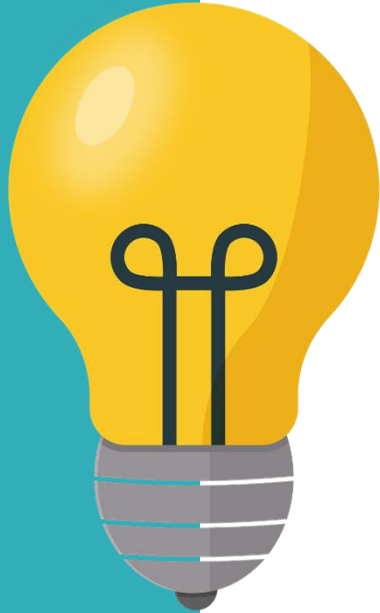




**DESARROLLO  
DE HÁBITOS Y  
RUTINAS**

# OBJETIVOS DE ESTA PRESENTACIÓN



01

**Hábitos y Rutinas**

02

**Convertir los hábitos en rutinas**

03

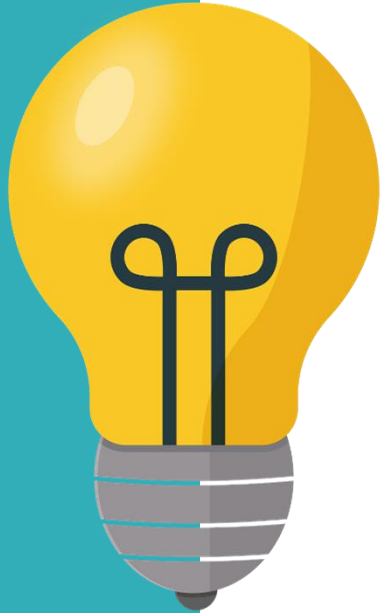
**Cómo evitar abandonar tus nuevos hábitos**

04

**Mostrar algunos ejemplos de hábitos**



# TABLA DE CONTENIDOS



01

**Definición de Hábitos y Rutinas**

02

**Convertir los hábitos en rutinas**

03

**El bucle del hábito**

04

**Hábitos de los directivos de éxito**

05

**Cómo acabar con los malos hábitos**



# Definición de Hábitos y Rutinas

“Una forma más o menos fija de pensar, querer o sentir adquirida a través de la repetición previa de una experiencia mental”  
por The American Journal of Psychology



Normalmente pasa desapercibido porque no hay un análisis en las tareas rutinarias



El 43% de los comportamientos diarios son hábitos realizados en "modo automático"



Los nuevos comportamientos pueden convertirse en automáticos mediante la repetición





# Definición de Hábitos y Rutinas

Solemos utilizar las palabras "hábito" y "rutina" indistintamente, pero ambas significan dos cosas distintas



Hábitos: impulsados principalmente por procesos automáticos sin acción intencionada

Tanto los hábitos como las rutinas son acciones regulares y repetidas, pero los hábitos se producen con poco o ningún pensamiento consciente o de conciencia, mientras que las rutinas requieren un mayor grado de intención y esfuerzo.



Rutinas: requieren una práctica deliberada y consciente



# Hábitos: Ejemplos



**Un hábito suele manifestarse como un impulso automático de hacer algo, a menudo desencadenado por una señal particular**

**01**

**Tomarte un café al  
comenzar una reunión**

**02**

**Fumarte un cigarro  
mientras te tomas un café**

**03**

**Comprar un croissant  
en tu cafetería favorita**

**04**

**Tomarte tu bebida favorita  
viendo un partido**



# Rutinas: Ejemplos



**Las rutinas requieren una práctica deliberada y un esfuerzo inicial**

**01**

**Hacer tu cama**

**02**

**Ir al gimnasio**

**03**

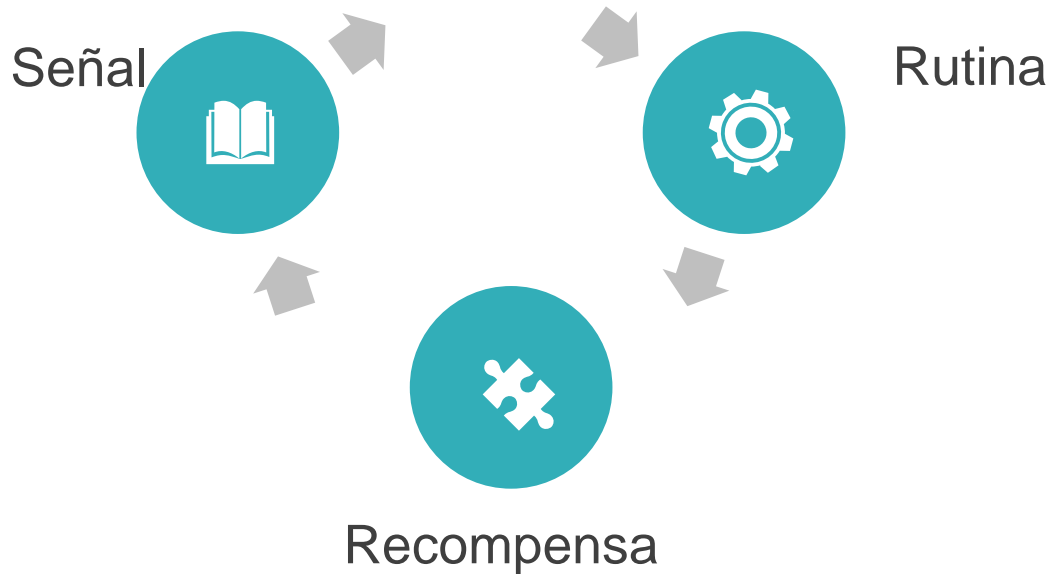
**Ir de excursión todos los domingos**

**04**

**Meditar por la noche**



# El bucle del hábito





Nuevos  
hábitos

PROCESO  
DE  
REPETICIÓN

Viejos  
Hábitos

**Los Hábitos  
Desarrollan  
Procesos**

**Arnold  
Schwarzenegger**

[Video](#)



# El bucle del hábito



01

**Señal:** elije un desencadenante para decirle a tu cerebro que inicie la rutina que quieres convertir en un hábito.

02

**Rutina:** Ejecuta la rutina, idealmente comenzando con un pequeño trozo accionable. Evita las rutinas nuevas y ambiciosas.

03

**Recompensa:** hacer algo agradable que le diga a tu cerebro que vale la pena recordar este bucle de hábitos en particular para el futuro.



# El bucle del hábito



01

Lo más difícil es, obviamente, ejecutar la rutina justo después, los hábitos se activan automáticamente con las señales, mientras que las rutinas requieren un esfuerzo consciente por tu parte.

02

Utiliza pasos de bebé anclando un pequeño hábito nuevo a uno ya existente: "Después de cepillarme los dientes, me pondré mi ropa de ejercicio y caminaré durante diez minutos".



# Hábitos de los directivos de éxito



01

**Deja de hacer varias cosas a la vez:** céntrate en lo que es realmente importante hoy.



02

**Actuar con agilidad y sencillez:** mantener las cosas lo más sencillas posible, no sólo para mantenernos ágiles sino para seguir mejorando y transformar nuestro negocio rápidamente.



03

**Hazte el dueño de tu agenda:** El éxito llega a los que no sólo planifican bien, sino a los que ejecutan con el mismo rigor.



## Hábitos de los directivos de éxito

04

**Ten en cuenta tu misión:** Stephen Covey dijo una vez, "Lo principal es mantener lo principal como lo principal".

05

**Encuentra tu creatividad:** haz dos cosas que te ayuden a pensar de una manera más creativa y fresca... es decir, hacer ejercicio, leer libros y artículos relacionados con los negocios, con el desayuno, etc.

06

**Concéntrate en un objetivo:** asegúrate de que la mayor parte de tus recursos y capacidades se centran en un solo objetivo.



# Hábitos de los directivos de éxito (personalidad)



01

Optimismo: sacar lo mejor de cada situación.



02

Contacto personal: saludar a las personas con las que trabajas cada mañana.



03

Agradecer a los compañeros las acciones que nos benefician.



04

Conciliación: buscar activamente soluciones constructivas a los conflictos.



# Cómo acabar con los malos hábitos



01

**Anotar los hábitos que queremos desarrollar**

02

**Entender que el desarrollo de hábitos es una inversión a largo plazo**

03

**Ser consciente de que la fortaleza mental es un factor clave**

04

**Registrar las situaciones de dificultad y proponer alternativas**

05

**Dividir el hábito en pequeños sub-hábitos**

06

**Tener paciencia**

# Romper el hábito de la procrastinación

**La procrastinación** es el hábito destructivo de retrasar las tareas importantes, normalmente centrándose en actividades menos urgentes, más agradables y más fáciles.

## Cosas que nos decimos a nosotros mismos y que nos hacen procrastinar

“Va a ser una pena”

"Podría no hacer un buen trabajo"



Crear piezas  
manejables



Decidir la  
fecha y la hora  
de inicio



Hacer un  
espacio físico  
y de tiempo  
para ello



Establecer  
recordatorios  
y un programa  
de  
recompensas



Construye un  
equipo de  
personas que  
te apoyen



Practicar la  
aceptación  
durante el  
proceso





# Romper el hábito de no escuchar

Primero hay que entender y luego ser entendido

Este hábito está en la base de la empatía y la inteligencia emocional

Las personas que se sienten comprendidas se sienten valoradas y respetadas



Implica escuchar primero y hablar sólo después de entender

Este hábito permite llegar al meollo de la cuestión y encontrar situaciones en las que todos salgan ganando



# Romper el hábito de la falta de planificación



**La planificación** es el proceso de establecer los objetivos, las estrategias y las acciones con el fin de maximizar las probabilidades de éxito en un plazo determinado.

**Para desarrollar un hábito de planificación...**



**Un buen análisis  
para conocer las  
causas del fracaso**



**Potenciar los  
puntos fuertes  
obtener apoyo  
para minimizar  
los puntos débiles**



**Ser realista.  
Evitar  
establecer  
objetivos  
inalcanzables**



# Romper el hábito de la falta de planificación (2)



## Para desarrollar un hábito de planificación...



**Aplicar  
procedimientos  
de seguimiento  
eficaces**



**Comunicarte  
de forma  
eficaz y  
constante con  
tu equipo**



**Esperar lo  
inesperado y  
establecer planes  
de contingencia**



*snail*

Gracias

Desarrollo de hábitos y rutinas- Parte 1