



JAMES CLEAR

Hábitos atómicos

CAMBIOS PEQUEÑOS
RESULTADOS EXTRAORDINARIOS

UN MÉTODO SENCILLO Y COMPROBADO PARA CONSTRUIR
HÁBITOS BUENOS Y DESTERRAR LOS MALOS



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



01/07/2021

Hábitos atómicos

Este libro es en realidad un manual de instrucciones. Conforme explico la ciencia de cómo desarrollar y cambiar tus hábitos de una manera fácil de entender y de aplicar, vas a encontrar principalmente sabiduría y consejos prácticos.

Mientras mis compañeros se desvelaban jugando videojuegos, yo desarrollé buenos hábitos de sueño y todas las noches me iba a dormir temprano. Yo me ocupe de mantener mi habitación limpia y ordenada.

Un hábito es una rutina o conducta que se practica con regularidad y, en muchos casos, de manera automática.

Seis años después de haber sido golpeado en el rostro por un bat, llevado en helicóptero a un hospital e inducido a un estado de coma, fui seleccionado como el mejor atleta masculino de la Universidad de Denison.

Todos enfrentamos retos a lo largo de nuestra vida. Este accidente fue uno de mis retos y la experiencia me enseñó una lección fundamental: los hábitos que en un principio pueden parecer pequeños y poco significativos, se transformarán en resultados extraordinarios si tienes la voluntad de mantenerlos durante varios años.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



*La calidad de nuestra vida depende de la calidad
de nuestros hábitos*

Si mantienes los mismos hábitos que tienes ahora, tendrás resultados equivalentes. **Si mejoras tus hábitos, cualquier cosa es posible.**

La única manera de progresar —la única opción que tuve— consistió en comenzar por dar pasos pequeños. Esta es la misma estrategia que utilicé cuando comencé mi propio negocio y cuando inicié la escritura de este libro.

*Naval Ravikant dijo una vez: “Para escribir un
gran libro, primero tienes que convertirte en ese
libro”*

Los pequeños hábitos que cultivé me ayudaron a desarrollar todo mi potencial. Y dado que elegiste este libro, asumo que tú también quieres desarrollar todo tu potencial.

La columna vertebral de este libro es mi método de cuatro pasos para desarrollar hábitos —señal, anhelo, respuesta y recompensa—, así como las Cuatro Leyes para Cambiar la Conducta que se desprenden de ellos.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Las estrategias que incluí en este libro serán relevantes para cualquiera que esté buscando un sistema por pasos para mejorar sus metas relacionadas con la salud, el dinero, la productividad, las relaciones sociales o todas a la vez. Mientras el comportamiento humano esté involucrado, este libro puede servirte de guía.

Quizá te estés preguntando qué pasa con la suerte. Ciertamente, la suerte importa. Los hábitos no son lo único que influye en el éxito, pero quizá sea el factor más importante que está bajo nuestro control. Y la única estrategia de superación personal que tiene sentido es enfocarse en aquello que se puede controlar

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES POR QUÉ LOS PEQUEÑOS CAMBIOS GENERAN UNA GRAN DIFERENCIA

1. El sorprendente poder de los Hábitos Atómicos

Agregación de ganancias marginales, que es una filosofía que aspira a alcanzar un pequeño margen de mejora en todo lo que se hace.

«El principio de esta filosofía consiste en aislar cada uno de los aspectos del ciclismo. Si se mejora el 1% de cada uno de esos aspectos,



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



se habrá obtenido una mejora considerable una vez que todos los cambios se apliquen al mismo tiempo»

Ese mismo año, Bradley Wiggins se convirtió en el primer ciclista británico en ganar el Tour de France.⁹ En 2013, su compañero de equipo, Chris Froome, ganó la carrera y repitió la hazaña en 2015, 2016 y 2017, lo cual dio al equipo británico cinco victorias en el Tour de France en seis años.

Durante un período de diez años, de 2007 a 2017, los ciclistas británicos ganaron 178 campeonatos mundiales y 66 medallas de oro olímpicas y paralímpicas.¹¹ Además conquistaron cinco victorias en el Tour de France. Todas estas hazañas realizadas en tan corto tiempo son consideradas como el caso de éxito más importante en la historia del ciclismo.

¿Cómo puedes replicar esta estrategia en tu propia vida?

POR QUÉ LOS PEQUEÑOS HÁBITOS GENERAN UNA GRAN DIFERENCIA

Por otra parte, las pequeñas mejoras del 1% son hechos apenas perceptibles.



[@leyendavirtual](#)

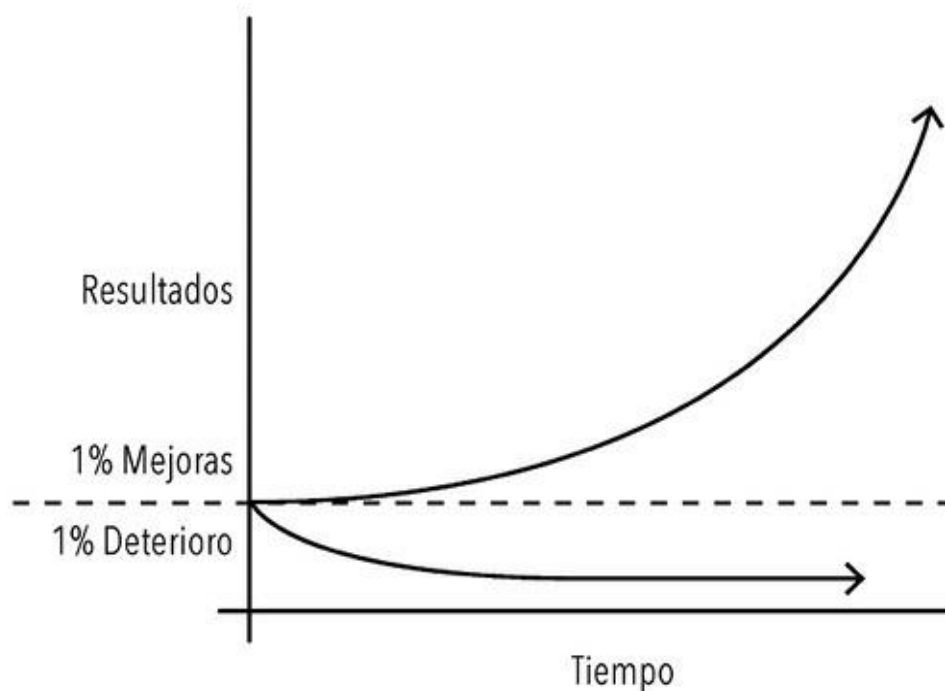


La matemática de las pequeñas mejoras funciona de la siguiente manera: si logras ser 1% mejor cada día durante un año, terminarás siendo 37 veces mejor al final del período. Por el contrario, si deterioras tu conducta 1% cada día, al final de un año habrás llegado casi a cero. Lo que empieza como una pequeña ganancia o una pérdida insignificante, se acumula con el tiempo y se convierte en algo grande.

1% mejor cada día

1% peor cada día durante un año. $0.99365 = 00.03$

1% mejor cada día durante un año. $1.01365 = 37.78$



Los hábitos son el interés compuesto de la superación personal



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



De la misma manera en que el dinero se multiplica mediante el interés compuesto, los efectos de tus hábitos se multiplican en la medida en que los repites cada día.

Página 17 [3 a 17= 14]

Solamente cuando nos damos vuelta y contemplamos los últimos dos, o cinco o quizá diez años, nos damos cuenta y quedamos sorprendidos del valor de los buenos hábitos y del costo negativo de los malos hábitos.

La acumulación de muchos pasos en falso, un 1% de deterioro aquí y allá, finalmente se convierte en un grave problema.

Si el piloto que despegue de Los Ángeles ajusta la dirección 3.5 grados al sur, llegaría a Washington, D.C., en lugar de llegar a Nueva York. Ese pequeño cambio apenas se notaría durante el despegue. La punta del avión apenas si se movería un par de metros, pero si la distancia se magnificara durante el vuelo, el avión terminaría en un lugar que está a cientos de kilómetros del destino original



[@leyendavirtual](#)



El éxito es el producto de nuestros hábitos cotidianos, no de transformaciones drásticas que se realizan una vez en la vida.

Debes preocuparte más de la trayectoria que estás siguiendo en el presente que de los resultados que has alcanzado hasta ahora.

*Tus resultados son los indicadores reactivos de tus
hábitos*

La cantidad de dinero que posees es un indicador reactivo de tus hábitos financieros. Tu peso actual es un indicador reactivo de tus hábitos alimenticios. Tu conocimiento es un indicador reactivo de tus hábitos de estudio. El aspecto de tu casa es un indicador reactivo de tus hábitos de orden y limpieza. Al final obtienes lo que repites.

- ✓ ¿Gastas menos de lo que ganas cada mes?
- ✓ ¿Vas al gimnasio varias veces a la semana?
- ✓ ¿Lees libros y aprendes algo nuevo cada día?

Las pequeñas batallas que ganamos cada día son las que definen nuestro futuro. El tiempo magnifica el margen entre éxito y fracaso y va a multiplicar aquello que repites con frecuencia. Los buenos hábitos terminan siendo tus aliados. Los malos hábitos acaban por convertirse en enemigos.



[@leyendavirtual](#)



TUS HÁBITOS ACTÚAN DE MANERA ACUMULATIVA A TU FAVOR O EN TU CONTRA

Hábitos acumulativos favorables	Hábitos acumulativos desfavorables
<p>Productividad Lograr terminar una tarea adicional es un pequeño logro en un día determinado, pero cuenta mucho en el transcurso de toda una carrera.¹⁵ El efecto acumulativo de lograr automatizar una tarea antigua para poder dominar una nueva habilidad es aún mayor. Entre más tareas seas capaz de realizar de manera automática, sin tener que pensar, más libertad tendrá tu cerebro de enfocarse en otras áreas.¹⁶</p>	<p>Estrés La frustración de un embotellamiento, el peso de las responsabilidades de ser padres, la tensión de no llegar al fin de quincena, la preocupación que produce tener la presión arterial un poco más alta de lo normal, etc. Por sí solas estas causas de estrés son tolerables, pero si persisten por años, estas pequeñas preocupaciones se acumulan y se convierten en problemas de salud muy graves.</p>
<p>Conocimiento Aprender una nueva idea no te convierte en un genio, pero mantener un compromiso de aprender algo cada día durante tu vida se convierte en una fuerza transformadora. Cada libro que lees no solo te enseña algo nuevo, también te estimula a repensar de manera distinta las viejas ideas.¹⁷ Como dice Warren Buffet: «Esta es la manera como el conocimiento funciona. Se va acumulando, como el interés compuesto del dinero invertido».</p>	<p>Pensamientos negativos Entre más te consideras a ti mismo despreciable, carente de valor, tonto o feo, más te condicionas a interpretar la vida de la misma manera. Tu pensamiento queda atrapado en un círculo vicioso. Lo mismo ocurre con tu manera de pensar acerca de los demás. Una vez que caes en el hábito de considerar a las personas como malhumoradas, injustas o egoístas, empiezas a ver a ese tipo de personas en todas partes.</p>
<p>Relaciones sociales Las personas reflejan la manera como te comportas con ellas. Entre más ayudas a los demás, más querrán ayudarte a ti. Ser un poco más amable en cada interacción con las personas, al paso del tiempo termina por convertirse en una amplia y duradera red de conexiones.</p>	<p>Indignación Los disturbios, protestas, movimientos de masas rara vez son producto de un acontecimiento aislado. Al contrario, una serie de agresiones menores y afectaciones repetidas se multiplican lentamente hasta que un acontecimiento se convierte en la gota que derrama el vaso y la indignación se extiende como un incendio.</p>





Imagina que hay un cubo de hielo sobre la mesa que está frente a ti. La habitación está

fría y tú puedes ver tu propio aliento. La temperatura es de 4 grados bajo cero. Aunque

sea de manera muy lenta, la habitación comienza a calentarse.

Tres grados bajo cero.

Dos grados bajo cero.

El cubo de hielo sigue en la mesa frente a ti, sin cambios.

Un grado bajo cero.

Medio grado bajo cero.

Todavía no ha pasado nada.



De pronto la temperatura alcanza los cero grados y el hielo comienza a derretirse. Un solo grado hace la diferencia y desencadena el gran cambio.



El bambú apenas se alcanza a ver durante los primeros cinco años. Durante ese tiempo desarrolla un complejo sistema de raíces que, una vez maduro, le permite crecer más de 2 m en menos de seis semanas.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)

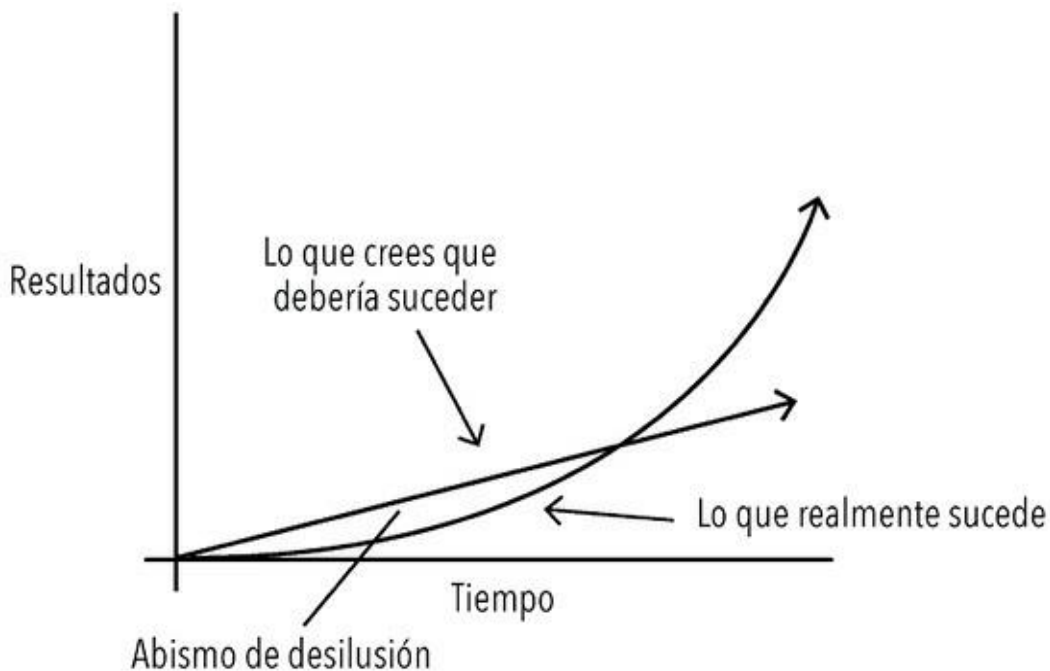


Es el sello de cualquier proceso acumulativo: los resultados más poderosos toman su tiempo y se retrasan

Para que los hábitos realmente generen un cambio, deben subsistir lo suficiente como para rebasar una meseta donde no se producen cambios perceptibles. Yo la llamo **meseta de potencial latente**.

La maestría requiere paciencia

LA MESETA DE POTENCIAL LATENTE





Solemos suponer que el progreso se da de manera lineal y ascendente. Por lo menos esperamos que suceda rápido. En la realidad, los resultados de nuestros esfuerzos suelen tomar tiempo y retrasarse.

No es sino meses o incluso años después cuando nos damos cuenta del verdadero valor de todo el trabajo que hemos realizado.

Esto puede tener como resultado un «abismo de desilusión», un punto en el que la gente se siente descorazonada tras haber puesto semanas o incluso meses de trabajo duro sin experimentar ningún resultado aparente.

Sin embargo, su trabajo no se desperdició. Tan solo se acumuló. No es hasta mucho tiempo después cuando el verdadero valor del esfuerzo previo es revelado.

Todas las cosas importantes provienen de comienzos modestos. La semilla de cada hábito es una pequeña decisión

- ✓ ¿Qué es lo que determina que mantengamos un hábito el tiempo suficiente para sobrevivir la meseta del potencial latente y conseguir llegar al otro lado?
- ✓ ¿Qué es lo que provoca que algunas personas regresen a sus malos hábitos mientras otras consiguen disfrutar de los efectos acumulativos de los hábitos favorables?





OLVIDA LAS METAS Y MEJOR ENFÓCATE EN LOS SISTEMAS

Eventualmente empecé a darme cuenta de que mis resultados poco tenían que ver con mis metas y mucho, con los sistemas que había seguido para alcanzarlas.

- ✓ Las metas son los resultados que quieres obtener.
- ✓ Los sistemas son los procesos que sigues para alcanzar esos resultados.

Si eres empresario, tu meta puede ser establecer un negocio con valor de un millón de dólares. Tu sistema es la manera en que evalúas las ideas para desarrollar nuevos productos, contratas a los empleados y conduces las campañas de ventas

«El marcador se encarga de sí mismo»

«La meta se encarga de sí misma»

Lo mismo resulta ser verdad cuando estableces tus metas. Es mejor enfocarse en los sistemas.

Las metas son buenas para establecer una dirección, pero los sistemas son mejores para realizar verdaderos progresos.

Problema 1: Los ganadores y los perdedores comparten las mismas metas. La meta de ganar el Tour de France no fue lo que propulsó a los ciclistas británicos hasta la cima de su especialidad. No fue hasta que





implementaron un sistema de pequeñas mejoras continuas cuando lograron alcanzar un resultado totalmente distinto a los anteriores.

Problema 2: Alcanzar una meta consiste únicamente en un cambio momentáneo. Lo que realmente necesitamos cambiar son los sistemas que nos llevan a tener esos resultados.

Cuando resuelves problemas a partir de los resultados, solamente los resuelves de manera momentánea.

Para que en verdad logres una mejora perdurable, debes resolver los problemas a partir de los sistemas.

*Arregla los sistemas y los resultados se arreglarán
por sí mismos*

Problema 3: Las metas restringen la felicidad. La suposición implícita detrás de cualquier meta es la siguiente: «Una vez que alcance mi meta, seré feliz».

El problema con una mentalidad que privilegia las metas es que siempre se pospone la felicidad hasta que se logra alcanzar el siguiente hito.

Cuando te enamoras del proceso más que del producto final, no tienes que esperar hasta el desenlace para permitirte ser feliz. Puedes sentirte satisfecho y feliz siempre que tu sistema esté funcionando.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Problema 4: Las metas no coinciden con el progreso a largo plazo

Por último, una mente que privilegia las metas puede crear un efecto de «yo-yo». Muchos corredores entrenan durante meses, pero tan pronto como cruzan la línea de meta, dejan de entrenar. La carrera ya no está ahí para motivarlos.

¿Qué queda para motivarte una vez que la alcanzas?

Esta es la razón por la cual muchas personas regresan a sus viejos hábitos malos una vez que alcanzan una meta.

Se trata de un ciclo de refinamiento interminable y de mejora continua. Por encima de todo, tu compromiso con el proceso es lo que va a determinar tu progreso.

03/07/2021 - Página 25 [17 a 25= 8]

UN SISTEMA DE HáBITOS ATÓMICOS

Si tienes problemas para cambiar tus hábitos, **el problema no eres tú**. El problema es tu sistema. Los malos hábitos se repiten constantemente no porque tú no los quieras cambiar, sino **porque tienes un sistema que no funciona**.

No te elevas al nivel de tus metas. Desciendes al nivel de tus sistemas.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Un hábito atómico se refiere a un cambio pequeño, a una ganancia marginal, a un 1% de mejora. Así como los átomos son los ladrillos que conforman las moléculas, los hábitos son los ladrillos de los resultados extraordinarios.

Entonces:

◆ Los hábitos son el interés compuesto de la superación personal. Trabajar para lograr ser un 1% mejor cada día cuenta mucho a la larga.

◆ Los hábitos son una espada de doble filo. Pueden trabajar a tu favor o en contra tuya. Por este motivo, entender los detalles es indispensable.

◆ Los pequeños cambios con frecuencia parecen no tener ningún efecto hasta que logras cruzar un umbral crítico. Los resultados más poderosos de cualquier proceso acumulativo suelen retrasarse. Debes aprender a ser paciente.

◆ Un hábito atómico es un pequeño hábito que forma parte de un sistema más complejo. De la misma manera en que los átomos son los ladrillos de las moléculas, los hábitos atómicos son los ladrillos de los resultados excepcionales.

◆ Si quieres mejores resultados, olvídate de fijar metas. En lugar de eso, concéntrate en tu sistema.

◆ No te elevas al nivel de tus metas. Desciendes al nivel de tus sistemas.





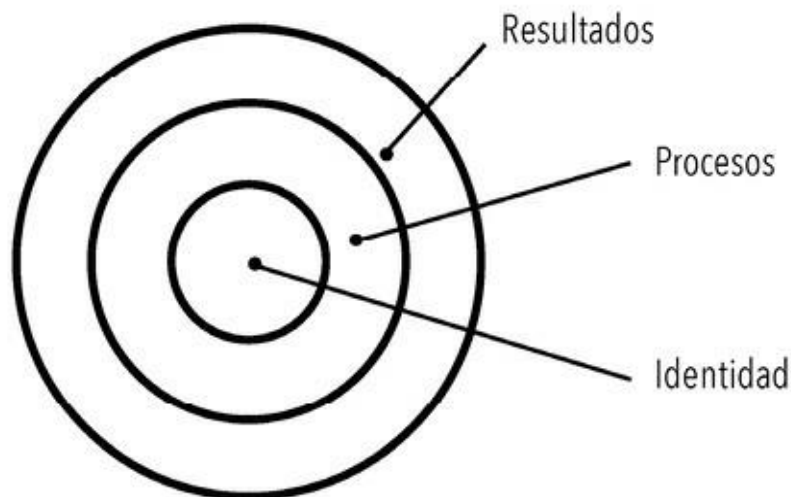
2. La manera en que tus hábitos moldean tu identidad y viceversa.

Sin embargo, una vez que tus hábitos están arraigados, parecen quedarse contigo para siempre, especialmente los que no queremos.

A pesar de nuestras buenas intenciones, los hábitos poco saludables, como comer comida chatarra, ver demasiada televisión, aplazar las obligaciones y fumar, dan la impresión de ser imposibles de romper.

- ✓ Tratamos de cambiar algo que no es lo que debemos cambiar
- ✓ Tratamos de cambiar nuestros hábitos de la manera equivocada.

LAS TRES CAPAS DEL CAMBIO DE CONDUCTA



El cambio de conducta está formado por tres capas o niveles: un cambio en tus resultados, uno en tus procesos y uno en tu identidad.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



La primera capa incluye cambiar tus resultados.

Este nivel se relaciona con el cambio de los resultados: perder peso, publicar un libro, ganar un campeonato. La mayoría de las metas que te propones lograr están asociadas con este nivel de cambio.

La segunda capa incluye cambiar tus procesos.

Este nivel se relaciona con el cambio de hábitos y sistemas: implementar una nueva rutina en el gimnasio, organizar tu escritorio para tener un mejor flujo de trabajo, desarrollar una práctica de meditación. La mayoría de los hábitos que desarrollas están asociados con este nivel.

La tercera capa, la más profunda, incluye cambiar tu identidad.

Este nivel se relaciona con cambiar tus creencias: tu visión del mundo, la imagen de ti mismo, tus juicios acerca de ti mismo y de los demás. La mayoría de las creencias, las suposiciones y los prejuicios que mantienes están asociados con este nivel.

Los resultados se tratan de lo que obtienes. Los procesos se tratan de lo que haces. La identidad se trata de lo que crees.

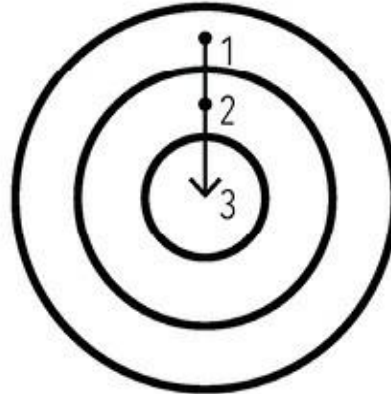
Cuando se trata de desarrollar hábitos perdurables —es decir, cuando se trata de desarrollar un sistema de un 1% de mejora—, el problema no radica en definir si un nivel es mejor o peor que otro. El verdadero problema radica en la dirección que sigue el cambio.



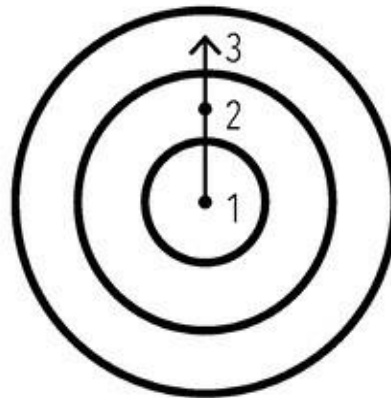
[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



HÁBITOS BASADOS EN RESULTADOS



HÁBITOS BASADOS EN LA IDENTIDAD



En los hábitos que están basados en resultados, el enfoque está en lo que queremos lograr.

En los hábitos basados en la identidad, el enfoque está en quién queremos llegar a ser.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



- ✓ «No gracias, estoy tratando de dejar de fumar».
- ✓ «No gracias. No soy fumador».

Es una pequeña diferencia, pero esta afirmación indica un cambio en la identidad.

Detrás de cada sistema de acciones hay un sistema de creencias.

Puedes querer tener dinero, pero si tu identidad es la de una persona que consume en lugar de crear, seguirás siendo proclive a gastar más que a ganar.

Puedes querer mejorar tu salud, pero si tu prioridad es la comodidad más que el esfuerzo, seguirás prefiriendo relajarte y descansar más que entrenar. Es muy difícil cambiar tus hábitos si no cambias las creencias subterráneas que te condujeron a las conductas pasadas que deseas cambiar.

Tienes una nueva meta y un nuevo plan, pero no te has transformado a ti mismo.

Una cosa es decir «soy el tipo de persona que quiere esto»; otra cosa muy distinta es poder decir «soy el tipo de persona que es esto».

Una vez que tu orgullo se involucra, naturalmente luchas con uñas y dientes para mantener tus hábitos.

Entre más orgulloso te sientas de un aspecto particular de tu identidad, más motivado estarás de mantener y cultivar los hábitos que están asociados con dicho aspecto.





- La meta no es leer un libro, la meta es convertirse en lector.
- La meta no es correr un maratón, la meta es convertirse en corredor.
- La meta no es aprender a tocar un instrumento, la meta es convertirse en músico.

Tus conductas suelen ser un reflejo de tu identidad. Lo que haces es un indicador del tipo de persona que crees que eres — independientemente de que esto se dé a nivel consciente o inconsciente.

Cuando tu conducta y tu identidad están completamente sincronizadas, ya no intentas lograr cambios de conducta. Simplemente estás actuando como la persona que tú crees que eres.

Espada de dos filos

- *«Soy pésimo para seguir instrucciones».*
 - *«No sirvo para despertarme temprano».*
 - *«Soy malísimo para recordar los nombres de las personas».*
 - *«Siempre llego tarde».*
 - *«Estoy negado para la tecnología».*
 - *«Soy pésimo para las matemáticas».*
 - *... Y miles de variantes más.*
-

Para lograr ser la mejor versión de ti mismo, es necesario que edites constantemente tus creencias y que actualices y expandas tu identidad.





- ✓ ¿Si tus creencias y tu visión del mundo desempeñan un papel tan importante en tu conducta, de dónde surgen en primer lugar?
- ✓ ¿Cómo es que se construye la identidad?
- ✓ Y finalmente, ¿cómo es posible enfatizar los aspectos de tu identidad que te son útiles mientras que gradualmente eliminas los aspectos que impiden tu desarrollo?

EL PROCESO DE DOS PASOS PARA CAMBIAR TU IDENTIDAD

Tus hábitos son la manera como encarnas tu identidad. Cuando tiendes tu cama cada mañana, encarnas la identidad de una persona ordenada. Cuando escribes todos los días, encarnas la identidad de una persona creativa. Cuando entrenas todos los días, encarnas la identidad de una persona atlética.

*Tu identidad es, literalmente, la repetición del
existir*

Tus hábitos contribuyen con la mayor parte de la evidencia que moldea tu identidad. De esta forma, el proceso de construcción de hábitos equivale en realidad al proceso de convertirte en la persona que eres.

Cambiamos poco a poco, día a día, hábito a hábito. Constantemente pasamos por microevoluciones de nuestro ser.

La manera más práctica de cambiar quién eres, es cambiar lo que haces.





- Cada vez que escribes una página, **eres un escritor.**
- Cada vez que tocas el violín, **eres un músico.**
- Cada vez que empiezas a entrenar, **eres un atleta.**
- Cada vez que motivas a tus empleados, **eres un líder.**

No importa si algunos votos se van por el lado de los hábitos negativos e improductivos. La meta es conquistar la mayoría de votos para el lado de los hábitos positivos.

Proceso de dos pasos:

1. Decide qué tipo de persona quieres ser.

¿Qué deseas representar? ¿Qué tipo de principios y valores quieres defender? ¿En quién quieres convertirte?

Puedes comenzar desde el tipo de resultados que quieres alcanzar y luego ir hacia atrás y construir al tipo de persona capaz de obtener esos resultados.

Pregúntate a ti mismo:

«¿Quién es la persona que puede obtener los resultados que quiero alcanzar? ¿Qué tipo de persona puede perder 20 kilos de peso? ¿Qué tipo de persona puede aprender un nuevo idioma? ¿Qué tipo de persona puede iniciar una nueva empresa exitosa?».

2. Demuéstratelo a ti mismo mediante pequeñas victorias continuas.



[@leyendavirtual](#)



El enfoque debe estar siempre en convertirse en el tipo de persona que puede alcanzar una meta, no en la meta en sí.

04/07/2021 -Pagina 37 [25 a 37 = 12]

LA VERDADERA RAZÓN POR LA QUE LOS HÁBITOS IMPORTAN

«¿Te estás convirtiendo en la persona que quieres ser?». El primer y más importante paso de este proceso no es qué o cómo sino **quién.**

El fondo los hábitos no consisten en obtener algo. Los hábitos consisten en convertirte en alguien.

◆ Hay tres niveles o capas de cambios: el cambio de resultados, el cambio de proceso y el cambio de identidad.

◆ La manera más efectiva de cambiar tus hábitos consiste en enfocarse no en lo que quieres lograr sino en la persona en quien te quieres convertir.

◆ Tu identidad surge de tus hábitos. Cada acción es un paso a favor o voto por la persona en quien te quieres convertir.

◆ Para que logres convertirte en la mejor versión de ti mismo, es necesario que constantemente revises y corrijas tus creencias y que actualices y expandas tu identidad.

◆ La verdadera razón por la cual los hábitos importan no es porque te ayuden a alcanzar mejores resultados (aunque, por supuesto, pueden hacerlo), sino porque son capaces de hacerte cambiar tus creencias acerca de ti mismo y ayudarte a construir una nueva identidad.



[@leyendavirtual](#)



3. CÓMO CONSTRUIR MEJORES HÁBITOS EN 4 SENCILLOS PASOS.

«Las conductas seguidas de consecuencias satisfactorias tienden a repetirse, las conductas que producen consecuencias desagradables tienden a no repetirse».

Su trabajo provee el punto de partida perfecto para hablar de cómo los hábitos se forman en nuestra vida. También da respuesta a algunas preguntas fundamentales como:

- ✓ ¿Qué son los hábitos?
- ✓ ¿Por qué nuestro cerebro se toma la molestia de desarrollar hábitos?

POR QUÉ NUESTRO CEREBRO DESARROLLA HÁBITOS

Este es el circuito de retroalimentación detrás del comportamiento humano: prueba, falla, aprendizaje, prueba nuevamente, pero de otra manera. Con la práctica, los movimientos inútiles se desvanecen y las acciones útiles se refuerzan. Es el proceso de formación de hábitos.

*Los hábitos son, simplemente, soluciones
confiables a problemas recurrentes que surgen a
nuestro alrededor*

Los hábitos son atajos mentales aprendidos gracias a la experiencia. En cierto sentido, un hábito es simplemente la memorización de los pasos que seguiste previamente para resolver un problema.





Los hábitos reducen la carga cognitiva y liberan la capacidad mental, lo que permite dedicar la atención consciente a otras tareas.

Los hábitos no restringen la libertad. En realidad, la promueven. De hecho, las personas que no tienen sus hábitos bajo control son aquellas que disfrutan de menos libertad.

Si no cuentas con buenos hábitos financieros, siempre estarás luchando para conseguir dinero para completar la quincena.

Si no tienes buenos hábitos de estudio, siempre vas a sentir que el resto de la clase te deja atrás.

Si siempre estás obligado a tomar decisiones acerca de las tareas más básicas (por ejemplo, cuándo debo entrenar, dónde voy para escribir, cuándo pago las cuentas), no te quedará mucho tiempo para disfrutar de tu libertad.

Cuando logras simplificar las tareas fundamentales de la vida, puedes crear el espacio mental necesario para el pensamiento libre y la creatividad.

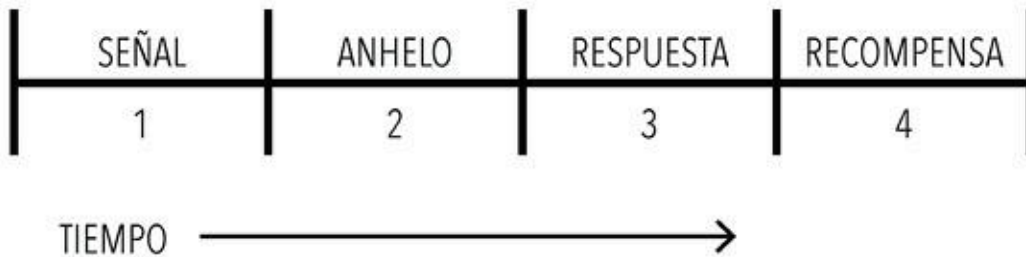
Tus hábitos encriptados en tu cerebro te dan la oportunidad de concentrarse en nuevos retos y en dominar el siguiente nivel de problemas. Construir hábitos en el presente te permite hacer más en el futuro





LA CIENCIA DE CÓMO TRABAJAN LOS HÁBITOS

El proceso de construir un hábito puede dividirse en cuatro simples pasos:



Tu cerebro pasa por estas etapas siguiendo el mismo orden en todas las ocasiones que se pone en práctica.

Tu mente continuamente analiza tu ambiente interno y externo para localizar pistas de dónde se localizan las recompensas. Debido a que la señal es la primera indicación de que hay una recompensa cercana, ello naturalmente nos conduce a un anhelo por alcanzarla.

Las **señales** carecen de significado hasta que son interpretadas.

Tú no anhelas fumar un cigarro, anhelas el estado de relajación que te produce. No te sientes motivado por el hecho de cepillarte los dientes en sí, sino por la sensación de tener la boca limpia. No quieres prender la televisión, lo que quieres es ver algo que te entretenga.

Un hábito solo puede ocurrir cuando eres capaz de realizarlo. Tu respuesta también depende de tu habilidad. Si quieres clavar una pelota dentro del aro de basquetbol, pero no puedes saltar lo suficientemente alto para alcanzarlo, bueno, pues no tendrás ninguna oportunidad de lograrlo.

Finalmente, **la respuesta** te lleva a obtener la **recompensa**.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Las recompensas son la meta final de cada hábito

- ✓ La señal consiste en darse cuenta de cuál será la recompensa.
- ✓ El anhelo consiste en desear obtener la recompensa.
- ✓ La respuesta consiste en obtener la recompensa.

Perseguimos las recompensas porque nos sirven para dos propósitos:

- 1) Nos satisfacen, nos brindan alegría y alivio para nuestros anhelos.
- 2) Nos enseñan.

EL CICLO DE LOS HÁBITOS



Este proceso de cuatro pasos no es algo que suceda ocasionalmente, por el contrario, se trata de un circuito de retroalimentación que está activo trabajando durante cada minuto de tu vida, incluso ahora, mientras lees este libro.





La fase del problema: incluye la señal y el anhelo y ocurre cuando nos damos cuenta de que es necesario cambiar algo.

La fase de la solución: incluye la respuesta y la recompensa y tiene lugar cuando te decides a tomar acción y logras el cambio que deseas. Toda conducta está dirigida por el deseo de resolver un problema.

Fase del problema		Fase de la solución	
1. Señal	2. Anhelo	3. Respuesta	4. Recompensa
Tu teléfono indica que has recibido un nuevo mensaje de texto.	Deseas conocer el contenido el mensaje.	Tomas el teléfono y lees le mensaje.	Satisfaces tu deseo de leer el mensaje y saber qué dice.
El acto de tomar tu teléfono para ver los mensajes queda asociado con la señal de aviso que emite tu teléfono.			
Estás respondiendo correos electrónicos.	Empiezas a sentirte estresado por el exceso de trabajo. Quieres volver a sentir que tienes el control.	Te muerdes las uñas.	Satisfaces tu deseo de reducir el estrés.
El hecho de morderte las uñas queda asociado con la acción de responder correos electrónicos.			
Te despiertas.	Quieres tener la sensación de estar alerta.	Tomas una taza de café.	Satisfaces tu deseo de sentirte alerta.
Tomar café queda asociado con despertar.			
Percibes el olor de los croissants que sale de una panadería cercana a tu oficina.	Empiezas a anhelar un pan.	Compras un croissant y te lo comes.	Satisfaces tu deseo de comer un croissant .
Comprar un croissant queda asociado con caminar por la calle cercana a tu oficina.			
Enfrentas un gran obstáculo en un proyecto de trabajo.	Te sientes atorado y quieres aliviar la frustración.	Sacas tu celular y revisas tus redes sociales.	Satisfaces la necesidad de sentirte aliviado.
Revisar tus redes sociales queda asociado con sentirte estancado en el trabajo.			





La mayoría de nosotros nunca dedica tiempo a pensar en el hecho de que siempre atamos la agujeta del mismo zapato cada mañana, o de que desconectamos el tostador después de usarlo, o de que siempre nos ponemos ropa cómoda después de llegar del trabajo.

Después de décadas de programación mental, nos deslizamos automáticamente a la ejecución de estos patrones de pensamiento y acción.

06/07/2021 - Página 46 [37 – 46 = 10]

LOS 4 HÁBITOS DE CAMBIO DE CONDUCTA.

Puedes imaginar que cada regla o ley es una palanca que ejerce influencia en la conducta humana.

Cómo crear un buen hábito	
Primera Ley (SEÑAL)	Hacerlo obvio
Segunda Ley (ANHELO)	Hacerlo atractivo
Tercera Ley (RESPUESTA)	Hacerlo sencillo
Cuarta Ley (RECOMPENSA)	Hacerlo satisfactorio

Podemos invertir estas leyes para aprender cómo se puede eliminar un mal hábito.

Cómo eliminar un mal hábito	
Inversión de la Primera Ley (SEÑAL)	Hacerlo invisible
Inversión de la Segunda Ley (ANHELO)	Hacerlo poco atractivo
Inversión de la Tercera Ley (RESPUESTA)	Hacerlo difícil
Inversión de la Cuarta Ley (RECOMPENSA)	Hacerlo insatisfactorio





Cuando requieras hacer cambios en tu comportamiento, simplemente pregúntate a ti mismo:

*¿Por qué no logro hacer lo que me propongo?
¿Por qué no bajo de peso o dejo de fumar o
ahorro para mi retiro o empiezo un negocio
adicional? ¿Por qué digo que algo es importante
pero nunca logro dedicarle el tiempo necesario?*

- ✓ ¿Cómo lo puedo hacer obvio?
- ✓ ¿Cómo lo puedo hacer atractivo?
- ✓ ¿Cómo lo puedo hacer sencillo?
- ✓ ¿Cómo lo puedo hacer satisfactorio?

◆ Un hábito es una conducta que se ha repetido el suficiente número de veces para convertirse en una acción automática.

◆ El propósito principal de los hábitos es resolver problemas de la vida mediante el uso de la menor cantidad de energía y esfuerzo como sea posible.

◆ Cualquier hábito puede dividirse en un circuito de retroalimentación que incluye cuatro pasos: señal, anhelo, respuesta y recompensa.

◆ Las Cuatro Leyes del Cambio de Conducta son un simple conjunto de reglas que puedes usar para construir mejores hábitos. Las reglas son:

1) hacerlo obvio

2) hacerlo atractivo

3) hacerlo sencillo

4) hacerlo satisfactorio





PRIEMRA LEY HACERLO OBVIO

4. El hombre que no veía bien

El cerebro humano es una máquina de hacer predicciones. Continuamente está revisando el ambiente a su alrededor y analizando la información que se cruza en su camino.

Siempre que experimentas algo de manera repetida —como la paramédica que vio el rostro de un paciente a punto de sufrir un ataque cardíaco o un analista militar que observa un misil en la pantalla de un radar—, tu cerebro comienza por analizar qué es lo más importante, clasifica los detalles, destaca las señales relevantes y cataloga la información para usarla en el futuro.

Tú no le dices a tu cabello que crezca ni a tu corazón que lata ni a tus pulmones que respiren ni a tu estómago que digiera. Y, sin embargo, tu cuerpo controla todas estas funciones y más con el piloto automático.

Tú eres mucho más que tu ser consciente

No tienes que estar consciente de la señal para que el hábito comience. Puedes advertir una oportunidad y comenzar a actuar sin dedicarle un momento de atención consciente al hecho.

Por esta razón debemos comenzar el proceso de cambio de conductas con plena conciencia.

«Mientras no logres transformar lo inconsciente en consciente, lo inconsciente guiará tu vida y tú lo llamarás destino». Carl G. Jung





EL REGISTRO DE TUS HÁBITOS

Señalar y nombrar - es un sistema de seguridad diseñado para reducir errores. Puede parecer un poco tonto, pero funciona increíblemente bien. El sistema de señalar y nombrar reduce los errores en un 85% y evita el 30% de los accidentes.

El sistema de señalar y nombrar es tan efectivo porque convierte un hábito inconsciente en consciente.

Uno de nuestros grandes retos al cambiar nuestros hábitos es mantenernos conscientes de lo que estamos haciendo. Registro de hábitos, el cual es un sencillo ejercicio que puedes usar para estar más consciente de tus conductas habituales. Para crear tu propio registro, haz una lista de tus hábitos diarios. Aquí hay un ejemplo de cómo empezar tu lista:

- ✓ Despertar
- ✓ Apagar la alarma
- ✓ Revisar mi teléfono
- ✓ Ir al baño
- ✓ Pesarme
- ✓ Bañarme
- ✓ Lavarme los dientes
- ✓ Usar el hilo dental
- ✓ Ponerme desodorante
- ✓ Colgar la toalla para que se seque
- ✓ Vestirme
- ✓ Prepararme una taza de té

Y así sucesivamente.

Una vez que tengas la lista completa, analiza cada conducta y pregúntate si se trata de un buen hábito, de un mal hábito o de un hábito neutral.





Si es un buen hábito, escribe junto un signo de más (+). Si es un mal hábito, escribe junto un signo de menos (-). Si es un hábito neutral, escribe un signo de igual (=).

Por ejemplo, la lista anterior quedaría así:

- ✓ Despertar =
- ✓ Apagar la alarma =
- ✓ Revisar mi teléfono -
- ✓ Ir al baño =
- ✓ Pesarme +
- ✓ Bañarme +
- ✓ Lavarme los dientes +
- ✓ Usar el hilo dental +
- ✓ Ponerme desodorante +
- ✓ Colgar la toalla para que se seque =
- ✓ Vestirme =
- ✓ Prepararme una taza de té +

La marca que le asignas a cada hábito en particular dependerá de tu situación y de tus metas. Para alguien que está tratando de perder peso, comer un pan con crema de cacahuate cada mañana puede ser un mal hábito.

Para alguien que está tratando de desarrollar los músculos, la misma conducta puede ser un buen hábito. Todo depende de las metas que estás persiguiendo.

No hay buenos hábitos y malos hábitos. Solamente hay hábitos efectivos. Esto es, efectivos para la resolución de problemas. Todos los hábitos te sirven de alguna manera —incluso los malos hábitos—, motivo por el cual los repetimos constantemente.

Fumar un cigarro puede reducir el estrés en un momento dado (esa es la forma en que el hábito le sirve a quien fuma), pero no se trata de una conducta saludable a largo plazo.





¿Esta conducta me ayuda a convertirme en la persona que quiero llegar a ser? ¿Este hábito es un punto a favor o en contra de mi identidad deseada?

Los hábitos que refuerzan tu identidad deseada son usualmente buenos. Los hábitos que entran en conflicto con tu identidad deseada, por lo regular, son malos.

Conforme completas tu Registro de hábitos, no es necesario que hagas ningún cambio. La meta por lo pronto es darse cuenta de lo que está sucediendo. Observa tus pensamientos y acciones sin juzgarlas o criticarlas. No te culpes por tus fallas. No te alabes por tus éxitos.

El primer paso para cambiar los malos hábitos es mantenerse atento para identificarlos. Si crees que necesitas ayuda adicional, usa el sistema de señalar y nombrar en tu propia vida.

Di en voz alta la acción que piensas realizar y cuál será el resultado

Si quieres reducir la cantidad de comida chatarra que ingieres, pero te das cuenta de que estás a punto de tomar una galleta, di en voz alta:

«Estoy a punto de comer esta galleta, pero no la necesito. Comérmela hará que suba de peso y dañe mi salud».



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



- ◆ Con suficiente práctica, tu cerebro aprenderá las señales que predicen ciertos resultados sin que tengas que pensar en ello de manera consciente.
- ◆ Una vez que los hábitos se vuelven automáticos, dejamos de prestar atención a lo que estamos haciendo.
- ◆ El proceso de cambio de conductas siempre inicia al tomar conciencia. Debes estar consciente de tus hábitos antes de que puedas cambiarlos.
- ◆ La estrategia Pointing-and-Calling [señalar y verbalizar] eleva el nivel de tu conciencia y lleva tus hábitos desde un punto en que son inconscientes hasta un punto consciente mediante la verbalización de tus acciones.
- ◆ El Registro de hábitos es un simple ejercicio que puedes usar para adquirir conciencia de tu conducta.

5. LA MEJOR MANERA DE COMENZAR UN NUEVO HÁBITO

La intención de implementación, lo cual consiste en un plan que se establece de antemano para definir cuándo y dónde se va a actuar. Es decir, cómo intentas implementar un hábito en particular.

De manera general, el formato para crear una intención de implementación es:

«Cuando la situación X se presenta, yo voy a realizar la respuesta Y»





Las intenciones de implementación aumentan las probabilidades de que las personas se apeguen a hábitos como reciclar, estudiar, dormirse temprano y dejar de fumar.

Muchas personas piensan que les falta motivación cuando en realidad lo que les falta es claridad.

La manera sencilla de aplicar esta estrategia a tus hábitos consiste en completar la siguiente oración:

Yo haré [CONDUCTA] **a las** [TIEMPO] **en** [LUGAR].

- ✓ Meditación. Yo meditaré durante un minuto a las 7 a.m. en mi cocina.
- ✓ Estudio. Yo estudiaré español durante 20 minutos a las 6 p.m. en mi recámara.
- ✓ Ejercicio. Yo haré ejercicio durante una hora a las 5 p.m. en el gimnasio de mi colonia.
- ✓ Matrimonio. Yo le prepararé una taza de té a mi esposa a las 8 a.m. en la cocina.

Si no estás seguro de cuándo iniciar tu hábito, intenta hacerlo el primer día de la semana, del mes o del año. Un nuevo comienzo siempre resulta motivante.

ACUMULACIÓN DE HÁBITOS: UN SENCILLO PLAN PARA SUPERAR TUS HÁBITOS

El efecto Diderot sostiene que obtener una posesión con frecuencia crea una espiral de consumo que conduce a realizar compras adicionales.





Te compras un vestido y enseguida tienes que comprarte unos zapatos a juego y unos aretes que le vayan bien. Efecto Diderot

Cuando se trata de desarrollar nuevos hábitos, puedes usar esta interconexión entre conductas a tu favor. Una de las mejores maneras de desarrollar un nuevo hábito consiste en identificar un hábito que ya realizas diariamente para luego colocar tu nuevo hábito sobre el anterior. Esto se llama acumulación de hábitos.

La manera sencilla de aplicar esta estrategia a tus hábitos consiste en completar la siguiente oración:

«Después de [HÁBITO ACTUAL], yo haré [NUEVO HÁBITO]»

Por ejemplo:

- ✓ Meditación. Después de servirme mi café cada mañana, voy a meditar durante un minuto.
- ✓ Ejercicio. Después de quitarme los zapatos de trabajo, inmediatamente me pondré los tenis para hacer ejercicio.
- ✓ Gratitud. Después de sentarme a cenar, mencionaré algo que sucedió ese día y por lo que estoy muy agradecido.
- ✓ Matrimonio. Después de acostarme por la noche, le daré un beso a mi esposa.
- ✓ Seguridad. Después de ponerme mis tenis para correr, enviaré un mensaje de texto a un amigo o familiar para avisar dónde voy a correr y cuánto tiempo tardaré en regresar.

La clave consiste en vincular la nueva conducta deseada con un hábito que ya realizas diariamente.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Tu rutina de acumulación de hábitos de cada mañana podría verse así:

1. Después de tomar mi taza de café, meditaré durante 60 segundos.
2. Después de meditar por 60 segundos, prepararé mi agenda para ese día.
3. Después de preparar mi agenda para ese día, comenzaré inmediatamente a realizar la primera tarea de la lista.

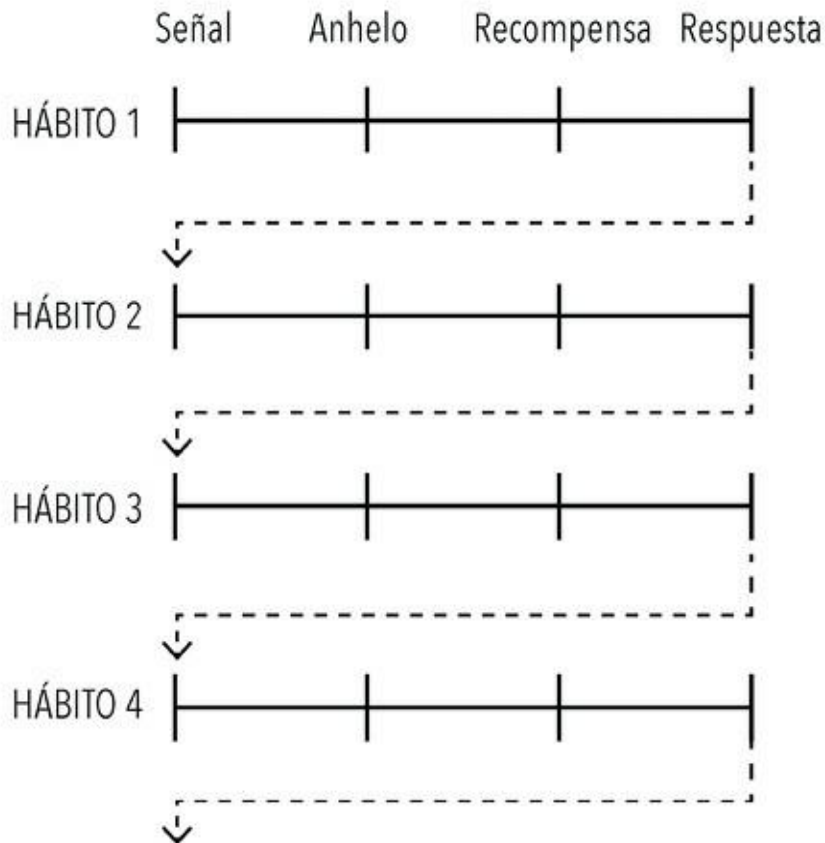
Considera la siguiente acumulación de hábitos como un ejemplo para la tarde:

1. Después de comer, pondré mi plato directamente en el lavavajillas.
2. Después de recoger los trastes que usé, inmediatamente limpiaré la mesada.
3. Después de limpiar la mesada, dejaré preparada mi taza de café para la mañana siguiente.
 - ✓ Alimentación saludable. Cuando me sirva una comida, siempre voy a poner vegetales en mi plato antes que otra cosa.
 - ✓ Minimalismo. Cuando compre un nuevo artículo, me desharé de algo que ya tenga. (Entra uno, sale uno).
 - ✓ Buen humor. Cuando suene mi teléfono, respiraré profundamente y sonreiré antes de contestar.





ACUMULACIÓN DE HÁBITOS



La acumulación de hábitos aumenta la posibilidad de que mantengas un hábito positivo al sumar una nueva conducta a una conducta anterior.

Este proceso se puede repetir para encadenar una serie de hábitos en un mismo conjunto, en el que cada hábito actúa como señal para desencadenar el siguiente.

«Cuando cierre mi computadora para comer mi almuerzo, haré diez lagartijas junto a mi escritorio»



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Entre más vinculado esté el nuevo hábito a una señal específica, más posibilidades habrá de que te des cuenta de que ha llegado la hora de realizar la acción.

◆ La Primera Ley del Cambio de Conducta es hacerlo obvio.

◆ Las señales más comunes son el tiempo y lugar.

◆ Crear una intención de implementación es una estrategia que puedes usar para integrar un nuevo hábito en un horario y un lugar específicos.

◆ La fórmula de la intención de implementación es: Yo haré [CONDUCTA] a [TIEMPO] en [LUGAR].

◆ La acumulación de hábitos es una estrategia que puedes usar para integrar un nuevo hábito con otro que ya prácticas.

◆ La fórmula de la acumulación de hábitos es: Después de [HÁBITO ACTUAL], yo haré [NUEVO HÁBITO].

07/07/2021 - Página 67 [46 a 66 = 20]

6. La motivación está sobrevalorada: el ambiente a menudo es más importante.

Con frecuencia las personas eligen productos no por lo que son sino por el lugar donde se encuentran. Si entro a la cocina y veo un plato de galletas en la mesada, seguramente tomaré una docena y empezaré a comérmelas, incluso si no había pensado en ellas anteriormente y a pesar de que no tenga hambre.

Si la mesa compartida en la oficina está siempre llena de panecillos y donas, será difícil no tomar una de vez en cuando. Tus hábitos cambian dependiendo de la habitación en la que te encuentres y las señales que están frente a ti.





El ambiente es la mano invisible que moldea el comportamiento humano

La conducta (C) es una función (f) de la persona (p) dentro de su ambiente (a) o $C = f(p,a)$.

Muchas de nuestras acciones diarias son moldeadas no por decisiones conscientes y con un propósito definido sino porque son las opciones más obvias y accesibles.

En los humanos la más poderosa habilidad sensorial es la vista. El cuerpo humano tiene un promedio de 11 millones de receptores sensoriales. Aproximadamente 10 millones de ellos están dedicados a la vista. **Algunos expertos estiman que la mitad de los recursos del cerebro son usados para ver.**

Tú no estás condenado a ser una víctima de tu ambiente. Al contrario, puedes constituirte como arquitecto de tu propio ambiente

CÓMO DISEÑAR UN AMBIENTE QUE TE CONDUZCA AL ÉXITO

Cuando creamos señales visuales muy evidentes, podemos atraer nuestra atención hacia el desarrollo de un hábito deseado.

- ✓ Si quieres recordar que tienes que tomar una medicina cada noche, coloca el frasco de píldoras justo a un lado del lavabo.
- ✓ Si quieres tocar guitarra más a menudo, coloca tu guitarra en el centro de la sala de estar.





- ✓ Si quieres enviar notas de agradecimiento con más frecuencia, mantén un paquete de papelería para tal fin en tu escritorio.
- ✓ Si quieres beber más agua, llena varias botellas cada mañana y colócalas en lugares visibles dentro de tu hogar.

Tú puedes alterar los espacios donde vives y trabajas para incrementar tu exposición a las señales positivas y reducir tu exposición a las señales negativas. El diseño de ambientes te permite tomar el control y volverte el arquitecto de tu vida.

Sé el diseñador de tu mundo y no solamente un consumidor dentro de él

EL CONTEXTO ES LA SEÑAL

Una conducta no se define por los objetos en el ambiente sino por la clase de relación que establecemos con ellos, es un lugar lleno de relaciones.

Para otra persona el sofá es el lugar donde ve la televisión y come helado después del trabajo. Diferentes personas pueden tener diferentes recuerdos y, por lo tanto, diferentes hábitos asociados al mismo objeto.

Los hábitos pueden cambiarse de manera más sencilla en un nuevo ambiente. Un nuevo ambiente ayuda a escapar de los sutiles disparadores y señales que te empujan hacia tus hábitos actuales.

Ve a un nuevo lugar —una cafetería diferente, otra banca distinta en el parque, un rincón de tu habitación que casi nunca uses— y crea una nueva rutina ahí.





¿Quieres pensar de una manera más creativa?

Cámbiate a una habitación más grande, a un patio en el techo de la casa, o múdate a un edificio con arquitectura expansiva. Toma un descanso del espacio donde sueles trabajar, el cual también está encadenado a tus actuales patrones de pensamiento.

Crea un espacio aparte para trabajar, estudiar, hacer ejercicio, divertirte y cocinar. El mantra que encuentro útil en estos casos es: «Un solo lugar, un solo uso»

Pero si tu espacio es limitado, divide la habitación en zonas diferenciadas: una silla para leer, un escritorio para escribir, una mesa para comer. Puedes hacer lo mismo con tus dispositivos digitales.

Conozco a un escritor que usa su computadora solamente para escribir, su tablet para leer y su teléfono celular para entrar a sus redes sociales y enviar mensajes. Cada hábito debe tener su propio hogar.

Cuando te sientas en tu mesa de trabajo, la capacidad de concentrarte aparece automáticamente. Relajarse es mucho más fácil cuando estás en un espacio designado para ese propósito.

El sueño aparece rápidamente cuando dormir es lo único que sucede en tu habitación.

Un ambiente estable donde todo tiene un lugar y un propósito es un ambiente donde los hábitos se pueden formar fácilmente



[@leyendavirtual](#)



- ◆ Los pequeños cambios de contexto pueden conducir a grandes cambios de conducta con el tiempo.
- ◆ Cada hábito se inicia mediante una señal. Somos más proclives a notar señales que destacan.
- ◆ Haz que las señales para los buenos hábitos sean obvias dentro de tu ambiente.
- ◆ Gradualmente, tus hábitos se comienzan a asociar no solamente con un disparador aislado sino con todo el contexto que rodea a cierta conducta. El contexto se convierte en la señal.
- ◆ Es más sencillo construir nuevos hábitos en un nuevo ambiente porque no tendrás que estar luchando en contra de antiguas señales y disparadores.

7. El secreto del autocontrol

Las personas «disciplinadas» son mejores para estructurar sus vidas de tal forma que no requieren un poder de voluntad y un autocontrol heroicos. En otras palabras, pasan menos tiempo en situaciones que son tentadoras.

Efectivamente, la perseverancia, el valor y la fuerza de voluntad son esenciales para el éxito, pero la manera de mejorar estas cualidades no consiste en desear ser una persona más disciplinada, sino en **crear un ambiente más disciplinado.**

Mostrar a fumadores imágenes de pulmones ennegrecidos conduce a mayores niveles de ansiedad, lo cual tiene como consecuencia que muchas personas fumen.

Si no tienes cuidado con las señales, puedes estar causando el comportamiento que quieres eliminar.





Los malos hábitos son autocatalíticos: el proceso se alimenta a sí mismo. Acogen los sentimientos que quieren adormecer.

- ✓ Te sientes mal, así que comes comida chatarra. Como comes comida chatarra, te sientes mal.
- ✓ Ver la televisión te hace sentir perezoso, así que ves aún más televisión porque no tienes la energía de hacer nada más.

Es una espiral en descenso, un tren de malos hábitos

«Puedes eliminar un hábito, pero probablemente no lograrás olvidarlo». Una vez que los canales mentales de un hábito se han grabado en tu cerebro, es casi imposible borrarlos del todo —aun cuando no se usen durante mucho tiempo—.

“Nunca he visto a nadie apegarse de manera consistente a unos hábitos positivos en un ambiente negativo”

- ✓ Si no consigues avanzar en tu trabajo, deja tu teléfono celular en otra habitación por unas horas.
- ✓ Si constantemente sientes que no vales lo suficiente, deja de seguir redes sociales que desencadenan los celos y la envidia.
- ✓ Si estás desperdiciando mucho tiempo viendo la televisión, mueve la televisión fuera de la habitación.
- ✓ Si estás gastando mucho dinero en aparatos electrónicos, deja de leer reseñas que presentan las novedades tecnológicas.
- ✓ Si estás jugando muchos videojuegos, desconecta la consola y ponla dentro de un clóset después de usarla.





En lugar de convocar una nueva dosis de fuerza de voluntad cada vez que quieras hacer lo correcto, lo mejor es usar tu energía en optimizar tu ambiente.

Este es el secreto del autocontrol. Convierte las señales de tus buenos hábitos en algo evidente y notorio y vuelve invisibles tus malos hábitos.

◆ La Primera Ley del Cambio de Conducta invertida es hacerlo invisible.

◆ Una vez que un hábito está formado, es poco probable que se olvide.

◆ Las personas con un alto grado de autocontrol tienden a pasar menos tiempo dentro de situaciones tentadoras. Es más fácil evitar la tentación que resistirla.

◆ Una de las maneras más prácticas de eliminar un mal hábito consiste en reducir la exposición a la señal que lo desencadena.

◆ El autocontrol es una estrategia de corto plazo, no de largo plazo.





Cómo crear buenos hábitos

Cómo crear buenos hábitos	
Primera Ley	<i>Hacerlo obvio</i>
1.1	Llena el <i>Registro de hábitos</i> . Escribe tus hábitos actuales y hazte consciente de ellos.
1.2	Usa la estrategia de intención de implementación: «Yo haré [CONDUCTA] a [HORA] en [LUGAR]».
1.3	Usa la estrategia de acumulación de hábitos: «Después de [HÁBITO ACTUAL] yo haré [NUEVO HÁBITO]».
1.4	Diseña tu ambiente. Vuelve evidentes y obvias las señales de los hábitos positivos.
Segunda Ley	<i>Hacerlo atractivo</i>
Tercera Ley	<i>Hacerlo sencillo</i>
Cuarta Ley	<i>Hacerlo satisfactorio</i>

Cómo eliminar malos hábitos	
Inversión de la Primera Ley	<i>Hacerlo invisible</i>
1.5	Reduce la exposición. Elimina de tu ambiente las señales que causan tus hábitos negativos.
Inversión de la Segunda Ley	<i>Hacerlo poco atractivo</i>
Inversión de la Tercera Ley	<i>Hacerlo difícil</i>
Inversión de la Cuarta Ley	<i>Hacerlo insatisfactorio</i>





SEGUNDA LEY HACERLO ATRACTIVO

8. Cómo lograr que un hábito sea irresistible

La comida chatarra, por ejemplo, conduce a nuestros sistemas de recompensa a un frenesí. Después de pasar cientos de miles de años cazando y recolectando comida en la naturaleza, el cerebro humano ha evolucionado hasta darle un valor muy elevado a los alimentos que contienen sal, azúcar y grasa.

Departamentos enteros están dedicados a mejorar la manera en que un producto se siente en tu boca —una cualidad que se conoce como orosensorial—. Las papas fritas, por ejemplo, son una potente combinación —crujientes, con un magnífico color dorado en el exterior y ligeras y suaves en el interior.

El resultado, por supuesto, es que terminas por comer en exceso porque esta comida extremadamente apetitosa es más atractiva para el cerebro humano.

Entre más atractiva es una oportunidad, más son las posibilidades de que se convierta en un factor de formación de hábitos.

Las redes sociales nos envían más likes y reconocimientos en unos cuantos minutos que los que podemos obtener durante toda una vida en nuestro trabajo y en nuestro hogar

El porno online empalma escenas estimulantes a una velocidad que jamás podríamos replicar en la vida real. Los anuncios publicitarios se crean con una combinación ideal de luz, maquillaje profesional y ediciones con Photoshop —incluso los propios modelos no se reconocen en la persona que aparece en la imagen final—.





Estos son los estímulos supernormales de nuestro mundo moderno. Exageran los rasgos que son naturalmente atractivos para nosotros y, como resultado, nuestros instintos enloquecen, conduciéndonos a hábitos de compra excesivos, hábitos de uso abusivo de las redes sociales, hábitos pornográficos, hábitos alimenticios y muchos otros.

Nuestra meta es aprender a hacer irresistibles nuestros hábitos. Y pese a que no es posible transformar cada uno de nuestros hábitos en estímulos supranormales, sí podemos hacer más seductores a cada uno de nuestros hábitos

EL CIRCUITO DE RETROALIMENTACIÓN IMPULSADO POR LA DOPAMINA

El jugador promedio de máquinas tragamonedas da vuelta a la manivela seiscientas veces por hora.

Los hábitos son un circuito de retroalimentación impulsado por la dopamina.

Todas las conductas que son muy proclives a convertirse en hábitos —consumir drogas, comer comida chatarra, jugar videojuegos, navegar en las redes sociales— están asociadas con niveles altos de dopamina.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Lo mismo puede decirse de nuestras conductas habituales más básicas como beber, comer, tener relaciones sexuales e interactuar socialmente.

La dopamina está relacionada con procesos neurológicos, la motivación, el aprendizaje y la memoria, el castigo y la aversión, así como los movimientos voluntarios.

La dopamina es liberada no solamente cuando experimentas placer, también cuando lo anticipas

Los adictos a las apuestas tienen una descarga de dopamina justo antes de hacer una apuesta, no después de que ganen. Los adictos a la cocaína obtienen una dosis de dopamina cuando ven la sustancia, no después de que la ingieren.

Es la anticipación de la recompensa —no su obtención— lo que hace que nos pongamos en acción.

Es muy interesante saber que el sistema de recompensas que se activa en el cerebro cuando recibes una recompensa es el mismo sistema que se activa cuando anticipas dicha recompensa.

Esta es una de las razones por las que la anticipación de una experiencia suele sentirse mejor que su obtención

Cuando eres niño, pensar en la mañana de Navidad puede ser mejor que abrir los regalos. Cuando eres adulto, soñar despierto acerca de tus siguientes vacaciones puede ser más disfrutable que estar realmente de vacaciones.





Los científicos se refieren a esto como **la diferencia entre desear y gustar.**

Tu cerebro tiene muchos más circuitos neurológicos destinados a desear recompensas que a gustar de ellas.

El deseo es el motor que conduce la conducta. Cada acción se realiza debido a la anticipación que la precede.

El anhelo es lo que nos conduce a la respuesta

Necesitamos hacer que nuestros hábitos sean atractivos porque, en principio, es la expectativa de una experiencia gratificante lo que nos motiva a actuar. Aquí es donde la estrategia conocida como **acumulación de tentaciones** entra en juego.

CÓMO USAR LA ACUMULACIÓN DE TENTACIONES PARA HACER TUS HÁBITOS MÁS ATRACTIVOS

La acumulación de tentaciones trabaja mediante la unión de una acción que quieres hacer con una acción que necesitas hacer.

La gente comenzó a relacionar el ver ABC con la sensación de estar relajado y entretenido. Si bebes vino tinto y comes palomitas a las ocho de la noche todos los jueves, finalmente los «jueves a las ocho» acaban por ser sinónimo de relajación y entretenimiento.

La recompensa se asocia con la señal y el hábito de encender la televisión se vuelve más atractivo.



[@leyendavirtual](#)



Tal vez te guste escuchar los más recientes chismes de celebridades, pero tienes que ponerte en forma. Usando la estrategia de acumulación de tentaciones, podrías leer los tabloides y ver los programas sobre celebridades solamente cuando vayas al gimnasio

Principio de Premack. **«las conductas más probables reforzarán las conductas menos probables».**

Quizá quieres hacerte una pedicura, pero también tienes que revisar tu bandeja de correos electrónicos: si realmente no quieres procesar tus correos electrónicos atrasados, empezarás a estar condicionada a hacerlo si ello significa que al mismo tiempo vas a hacer algo que realmente te gusta mucho.

La fórmula de la acumulación de hábitos + la acumulación de tentaciones es:

1. Después de [HÁBITO ACTUAL], yo haré [HÁBITO QUE NECESITO].

2. Después de [HÁBITO QUE NECESITO], yo haré [HÁBITO QUE QUIERO]

Si quieres leer las noticias, pero necesitas expresar más gratitud:

1. Después de tomar mi café por la mañana, mencionaré una cosa que sucedió el día anterior y por la cual estoy muy agradecido (lo que necesito).





2. Después de dar gracias por lo que sucedió, voy a leer los periódicos (lo que quiero).

Si quieres ver deportes, pero necesitas hacer llamadas de ventas:

1. Después de regresar de comer, llamaré a tres clientes potenciales (lo que necesito).

2. Después de llamar a tres clientes potenciales, veré lo que se transmite en el canal deportivo (lo que quiero).

Si quieres revisar tu cuenta de Facebook, pero necesitas hacer más ejercicio:

1. Después de sacar mi teléfono, haré diez flexiones de pecho (lo que necesito).

2. Después de hacer diez flexiones de pecho, revisaré mi cuenta de Facebook (lo que quiero).

La acumulación de tentaciones es una manera de crear una versión aumentada de cualquier hábito mediante su conexión con algo que tú quieres hacer.

- ✓ La Segunda Ley del Cambio de Conducta es hacerlo atractivo.
- ✓ Entre más atractiva sea una oportunidad, existen más probabilidades de que produzca la formación de nuevos hábitos.
- ✓ Los hábitos son un circuito de retroalimentación conducido por la dopamina.
- ✓ Cuando la dopamina se incrementa, lo mismo ocurre con la motivación para actuar.
- ✓ La anticipación de la recompensa —no su obtención— es lo que nos pone en acción. Entre mayor es la anticipación, mayor es el pico de dopamina.
- ✓ La acumulación de tentaciones es una de las formas de hacer que tus hábitos sean más atractivos. La estrategia consiste en integrar una acción que quieras hacer con una acción que necesites hacer.





09/07/2021-Pagina 93 [82 a 92 =11]

9. El papel de la familia y amigos en la formación de hábitos

«Un genio no nace, un genio se entrena y se educa».

Laszlo encontró a Sofia jugando ajedrez en el baño en medio de la noche. Exhortándola a regresar a la cama, le dijo: «¡Sofia, deja esas piezas en paz!». A lo que ella contestó: «¡Papá, son ellas las que no me dejan a mí!».

Las hermanas Polgar crecieron en una cultura que le daba prioridad al ajedrez sobre cualquier otra cosa —las alababa por ello y las recompensaba por ello—. los hábitos que son normales dentro de tu cultura, son los más atractivos hábitos que podemos encontrar.

LA FUERZA SEDUCTORA DE LAS NORMAS SOCIALES

Durante la mayor parte de nuestra historia evolutiva, nuestros ancestros vivieron en tribus. Ser separado de la tribu —o aún peor, ser desterrado— equivalía a una sentencia de muerte. «El lobo solitario muere, pero la manada sobrevive».

*Nosotros no elegimos nuestros primeros hábitos,
imitamos los que vemos a nuestro alrededor*

Seguimos un guion heredado a nosotros por nuestras familias y nuestros amigos, la iglesia a la que asistimos, la escuela donde estudiamos, la comunidad y la sociedad.

*Michel de Montaigne: «Las costumbres y prácticas
de la vida en sociedad nos arrastran con ellas»*



[@leyendavirtual](#)



Las conductas son atractivas cuando nos ayudan a encajar en el grupo social.

Imitamos los hábitos de tres grupos en particular:

- 1. Los grupos de personas cercanas.**
- 2. Los grupos numerosos.**
- 3. Los grupos poderosos.**

Como regla general, entre más cerca estamos de alguien, mayor es la tendencia a imitar algunos de sus hábitos.

Nuestros amigos y familiares proveen una especie de presión social invisible que nos impulsa a seguir la misma dirección.

Una de las estrategias más efectivas para construir buenos hábitos consiste en unirse a un ambiente donde las conductas que deseas adquirir sean las conductas normales de las personas que lo conforman.

Únete a un ambiente en el que

1) tu hábito deseado sea un comportamiento normal y cotidiano y donde

2) haya gente con la que ya tienes algo en común de antemano

Nada mantiene la motivación mejor que pertenecer a una tribu o grupo

Somos lectores - Somos músicos - Somos ciclistas



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



EXPERIMENTO DE CONFORMIDAD SOCIAL

El comportamiento normal de la tribu por lo regular predomina sobre la conducta individual deseada por el individuo.

Por ejemplo, los resultados de un estudio muestran que cuando un chimpancé que pertenece a un primer grupo, aprende un método efectivo de abrir nueces y luego es cambiado a un segundo grupo que utiliza un método menos eficiente, trata de evitar usar el mejor método con el solo propósito de integrarse al resto del grupo.

Las personas con mayor poder y estatus tienen acceso a más recursos, se tienen que preocupar menos por su supervivencia y suelen ser parejas más atractivas

Esta es una de las razones por las que tanto nos importan los hábitos de las personas altamente efectivas. Tratamos de imitar el comportamiento de las personas exitosas porque nosotros también deseamos tener éxito.

Muchos de nuestros hábitos cotidianos replican los hábitos de gente que admiramos. Replicas las estrategias de las compañías más exitosas de la industria en la que trabajas.

◆ El ambiente dentro del que vivimos determina cuáles conductas son atractivas para nosotros.

◆ Tendemos a adoptar hábitos que son elogiados y aprobados por el ambiente en el que vivimos porque sentimos un natural deseo de integrarnos y pertenecer a una tribu.





- ◆ Tendemos a imitar los hábitos de tres grupos sociales: el cercano (familia y amigos), el amplio (la tribu) y el poderoso (aquellos que cuentan con un estatus elevado y prestigio).
- ◆ Una de las estrategias más efectivas que puedes seguir para construir mejores hábitos consiste en unirse a un ambiente donde 1) tu conducta deseada sea un comportamiento normal y donde 2) tengas algo en común con el grupo.
- ◆ El comportamiento normal de la tribu con frecuencia prevalece sobre el comportamiento deseado del individuo. Muchas veces preferimos pertenecer, aunque estemos equivocados, que estar solos y en lo correcto.
- ◆ Si cierta conducta puede proporcionarnos aprobación, respeto y elogios, la encontramos atractiva.

10. Cómo localizar y arreglar las causas de los malos hábitos

El autor emplea una estrategia interesante para ayudar a los fumadores a eliminar su ansiedad. De manera sistemática replantea cada mito asociado al cigarro y le da un nuevo significado.

- Tú crees que estás renunciando a algo, pero no estás renunciando a nada porque los cigarros no hacen nada por ti.
- Tú crees que fumar es algo que necesitas hacer para socializar, pero no es así. Tú puedes socializar sin fumar.
- Tú crees que fumar alivia el estrés, pero no es así. Fumar no calma tus nervios, al contrario, los destruye.

No solamente no estás perdiendo nada y a cambio estás obteniendo estupendas ganancias positivas no solo para tu salud, energía y economía; también estás ganando seguridad en ti mismo, respeto, libertad y, sobre todo, estás alargando y mejorando la calidad de tu vida en el futuro.





DE DÓNDE PROVIENEN LOS ANHELOS

Cada conducta tiene un nivel de anhelo o deseo superficial y un motivo más profundo y subyacente.

- Conservar la energía.
- Obtener comida y agua.
- Encontrar el amor y reproducirse.
- Conectarse y establecer vínculos emocionales con otras personas.
- Ganar aceptación social y aprobación.
- Reducir la incertidumbre.
- Alcanzar un estatus alto y prestigio.
- Encontrar el amor y reproducirse = usar Tinder.
- Conectarse y establecer vínculos emocionales con otras personas = navegar por Facebook.
- Ganar aceptación social y aprobación = publicar en Instagram.
- Reducir la incertidumbre = buscar información en Google.
- Alcanzar un estatus alto y prestigio = jugar videojuegos.

Predicción: Si aprieto el acelerador, pasaré sin problemas por la intersección y estaré más cerca de mi destino. Por este motivo, voy a acelerar.

Cuando percibes una señal, la clasificas de acuerdo con tu experiencia previa y determinas una respuesta apropiada





Nuestro comportamiento depende enormemente de cómo interpretamos los sucesos que ocurren a nuestro alrededor, no necesariamente de la realidad objetiva de esos sucesos por sí mismos.

El anhelo surge cuando tienes la sensación de que algo te falta

Se trata de un deseo de cambiar tu estado interno. Cuando la temperatura desciende, se genera un vacío entre lo que tu cuerpo está sintiendo en un momento dado y lo que desea estar sintiendo.

El deseo es la diferencia entre el punto donde te encuentras ahora y el punto donde quieres estar en el futuro.

El deseo es la diferencia entre la victoria o la derrota – tú eliges

Antonio Damasio lo explica de la siguiente manera: «La emoción es lo que hace que etiquetemos las cosas como buenas, malas o indiferentes»

Los hábitos son atractivos cuando los asociamos con sentimientos positivos, y es posible usar este conocimiento a nuestro favor en lugar de aplicarlo en detrimento de nosotros mismos.

10/07/2021 Página 105 [92 a 104 =12]

**CÓMO REPROGRAMAR TU CEREBRO PARA QUE DISFRUTE DE LOS
HÁBITOS DIFÍCILES**



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Puedes lograr que los hábitos difíciles sean más atractivos si aprendes a asociarlos a experiencias positivas.

Con el simple hecho de reemplazar una palabra, cambias la manera de percibir cada una de esas tareas. Pasas de ver estas conductas como cargas y la conviertes en oportunidades.

La clave es que ambas versiones de la realidad son ciertas. Ciertamente debes hacer esas cosas, pero también es verdad que tienes la oportunidad de hacerlas. Es posible encontrar evidencias para cualquier mentalidad o perspectiva que elijamos.

Replantear tus hábitos para resaltar sus beneficios sobre sus desventajas, es una manera sencilla de reprogramar tu mente y lograr que un hábito se vuelva más atractivo

- Ejercicio. Mucha gente asocia el ejercicio con una tarea desafiante que drena su energía y los deja exhaustos. En su lugar, podrías verlo como una oportunidad de desarrollar tus habilidades y fortalecer tu cuerpo. En lugar de decirte: «Debo ir a correr en la mañana», puedes decir:

«Es hora de desarrollar mi resistencia y volverme más veloz».

- Finanzas. Ahorrar dinero con frecuencia se asocia con hacer un sacrificio. Sin embargo, es posible asociar este hábito con la libertad en lugar de hacerlo con la limitación, cuando te das cuenta de una sencilla verdad: vivir por debajo de tus posibilidades en este momento, incrementa tus posibilidades futuras.

El dinero que ahorras este mes incrementa tu poder de compra el mes siguiente.





«Cuando estoy escribiendo, mi concentración aumenta automáticamente en cuanto me coloco los audífonos. Y ni siquiera tengo que encender la música».

Sin darse cuenta, se había condicionado a sí mismo.

La clave para encontrar y reparar las causas de tus malos hábitos consiste en replantearse las asociaciones que has desarrollado a partir de ellos. No es sencillo, pero si puedes reprogramar tus predicciones, puedes transformar un hábito difícil en un hábito atractivo.

- ◆ Lo inverso de la Segunda Ley del Cambio de Conducta es hacerlo poco atractivo.
- ◆ Cada conducta tiene un anhelo o deseo superficial y un motivo subyacente.
- ◆ Tus hábitos son soluciones modernas a deseos ancestrales.
- ◆ La causa de tus hábitos es, en realidad, la predicción que los precede. La predicción conduce a un sentimiento.
- ◆ Destaca los beneficios de abandonar un hábito perjudicial para hacerlo parecer poco atractivo.
- ◆ Los hábitos son atractivos cuando los asociamos con sentimientos positivos y son poco atractivos cuando los asociamos con sentimientos negativos. Crea un ritual motivacional haciendo algo que disfrutes mucho justo antes de realizar un hábito que te cuesta trabajo.





Cómo crear un buen hábito	
Primera Ley	<i>Hacerlo obvio</i>
1.1	Llena el <i>Registro de hábitos</i> . Escribe tus hábitos actuales y hazte consciente de ellos.
1.2	Usa la estrategia de intención de implementación: «Yo haré [CONDUCTA] a [HORA] en [LUGAR]».
1.3	Usa la estrategia de acumulación de hábitos: «Después de [HÁBITO ACTUAL] yo haré [NUEVO HÁBITO]».
1.4	Diseña tu ambiente. Vuelve evidentes y obvias las señales de los hábitos positivos.
Segunda Ley	<i>Hacerlo atractivo</i>
2.1	Usa la vinculación de tentaciones. Vincula una acción que <i>quieras</i> hacer con una acción que <i>necesites</i> hacer.
2.2	Únete a un ambiente donde tu conducta deseada sea una conducta normal para el resto de los integrantes.
2.3	Crea un ritual de motivación. Haz algo que disfrutes mucho inmediatamente antes de realizar un hábito que sea difícil.
Tercera Ley	<i>Hacerlo sencillo</i>
Cuarta Ley	<i>Hacerlo satisfactorio</i>

Cómo eliminar los malos hábitos	
Inversión de la Primera Ley	<i>Hacerlo invisible</i>
1.5	Reduce la exposición. Elimina de tu ambiente las señales de tus hábitos negativos.
Inversión de la Segunda Ley	<i>Hacerlo poco atractivo</i>
2.4	Replantea tu mentalidad. Resalta los beneficios que obtienes al evitar tus malos hábitos.
Inversión de la Tercera Ley	<i>Hacerlo difícil</i>
Inversión de la Cuarta Ley	<i>Hacerlo insatisfactorio</i>





12/07/2021 Página 112 [105 - 111 = 6]

TERCERA LEY HACERLO SENCILLO

Avansa despacio pero no des marcha atrás

Lo mejor es enemigo de lo bueno

Actuar, por otra parte, es la clase de comportamiento que te conduce a un resultado. Si bosquejo veinte ideas para artículos que pretendo escribir, eso equivale a ponerme en marcha.

Si realmente me siento y escribo un artículo, eso es actuar. Si busco el mejor plan para perder peso y leo algunos libros sobre el tema, eso es ponerme en marcha.

Cuando realmente empiezo a comer de manera saludable, eso es actuar.

No se siente bien fallar y ser juzgado públicamente, así que tendemos a evadir situaciones en las que eso puede suceder. Y esa es la mayor razón por la cual nos ponemos en marcha, pero no actuamos, porque queremos retardar el fracaso.

Cuando la preparación se vuelve una manera de postergar lo que tienes que hacer, es necesario hacer un cambio. No quieres estar planeando todo el tiempo. También quieres actuar

Si quieres dominar un **hábito, la clave es empezar con la repetición** del mismo, no con la perfección: **solamente tienes que ponerte manos a la obra y hacer tus repeticiones.**



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



¿CUÁNTO TIEMPO TOMA DESARROLLAR UN NUEVO HÁBITO?

Entre más repitas una actividad, más cambiará tu estructura cerebral para volverse eficiente en dicha actividad. **Potenciación a largo Plazo**

Las neuronas que se encienden juntas, se mantienen conectadas

La línea de los Hábitos

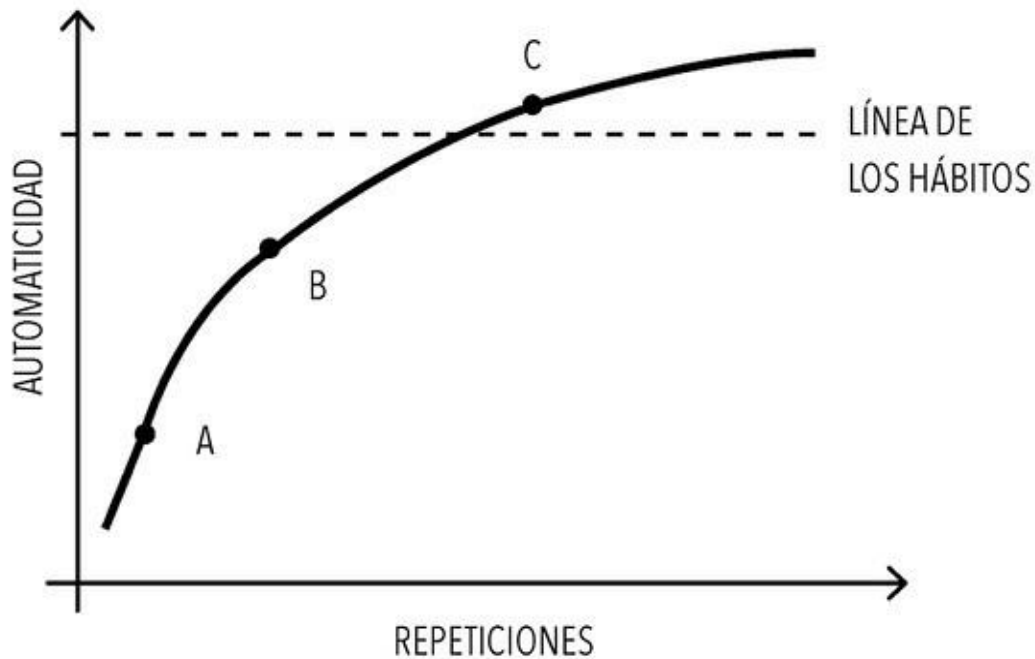


FIGURA. Al principio de la gráfica (A), se requiere una gran cantidad de esfuerzo y concentración para realizar un hábito. Después de algunas repeticiones (B), la acción se vuelve más sencilla, pero todavía requiere atención consciente. Con suficiente práctica (C), el hábito se vuelve más automático que consciente. Pasando este umbral —la línea de los hábitos—, la conducta se puede realizar casi sin pensar. Un nuevo hábito se ha establecido.

Esto significa que hacer tus repeticiones es uno de los pasos más importantes para lograr codificar un hábito en tu cerebro.





La automaticidad es la habilidad de realizar una conducta sin tener que pensar en cada paso, lo que ocurre cuando la mente inconsciente está a cargo.

Caminar 10 minutos al día - **curvas de aprendizaje**

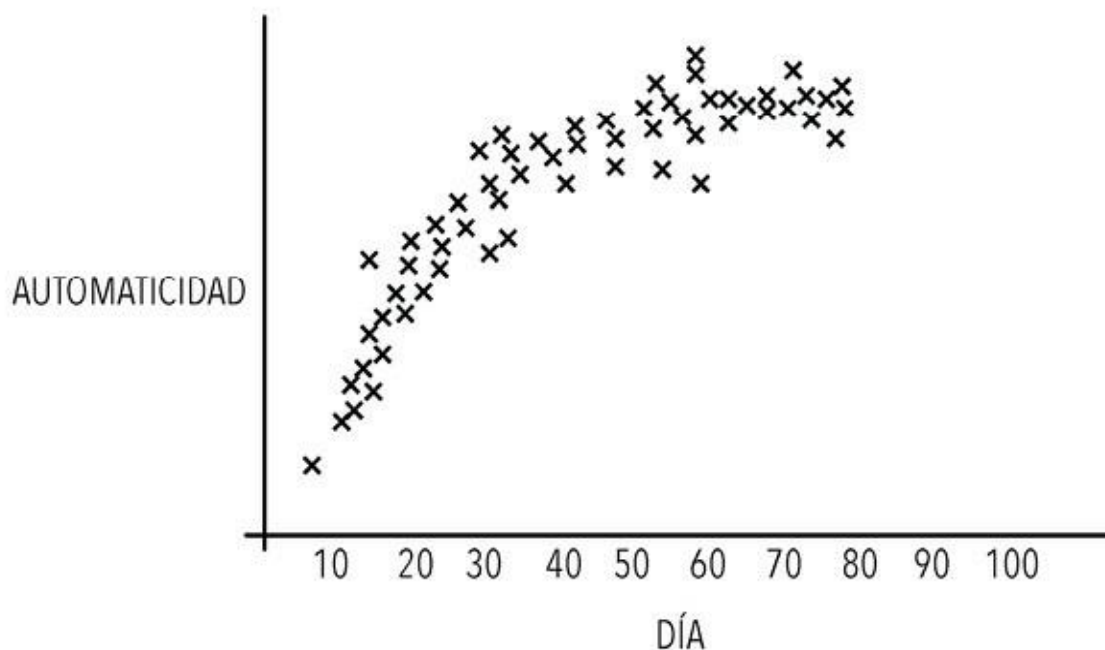


FIGURA. Esta gráfica representa a alguien que desarrolló el hábito de caminar 10 minutos cada día después del desayuno. Es importante notar que mientras más se repite la conducta, más aumenta la automaticidad. Esto es así hasta que se alcanza el punto en que la conducta es tan automática y sencilla como puede llegar a ser.

*los hábitos se construyen a partir de la frecuencia
con que se practican, no por cuánto tiempo se
practican*

«¿Cuántas veces tengo que repetir un hábito para desarrollarlo?».

Esto es, **¿cuántas veces hay que repetir un hábito para que se vuelva automático?**



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Tienes que acumular suficientes intentos exitosos hasta que la conducta esté firmemente integrada en tu mente y hayas logrado cruzar la Línea de los Hábitos.

- ◆ La Tercera Ley del Cambio de Conducta es hacerlo sencillo.
- ◆ La manera más efectiva de aprender es practicar, no planear.
- ◆ Enfócate en actuar realmente, en lugar de solo ponerte en marcha.
- ◆ La formación de hábitos es el proceso mediante el cual una conducta progresivamente se vuelve más automática mediante la repetición frecuente.
- ◆ La cantidad de tiempo que llevas realizando un hábito no es tan importante como el número de veces que has realizado ese hábito.

12. la Ley del menor esfuerzo

La energía es valiosa y el cerebro está programado para conservarla cuando ello es posible. Es parte de la naturaleza humana seguir la ley del menor esfuerzo, la cual, establece que cuando se tiene que decidir entre dos opciones similares, las personas naturalmente tenderán a elegir la opción que requiere la menor cantidad de trabajo.

Si tu meta es hacer cien lagartijas diariamente, ¡necesitarás mucha energía! Al principio, cuando estás motivado y entusiasmado, quizá reúnas la voluntad para comenzar.

Pero después de algunos días, esa enorme cantidad de energía te hará sentir exhausto. Por el contrario, si te atienes al hábito de hacer una lagartija a diario, eso no requiere prácticamente ningún esfuerzo para empezar.





Y mientras menos energía requiera un hábito, es más probable que ocurra

Entre más grande es el obstáculo —esto es, entre más difícil es el hábito—, mayor es la resistencia que tienes que enfrentar para alcanzar el estado que deseas.

La idea detrás de hacerlo sencillo no consiste en hacer solamente cosas sencillas. **La idea es simplificar tanto como sea posible en el momento presente los hábitos que producirán una recompensa a largo plazo.**

CÓMO CONSEGUIR MÁS CON MENOS ESFUERZO

Una de las maneras más efectivas de reducir la tensión o resistencia asociada con tus hábitos consiste en practicar el diseño del ambiente.

Es más fácil construir hábitos cuando encajan en el flujo de tu vida cotidiana. Es más sencillo que vayas al gimnasio si está camino a tu trabajo, porque detenerte ahí no va a añadir mucha tensión a tu estilo de vida.

Las compañías exitosas diseñan sus productos para automatizar, eliminar o simplificar tantos pasos como sea posible. Ellos reducen el número de campos en los formatos que se tienen que llenar.

Simplifican el proceso para crear una cuenta. Entregan productos con instrucciones fáciles de seguir o promueven que sus clientes tengan que hacer menos cosas.

Los negocios son la búsqueda incesante por dar el mismo resultado de una manera más sencilla.





La idea central es crear un ambiente en el que hacer aquello que es correcto, resulte tan sencillo como sea posible, e incrementar la tensión asociada con nuestros hábitos malos.

13/07/2021 – Página 123 [112 – 123 = 10]

PREPARAR EL AMBIENTE PARA SU USO FUTURO

Si quieres preparar un desayuno nutritivo, desde la noche anterior deja la sartén en la estufa, coloca el aceite en aerosol a un lado, y saca todos los platos y utensilios que vas a necesitar. Así, cuando despiertes, hacer el desayuno será fácil.

- ¿Quieres dibujar más? Coloca tus lápices, plumas, cuadernos y otras herramientas de dibujo sobre tu escritorio, donde sean fácilmente accesibles.
- ¿Quieres hacer ejercicio? Prepara con anticipación la ropa apropiada, los zapatos, la maleta del gimnasio y la botella de agua.
- ¿Quieres mejorar tu dieta? Los fines de semana pela y pica montones de frutas y verduras y colócalos en contenedores de plástico en el refrigerador. Esto te permitirá tener fácil acceso a opciones saludables y listas para comer durante toda la semana.

*Si te das cuenta de que ves demasiada televisión,
por ejemplo, desconéctala después de usarla.*

*Vuélvela a conectar solamente cuando seas capaz
de decir el nombre del programa que quieres ver.*

*Esta preparación crea suficiente tensión para
evitar que veas la televisión sin pensar*





«¿Cómo puedo diseñar un mundo en el que sea fácil hacer lo que es correcto?». Rediseña tu vida para que las acciones que importan más sean siempre las más sencillas de realizar.

- ◆ El comportamiento humano sigue la ley del menor esfuerzo. Tendemos por naturaleza a elegir la opción que requiere la menor cantidad de trabajo.
- ◆ Crea un ambiente donde hacer lo correcto sea tan fácil como sea posible.
- ◆ Reduce la tensión asociada con las buenas conductas. Cuando la tensión o resistencia es elevada, los hábitos son difíciles.
- ◆ Prepara tu ambiente para que las acciones futuras sean sencillas.

13. Como dejar de postergar usando la regla de los dos minutos.

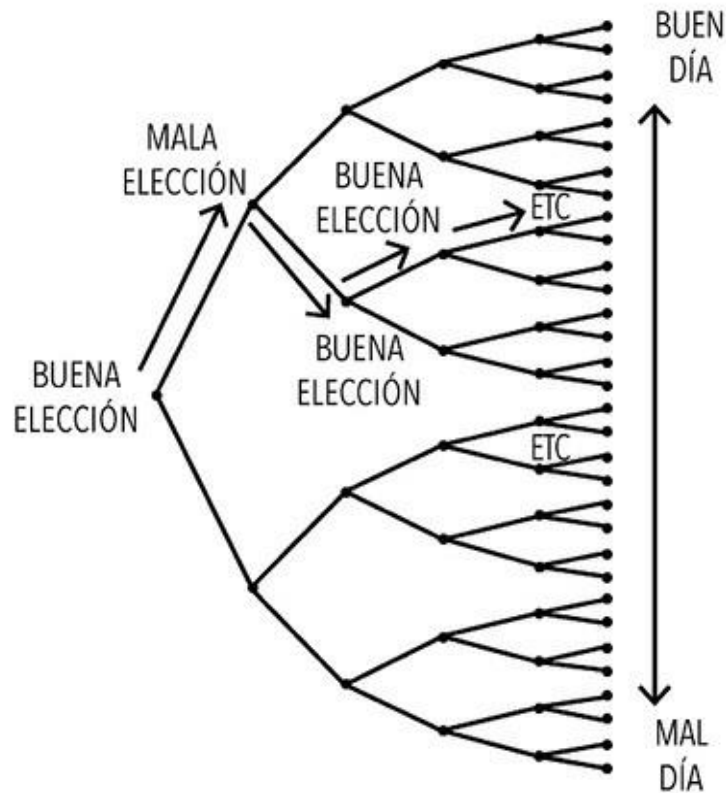
Los hábitos son elecciones automáticas que influyen en las decisiones conscientes que tomamos. Sí, un hábito puede ser completado en unos cuantos segundos, pero también puede moldear las acciones que realizas minutos o incluso horas después.

Dices que vas a revisar tu teléfono durante un minuto, pero cuando te das cuenta ya llevas veinte minutos viendo la pantalla. De esta manera, los hábitos que sigues sin pensar por lo regular determinan las elecciones que haces cuando estás pensando





MOMENTOS DECISIVOS



Cada día está formado por muchos momentos, pero, en realidad, son unas pocas elecciones habituales las que determinan el camino que tomamos. Estas pequeñas elecciones se acumulan, cada una establece la trayectoria que nos indica cómo pasaremos el siguiente intervalo de nuestro tiempo.

LA REGLA DE LOS DOS MINUTOS

«Cuando empiezas un nuevo hábito, no debe tomarte más de dos minutos». Te darás cuenta de que es posible encontrar una versión de dos minutos de casi cualquier hábito.

- «Leer antes de dormir» se transforma en «Leer una página».





- «Hacer treinta minutos de yoga» se convierte en «Sacar mi tapete para hacer yoga».
- «Estudiar para la clase» equivale a «Abrir mi cuaderno de notas».
- «Doblar la ropa recién lavada» se convierte en «Doblar un par de calcetines».
- «Correr tres millas» equivale a «Amarrarme las agujetas de los tenis».

Muy sencillo	Sencillo	Moderado	Difícil	Muy difícil
Ponerse los tenis.	Caminar 10 minutos.	Caminar 10 000 pasos.	Correr 5 km.	Correr un maratón.
Escribir una oración.	Escribir un párrafo.	Escribir 1 000 palabras.	Escribir un artículo de 5 000 palabras.	Escribir un libro.
Abrir el cuaderno de apuntes.	Estudiar 10 minutos.	Estudiar tres horas.	Sacar 10 en todas las materias.	Obtener un posgrado.

La verdad es que un hábito debe estar firmemente establecido antes de poder mejorar. Si no puedes dominar la habilidad básica de hacerte presente, entonces tienes pocas esperanzas de dominar los detalles más finos.

Tienes que estandarizar antes de poder optimizar

Al desarrollar de manera consistente un hábito que te permita reducir los niveles de energía de tu cuerpo, será más fácil irte a dormir a una hora razonable cada noche.





- ◆ Los hábitos se pueden completar en unos cuantos segundos, pero siguen impactando nuestra conducta durante minutos e incluso horas después.
- ◆ Muchos hábitos ocurren en momentos decisivos —las elecciones que son como una letra y en un camino—, y te pueden conducir ya sea en dirección de un día bueno o de un día completamente improductivo.
- ◆ La regla de los dos minutos establece: «Cuando empiezas un nuevo hábito, debe tomarte menos de dos minutos hacerlo».
- ◆ Entre más ritualices el principio de un proceso, más posibilidades hay de que acabes por alcanzar el estado de concentración profunda que se requiere para alcanzar grandes logros.
- ◆ Hay que estandarizar antes de optimizar. No se puede mejorar un hábito que no existe.

14/07/2021 – Página 135 [122 – 134 = 12]

Cómo hacer inevitables los buenos hábitos e imposibles los malos hábitos

Si constantemente te encuentras luchando para cumplir con tus planes, entonces puedes tomar una página de Víctor Hugo y hacer tus malos hábitos más difíciles, creando lo que los psicólogos llaman un mecanismo de compromiso.

Un mecanismo de compromiso es una elección que haces en el presente para controlar tus acciones en el futuro



[@leyendavirtual](#)



Si estás emocionado acerca de un nuevo negocio que quieres emprender, envía un correo electrónico a un empresario que respetes y organiza una llamada de asesoría. Cuando llegue el momento de actuar, la única manera de escapar será cancelar la reunión, lo cual requiere esfuerzo e incluso te puede costar dinero.

CÓMO AUTOMATIZAR UN HÁBITO Y NUNCA PENSAR EN ÉL OTRA VEZ

Aumentar la tensión y la resistencia hasta que ya no se tenga la opción de actuar.

Acciones que se realizan una sola vez en la vida y que garantizan el desarrollo de buenos hábitos	
Nutrición	Felicidad
Adquiere un filtro que limpie el agua que usas para beber.	Adopta un perro.
Usa platos más pequeños para reducir la ingesta calórica.	Cámbiate a un vecindario amigable, tranquilo y sociable.
Sueño	Salud en general
Compra un buen colchón.	Aplicate todas las vacunas.
Pon cortinas que bloqueen el paso de luz.	Cómprate zapatos de alta calidad que eviten los dolores de espalda.
Saca la TV de tu recámara.	Cómprate una silla con soporte para la espalda o un escritorio de pie.
Productividad	Finanzas
Cancela tu suscripción a correos electrónicos publicitarios.	Inscríbete a un plan automático de ahorros.
Apaga las notificaciones y pon los chats grupales en modo de silencio.	Activa los sistemas de pagos automáticos.
Pon tu celular en modo de silencio.	Cancela el servicio de televisión por cable.
Utiliza filtros de correo electrónico para limpiar tu cuenta de entrada.	Averigua maneras de reducir las tarifas de los servicios.
Elimina los juegos y las aplicaciones de redes sociales de tu teléfono.	





*La tecnología es una manera confiable y efectiva
de garantizar una conducta apropiada*

- Finanzas personales: Los empleados pueden ahorrar para el retiro mediante descuentos automáticos de su nómina.
- Productividad: La navegación por las redes sociales puede eliminarse con un bloqueador de sitios web.

La persona promedio pasa más de dos horas al día en las redes sociales.⁷ Piensa qué harías si tuvieras 600 horas extra por año.

Cuando la automatización trabaja a tu favor, puede convertir tus buenos hábitos en inevitables y tus malos hábitos en imposibles. Es la mejor manera de garantizar tu comportamiento futuro en lugar de confiar en tu fuerza de voluntad del momento.

◆ La inversión de la Tercera Ley del Cambio de Conducta es hacerlo difícil.

◆ Un mecanismo de compromiso es una elección que haces en el presente para garantizar un mejor comportamiento en el futuro.

◆ La mejor manera de asegurar tu comportamiento futuro consiste en automatizar tus hábitos.

◆ Las elecciones que tenemos que tomar una sola vez —como comprar un mejor colchón o inscribirse en un plan de ahorros automático— son acciones individuales que automatizan tus hábitos futuros y producen ganancias que se incrementan con el tiempo.

◆ Usar la tecnología para automatizar tus hábitos es la manera más confiable y efectiva de garantizar el comportamiento apropiado.





Cómo crear un buen hábito	
Primera Ley	<i>Hacerlo obvio</i>
1.1	Llena el <i>Registro de hábitos</i> . Escribe tus hábitos actuales y hazte consciente de ellos.
1.2	Usa la estrategia de intención de implementación: «Yo haré [CONDUCTA] a [HORA] en [LUGAR]».
1.3	Usa la estrategia de acumulación de hábitos: «Después de [HÁBITO ACTUAL] yo haré [NUEVO HÁBITO]
1.4	Diseña tu ambiente. Vuelve evidentes y obvias las señales de los hábitos positivos.
Segunda Ley	<i>Hacerlo atractivo</i>
2.1	Usa la vinculación de tentaciones. Vincula una acción que <i>quieras</i> hacer con una acción que <i>necesites</i> hacer.
2.2	Únete a un ambiente donde tu conducta deseada sea una conducta normal para el resto de los integrantes.
2.3	Crea un ritual de motivación. Haz algo que disfrutes mucho inmediatamente antes de realizar un hábito que sea difícil.
Tercera Ley	<i>Hacerlo sencillo</i>
3.1	Reduce la tensión y la resistencia. Reduce el número de pasos entre tú y tus buenos hábitos.
3.2	Prepara el ambiente para hacer que tus futuras acciones sean más sencillas.
3.3	Domina el momento decisivo. Optimiza las pequeñas elecciones que producen un impacto mayúsculo.
3.4	Usa la regla de los dos minutos. Simplifica tus hábitos hasta que puedan realizarse en dos minutos o menos.
3.5	Automatiza tus hábitos. Invierte en tecnología y en compras de una sola ocasión que aseguren tu conducta futura.
Cuarta Ley	<i>Hacerlo satisfactorio</i>





Cómo eliminar los malos hábitos	
Inversión de la Primera Ley	<i>Hacerlo invisible</i>
1.5	Reduce la exposición. Elimina las señales de tus hábitos negativos de tu ambiente.
Inversión de la Segunda Ley	<i>Hacerlo poco atractivo</i>
2.4	Replantea tu mentalidad. Resalta los beneficios que obtienes al evitar tus malos hábitos.
Inversión de la Tercera Ley	<i>Hacerlo difícil</i>
3.6	Incrementa la resistencia y la tensión. Aumenta el número de pasos entre tú y tus malos hábitos.
3.7	Usa un mecanismo de compromiso. Limita tus elecciones futuras solamente a aquellas que te beneficien.
Inversión de la Cuarta Ley	<i>Hacerlo insatisfactorio</i>

15/06/2021 - Pagina 144 [135 -143= 8]

CUARTA LEY HACERLO SATISFACTORIO

15. La regla cardinal del cambio de conducta

Somos más proclives a repetir una conducta cuando la experiencia es satisfactoria. Esto es completamente lógico. Los sentimientos de placer –incluso aquellos que son menores como lavarse las manos con un jabón que huele bien y hace mucha espuma– son señales que le indican al cerebro: «Esto se siente bien. Haz esto de nuevo la próxima vez».



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



El placer le enseña a nuestro cerebro que una conducta vale la pena ser recordada y repetida

Lo que se recompensa, se repite. Lo que se castiga, se evita. Uno aprende lo que hará en el futuro dependiendo de si fue premiado o castigado en el pasado. Las emociones positivas cultivan hábitos. Las emociones negativas los destruyen.

Las primeras tres Leyes del Cambio de Conducta —hacerlo obvio, hacerlo atractivo, hacerlo sencillo— aumentan las posibilidades de que una conducta se realice en esta ocasión. La Cuarta Ley del Cambio de Conducta —hacerlo satisfactorio— aumenta las posibilidades de que una conducta se repita en la siguiente ocasión

Estamos buscando satisfacción inmediata.

LA DISCREPANCIA ENTRE LAS RECOMPENSAS INMEDIATAS Y LAS RECOMPENSAS RETARDADAS

Comparada con la edad del cerebro, la sociedad moderna es realmente nueva. Durante los últimos cien años hemos visto el surgimiento del automóvil, el avión, la televisión, la computadora personal, el internet, el teléfono inteligente.

El mundo ha cambiado mucho en años recientes, pero la naturaleza humana ha cambiado mucho menos.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



- ✓ Fumar quizá te mate dentro de diez años, pero reduce el estrés y satisface la ansiedad por nicotina ahora.
- ✓ Comer en exceso es dañino a largo plazo, pero apetecible en este momento.
- ✓ El sexo —ya sea seguro o no— nos proporciona placer inmediato. La enfermedad, si ocurre, no aparecerá sino hasta dentro de varios días o incluso años.

«Casi siempre sucede que cuando la consecuencia inmediata es favorable, las consecuencias posteriores son desastrosas y viceversa...

Por lo regular, entre más dulce es la primera fruta que produce un hábito, más amargas son las frutas que llegan posteriormente».

Los costos de tus buenos hábitos se dan en el presente. Los costos de tus malos hábitos se darán en el futuro

Como regla general, entre más placer inmediato obtengas a partir de una acción, más debes cuestionarte si dicha acción está alineada con tus metas a largo plazo.

Lo que es recompensado de manera inmediata se repite. Lo que es castigado de manera inmediata se evita

El camino menos transitado es el camino de la gratificación retardada. Si estás dispuesto a esperar por las recompensas, enfrentarás menos competencia y, en muchas ocasiones, una recompensa mayor. Como dice el dicho: «El último kilómetro es el menos concurrido».





El éxito en cualquier campo requiere que ignores una recompensa inmediata en favor de una recompensa retardada.

La mejor manera de hacer esto es añadir un poco de placer inmediato a los hábitos que nos brindarán recompensas a la larga y un poco de dolor inmediato a los hábitos que no nos traen recompensas.

CÓMO CONVERTIR LA GRATIFICACIÓN INSTANTÁNEA EN VENTAJA

Todos queremos que el final de nuestro hábito sea satisfactorio. La mejor manera de lograrlo es usando el reforzamiento.

Uno de mis lectores y su esposa usaron una estrategia similar. Querían dejar de comer en restaurantes y empezar a cocinar juntos en casa. Llamaron a su cuenta de ahorros «Viaje a Europa». Cada vez que no iban a un restaurante y cocinaban en casa, transferían 50 dólares a su cuenta. Al final del año, usaron el dinero ahorrado para ir de vacaciones.

De manera similar, si tu recompensa por hacer ejercicio es comerte un tazón de helado, entonces estarás reuniendo votos para crear un conflicto de identidades y todo terminará siendo un fiasco

Los incentivos pueden iniciar un hábito. La identidad sostiene un hábito

- ◆ La Cuarta Ley del Cambio de Conducta es hacerlo satisfactorio.
- ◆ Tendemos a repetir una conducta cuando la experiencia es satisfactoria.
- ◆ El cerebro humano evolucionó para priorizar las recompensas inmediatas sobre las recompensas retardadas.





- ◆ La regla cardinal del cambio de conducta es: Lo que es inmediatamente recompensado se repite. Lo que es inmediatamente castigado se evita.
- ◆ Para lograr mantener un hábito, necesitas sentirte exitoso de manera inmediata —aunque solo sea de manera modesta.
- ◆ Las primeras tres Leyes del Cambio de Conducta —hacerlo obvio, hacerlo atractivo y hacerlo sencillo— incrementan las posibilidades de que una conducta sea realizada en esta ocasión. La Cuarta Ley del Cambio de Conducta —hacerlo satisfactorio— aumenta las posibilidades de que una conducta sea repetida en la siguiente ocasión.

16. Cómo mantener los buenos hábitos todos los días

Diarios de alimentación, diarios de entrenamiento físico, tarjetas de lealtad, la barra de progreso en un software bajado de internet, incluso los números de página cuando estás leyendo un libro. Pero quizá la mejor manera de medir tu progreso es con una historial de hábitos.

CÓMO MANTENER EL HISTORIAL DE TUS HÁBITOS

Un historial de hábitos es una manera sencilla de medir si cumpliste con un hábito. El método más sencillo consiste en conseguir un calendario y marcar con cruces los días en que conseguiste tu rutina.

«No pierdas el tiempo. Asegúrate de estar haciendo algo útil siempre» y «Evita las conversaciones triviales». Al final de cada día, Benjamin Franklin abría su libreta y registraba su progreso





- ✓ Si nunca rompes la cadena de llamadas de ventas, construirás un exitoso portafolios de negocios.
- ✓ Si nunca rompes la cadena de entrenamientos, estarás en forma antes de lo que esperas.
- ✓ Si nunca rompes la cadena de creatividad, terminarás consolidando un impresionante muestrario de piezas de arte.

El historial de hábitos es poderoso porque aprovecha varias Leyes del Cambio de Conducta. Simultáneamente hace que una conducta sea obvia, atractiva y satisfactoria.

El mero acto de registrar una conducta puede motivar el deseo de cambiar

La medición te ofrece una manera de superar la miopía que no nos permite apreciar nuestro comportamiento y te permite reconocer lo que realmente está sucediendo.

16/07/2021 – Página 156 [145 – 155 = 11]

- 1. El historial de hábitos es obvio**
- 2. El historial de hábitos es atractivo**

La forma más efectiva de motivación es el progreso. Cuando recibimos una señal que indica que estamos avanzando, nos sentimos motivados para continuar el camino.

- 3. El historial de hábitos es satisfactorio**

Resulta satisfactorio poner una marca junto a cada actividad concluida en tu lista de pendientes.

Tu mente no está enfocada en tener abdominales de acero, solamente se centra en mantener la continuidad en la cadena y en convertirte en la clase de persona que no se salta el entrenamiento.





Resumen

- 1) crea una señal visual que te recuerda que debes actuar,
- 2) es inherentemente motivante porque te ayuda a ver el progreso que has estado haciendo y que no quieres dejar de hacer y
- 3) produce un sentimiento de satisfacción registrar otro avance exitoso de tu hábito.

El registro manual debe limitarse solamente a tus hábitos más importantes. Es mejor llevar un historial consistente de un solo hábito que registrar diez de manera esporádica.

La fórmula de la acumulación de hábitos más el historial de hábitos es:

Después de [HÁBITO ACTUAL], yo voy a [REGISTRAR MI HÁBITO].

- Después de colgar el teléfono tras una llamada de ventas, voy a mover un clip al segundo contenedor.
- Después de terminar cada sesión en el gimnasio, voy a registrarlo en mi diario de entrenamiento.

CÓMO RECUPERARTE RÁPIDAMENTE CUANDO TUS HÁBITOS SE INTERRUMPEN

Nunca dejes que pase dos veces

Faltar a un entrenamiento es posible, pero no voy a perder dos entrenamientos consecutivos. Tal vez me comeré una pizza completa, pero la siguiente comida estará compuesta de alimentos saludables. No puedo ser perfecto, pero puedo evitar cometer la misma falta dos veces.

El primer error nunca es el que te arruina.⁷ Es la espiral de errores repetidos que lo





sigue. Perder algo una vez es un accidente. 8 Perderlo dos veces es el principio de un nuevo hábito.

Los días perdidos te dañan más de lo que los días exitosos te ayudan. Si empiezas con 100 dólares, una ganancia del 50% te llevará a obtener 150 dólares. Pero solo se necesita una pérdida de 33% para que vuelvas a tener solamente 100 dólares. En otras palabras, evitar una pérdida del 33% tiene el mismo valor que alcanzar una ganancia de 50%. Como dice Charlie Munger:

«La primera regla de la capitalización: Nunca la interrumpas innecesariamente» - Se paciente

No estarás agregando un cero. No permitas que las pérdidas se coman la capitalización que has logrado.

Ir al gimnasio durante cinco minutos quizá no mejore tu rendimiento, pero sí reafirma tu identidad.

SABER CUÁNDO (Y CUÁNDO NO) REGISTRAR UN HÁBITO

La mente humana siempre quiere ganar sin importar el juego que se esté jugando. «Cuando una medida se convierte en el objetivo, deja de ser una buena medida».

Cada medida te proporciona un pedazo de evidencia de que te estás moviendo en la dirección correcta, así como un breve momento de placer inmediato gracias al buen trabajo que has realizado.

◆ Uno de los sentimientos más satisfactorios es el sentimiento de estar progresando.

◆ Un historial o registro de hábitos es una manera simple de medir si realizaste o no un hábito —como marcar con una equis un espacio en un calendario.





- ◆ Los registros de hábitos y otras formas visuales de medir pueden hacer que tus hábitos sean satisfactorios al proveer evidencia clara de tu progreso.
- ◆ No rompas la cadena. Trata de mantener tu hábito en una racha continua que no se detenga.
- ◆ Nunca dejes de hacer algo dos veces. Si dejas de realizar tu hábito un día, recupera el ritmo tan rápido como sea posible.
- ◆ Solo porque puedas medir algo, no significa que ello sea lo más importante.

17. Cómo un socio corresponsable puede cambiarlo todo

Igual que somos más proclives a repetir una experiencia cuando los resultados son satisfactorios, también somos más proclives a evitar una experiencia cuando el resultado es doloroso. El dolor es un maestro muy efectivo.

Cuando las consecuencias son severas, la gente aprende rápido

Los clientes pagan su cuenta a tiempo cuando obtienen un cargo adicional por retrasarse. Los alumnos se presentan a clase cuando su calificación depende de la asistencia. Haremos grandes sacrificios y esfuerzos para evitar un poco de dolor inmediato.

El comportamiento solo cambia si el castigo es suficientemente doloroso e impuesto de manera confiable.

EL CONTRATO DE HÁBITOS

Actualmente, más del 88% de los estadounidenses se abrochan el cinturón cada vez que se suben a un automóvil. En poco más de treinta años, se dio un giro a los hábitos de millones de personas.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Las leyes y los reglamentos son un ejemplo de cómo los gobiernos pueden cambiar nuestros hábitos al crear un nuevo contrato social.

Así como los gobiernos usan las leyes para responsabilizar a los ciudadanos de sus actos, tú puedes crear un contrato para hacerte responsable de tus propias acciones.

Un contrato de hábitos es un acuerdo verbal o escrito en el que estableces tu compromiso de cumplir un hábito en particular, así como el castigo que ocurrirá si no lo cumples

Para hacer insatisfactorios los malos hábitos, tu mejor opción es hacerlos dolorosos en el momento. Crear un contrato de hábitos es una manera directa de hacer exactamente eso.

Nos importa lo que los demás piensen de nosotros, porque el gustarle a alguien nos ayuda. Este es precisamente el motivo por el cual tener un socio corresponsable o firmar un contrato de hábitos puede funcionar tan bien.

◆ La inversión de la Cuarta Ley del Cambio de Conducta es hacerlo insatisfactorio.

◆ Es menos probable que repitamos un mal hábito si este es doloroso e insatisfactorio.

◆ Un socio corresponsable puede crear un costo inmediato para nuestra inactividad. Nos importa mucho lo que otros piensan de nosotros y no queremos que los otros nos tengan en un mal concepto.

◆ Un contrato de hábitos puede ser usado para añadir un costo social a cualquier conducta. Esto hace que el costo de violar tus promesas sea público y doloroso.

◆ Saber que alguien nos está observando puede ser un motivador muy poderoso.





17/07/2021 – Página 170 [156 a 170 = 15]

TÁCTICAS AVANZADAS CÓMO PASAR DE SER SOLAMENTE BUENO A SER VERDADERAMENTE GRANDIOSO

18. La verdad acerca del talento (Cuándo los genes importan y cuándo no).

El secreto para maximizar tus posibilidades de éxito es elegir el campo de competencia apropiado.

Nuestro ambiente determina la idoneidad de nuestros genes y la utilidad de nuestros talentos naturales. Cuando nuestro ambiente cambia, también cambian las cualidades que determinan el éxito.

¿Cómo puedo descubrir cuáles son las posibilidades que juegan a mi favor?

¿Cómo identifico las oportunidades y los hábitos que son apropiados para mí?

Cómo influye tu personalidad en tus hábitos

Tu cúmulo único de rasgos genéticos te predispone a tener una personalidad particular.

1. Apertura a la experiencia: desde curiosidad e inventiva en un extremo hasta cautela y consistencia en el extremo opuesto.
2. Responsabilidad: de organizado y eficiente a despreocupado y espontáneo.
3. Extraversión: de activo y sociable a solitario y reservado (probablemente los conozcas como introvertido versus extrovertido).



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



4. Amabilidad: este espectro va de amigable y compasivo a desafiante y desapegado.

5. Neuroticismo: desde ansioso y sensible hasta seguro, tranquilo y estable.

Las personas que tienen grados altos de amabilidad son agradables, consideradas y cálidas. También tienden a tener niveles más altos de oxitocina, una hormona que desempeña un papel importante en la formación de vínculos sociales, incrementa los sentimientos de confianza y actúa como un antidepresivo natural.

*Es importante desarrollar hábitos que funcionen
para tu personalidad*

No tienes que desarrollar los hábitos que todos te dicen que desarrolles. Elige el hábito que mejor te siente, no el más popular.

CÓMO ENCONTRAR UN JUEGO EN EL QUE LAS PROBABILIDADES ESTÉN A TU FAVOR

Cuando se comienza una actividad, debe haber un período de exploración.

En las relaciones de pareja se llama "salir con alguien". En la universidad se llama "tomar un curso propedéutico" o introductorio.

En los negocios se llama "prueba dividida" o prueba A/B. La meta consiste en probar varias posibilidades, investigar una amplia variedad de ideas y hacer pruebas con una amplia red de usuarios.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



El caso más famoso es el de Google, que pide a sus empleados que dediquen 80% de su semana laboral a realizar su trabajo oficial y 20% a proyectos de su propia elección, lo cual ha conducido a la creación de productos exitosos como AdWords y Gmail.

¿Qué me parece divertido a mí, pero funciona para otros? La señal de que estás hecho para una tarea no es si la amas, sino si puedes manejar el dolor de la tarea de una manera más sencilla que el resto de la gente.

¿Cuándo estás disfrutando mientras otras personas se están quejando? El trabajo que te lastima menos de lo que lastima a otros es el trabajo para el que estás hecho.

¿Qué me hace perder la noción del tiempo?

¿Dónde encuentro recompensas mayores que el promedio de las personas?

¿Qué se me da de manera natural?

¿Cuándo me he sentido realmente vivo?

¿Cuándo me siento realmente yo?

Cuando no puedas ganar por ser mejor, puedes ganar por ser diferente. Al combinar tus habilidades, reduces la cantidad de competencia, lo cual hace que sea más fácil destacar

Entre más dominas una habilidad específica, más difícil es para los demás competir en contra tuya. Muchos fisicoculturistas son más fuertes que cualquier luchador de pulsos promedio, pero un fisicoculturista, aunque sea enorme, puede perder un torneo de pulsos porque un campeón de pulsos tiene un tipo de fuerza muy específica.



[@levendavirtual](#)



El agua hirviendo puede ablandar una papa, pero endurece un huevo. Tú no puedes controlar si eres una papa o un huevo, pero puedes decidir si participar en un juego en el que sea mejor ser duro o ser suave.

CÓMO OBTENER LO MEJOR DE TUS GENES

Entre mejor comprendemos nuestra naturaleza, mejor es la estrategia que podemos diseñar.

*Los genes no te pueden hacer exitoso si no haces
tu trabajo*

- ◆ El secreto para maximizar tus probabilidades de éxito es elegir el campo correcto de competencia.
- ◆ Elige el hábito apropiado y el progreso se vuelve sencillo. Elige el hábito incorrecto y la vida se vuelve una batalla.
- ◆ Los genes no pueden cambiarse, lo que significa que nos brindan una poderosa ventaja en condiciones favorables y una seria desventaja en circunstancias desfavorables.
- ◆ Los hábitos son fáciles cuando son compatibles con tus habilidades naturales. Elige los hábitos que mejor se amoldan a ti.
- ◆ Participa en un juego que favorezca tus fortalezas. Si no puedes encontrar un juego que te favorezca, crea uno nuevo.
- ◆ Los genes no eliminan la necesidad de trabajar duro. Determinan y muestran lo que hay que hacer. Nos dicen en qué debemos trabajar duro.





19. La regla de Ricitos de Oro: Cómo mantenerte motivado en la vida y el trabajo

La manera de mantener la motivación y lograr alcanzar niveles pico de deseo consiste en trabajar con tareas que tienen «un nivel de dificultad manejable»

La Regla de Ricitos de Oro establece que los humanos experimentamos los niveles más altos de motivación cuando al trabajar en alguna tarea, esa tarea está en el límite de nuestras habilidades actuales. No demasiado difícil. No demasiado sencilla. Solo lo justo.

LA REGLA DE RICITOS DE ORO



La máxima motivación ocurre cuando se está enfrentando un desafío de dificultad manejable. En las investigaciones psicológicas esto se conoce como la ley Yerkes-Dodson, la cual describe el nivel óptimo de motivación como el punto medio entre aburrimiento y ansiedad.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



La mejoría requiere un delicado balance. Necesitas buscar regularmente desafíos que te impulsen a tu límite mientras continúas haciendo suficiente progreso para estar motivado.

Y el aburrimiento es tal vez el peor villano en la búsqueda del desarrollo personal

18/07/2021 Página 184 [170 a 184 = 15]

CÓMO MANTENERTE ENFOCADO CUANDO TE ABURRES TRABAJANDO EN TUS METAS

La mayor amenaza al éxito no es el fracaso sino el aburrimiento. Nos aburrimos de nuestros hábitos porque dejan de fascinarnos. El resultado se vuelve previsto. Y conforme nuestros hábitos se vuelven ordinarios, empezamos a desviarnos de nuestro progreso para buscar novedad.

Si ya estás interesado en un hábito de antemano, trabajar en desafíos de dificultad manejable es una buena manera de mantener las cosas interesantes.

Todos tenemos metas que nos gustaría lograr y sueños que queremos cumplir, pero sin importar en qué estás tratando de ser mejor, si solo te esfuerzas y haces el trabajo cuando te resulta conveniente y emocionante, entonces nunca serás lo suficientemente consistente como para alcanzar resultados destacados.

Pero seguir adelante cuando lo que tienes que hacer te resulta fastidioso o doloroso o desgastante, es lo que hace la diferencia entre los profesionales y los aficionados.

Los profesionales se ponen en acción, aunque las circunstancias estén en contra y el humor no sea el correcto. Quizá no lo disfruten, pero encuentran la manera de hacer el trabajo.





La única manera de volverse excelente es mantenerse perpetuamente fascinado con repetir la misma acción una y otra vez.

Te tienes que enamorar del aburrimiento

- ◆ La Regla de Ricitos de Oro establece que los humanos experimentamos el máximo de motivación cuando trabajamos en tareas que están justo en el borde de nuestras habilidades actuales.
- ◆ La más grande amenaza al éxito no es el fracaso, es el aburrimiento.
- ◆ Conforme los hábitos se convierten en rutina, se vuelven menos interesantes y menos satisfactorios. Nos aburren.
- ◆ Cualquiera puede trabajar cuando se siente motivado. Es la habilidad de seguir adelante cuando el trabajo no es emocionante lo que hace la diferencia.
- ◆ Los profesionales mantienen un horario, los aficionados dejan que la vida se entrometa en el camino.

20. El inconveniente de crear hábitos buenos

Cuando puedes hacer algo «suficientemente bueno» estando en piloto automático, dejas de pensar en cómo hacerlo mejor.

Entre menos energía uses en decisiones que son triviales, más energía puedes dedicar a lo que es realmente importante.

Necesitas es una combinación de hábitos automáticos y práctica deliberada.

Hábitos + Práctica deliberada = Maestría

La maestría es el proceso de estrechar tu concentración y dirigirla hacia un pequeño elemento necesario para el éxito. Y en repetir esa

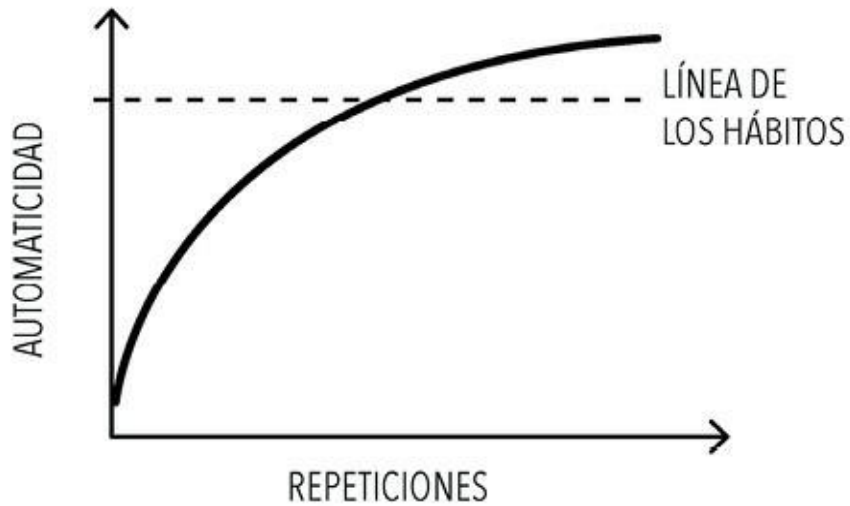


[@leyendavirtual](#)

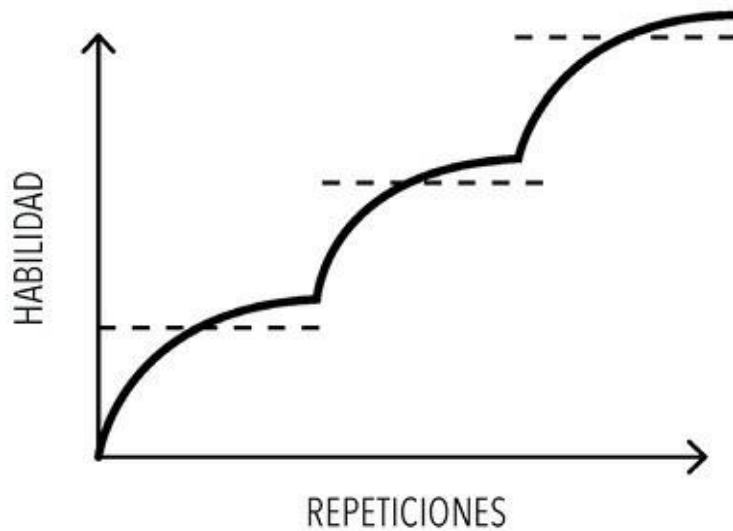


acción hasta que hayas internalizado esa habilidad, para luego usar ese nuevo hábito como fundamento para avanzar hacia la siguiente frontera de tu desarrollo personal.

ALCANZAR LA MAESTRÍA EN UN HÁBITO



ALCANZAR LA MAESTRÍA EN UN CAMPO





El proceso de maestría requiere que vayas formando capas de mejoras, una sobre otra. Cada hábito se construye sobre el anterior hasta que un nuevo nivel de desempeño se alcanza y un rango más alto de habilidades se ha internalizado.

¿Cuál es la solución? Establecer un sistema de reflexión y revisión

CÓMO REVISAR TUS HABITOS Y HACER AJUSTES

–Mantener un esfuerzo es la cosa más importante en cualquier empresa. La manera de ser exitoso es aprender cómo hacer las cosas correctamente, y luego hacerlas de la misma manera todas las veces.

Sin reflexionar, podemos inventar excusas, crear racionalizaciones y mentirnos a nosotros mismos.

Sé de ejecutivos e inversionistas que llevan un «diario de decisiones» en el cual registran las más importantes decisiones que toman durante cada semana, las razones que tuvieron para tomarlas y cuál es el resultado que esperan obtener. Ellos revisan sus elecciones al final de cada mes o año para ver dónde estuvieron acertados y dónde estuvieron equivocados.

Primero reflexiona:

1. ¿Qué salió bien este año?
2. ¿Qué no salió bien este año?
3. ¿Qué aprendí?

Segundo:

Mi Reporte de integridad anual responde tres preguntas:

1. ¿Cuáles son los valores esenciales que dirigen mi vida y mi trabajo?
2. ¿Cómo estoy viviendo y trabajando con integridad en este momento?
3. ¿Cómo puedo establecer una meta más elevada en el futuro?





La reflexión y la revisión ofrecen un tiempo ideal para visitar uno de los más importantes aspectos del cambio de conducta: la identidad

Cómo romper con las creencias que te frenan

Cuando te aferras demasiado a una identidad, te vuelves frágil. Si pierdes una cosa, te pierdes a ti mismo.

Durante la mayor parte de mi juventud, ser un atleta fue la parte más importante de mi identidad. Cuando terminó mi carrera como beisbolista, luché para poder encontrarme a mí mismo. Cuando pasas tu vida entera definiéndote de una forma y esa forma desaparece, entonces ¿quién eres en ese momento?

- «Soy un atleta» se convierte en «Soy la clase de persona que es fuerte mentalmente y ama los desafíos físicos».
- «Soy un gran soldado» se transforma en «Soy el tipo de persona disciplinada, confiable y excelente para trabajar en equipo».
- «Soy el director ejecutivo» se traduce en «Soy el tipo de persona que construye y que crea cosas».

Los hombres nacen suaves y flexibles;

cuando mueren son tiesos y duros.

Las plantas nacen tiernas y dóciles;

cuando mueren son frágiles y secas.

Por esto quien es tieso y duro

es un discípulo de la muerte.





Quien es suave y flexible

es un discípulo de la vida.

Lo duro y tieso se romperá.

Lo suave y flexible prevalecerá.

Lao Tzo

◆ La ventaja de los hábitos es que podemos hacer cosas sin pensar. La desventaja es que podemos dejar de poner atención en los pequeños errores.

◆ Hábitos + Práctica deliberada = Maestría

◆ La reflexión y la revisión son procesos que te permiten permanecer consciente de tu desempeño a lo largo del tiempo.

◆ Entre más nos apegamos a una identidad, más difícil se vuelve crecer más allá de ella.

20/07/2021 Página 197 [185 a 197 = 12]

Conclusión

El secreto para alcanzar resultados que duren.

¿Puede una moneda volver rico a alguien? Si le das a una persona una pila de diez monedas, no podrías afirmar que es rica. Pero ¿qué pasa si añades otra pila? ¿Y otra? ¿Y otra más? En algún momento, tendrías que admitir que tu vida se transformó gracias a un pequeño cambio.





El santo grial del cambio de hábitos no es un 1% de mejora, sino mil. Es un cúmulo de hábitos atómicos en pila, cada uno de los cuales es una unidad fundamental de todo el sistema.

Compromiso con pequeñas, sustentables e implacables mejoras

Las conductas no requieren
esfuerzo aquí

Las conductas son
difíciles aquí

Obvio - - - - - Invisible

Atractivo - - - - - Poco atractivo

Sencillo - - - - - Difícil

Satisfactorio - - - - - Insatisfactorio

Tú quieres empujar tus hábitos buenos del lado izquierdo del espectro al hacerlos obvios, atractivos, sencillos y satisfactorios. Por otro lado, quieres agrupar tus malos hábitos en el lado derecho al hacerlos invisibles, poco atractivos, difíciles e insatisfactorios.

PEQUEÑAS LECCIONES DE LAS CUATRO LEYES

En este libro he presentado un modelo de cuatro pasos para moldear el comportamiento humano: señal, anhelo, respuesta y recompensa. Este marco de referencia no solo nos enseña a crear nuevos hábitos, sino que revela algunas percepciones interesantes sobre la conducta humana.

Fase del problema		Fase de la solución	
1. Señal	2. Anhelo	3. Respuesta	4. Recompensa



[@leyendavirtual](#)



La felicidad no puede perseguirse, tiene que surgir

El deseo se persigue

El placer surge a partir de la acción

Si tu motivación y deseos son lo suficientemente grandes (esto es, tu porqué está actuando), te pondrás en acción aun cuando sea muy difícil.

Ser curioso es mejor que ser inteligente. Mantenerse motivado y curioso cuenta más que ser inteligente porque lo primero conduce a la acción.

El sentimiento se da primero, y luego la conducta.

*Apelar a la emoción es típicamente más poderoso
que apelar a la razón*

Tus acciones revelan cuánto deseas algo. Si afirmas que algo es una prioridad, pero nunca actúas en consecuencia, entonces significa que no lo quieres realmente. Es el momento de tener una conversación honesta contigo mismo. Tus acciones revelan tus verdaderas motivaciones.

La recompensa está del otro lado del sacrificio. La recompensa solo aparece después de haber gastado la energía.

Séneca «Ser pobre no significa tener poco, significa querer más».

El dolor que produce el fracaso es directamente proporcional al tamaño de las expectativas.

Señal > Anheló (Sentimiento) > Respuesta > Recompensa (Sentimiento)



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



El deseo inicia. El placer mantiene. Querer y gustar son dos conductores de la conducta. Si algo no es deseable, no tienes ninguna razón para hacerlo. El deseo y el anhelo son lo que inicia una conducta.

Youtube: The Surprising Power of Small Habits

www.leyendavirtual/recursos

<< Haz que tus anhelos sucedan >>

Bendiciones



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)