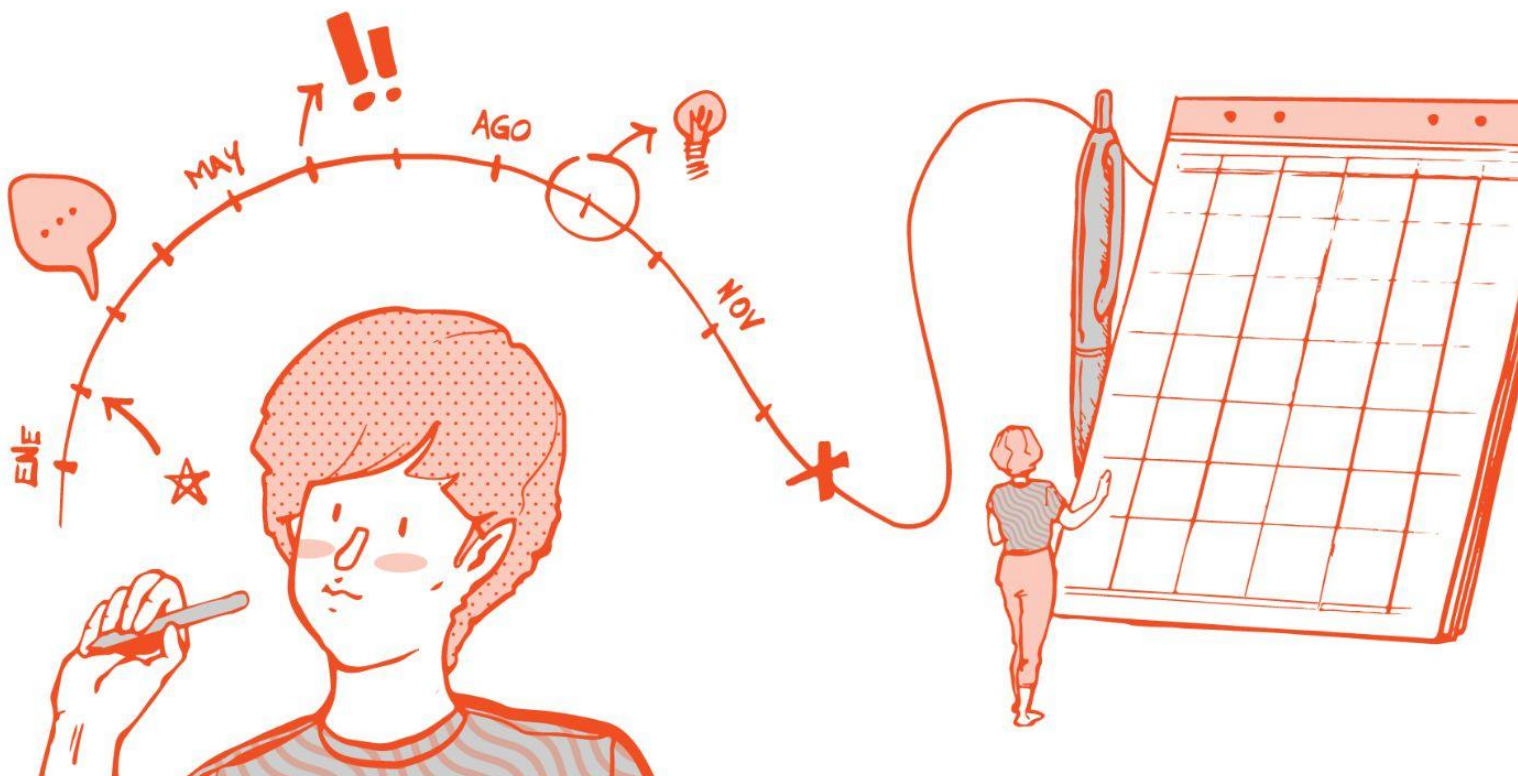


MANUAL EXPRESS PARA TRIUNFAR EN TU DESARROLLO DE HÁBITOS



¿Para qué sirve este manual?

Luego de leer el libro de James Clear, *Hábitos Atómicos*, se me ocurrieron ideas y ajustes para sumar a mi propio checklist de desarrollo de hábitos.

Y, como sé que muchas veces incorporar hábitos puede resultar un proceso abrumador, quiero compartir mi método contigo para que adquirir los hábitos que te acercarán a tus objetivos sea una experiencia divertida y feliz.

El objetivo de este checklist es poder aprovecharlo cada vez que necesito mejorar hábitos para aumentar resultados. Para hacerlo más efectivo, está dividido en 4 pasos grandes, con puntos de chequeo internos.

Desarrollar y mantener hábitos no es algo que se haga de un día para el otro. Y no pretendo que memorices los pasos para tenerlos siempre presentes.

Por eso, aquí te dejo, por separado, cada uno de los checklists para que puedas imprimirlos y tenerlos a mano para tildarlos a medida que los completas. Puedes pegarlo en la puerta de la heladera, cerca de tu cama o en cualquier lugar visible.

De esta manera, podrás ir siguiendo tu progreso (algo que siempre nos motiva a seguir el camino) y saber en dónde te encuentras y cuál es el próximo paso. Además, tendrás una nueva lista cada vez que vayas a desarrollar un hábito nuevo.

Luego de los checklists, tienes una sección de notas para ir completando con el material que investigues, los desafíos que se te presenten y las soluciones que encuentres para resolverlos.

Además, te dejaré una lista de herramientas y estrategias para sortear los obstáculos que se te puedan presentar.

¡Comencemos con tu primer hábito! :) Mati.

Paso 1: Identificar el objetivo y reunir información

Lo primero es **pensar en qué área de tu vida quieres lograr un resultado** (salud, finanzas, estudio, etc.).

Tener eso en claro te ayudará a saber **para qué quieres incorporar un hábito y qué hábito te conviene** incorporar.

Tendemos a imitar las conductas de quienes admiramos o las que vemos en las redes sociales y los medios de comunicación. El ejemplo más claro de esto es la superpoblación en los gimnasios cuando llega septiembre y nos bombardean con el famoso “cuerpo de verano”.

¿Está mal querer incorporar el hábito de hacer gimnasia? No, todo lo contrario. Pero no tiene sentido que lo hagamos solo porque nos dicen que hay que hacerlo. Ese es el mejor camino para no mantener un hábito.

Entonces, lo primero, es que tengas muy clara tu motivación para sumar este nuevo hábito. Y, para eso, necesitas **saber cuál es tu objetivo y ponerlo en palabras** (escribirlo).

Una vez que tienes eso, es momento de **investigar cómo puedes lograr ese objetivo** en esa área de tu vida. Aquí aplico la regla de los 3 caminos para aprender, siempre que sea posible.

Hecha la investigación y, teniendo en cuenta que vas a incorporar un nuevo hábito en tu rutina, es necesario que hagas una **auditoría de los hábitos que ya tienes** en relación al objetivo que definiste antes.

Esto te servirá para saber si te conviene adquirir un nuevo hábito o eliminar uno viejo. Este es el momento ideal para **hacer un 2x1, que siempre tiene más impacto en nuestra vida**: usar un nuevo hábito positivo para reemplazar un hábito malo que ya tienes.

Por ejemplo, si necesitas mejorar tus gastos del mes, en lugar de comenzar separando dinero, puedes aprovechar y cocinar comidas más saludables en casa en vez de comprar comida rápida con delivery. Así, te ahorrarás el dinero extra del delivery mientras que cambias el hábito de comer poco saludable por uno mejor.

Si el 2x1 NO es posible, piensa si te conviene adquirir un hábito o eliminar uno que ya tienes. Para estar seguro, elige lo que más vaya a impactar en tus resultados y avanza al paso 2.

Checklist del Paso 1:

- Definir en qué área busco resultados
- Poner en palabras el objetivo deseado (lo que quiero lograr con el hábito)
- Investigar cómo lograr el objetivo.
- Hacer auditoría de hábitos actuales en relación al objetivo.
- Decidir si es posible un 2x1 (elegir lo que más impacte en los resultados):
 - Sí, es posible: elegir qué hábito reemplazar y por cuál reemplazarlo.
 - NO, no es posible: definir si conviene eliminar o adquirir.

Paso 2: Diseñar el hábito

Ahora que ya tienes identificado tu objetivo y definido el hábito en el que vas a trabajar, es momento de armar tu pequeña “declaración de intención” del hábito. Para ello, **escribe en una oración** qué es lo que vas a hacer. Es decir **cuál es el hábito ideal que quieres incorporar al final del proceso**.

Una vez que tengas tu oración vas a aplicar la **Regla de los dos Minutos**, es decir, vas a ver cuál es la acción que no te lleva más de dos minutos y determina si vas a cumplir ese hábito. Por ejemplo, si quieres comenzar a entrenar, tu acción decisiva es ponerte la ropa de entrenamiento.

Además de ser breve, esa acción debería cumplir con la **Regla de Ricitos de Oro**. Es decir, tiene que estar en el punto justo: un 4 % por debajo de tus habilidades actuales. O, para ponerlo más simple, un punto entre algo demasiado desafiante y algo que no representa ningún esfuerzo.

De esa forma, verás que progresas, y te sentirás motivado a la vez que evitas proponerte algo muy por encima de tus habilidades actuales que solo te hará frustrarte y abandonar.

Definida esta versión del hábito, llega el momento de pensar qué **disparadores** van a decirle a tu cerebro que es hora de cumplir con tu hábito:

- Cuándo: elige un momento del día, no una hora. Ej. “mientras desayuno”.
- Dónde: si es posible, elige un lugar para sumar a ese momento. Ej. “en la cocina”.
- EXTRA: si es posible, suma un disparador físico. Ej. “mate”

Estos podrían ser mis disparadores para el hábito diario de leer mi Misión: *“Mientras desayuno con mi mate en la cocina, voy a leer mi Misión”.*

Ahora pasemos a algo que a todos nos encanta: las **RECOMPENSAS**. ¡No es casualidad que sean una de las herramientas más poderosas para incorporar y mantener hábitos!

Hay diferentes formas de recompensarte y vas a usar todas las que puedas para que te sea tan fácil como placentero desarrollar tu nuevo hábito.

Recompensa Intrínseca Sensorial

Vas a aprovechar tus cinco sentidos para que este hábito sea una experiencia 360. Piensa cómo puedes hacer que esa conducta sea más agradable físicamente apelando a: la vista, el gusto, el tacto, el olfato y el oído.

Te aseguro que puedes mejorar ese momento aprovechando, al menos dos sentidos. Ten en cuenta que el visual es el más poderoso de todos.

Ej. Si te gusta poner cascaritas de cítricos en el mate, ya tienes cubiertos el gusto y el olfato.

Recompensa Intrínseca Emocional

Para esta recompensa vas a pensar qué cambio o beneficio en tu vida y en ti mismo representa esta nueva conducta. Esto te ayudará a conectar ese nuevo hábito con una sensación de realización y logro personal.

Escribe ese cambio en una frase corta y repítela siempre que puedas (a tí mismo y a otros).

Ej. "Levantarme temprano me ayuda a ser más productivo por las mañanas y tener tiempo durante el día para dedicarle a mi familia y mis actividades favoritas."

Recompensa de Micro Festejo

Aquí la clave es festejar inmediatamente después de que terminaste de realizar la conducta. Y, como lo dice el nombre, el festejo es mínimo en su expresión...pero infinito en su poder ;)

Tiene que ser algo que puedas hacer en cualquier lugar: puede ser una expresión física (chocar los cinco, hacer un bailecito, levantar el puño en señal de victoria, etc.) o verbal (decirte palabras de aliento como *¡Vamos!*, *¡Bien Ahí!*, *¡Qué bueno haber hecho esto!*, etc.).

Si quieres llevar este premio al siguiente nivel, puedes sumar un momento de autoconciencia e introspección y pensar en cómo te sientes a nivel personal con este hábito.

Otras recompensas:

Siempre puede haber alguna otra forma de recompensarte que te ayude a seguir avanzando y que esté relacionada con tu hábito y objetivo. Puede ser comer algo rico, hacer algo divertido, separar dinero para un plan futuro, etc.

También puedes aprovechar la **recompensa social**. A todos nos da satisfacción y nos motiva compartir nuestros logros y recibir aliento y felicitaciones de los demás. Además, contar nuestros objetivos a otras personas, nos hace responsables ante ellas a la hora de cumplirlos.

Recuerda que siempre, **toda recompensa tiene que ser durante o inmediatamente después del hábito**. Solo así, tu cerebro la asocia a la conducta y busca repetirla.

Para reforzar la herramienta social, **presta atención a si tu entorno se alinea o no con tu objetivo** y el hábito que quieres desarrollar.

Está probado que tendemos a imitar los comportamientos -buenos y malos- de las personas a las que más frecuentamos. Entonces, si puedes

generar un ambiente de personas que compartan tus objetivos, maximizarás tus chances de éxito.

Ten en cuenta que hay **dos esferas sociales**, la **presencial o directa**: ir al gimnasio y compartir con otras personas que entrenan; y la **virtual o indirecta**: compartir tu entrenamiento con amigos o compañeros en un grupo de WhatsApp.

Una vez que tienes todos estos elementos definidos, escribe tu **declaración de intención** para dejar asentado, con todo el nivel de detalle que reuniste de los puntos anteriores, qué vas a hacer y cómo te vas a recompensar.

Ya sabes qué vas a hacer, cómo, cuándo vas a hacerlo y cómo vas a recompensarte por haberlo hecho.

Pero hay algo que aún no hemos visto en este plan... **los obstáculos** que pueden interrumpir o impedir que ejecutes este hábito tal como te lo planteaste.

Seguramente habrá algunos que surjan más adelante, pero ahora vas a enfocarte en los que puedes anticipar: ¿hay algún hábito familiar o personal que choque con esta conducta nueva?, ¿te falta algún elemento?, ¿necesitas liberar tiempo?, etc.

Luego, para cada obstáculo, piensa una posible **solución**: tener una charla previa con alguien, reunir los materiales necesarios, hacer un espacio en tu agenda, etc.

Checklist del Paso 2:

- Escribir la conducta: una oración simple del hábito ideal que quiero implementar.
- Simplificar: versión Regla de los 2 minutos + Regla Ricitos de Oro.
- Definir mis disparadores:

- CUÁNDO (momento): _____
- DÓNDE (lugar): _____
- QUÉ: (recordatorio físico) _____

- Definir mis recompensas:

- Intrínseca-sensorial (pensar en los 5 sentidos):

- Intrínseca Emocional (frase con beneficio):

- Micro-festejo inmediato: _____
- Otras recompensas: _____

- Delimitar el entorno social que se alinea con mis objetivos:

- Directo (presencial): _____
- Indirecto (virtual): _____

- Escribir mi declaración de intención (con todo el detalle de lo anterior) "Cada vez que X, voy a Y y me voy a recompensar con Z.":

- Pensar obstáculos + posibles soluciones:

- Obstáculo: _____ Solución: _____
- Obstáculo: _____ Solución: _____
- Obstáculo: _____ Solución: _____

Paso 3: Proceso de *set-up* del hábito

Hasta aquí ya tienes en claro cuáles son tu objetivo y el hábito que te va a ayudar a alcanzarlo y has diseñado ese hábito para poder incorporarlo a tu vida.

Ahora, vamos a crear el proceso de montaje.

Lo primero será **poner en práctica el hábito una vez** y, si es posible, hacerlo acompañado de alguien que ya lo domine y pueda hacerte las correcciones necesarias.

Si no hay nadie que pueda cumplir ese rol, practica con algún material de referencia acerca de cómo hacerlo correctamente hasta que te sientas cómodo.

Ahora que ya sabes lo que implica llevar ese hábito a la práctica, **acomoda el espacio físico** donde lo harás para que desarrollar tu hábito te resulte sencillo y cómodo. Presta atención a qué obstáculos podrían surgir en ese espacio y qué mecanismo puedes usar para evitarlos.

En esta misma línea, **ten las conversaciones que creas necesarias** para facilitar tu práctica y mantenimiento de la nueva conducta: habla con otras personas, explícales por qué estás intentando desarrollar este hábito y qué necesitas de ellos para lograrlo.

Si la versión de 2 minutos de tu hábito requiere materiales que no tienes, arma una lista y **realiza las compras necesarias** (físicas y digitales).

Finalmente, y si vas a aprovechar las recompensas sociales de las que te hablé en el paso anterior, **comunícate con las personas frente a las que te vas a hacer responsable**, y explícales por qué estás haciendo esto y cuáles serán las consecuencias si no cumples.

Checklist del Paso 3:

- Practicar la conducta una vez con persona o material de referencia.
- Acomodar el espacio físico y solucionar obstáculos.
- Tener conversaciones.
- Hacer las compras para la versión de 2 minutos.
- (Si elegí recompensas sociales) Comunicarme con las personas.

Paso 4: Creación del hábito

Ahora sí, ¡llegó el momento de hacerlo oficial!

Agrega este nuevo hábito, en su versión de 2 minutos, a tu planilla de control de hábitos y márcalo para que esté claro que es una conducta en desarrollo.

También puede resultar útil agregar, en un comentario en la planilla, la declaración de intención completa para tener presentes los detalles de este hábito mientras lo incorporas.

Con todo esto listo, **empieza a practicar a diario tu nuevo hábito**. Ten siempre presentes todos los detalles de tu declaración de intención y revísala todas las veces que necesites.

Ahora que has comenzado a practicar este nuevo hábito, **es importante que realices un buen seguimiento** de él y trackees a diario si lo cumples o no.

Si lo cumples, ¡felicitaciones!, tendrás las recompensas inmediatas que habías planeado en el diseño de tu hábito :).

Si no lo cumples, **pregúntate por qué no lo hiciste y qué podrías haber hecho diferente para cumplirlo**. Anota estos datos e implementa los cambios necesarios para que no vuelva a suceder.

Luego de que hayan pasado dos semanas seguidas de cumplirlo sin que te haya requerido esfuerzo recordarlo o hacerlo, puedes **pasar el hábito** de “desarrollo” a **“mantenimiento”** en tu planilla de control.

Con esta primera meta alcanzada, es hora de subir la apuesta y **decidir si te conviene expandir ese hábito o pasar a uno nuevo**.

En caso de que decidas **expandirlo**, piensa cómo sumar un hábito de 2 minutos o un nuevo desafío que cumpla con la Regla de Ricitos de Oro. Si

te decides por esta opción, retoma el proceso desde el paso 2 cuando definiste tu hábito ideal.

Si eliges pasar a trabajar en **un nuevo hábito** o en otra área de tu vida, tendrás que retomar el proceso desde el principio.

Checklist del Paso 4:

- Agregar hábito en versión 2 minutos al control de hábitos:
 - Marcar como hábito en desarrollo.
 - Sumar declaración de intención completa.

- Practicar el hábito y trackearlo a diario:
 - Lo cumplo, festejo.
 - No lo cumplo: anotar qué necesito modificar y modificarlo.

- Pasar el hábito a “mantenimiento” (2 semanas seguidas de éxito).
- Definir el próximo paso:
 - Expandir el hábito actual (retomar checklist en paso 2).
 - Pasar a un nuevo hábito. (retomar checklist desde cero)

Si llegaste hasta aquí siguiendo el paso a paso, ¡choque los cinco! :)

Tienes un nuevo hábito en tu día a día que te ayudará a alcanzar tus objetivos y tener una vida más feliz y productiva.

CHECKLISTS IMPRIMIBLES

Paso 1: Identificar el objetivo y reunir información

- Definir el área de mi vida en la que estoy buscando resultados
- Poner en palabras el objetivo deseado (lo que quiero lograr con el hábito)
- Investigar cómo lograr el objetivo.
- Hacer auditoría de hábitos actuales en relación al objetivo.
- Decidir si es posible un 2x1 (elegir siempre lo que más impacte en los resultados):
 - Sí, es posible: elegir qué hábito reemplazar y por cuál reemplazarlo.
 - NO es posible: definir si conviene eliminar o adquirir.

¡Felicitaciones! Completaste el primer paso :)

Ahora vas a diseñar tu hábito en el Paso 2.

Paso 2: Diseñar el hábito

- Escribir la conducta: una oración simple del hábito que quiero lograr al final.
- Simplificar: versión Regla de los 2 minutos + Regla Ricitos de Oro.
- Definir y completar mis disparadores:
 - CUÁNDO (momento): _____
 - DÓNDE (lugar): _____
 - QUÉ: (recordatorio físico) _____
- Definir (y completar) mis recompensas:
 - Intrínseca-sensorial (pensar en los 5 sentidos):

 - Intrínseca Emocional (frase con beneficio):

 - Micro-festejo inmediato: _____
 - Otras recompensas: _____
- Delimitar el entorno social que se alinea con mis objetivos:
 - Directo (presencial): _____
 - Indirecto (virtual): _____
- Escribir mi declaración de intención (con todo el detalle de lo anterior) "Cada vez que X, voy a Y y me voy a recompensar con Z.":

- Definir obstáculos + posibles soluciones:
 - Obstáculo: _____ Solución: _____
 - Obstáculo: _____ Solución: _____
 - Obstáculo: _____ Solución: _____

¡Bien hecho! Completaste el paso 2 :)

Estás listo para el proceso de set-up de tu hábito

Paso 3: Montar el hábito

- Practicar la conducta una vez con persona o material de referencia.
- Acomodar el espacio físico y solucionar obstáculos.
- Tener conversaciones.
- Hacer las compras para la versión de 2 minutos.
- (Si elegí recompensas sociales) Comunicarme con las personas.

¡Muy bien! ¡Completaste el tercer paso!

Ya puedes crear tu hábito en el paso 4 :)

Paso 4: Crear el hábito

- Agregar hábito en versión 2 minutos al control de hábitos:
 - Marcar como hábito en desarrollo.
 - Sumar declaración de intención completa.
- Practicar el hábito y trackearlo a diario:
 - Lo cumplo, festejo.
 - No lo cumplo: anotar qué necesito modificar y modificarlo.
- Pasar el hábito a “mantenimiento” (2 semanas seguidas de éxito).
- Definir el próximo paso:
 - Expandir el hábito actual (retomar checklist en paso 2).
 - Pasar a un nuevo hábito. (retomar checklist desde cero).

¡Felicitaciones, completaste todo el proceso y desarrollaste tu hábito! :)

CAJA DE HERRAMIENTAS BÁSICAS

- [Qué es un hábito y cómo se forma](#)
- [Regla de los 3 caminos para aprender](#)
- [Regla de los 2 minutos](#)
- [Regla de Ricitos de Oro](#)
- Por qué las [recompensas](#) son claves en la formación de hábitos.
- Qué relación hay entre [tus hábitos y las personas que te rodean](#).
- [Qué hacer con los imprevistos](#) que aparecerán en tu camino de desarrollo de hábitos
- Cómo diseñar un [protocolo de emergencia para esos imprevistos](#).
- Cómo [ser constante con tus hábitos](#) sin abrumarte.
- Cómo hacer un [control de hábitos](#) de manera sostenible.
- Cómo cuidar tu [salud integral](#) mientras desarrollas tus hábitos.
- [Consejos para dejar de postergar](#) y comenzar a cumplir.
- Cómo [optimizar tu tiempo](#) para poder desarrollar todos los hábitos que necesites.
- Cómo [tener más tiempo](#) para desarrollar tu nuevo hábito.
- [Cómo hacer que un hábito sea obvio, más atractivo, más fácil y más satisfactorio de adquirir](#).
- Las revisiones trimestrales son el momento ideal para usar este manual y sus checklists para planear los hábitos de los meses siguientes. Para que puedas sacarles todo el provecho, aquí te dejo algunas herramientas trimestrales:
 - Cómo se hace una [revisión trimestral de objetivos anuales](#).
 - Una [revisión trimestral de objetivos personales](#).
 - Aquí aprenderás [cómo planificar el nuevo trimestre](#) luego de tu revisión.
 - Y, de esta forma, puedes [conectar tu planificación semanal con tus objetivos del trimestre](#).

