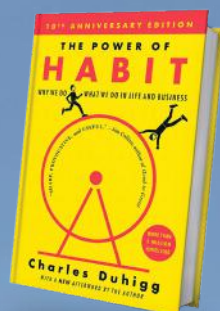


EL ARTE DE FORMAR NUEVOS HÁBITOS

Descubre el poder de sustituir tus comportamientos dañinos



Contenido inspirado en el libro en inglés
“The Power of Habit” de **Charles Duhigg**



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

Muchas de las cosas que hacemos a diario no tienen que ver con un esquema de decisiones, sino con hábitos muy arraigados en la mente. Si ahorras o gastas, si te ejercitas o no, si te alimentas bien o no, tiene que ver con tus hábitos. Incluso la forma en que organizas tus pensamientos y administras tus rutinas de trabajo.

Es útil conocer por qué surgen los hábitos, cómo se cambian y la ciencia detrás de su mecánica. Entendiéndolo mejor puedes cambiar viejos hábitos y construir nuevos. ¿Te imaginas los beneficios, por ejemplo, de comer menos y hacer más ejercicio, logrando trabajar de manera más eficiente y vivir una vida más saludable?

Charles Duhigg fue periodista de The New York Times por 10 años y ganó un premio Pulitzer por su investigación “The iEconomy”. Luego se dedicó a investigar y escribir sobre hábitos hasta publicar su bestseller “El Poder de los Hábitos”. Actualmente es un exitoso orador y escribe artículos para The New York Times y The New Yorker.

Duhigg inició su carrera en hábitos tratando de cambiar uno propio. Sus consejos te darán pautas claras para que identifiques cómo surgen los hábitos personales. Sin embargo, transformar un hábito no es fácil ni rápido. Pero es posible con un método

7 DATOS SOBRE LOS HáBITOS

- 1 Nacen porque el cerebro está siempre buscando cómo ahorrar esfuerzo
- 2 El cerebro trata de convertir la respuesta a un estímulo en un hábito
- 3 Los hábitos permiten que la mente se relaje más a menudo
- 4 Nacen afuera de tu conciencia o pueden ser diseñados deliberadamente
- 5 A menudo se forman sin tu permiso, pero se pueden cambiar
- 6 Gobiernan tu vida mucho más de lo que te das cuenta
- 7 Son “duros de matar” porque se vuelven firmes conexiones neurológicas

RUTINAS Y RECOMPENSAS

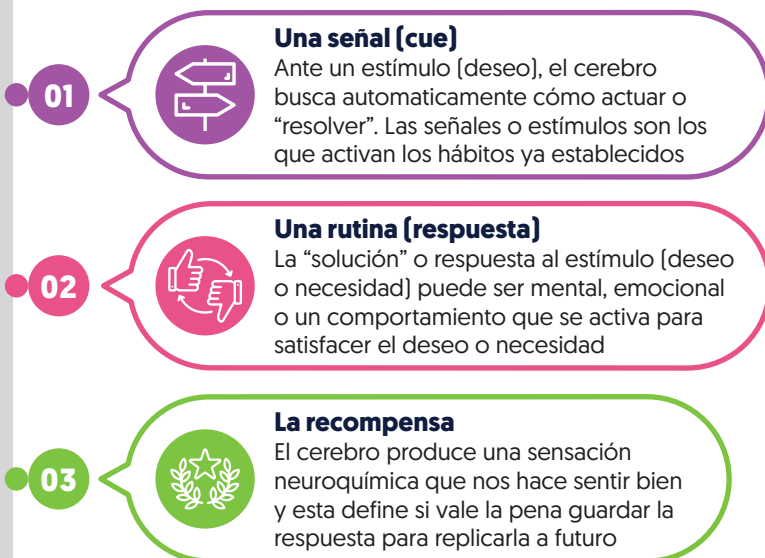


Las rutinas pueden ser increíblemente complejas [un comportamiento que requiere esfuerzo] o fantásticamente simples [respiración profunda por unos segundos]. Algunos hábitos, como los relacionados con las emociones, se miden en milisegundos

Las recompensas pueden ir desde alimentos o sustancias [helado, alcohol] que te provoquen sensaciones físicas momentáneas hasta recompensas emocionales, como los sentimientos de orgullo que acompañan a los elogios o la autocomplacencia

SECUENCIA DE LA FORMACIÓN DE HáBITOS

Cuando uno de tus comportamientos se convierte en un hábito, el proceso que sucede dentro de tu cerebro ocurre en esta secuencia de tres pasos:



Este ciclo sin fin es una secuencia circular en donde la recompensa [la forma en que nos sentimos] le dice al cerebro que vale la pena repetir esa rutina o respuesta

Por ejemplo, si comer un chocolate [rutina] nos hace sentir calma [recompensa neuroquímica] cuando sentimos tristeza [señal], el cerebro registrará este ciclo de señal-rutina-recompensa para replicarlo la próxima vez que sintamos tristeza

Así se forman los hábitos sin que nos demos cuenta. La mayoría de nuestros hábitos creados en la niñez y la juventud han sucedido fuera de nuestra conciencia a través de la secuencia señal-rutina-recompensa. También puedes hacerlo deliberadamente

5 PASOS PARA CAMBIAR UN HÁBITO

Los hábitos nunca pueden extinguirse o eliminarse. Estos dejan una huella biológica en el cerebro. La forma de cambiar un hábito es sustituyendo la respuesta a una necesidad o estímulo determinado. Es decir, instalar una nueva rutina:

- 1 Identifica la rutina o comportamiento que quieres cambiar
- 2 Hazlo metodológicamente, estudiando la secuencia señal-rutina-recompensa
- 3 Experimenta con distintas recompensas [cómo te hace sentir una rutina]
- 4 Aísla la señal: dónde, cuándo, emoción, personas que acompañan, etc.
- 5 Ten un plan y sé constante hasta que la secuencia suceda naturalmente



CÓMO MODIFICAR LA SECUENCIA DE UN HÁBITO

Sigue esta mecánica para identificar un hábito negativo y cambiarlo a partir de la instalación de nuevos comportamientos:

- Reconoce el ciclo del hábito e identifica con exactitud la rutina
- La rutina es lo más obvio: es el comportamiento a cambiar
- La rutina es una acción repetitiva que realizas sin pensarlo

Al reconocer la secuencia del hábito, hazte estas preguntas:

- 1 ¿Queda claro cuál es la señal o estímulo que activa la rutina?
- 2 ¿Es el hambre, el aburrimiento, el cansancio o una emoción?

- 3 ¿Cuál es la recompensa que hace que el ciclo se refuerce y repita?
- 4 ¿Qué rutina o comportamiento alternativo positivo deseas instalar?

- 5 ¿Qué recompensa física o emocional puede cimentar la nueva rutina?
- 6 ¿Cuál sería la nueva secuencia señal-rutina-recompensa?
- 7 ¿Qué estrategia puedes seguir para repetir la nueva secuencia?

Ten en cuenta que el cambio personal se facilita al formar parte de un grupo con similares objetivos. La experiencia comunitaria [2 o más personas] fortalece los esfuerzos de cambio a nivel personal

EXPERIMENTA CON RECOMPENSAS

A menudo no eres consciente de los deseos que impulsan tus comportamientos. Para descubrir qué deseos o antojos están impulsando hábitos particulares, es útil que experimentes con diferentes recompensas

Por ejemplo, si tu hábito es comerte una galleta a media mañana, cada vez que sientas la necesidad de ir por la galleta, ajusta tu rutina:

- 01 Sal, camina alrededor de la cuadra y luego regresa a tu escritorio sin comer nada
- 02 Al siguiente día, en lugar de la galleta cómete una fruta en tu escritorio
- 03 Al siguiente día, come otra fruta y hazlo en compañía de otras personas
- 04 Al siguiente día, busca gente con la que disfrutes estar y entabla una plática

Continúa esta forma de alterar tu secuencia de comportamientos que activan recompensas, de tal forma que identifiques respuestas más saludables o constructivas para resolver los deseos o necesidades que dieron paso a hábitos negativos

FRASES DE CHARLES DUHIGG

“ Los hábitos, dicen los científicos, se crean porque el cerebro está constantemente buscando formas de ahorrar esfuerzo ”

“ Tu cerebro no puede diferenciar entre malos y buenos hábitos, es simplemente un mecanismo de señales que activan respuestas y recompensas ”

“ Para que los hábitos cambien permanentemente, las personas deben creer firmemente que el cambio es factible ”

“ La fuerza de voluntad es un músculo y entre más se ejercita más se cansa, dejando menos energía para otras cosas ”

EL CAMBIO REQUIERE EXPERIMENTAR

A través de la experimentación, puedes identificar los deseos o ansias que te descarrilan hacia hábitos negativos. Sigue estos consejos:

- 1 Identifica el momento en que una señal activa una reacción
- 2 Identifica la secuencia del hábito: señal a rutina a recompensa
- 3 Experimenta actividades alternativas que alteren la secuencia
- 4 Coloca una alarma a la hora donde se activa el hábito
- 5 Realiza la actividad alternativa positiva que usarás para sustituir el hábito

DATOS CLAVES SOBRE LOS HÁBITOS

Los hábitos que más importan son los que ayudan a desalojar viejos comportamientos y a reformular nuevos patrones de respuestas o rutinas más saludables. Toma en cuenta estos datos claves respecto a la naturaleza de los hábitos:

- Un nuevo hábito tiene el poder de iniciar una reacción en cadena
- El hábito de mayor impacto es el que estimula un cambio en estilo de vida
- Un nuevo hábito activa estructuras que ayudan a más hábitos nuevos
- Ayudan a activar un ambiente en que el cambio se vuelve contagioso
- Este ambiente se activa a través de "pequeñas victorias"
- Eventualmente hacen que las decisiones difíciles sean más fáciles

HACIA LA MECANIZACIÓN

Un hábito es una actividad que parece automática o mecánica. Todos podemos instalar nuevos hábitos que con el tiempo se vuelven acciones mecánicas y nos hacen ver como personas disciplinadas:

- Puedes "diseñar" nuevos hábitos, una vez que sabes cómo hacerlo
- No existe una única fórmula exacta para cambiar hábitos
- Cuando se ha instalado un hábito dejas de pensar tanto para actuar
- Un hábito, automático o diseñado, se activa por necesidades y deseos
- Para instalar un hábito nuevo debes repetirlo hasta volverlo mecánico

BENEFICIOS DE LOS HÁBITOS ORGANIZACIONALES

Sin hábitos organizacionales, las operaciones en las organizaciones serían caóticas. Estos son los efectos de los hábitos en las organizaciones:

- 1 Proporcionan reglas implícitas que las empresas necesitan para operar
- 2 Reducen la incertidumbre respecto a los criterios para tomar acción
- 3 Proporcionan la memoria organizacional y da estabilidad a los procesos
- 4 Evitan que los empleados entren en pánico cuando hay cambios institucionales
- 5 Crean treguas entre grupos o personas en conflicto dentro de una organización

