

@BIBLIOTEQUEANDO

# HÁBITOS ATÓMICOS

---

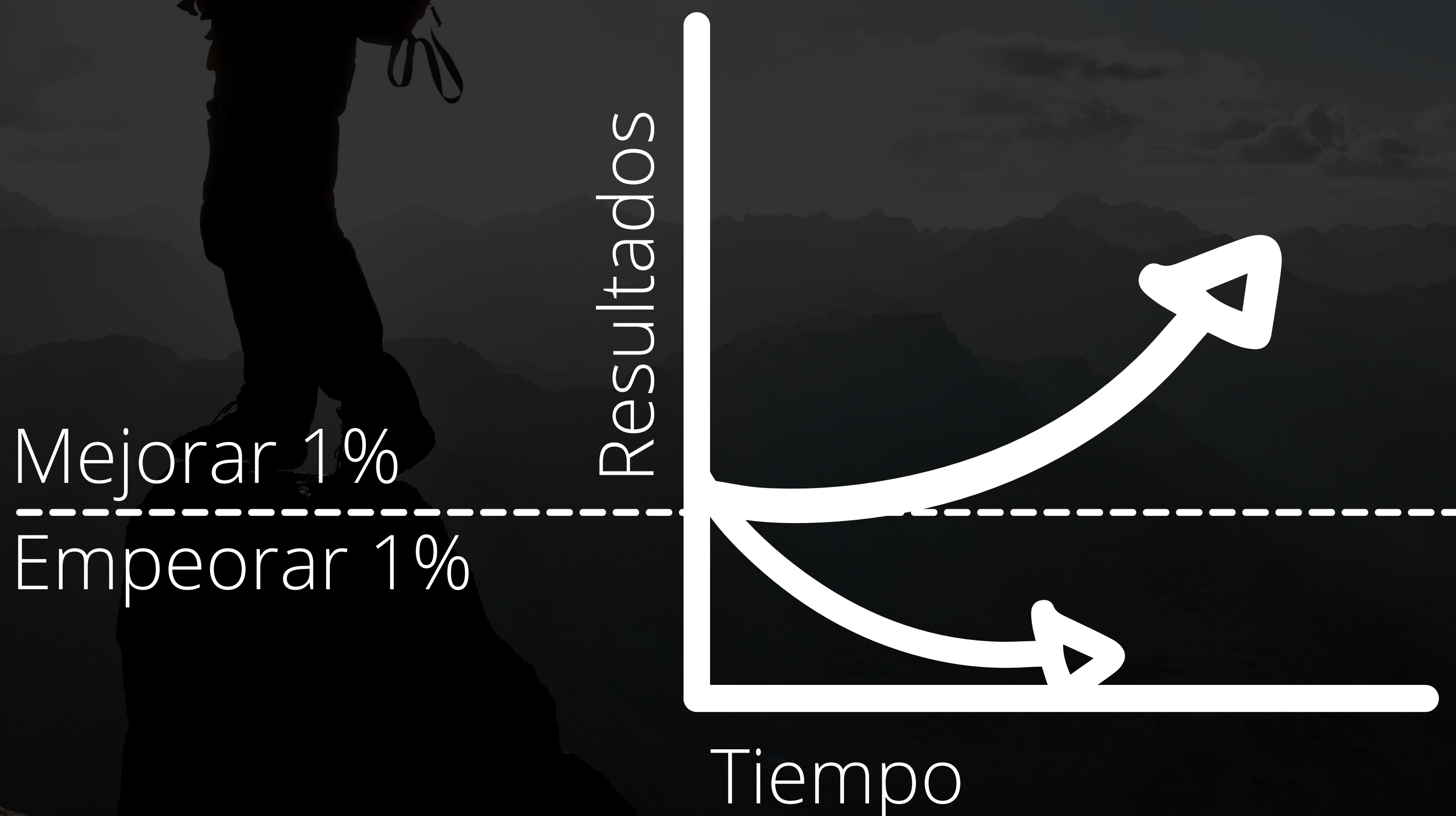
James Clear



LA TÉCNICA PARA DESARROLLAR BUENOS  
HÁBITOS Y ELIMINAR LOS MALOS

# EL SORPRENDENTEN PODER DE LOS PEQUEÑOS HÁBITOS

El éxito es el producto de los hábitos diarios, no de transformaciones únicas en la vida. Debemos estar más preocupados por nuestra trayectoria que por los resultados. Las pequeñas cosas que haces cada día se suman poco a poco y **los buenos hábitos harán del tiempo tu amigo**, mientras que los malos lo harán tu enemigo.



# LOS HÁBITOS IMPACTAN A TU IDENTIDAD

Hay tres capas de cambios personales: Los resultados, que tratan de lo que obtienes. Los procesos, que tratan de lo que haces, y la identidad, que trata de lo que crees.



**La mejor motivación es cuando un hábito es formado desde tu identidad.**

Tienes que decidir ser un tipo de persona y comprobártelo a ti mismo. Por ejemplo, **no comas sano por rebajar, eso es un resultado. Come sano porque te consideras una persona sana.** Esto se convierte ahora en tu identidad.



# ¿CÓMO SE FORMA UN HÁBITO?

Cualquier hábito se puede dividir en un circuito de retroalimentación que involucra cuatro pasos:

## El Antojo

Buscas una recompensa por hacer este nuevo hábito. Lo cual genera una respuesta

## Respuesta

Realizas el nuevo hábito y esto motiva una recompensa

## La Señal

Estableces una señal que te avisa que es el momento de practicar el nuevo hábito. Esto genera un antojo

## Recompensa

La recompensa te hace sentir mejor y se ve asociada con la señal original, por lo cual facilita que este hábito se repita



# LA SEÑAL DEBE SER OBVIA

Mucha gente piensa que les falta **motivación** cuando lo que realmente les falta es **claridad**. Las dos señales más comunes son el tiempo y la ubicación. Crea un nuevo hábito diciéndote a ti mismo: "Cuando surja la situación X, realizaré la respuesta Y." Ej: después de almorzar leeré un libro.



# ACUMULA HÁBITOS

La acumulación de hábitos es una estrategia que puedes usar para **emparejar un nuevo hábito con un hábito actual**. Después de [Hábito actual], haré [Hábito Nuevo]. Ej: después de leer un libro, limpiaré el cuarto.



# QUE SEA ATRACTIVO

Cada vez que piensas que una oportunidad será gratificante, **tus niveles de dopamina aumentan** con anticipación. Y cada vez que aumenta la dopamina, también lo hace tú motivación para realizar el nuevo hábito. Por lo tanto, asegúrate que este nuevo hábito sea algo interesante.



## Hábito actual

## Hábito Nuevo

## Hábito Atractivo

Después de  
almorzar

Leeré un libro

Me uniré a un  
club de lectura  
en el bar de la  
ciudad

# NO TE COMPLIQUES, HAZLO FÁCIL

Si quieres dominar un hábito, **la clave es comenzar con la repetición, no con la perfección.** Al principio sólo necesitas practicar el hábito por menos de 2 minutos. Poco a poco tendrás una seguidilla de intentos exitosos del nuevo hábito, y se convertirá en parte de tu vida. Recuerda que entre más obstáculos te pongas, más difícil es lograr el nuevo hábito.



## Hábito actual

## Hábito Nuevo

## Hábito Nuevo Fácil

Después de  
almorzar

Leeré un libro

Leeré cinco  
páginas de un libro  
en el PDF que  
tengo en mi  
teléfono

# QUE SEA SATISFACTORIO

Es más probable que repitamos un comportamiento cuando la experiencia es satisfactoria. El placer le enseña a tu cerebro que vale la pena recordar y repetir un comportamiento.

**Recompensar un hábito aumenta las probabilidades de que un comportamiento se repita la próxima vez.** Completando así el ciclo del hábito.



**Hábito actual**

**Hábito Nuevo**

**Hábito Satisfactorio**

Después de  
almorzar

Leeré cinco  
páginas de un  
libro

Después de  
leer, revisaré  
Instagram por  
cinco minutos