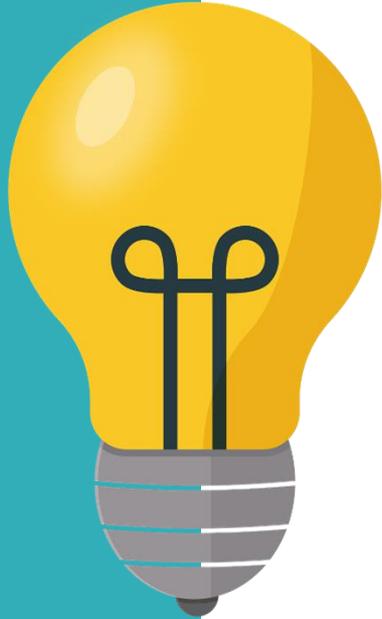




**DESARROLLO
DE HÁBITOS Y
RUTINAS**

OBJETIVOS DE ESTA PRESENTACIÓN



01

Hábitos y Rutinas

02

Convertir los hábitos en rutinas

03

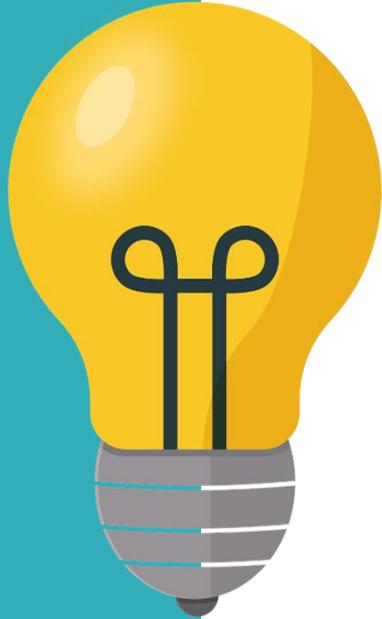
Cómo evitar abandonar tus nuevos hábitos

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

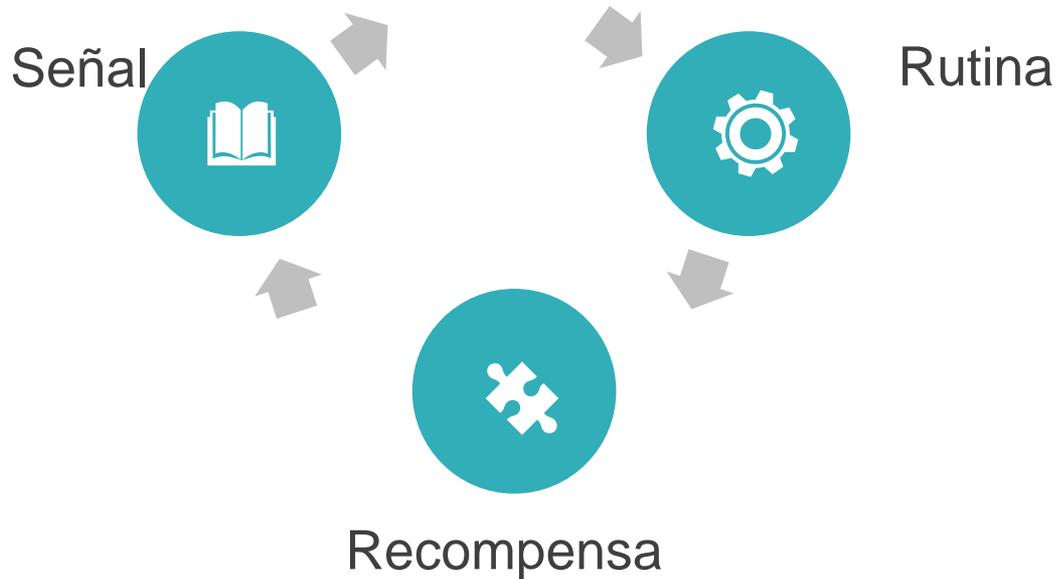
Ir de excursión todos los domingos

04

Meditar por la noche



El bucle del hábito



Nuevos
hábitos

The diagram features a teal background with three white ovals with orange borders. The top oval contains the text 'Nuevos hábitos', the middle oval contains 'PROCESO DE REPETICIÓN', and the bottom oval contains 'Viejos Hábitos'. Two black arrows originate from the left side: one points from the top-left towards the top-right oval, and the other points from the bottom-left towards the middle oval.

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