

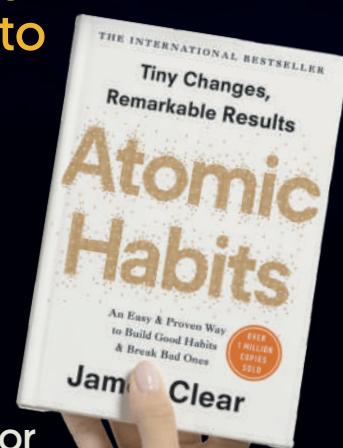


EXTRACTOS



# HÁBITOS ATÓMICOS

La fórmula más efectiva para cambiar  
comportamientos que llevan al éxito



Contenido original de EXTRACTOS protegido por  
derechos de autor. Se inspiró en el libro en inglés

“ATOMIC HABITS” DE JAMES CLEAR.



# HÁBITOS ATÓMICOS

Un hábito atómico es un pequeño hábito que se repite y forma parte de un sistema más grande. Los hábitos atómicos al acumularse dan resultados. Creemos que el éxito en grande requiere de una acción en grande. Sin embargo, el éxito es realmente el resultado de una serie de pequeñas acciones repetidas.



## MEJORA SOLO UN 1%

Al principio, las pequeñas mejoras pueden parecer insignificantes porque el peso del sistema las arrastra. Una moneda no te hará rico, pero si se hace un esfuerzo continuo a largo plazo, esa moneda sumada a otras generará riqueza. El gran secreto del éxito está en mejorar un 1% cada día todos los días hasta que la acumulación genera un resultado.

## CÓMO CAMBIAR

Cada acción que realizas es un “voto” por el tipo de persona en la que deseas convertirte. A medida que se acumulan los votos, crece la evidencia de tu nueva identidad y la historia que te cuentas a ti mismo también comienza a cambiar. Un cambio significativo no requiere un cambio radical. Los pequeños hábitos en su repetición pueden marcar una diferencia significativa al proporcionar evidencia de una nueva identidad. Como un círculo virtuoso.

## HÁBITOS ATÓMICOS

Tu identidad se fundamenta en acciones que se repiten. Cuanto más repites un comportamiento, más refuerzas la identidad asociada con ese comportamiento. No naces con creencias preestablecidas. Tu identidad emerge de tus hábitos, por lo que todas las creencias, incluidas las que se tienen sobre uno mismo, se aprenden y condicionan a través de la experiencia. Tus hábitos son la forma en que encarnas tu identidad. Cualquiera que sea tu identidad en este momento, solo lo crees porque tienes pruebas.

## TIPOS DE CAMBIOS

1  
2  
3



### El cambio en los resultados.

Busca alterar en el corto plazo el efecto que resulta de una acción.



### El cambio en el proceso.

Busca una mejor organización de acciones en el largo plazo.



### El cambio en la identidad.

Es el nivel más profundo, ya que implica cambiar tu visión del mundo y las creencias más arraigadas.

**El cambio a fondo requiere desaprender. Requiere que edites continuamente tus creencias y actualices y modifiques poco a poco tu identidad.**

## ENFOQUE EN EL PROCESO

El proceso es más importante que la meta

1

Enfócate en mejorar y no en alcanzar la meta

2

No amarres tu felicidad al logro de una meta

3

Las metas de corto plazo entorpecen el progreso a largo plazo

4

## LOS GENES NO SON CONDENA

Los genes no determinan tu destino. Determinan tus áreas de oportunidad. Las áreas en las que estás genéticamente predisposto al éxito son las áreas en las que es más probable que los hábitos triunfen. La clave es dirigir tu esfuerzo hacia áreas que te entusiasmen y coincidan con tus habilidades naturales. Es más efectivo cuando alineamos ambición con capacidad.

# CREA UN HÁBITO



Los comportamientos seguidos de consecuencias satisfactorias tienden a registrarse en el cerebro y repetirse. Es menos probable que repitan aquellos que producen consecuencias desagradables. Con la práctica, las acciones inútiles se desvanecen y las acciones útiles y placenteras se refuerzan, dando lugar a la formación de un hábito. Este es el ciclo de retroalimentación detrás de todo comportamiento humano:



## IMPORTANTE SABERLO

- 1 El medio ambiente es la mano invisible que da forma al comportamiento humano.
- 2 El diseño del entorno te permite recuperar el control y convertirte en el arquitecto de tu vida. Se el diseñador(a) de tu mundo y no simplemente el consumidor de él.
- 3 Aprendemos hábitos de las personas que nos rodean, ya sea de la familia, los amigos o compañeros de trabajo.
- 4 Nada sostiene mejor la motivación que el pertenecer a la tribu. Transforma una búsqueda personal en una compartida. Crea un ritual de motivación haciendo algo que disfrutes inmediatamente antes de un hábito difícil.
- 5 Los hábitos son atractivos cuando los asociamos con sentimientos positivos y poco atractivos cuando los asociamos con sentimientos negativos

GG

**Si tienes problemas para cambiar tus hábitos, el problema no eres tú. El problema es tu sistema”**

**James Clear**

## HÁBITOS ATÓMICOS

# MÉTODO PARA CREAR HÁBITOS



### Hazlo obvio

Si quieras crear un nuevo hábito deberás aprender a razonar de forma afirmativa. No se dice "mañana haré dieta" sino "voy a hacer dieta hoy".



### Hazlo fácil

La accesibilidad, conveniencia o facilidad contribuye con que haya una respuesta más positiva en la medida que tiene menos resistencia.



### Hazlo atractivo

Debes mentalizar el lado positivo de los cambios. Por ejemplo, "si hago ejercicio me veré mejor y tendré más energía".



### Hazlo placentero

Si deseas crear un nuevo hábito, intenta combinar la acción o actividad que necesitas desarrollar con otra que te gusta.

## LOS MALOS HÁBITOS

Los hábitos son un arma de doble filo. Pueden trabajar a tu favor o en tu contra, por lo que es esencial comprender como funcionan.

Cada vez que eliges realizar un mal hábito, es un voto por esa identidad. La buena noticia es que no necesitas ser perfecto. En cualquier elección, habrá votos para ambos lados; para ganar solo necesitas una mayoría.

Aunque te equivoques de vez en cuando. Tu objetivo es simplemente que aciertes la mayor parte del tiempo.



## UN CÍRCULO VICIOSO

Los malos hábitos son autocatalíticos: el proceso se retroalimenta. Fomentan los sentimientos que tratan de adormecer. Por ejemplo, ver televisión te hace sentir perezoso, así que miras más televisión porque no tienes la energía para hacer nada más.

Este fenómeno es la "señal inducida de deseo": Un desencadenante externo provoca un deseo compulsivo de repetir un mal hábito. Este proceso ocurre todo el tiempo, a menudo sin que nos demos cuenta.



## Frases de James Clear

“El éxito no es un objetivo a alcanzar o una meta a cruzar. Es un sistema a mejorar, un proceso interminable a refinar”,

“Es más fácil evitar la tentación que resistirla”,

“Tu identidad no está escrita en piedra. Tienes el poder de cambiar tus creencias sobre ti mismo”,

### HAZ UN CALENDARIO

Una forma sencilla de medir si adoptaste un hábito, es conseguir un calendario y tachar cada día que te apegas a tu rutina. A medida que pasa el tiempo, el calendario se convierte en un registro de tus hábitos. Si fallas un día, no pasa nada. Haz lo posible de nunca fallar dos días seguidos.



### BUENAS PRÁCTICAS

- 1 Destaca los beneficios de evitar un mal hábito para que parezca poco atractivo
- 2 Cuanto más atractiva es una oportunidad, más probable es que se convierta en un hábito
- 3 La causa de tus hábitos es en realidad la predicción que los precede. La predicción conduce a un sentimiento
- 4 Una de las formas más prácticas de eliminar un mal hábito es reducir la exposición a la señal que lo provoca.
- 5 Necesitas ser paciente, porque los resultados más poderosos de cualquier proceso suelen tomar tiempo

### REFUERZA TUS HÁBITOS

La mayoría de la gente vive en un mundo que otros han creado para ellos. Si quieras que un hábito sea una parte importante de tu vida, haz que la **señal detonante** del hábito sea una parte importante de tu entorno.

El diseño del entorno es poderoso porque influye en la forma en que nos relacionamos con el mundo. Altera los espacios donde vives y trabajas para aumentar la exposición a las señales detonantes positivas y reducir las negativas.



### RECUERDA

- A. Repetir un hábito es esencial para acumular evidencia de la identidad deseada.
- B. A medida que se aferra a esa nueva identidad, esas mismas creencias pueden impedirle pasar al siguiente nivel de crecimiento.
- C. Uno de los mayores inconvenientes de la construcción de hábitos es el “orgullo” (negar tus puntos débiles) que limita crecer de verdad
- D. Cuanto más sagrada sea una idea para nosotros (más ligada a la identidad), más enérgicamente la defendemos contra la crítica

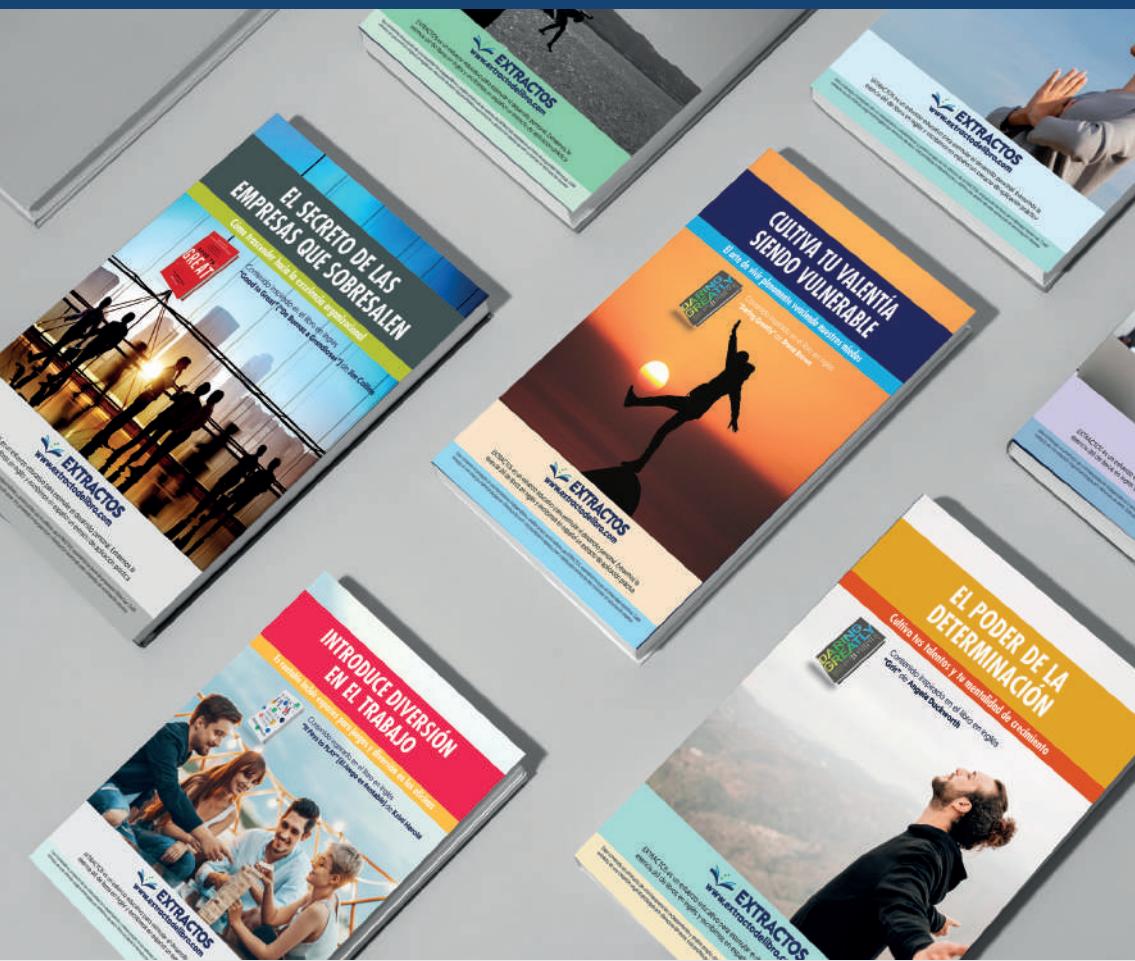
### CAMBIA TU ENTORNO

Ciertos comportamientos tienden a surgir una y otra vez bajo ciertas condiciones ambientales. Cambia el entorno para modificar comportamientos.



# APRENDE MÁS LEYENDO MENOS

Un extracto es la forma más conveniente de aprender. Son resúmenes ilustrados de excelentes libros en 5 categorías: familia, salud, trabajo, mente y superación



Con una suscripción empresarial coloca a disposición de sus colaboradores una biblioteca privada de extractos

[www.extractodelibros.com](http://www.extractodelibros.com)