



Creando nuevos hábitos

ELABORÓ: PREPA UDEM

A lo largo de nuestra vida hemos adquirido hábitos de manera natural, repitiendo acciones una y otra vez en el mismo contexto. Solo se necesita repetición, recompensa y contexto.

LOS HÁBITOS SE FUNDAMENTAN SOBRE GRATIFICACIONES PASADAS.



El efecto lógico de que esto suceda es que, si seguimos haciendo lo que hacemos, seguiremos obteniendo la misma recompensa.

El proceso de adquisición de un hábito comienza a menudo con una decisión. Así que te dejamos algunas sugerencias para crear nuevos hábitos:



SUSTITUIR LOS HÁBITOS QUE QUIERES CAMBIAR POR OTROS BUENOS HÁBITOS.



USA LA REPETICIÓN DE UNA NUEVA ACCIÓN YA QUE ESTA SE CONVIERTE EN UNA HERRAMIENTA ESPECIALMENTE ÚTIL.



LAS RECOMPENSAS MÁS EFECTIVAS PARA LA ADQUISICIÓN DE UN HÁBITO SON A MENUDO INTRÍNECAS A UNA CONDUCTA, O BIEN FORMAN PARTE DE LA ACCIÓN MISMA.



CUANDO YA TENGAS ESTABLECIDO EL HÁBITO, AÑADE ALGUNOS ESTÍMULOS COMO TAREAS QUE QUIERAS INCLUIR PARA ASOCIARLOS, ENTONCES ESTARÁS HACIENDO UN BUEN HÁBITO Y UNA TAREA.



CREA UN PLAN DE EMERGENCIA PARA CONTRAATACAR LAS POSIBLES TENTACIONES QUE TE HAGAN FALLAR.



VISUALIZA POSIBLES RIESGOS Y ANALIZA CÓMO PODRÍAS AFRONTARLOS PARA ESTAR PREPARADO SI SUCEDE.

REFERENCIAS:

WOOD, W. (2020). BUENOS HÁBITOS, MALOS HÁBITOS. URANO.