


## 5 formas de ayudarte a crear mejores hábitos

 priscila-stuari  
07/10/2020

- "Quiero ser más saludable".
- "Quiero cambiar de trabajo".
- "Quiero especializarme en mi campo profesional".
- "Quiero viajar más".
- "Quiero tener más tiempo libre".
- "Quiero ver más a mis amigos".
- "Quiero cambiar de auto".

Podemos crear listas con objetivos en cualquier época del año, pero el mes de diciembre acostumbra ser un mes en el que las personas están más inspiradas para pensar en lo que quieren hacer de manera diferente en el nuevo año.

Imagina que una persona está motivada y todo va bien, hasta que un día no consigue cumplir algo que estaba en la lista ... ¡Ah! Esta es la razón suficiente para que esta persona pueda dejar su objetivo a un lado y pensar:

*"¡Ah! Déjalo, igual no iba funcionar..."*

Entonces en este instante uno piensa que no vá más a lograr el éxito, y para ello debemos buscar herramientas para cambiar estas situaciones.

A seguir, voy a compartir un listado dónde espero que tu puedas sacar ideas de como hacer las cosas diferentes para que logres tus objetivos.

### 1. Un nuevo hábito debe comenzar desde una decisión consciente.

Crear listas es muy simple: escribe todo lo que esperas lograr en un período de tiempo determinado. Hasta ahora bien. ¿pero entonces, qué?

Cuando digas una frase relacionada a un cambio de hábito, como "Quiero perder peso" o "Quiero aprender inglés", recuerda que requiere que tomes medidas y pienses en ello para preparar un plan de acción.

Una sugerencia para que comiences a crear tu plan de acción ahora es pensar en objetivos y metas. Entonces, si quiero perder peso, pensaré así:

*"Mi objetivo es perder 6 kg en 3 meses"*

Tenga en cuenta que, además de lo que esperas lograr, también es interesante establecer una fecha límite, esto te ayudará a mantenerte enfocado. Ahora vienen los objetivos:

- *"Y para eso me inscribiré en el gimnasio para hacer entrenamientos 3 veces por semana y clase funcional 2 veces por semana".*
- *"Además, voy a hacer más caminatas porque pronto quiero correr esas carreras callejeras de 5 km".*
- *"Entonces, para ayudarme a realizar un seguimiento de estos kilómetros, voy a usar una aplicación en mi teléfono, como NikeRun, por ejemplo, donde puedo crear entrenamientos para principiantes con el objetivo de aumentar la intensidad de las carreras".*

Ahora, si quieres aprender inglés (u otro idioma), sigue lo que hicimos en el ejemplo anterior, primero el objetivo:

*"Mi objetivo es aprender los conceptos básicos de inglés en 6 meses".*

Luego viene el objetivo:

*"Para esto, estudiaré una unidad al día en Duolingo , veré películas en inglés con subtítulos para familiarizarme con el idioma y luego miraré sin subtítulos para ver cómo va mi comprensión".*

Hay personas que estudian o hacen ejercicios mejor por la mañana, otras por la noche, cada una necesita probar diferentes momentos para ver cómo encajan.

A menudo tenemos limitaciones de tiempo, estoy de acuerdo contigo en que es difícil conciliar tantas cosas. Para ayudarnos en este punto, recuerda priorizar las cosas que tienes que hacer y desarrollar mucho tu disciplina.

¿Habrá días en que la pereza querrá dominarte? Seguro que sí, pero recuerda que si no tienes enfoque y disciplina, las cosas no cambiarán.

Ser consciente de las cosas nos ayuda a evitar tirar palabras al viento. Entonces, cuando pienses en adoptar un nuevo hábito, pregúntate por qué es importante, qué esperas lograr y especialmente cómo lo harás y durante cuánto tiempo.

En caso de que quieras perder peso, por ejemplo, es importante porque "quiero sentirme mejor, estar más saludable".

Y quiero aprender inglés porque estoy planeando un viaje fuera de mi país y quiero poder comunicarme correctamente o porque quiero destacarme en mi carrera, después de todo, muchos trabajos requieren inglés y no quiero perder una oportunidad porque no tengo conocimiento de este idioma.

### 2. Desaprender un viejo hábito

A menudo hacemos muchas cosas porque nos acostumbramos, por lo que perdemos la noción de lo que podría hacerse de manera diferente.

Imagine a una persona que se acuesta tarde y necesita levantarse temprano, pero como siempre termina perdiendo el tiempo (o saliendo de la cama prácticamente arrastrándose, siempre se arrepiente de eso y ella dice:

*"Hoy me voy a dormir temprano".*

Cuando llega a casa repite su ritual y eso es todo: de nuevo se va a dormir tarde.

Si se identificó con este ejemplo, sepa que no todo está perdido.

Existen técnicas que pueden ayudarnos a lidiar con esto mejor, pero primero tenga en cuenta lo que le molesta y piense en alternativas para revertir esta situación.

La disciplina es un elemento fundamental en este proceso. Una persona puede querer dormir más para estar más lista al día siguiente. Genial, esto indica que se dio cuenta de que dormir unas pocas horas ha afectado su rendimiento durante todo el día.

Pero cuando llega el momento de dormir, ella piensa:

*"Quería dormir, pero no tengo sueño, me quedaré despierto".*

**Resultado:** otra mañana llena de sacrificios para levantarse.

Entonces, la próxima vez, ¿qué tal si ella actúa de manera diferente?

Puede actuar así:

*"Necesito dormir porque mañana tendré un día largo y me acostaré".*

Llega una hora de sueño y él puede dormir.

### 3. Sea paciente

Todo lo queremos en forma inmediata. Si vemos que una página web está demorando más de 3 segundos en abrir, ya es motivo de desesperación. ¿Ahora te imaginas acostado en la cama para dormir sin poder conciliar el sueño? Probablemente te levantarás y te quedarás despierto hasta tarde hasta que llegue el sueño.

Por lo tanto, recuerde que cada vez que desees **adquirir nuevos hábitos, es importante ser paciente**, porque podemos hacer una acción durante tanto tiempo que nuestro cuerpo y nuestra mente demoren en acostumbrarse a estas nuevas rutinas. Pero recuerda: **no te rindas**.

### 4. Repetir, repetir y repetir

La repetición es un elemento importante para ayudarnos a consolidar nuevos hábitos. Entonces podrías pensar:

*"Priscila, hice todo lindo por una semana y tuve un día que no hice y eso es todo ... Parece que retrocedí todo".*

Adquirir nuevos hábitos no es una ciencia de todo o nada, si un día dejas de hacer algo, respira hondo y piensa:

*"Mañana lo haré aún mejor".*

Cuanto más repitas el hábito, más probabilidades tendrás de fortalecer lo que desees cambiar.

### 5. Crear recompensas

La vida es demasiado corta para hacer algo genial y no obtener una recompensa. Y no pienses que dichas recompensas tienen que ser caras o complejas.

Por ejemplo, me encanta comer chocolate, pero para seguir mi Proyecto de Verano (que en realidad llamo un proyecto de vida) reduje enormemente la cantidad de dulces.

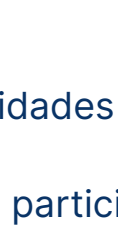
Tu recompensa podría ser un chocolate con menos cantidad de azúcar, por ejemplo. Intenta recompensarte con algo que disfrutes y que, además de ser una recompensa, pueda estimularte en la adquisición de nuevos hábitos.

Hay otras formas de ayudarnos a crear mejores hábitos y, si desearas comprender más sobre lo que está detrás de nuestros hábitos y cómo mejorarlos, aprenda sobre el curso [Hábitos: Ser productivo para cumplir sus metas personales](#).

¿Te ha gustado esta publicación? Disfruta y compártelo con tus amigos, también puede ser útil para ellos :)

El desarrollo de habilidades interpersonales e intrapersonales influye positivamente no solo en tu carrera sino también en tu vida personal. Consulta nuestros cursos en [Alura](#) para seguir desarrollándote.

## En Alura encontrarás variados cursos sobre Innovación y Gestión. ¡Comienza ahora!

**SEMESTRAL**


**US\$65,90**

un solo pago de US\$65,90

- ✓ 271 cursos
- ✓ Videos y actividades 100% en Español
- ✓ Certificado de participación
- ✓ Estudia las 24 horas, los 7 días de la semana
- ✓ Foro y comunidad exclusiva para resolver tus dudas
- ✓ Acceso a todo el contenido de la plataforma por 6 meses

**¡QUIERO EMPEZAR A ESTUDIAR!**

Paga en moneda local en los siguientes países

**ANUAL**

**US\$99,90**

un solo pago de US\$99,90

- ✓ 271 cursos
- ✓ Videos y actividades 100% en Español
- ✓ Certificado de participación
- ✓ Estudia las 24 horas, los 7 días de la semana
- ✓ Foro y comunidad exclusiva para resolver tus dudas
- ✓ Acceso a todo el contenido de la plataforma por 12 meses

**¡QUIERO EMPEZAR A ESTUDIAR!**

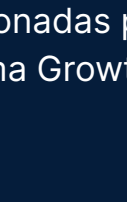
Paga en moneda local en los siguientes países



Acceso a todos los cursos



Estudia las 24 horas, dónde y cuándo quieras



Nuevos cursos cada semana

alura  
LATAM

POWERED BY  
grupo alura

AOVS Sistemas de Informática S.A  
CNPJ 06.555.382/0001-33

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



#### NAVEGACIÓN

PLANES  
INSTRUCTORES  
BLOG  
POLÍTICA DE PRIVACIDAD  
TÉRMINOS DE USO  
SOBRE NOSOTROS  
PREGUNTAS FRECUENTES

#### ¡CONTÁCTANOS!

¡QUIERO ENTRAR EN CONTACTO!

#### BLOG

PROGRAMACIÓN  
FRONT END  
DATA SCIENCE  
INNOVACIÓN Y GESTIÓN  
DEVOPS

#### NOVEDADES Y LANZAMIENTOS

Su email  **RECIBIR**

#### ALIADOS

Empresa participante de  
**SCALE UP**  
**ENDEAVOR**

En Alura somos unas de las Scale-Ups seleccionadas por Endeavor, programa de aceleración de las empresas que más crecen en el país.

Fuimos unas de las 7 startups seleccionadas por Google For Startups en participar del programa Growth Academy en 2021

#### CURSOS

##### Cursos de Programación

Lógica de Programación | Java

##### Cursos de Front End

HTML y CSS | JavaScript | React

##### Cursos de Data Science

Data Science | Machine Learning | Excel | Base de Datos | Data Visualization | Estadística

##### Cursos de DevOps

Docker | Linux

##### Cursos de Innovación y Gestión

Productividad y Calidad de Vida | Transformación Ágil | Marketing Analytics | Liderazgo y Gestión de Equipos | Startups y Emprendimiento

#### EDUCACIÓN EN TECNOLOGÍA

FIAP

Casa del Código

PM3 - Cursos de Producto

#### MÁS ALURA

Alura Start

Alura Língua

Alura Para Empresas

Alura LATAM

#### COMUNIDADE

Tech Guide

7 days of code

Hipesters ponto Jobs

#### PODCASTS

Hipesters ponto Tech

Dev sem Fronteiras

Layers ponto Tech