



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE TLAXCALA
Facultad de Ciencias Básicas Ingeniería y Tecnología

INGENIERÍA EN COMPUTACIÓN

ACTIVIDAD:

Ensayo 1

Hábitos atómicos

PRESENTA:

DOCENTE:

Esmeralda Hernández Méndez

ALUMNO:

Christopher Rojano Jimenez

SEMESTRE Y GRUPO:

8 "B"

Apizaco, Tlaxcala, febrero 2023

Introducción

Este libro fue escrito por James Clear, un empresario exitoso que tras un accidente, durante su periodo en la preparatoria, logró desarrollar buenos hábitos que le permitieron lograr grandes cosas, como volver un gran atleta o incrementar el número de usuarios en su blog, en el cual habla justamente de su métodos.

Pero ¿qué es un hábito o porque es importante?, el libro nos plantea que un hábito es una rutina o conducta que se practica con regularidad y, en muchos casos, de manera automática. Algo que también se destaca es que muchas veces estos hábitos suelen ser pequeñas acciones que suelen pasar desapercibidas, pero esta es una de sus grandes cualidades ya que nos permiten integrar buenas acciones que no afectan del todo a nuestra rutina pero ofrecen grandes resultados a través de su repetición.

Estos pequeños hábitos llevan tiempo, pues nadie (al menos que yo o el autor conozcamos) puede lograr grandes resultados de la noche a la mañana. Formar un hábito y notar cambios pueden tomar un tiempo en mostrar sus resultados pero, mientras no detengamos la repetición, el potencial latente de nuestras acciones nos mostrará el resultado de nuestro esfuerzo.

Para poder desarrollar esto hay que realizar varios cambios, no solo en nuestras metas, si no principalmente en nuestro entorno, acciones y personalidad. Y aunque suene difícil, el autor propone una poderosa técnica de creación de hábitos basada en 4 leyes que facilitan la creación de estos al: Hacerlos obvios, hacerlos atractivos, hacerlos sencillos y hacerlos satisfactorios.

Desarrollo

Fundamentos.

Pero ¿qué es un hábito o porque es importante?, el libro nos plantea que un hábito es una rutina o conducta que se practica con regularidad y, en muchos casos, de manera automática. Estos tienen un gran potencial para realizar cambios que mejoren nuestro actuar.

Algo tener en cuenta es por qué llamar “atómicos” a los hábitos, esto nos lo explica el autor al definir a un átomo como la parte más pequeña de un sistema más grande y complejo. Esto se ve reflejado al poder plantear la creación de hábitos al hacerlo de manera gradual, el hacer pequeños cambios de un 1%, que se acumulan alrededor de por ejemplo 1 año, pueden llevar a una mejora que te haga hasta 37 veces mejor de cuando empezaste a realizar dicho hábito.

Eso suena bien pero ¿Cuándo veo realmente los resultados?, personalmente esta es una pregunta que me suele desmotivar al momento de querer hacer un cambio, otros autores ponen fechas de cierto número de días o semanas. El autor nos dice que los hábitos con frecuencia no parecen provocar ningún cambio hasta que se alcanza un punto crítico, un umbral. Para que los hábitos muestren sus resultados se debe superar algo que es llamado “*la meseta del potencial latente*”. Esta meseta es el tiempo después del cual nosotros esperábamos ver los resultados de nuestro cambio, este momento es crucial pues, de abandonar los cambios, sentiremos que no vale la pena hacer dichos cambios. Este problema surge principalmente del enfoque erróneo de nuestros hábitos, pues están enfocados en los resultados y no en los sistemas.

Mientras que las metas son los resultados que perseguimos tras nuestros hábitos, los sistemas son los pasos por seguir para lograr resultados. Si bien definir metas nos ayuda a tener un motivo claro de lo que queremos lograr, los sistemas nos ayudan a lograr de manera más efectiva un verdadero progreso.

Como los hábitos moldean nuestra identidad y viceversa.

El siguiente punto para desarrollar hábitos es tomar en cuenta que podríamos estar tratando de cambiar de manera equivocada o tratando de cambiar algo que no deberíamos cambiar. Para entender de mejor manera porque nos equivocamos al decidir que cambiar, es importante tener en cuenta las capas del cambio de conducta: Resultados, Procesos e Identidad.

La mayoría sigue un camino basado en resultados, lo que queremos alcanzar. Pero la alternativa que nos propone el libro es hacer dicho cambio basado en nuestra identidad, lo que queremos llegar a ser.

El cambio desde la identidad hace que un hábito se vuelva más fuerte pues si una conducta no responde a nuestra forma de ver el mundo no tendrá el peso necesario en nuestro día a día. Esto se puede realizar de manera sencilla si seguimos dos simples pasos:

1. Decide qué tipo de persona quieres ser.
2. Demuéstratelo a ti mismo mediante pequeñas victorias continuas.

Esto ayudará pues si definimos primero el tipo de persona que queremos llegar a ser, después haremos cambios o acciones que se amolden a la identidad que asumimos.

Como funciona un hábito.

El psicólogo Edward Thorndike realizó un experimento que ayudó a entender como se forman los hábitos. El experimento consistía en encerrar a un gato en una caja que se abriría si el gato jalaba una palanca. Durante dicho experimento se observó que los gatos lograban asociar la acción de jalar la palanca con abrir la puerta.

Los hábitos funcionan igual que en el experimento, son una conducta que se repite varias veces hasta volverse automática. Inicialmente nos encontramos ante una situación desconocida, realizamos una acción que parece solucionar la situación y, repetimos esa acción cuando nos topemos con algo similar hasta que se vuelva automático el impulso de realizar la acción aprendida.

De esta forma podemos dividir a la creación de hábitos en cuatro pasos: señal, anhelo, respuesta y recompensa.

- La señal es una pequeña porción de información que anticipa la recompensa, suele ser estímulos tanto internos como externos.
- El anhelo es la búsqueda de un estado que trae consigo el realizar un cambio. Estos varían en cada persona, pues una misma señal puede desencadenar un anhelo distinto.
- La respuesta es aquello que realizamos ante el anhelo y es el hábito en sí. Este esta condicionado bajo ciertas condiciones como cuan motivados estemos, cuanta resistencia asociemos a realizar la acción o la habilidad para llevar a cabo.
- Finalmente esta la recompensa, es el resultado de nuestra acción.

Estos pasos componen el ciclo de un hábito y el entender como funcionan y como producirlas nos puede ayudar a crear un buen hábito o deshacernos de uno malo, esto mediante *Las cuatro leyes del cambio de conducta*.

Las cuatro leyes del cambio de conducta.

Primera ley. Hacerlo obvio.

Esta ley consiste en automatizar de manera efectiva una acción para que el cerebro lo haga de manera inconsciente. El consejo que nos da el autor es integrar el hábito que queremos desarrollar dentro de nuestra rutina, para ello propone dos técnicas, intención de implementación, definir bien el tiempo y lugar del hábito para reducir la ambigüedad de este y, acumulación de hábitos para que asociemos la nueva acción a conductas que ya practicamos en nuestro día a y así hacer obvias las señales que desencadenan la creación de un hábito.

Segunda ley. Hacerlo atractivo.

Esta ley explica el como las conductas se ven afectadas por como el cerebro libera dopamina para reforzar la obtención de algo que nos agrada. Sin embargo, actualmente se ha vuelto más fácil el acceder a recompensas que el cerebro prioriza. Podemos usar esto ultimo a nuestro favor, al integrarlo a la acumulación de hábitos. Cuando busquemos hacer algo que nos gusta podemos asociarlo a un hábito que necesitamos.

También es importante destacar que una razón de porque es atractivo algo es el ambiente y las personas de nuestro alrededor, por lo que cambiar nuestro entorno o la forma en que entendemos nuestras acciones influye en hacer un hábito más atractivo.

Tercera ley. Hacerlo sencillo.

Instintivamente el cerebro busca gastar la menor energía cuando realiza un acción, es por eso que esta ley nos explica como debemos hacer que un hábito sea sencillo o desponerlo en pequeños pasos que sean más fáciles de realizar. En esta ocasión se nos presenta la regla de los dos minutos, esta regla establece que un nuevo hábito no debe tomar más de dos minutos en realizarse, pues esto facilita el llevarlo a cabo.

En oposición a esta ley está lo contrario, hacer que los malos hábitos sean difíciles de realizar o que los buenos sean difíciles de dejar, pues como lo dice el autor, muchas veces el éxito es menos sobre facilitar los buenos hábitos y más sobre dificultar los malos.

Cuarta ley. Hacerlo satisfactorio.

Por último esta ley nos habla de como aquello que nos resulta más satisfactorio nos hacer repetirlo, mientras que aquello que nos desagrada lo evitamos. El problema surge cuando aquello que buscamos convertir en buen hábito no produce satisfacción inmediata. Una manera de mitigar esta situación es usar un reforzamiento para producir una satisfacción inmediata en un hábito. Finalmente para hacer satisfactorio el realizar el hábito y lo notemos de manera evidente es realizar un registro de hábitos, esto último también es aplicable con otras técnicas como la acumulación de hábitos.

Conclusión

James Clear nos ofrece una manera muy útil de entender que es una hábito y como desarrollarlos nos puede ayudar a conseguir nuestras metas y objetivos. Las cuatro leyes que plantea son fáciles de aplicar en tanto que ofrecen no solo la acción central, sino también opciones y técnicas para complementar la formación de buenas conductas mediante el ciclo de los hábitos.

Para finalizar quiero mencionar el impacto que tuvo el libro en mi al, irónicamente, ayudarme a empezar a desarrollar el hábito de la lectura.

- ➔ **Lo hice obvio.** Use la acumulación de hábitos para incluir la lectura a mi rutina diaria. Así leía un poco [Acción que necesitaba] y luego dormía [Acción que quería]. Además de colocarlo en mi cama para tenerlo en mi radar antes de dormir.
- ➔ **Lo hice atractivo.** Use mi entorno y las personas a mi alrededor para guiar mi conducta a leer. Solía comentar con mis compañeros y mi madre lo que fui aprendiendo conforme leía.
- ➔ **Lo hice sencillo.** Empecé de a poco a leerlo, al principio leía un par de páginas cada vez, sin embargo al final podía leer hasta 3 o 4 capítulos por sesión de lectura. En contraposición, para hacer difícil dejarlo compré el libro.
- ➔ **Lo hice satisfactorio.** Este punto se dio solo, el libro fue muy interesante y eso me mantuvo con la expectativa sobre que nuevas técnicas aprendería en cada capítulo.