es hacer una actividad de forma constante. La mejor forma de crearla es saliendo de tu zona de confort poco a poco, sufriendo un poco, pero no demasiado. De esa forma mantendrás la motivación hasta que se cree la rutina.

## Recompensa (intenta que sea satisfactoria)

- El propio deporte te ayudará a sentirte mejor. Pero también puedes:
- Prepararte un desayuno sano que refuerce tu objetivo de ser una persona que está sana y en forma. (de esa forma creas dos buenos hábitos de una vez)
- Trackea tus hábitos con una app o un simple tablón de papel donde vayas marcando tus progresos.

## EJEMPLO 2: HABLAR DE FORMA MÁS POSITIVA

### Señal (hazla obvia)

- Escribe una pequeña frase justo antes de empezar la reunión que te recuerde cómo reaccionar. Por ejemplo, nuestra proposición (tercera diapositiva): "**RESPONDO** de forma constructiva cuando hablo con otros compañeros."
- Escribir la frase, por así decirlo, es el calentamiento. La señal REAL serán los comentarios de tus compañeros.

### Deseo (hazlo atractivo)

- La frase que escribiste anteriormente es el calentamiento, pero también TU DESEO. Escribiéndolo y teniéndolo frente a ti durante la reunión, te ayudará a recordar qué es lo que quieres.

### Respuesta (procura que sea sencilla)

- Antes de decir un comentario, piensa (o incluso escribe) si lo que vas a decir está enfocado de una forma constructiva
- Si no estás segura/o, no digas nada.
- Si tardas mucho tiempo en responder, saca el tema más adelante en la misma reunión. Con la práctica, la respuesta te saldrá automática.


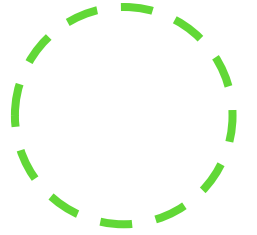
### Recompensa (intenta que sea satisfactoria)

- Haz un pequeño juego: Cuando respondas de forma positiva, escribe al lado de tu frase un "Sí" y cuando lo hagas de forma negativa un "NO"
- Si consigues más "Síes", escribe la proposición en tu diario, (tomándote un café por ejemplo): "**Hoy he respondido** de forma constructiva cuando he hablado con otros compañeros." ¡Disfruta de tu triunfo!
- Trackea tus hábitos con una app o un simple tablón de papel donde vayas marcando tus progresos.






# TU TURNO



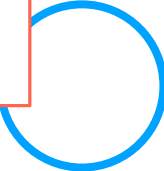
**Señal**  
(hazla obvia)

**Deseo**  
(hazlo atractivo)

**Respuesta**  
(procura que  
sea sencilla)



**Recompensa**  
(intenta que  
sea satisfactoria)





# EL PROCESO DE UN VISTAZO

1

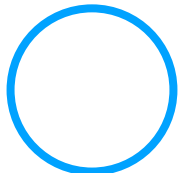

- Identifica el hábito que quieres crear (QUÉ)
- Escribe por qué quieres crear ese hábito (POR QUÉ)
- Define tu objetivo inicial
- Convierte tu QUÉ y tu PORQUÉ en proposiciones de presente

2

- Define la señal que activará ese hábito
- Escribe qué harás para hacer atractivo ese deseo
- Concreta la respuesta que darás cuando aparezca tu señal
- Fija la recompensa que tendrás cada vez que reacciones de la forma que quieres

3

Comienza a construir el hábito que hayas elegido





# RECURSOS QUE PUEDEN AYUDARTE

- [Calendario magnético de nevera, para planificar tus actividades \(Amazon\)](#). Otra opción es utilizar Google Calendar.
- [Libro hábitos atómicos \(atomic habits\) de James Clear en español \(Amazon\)](#)
- Diario para escribir tus objetivos, avances, nuevas ideas,... (también vale con una libreta)
- Apps gratuitas para trakear hábitos ([Iphone](#) – la que yo uso / [Android](#))

No lo necesitas todo. Solo lo que se adapte mejor a ti. A algunas personas les resulta más fácil una app. A otras, simplemente apuntarlo todo en un cuaderno.

Lo importante es que encuentres la mejor manera PARA TI.





¡CONECTA CON NOSOTROS!



**LinkedIn**

<https://www.linkedin.com/company/economiatic/>



**Twitter**

@economiatic



**Facebook**

<https://www.facebook.com/economiatic/>



ECONOMÍA TIC

<https://economiatic/>

