

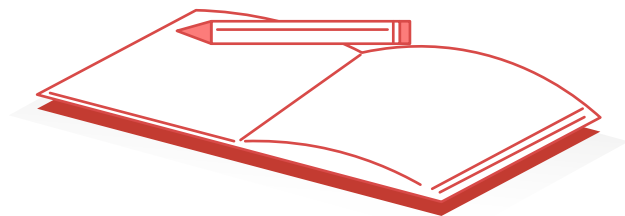


Workbook















# Curso para Crear Hábitos Positivos



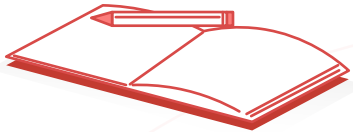
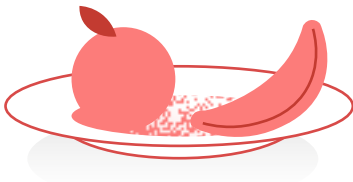
[www.platzi.com/habitospositivos](http://www.platzi.com/habitospositivos)



**1.** Teniendo en cuenta las reglas que debe cumplir un hábito para ser positivo, haz una lista extensa de hábitos. Recuerda incluir comportamientos, actitudes, habilidades y acciones que hagan sentido para ti.

-  Realizar ejercicio todos los días
-  Dedicarle 3 horas diarias a Platzi, todos los días, en lapsos de 25 min.
-  Levantarme temprano, para de esta manera aprovechar el día correctamente y crecer en todos los hábitos.
-  Mejorar mi sueño, dormir y levantarme a una hora correcta para mí.
-  Dejar tiempo para crecer personalmente en ámbitos culturales, (leer, tocar instrumentos o aprender.)
-  Darle el tiempo y dedicación debida a cada persona que integra mi vida.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**2.** Realiza estos 3 desafíos para flexibilizar las conexiones entre tus redes neuronales. **Durante al menos un mes**, proponte realizar estas propuestas sugeridas u otras similares que te permitan desarrollar el objetivo que busquemos.



#### a. Practica desafíos de lateralidad

1. Cepillarse los dientes con la otra mano
2. Cambiar de manos los cubiertos
3. Hacer malabares con pelotitas

#### b. Realiza actividades diferentes y novedosas

1. Comer algo que nunca hayas comido
2. Realizar un trayecto diferente
3. Hacer algo que nunca hayas hecho

#### c. Resuelve juegos de ingenio

1. Aprender algo nuevo
2. Resolver juegos de pensamiento lateral
3. Sudoku, crucigramas, memoria, velocidad de respuesta

**3.** De acuerdo a lo visto en la clase, clasifica tus hábitos según las variables de nivel de desafío y estado de Flow. En caso de que fuera necesario, debes considerar las modificaciones que podrías implementar para que sea un hábito positivo adaptado a tus posibilidades en este momento

Hábito	Nivel de Desafío	Estado de Flow*	Modificaciones para que sea óptimo
Levantarme 6am	Alto	Incitacion	Comenzar a las 7am
Correr todos los días	Alto	Control	
Estudiar 4 horas todos los días	ALTO	INCITACION	Estudiar minimo 3 horas todos los días

\*apatía, preocupación, ansiedad, aburrimiento, relajación, control, incitación, fluir

#### 4. Elige 3 ó 4 hábitos que vienes postergando y evalúa:

1. Pros y Contras de postergar
2. Pros y Contras de Fijar el hábito
3. Luego decide cómo deseas continuar

Hábito	Pros de Procrastinar	Contras de Procrastinar	Pros de Crear el hábito	Contras de Crear el hábito	¿Qué decisión voy a tomar?
aprender ingles	tirar flojera	perder oportunidades.	Crecer en todos ambitos	Perder tiempo de hueva	Lo hare
tocar guitarra	Fingir que no he tocado	No crecer en algo que amo	Mejorar en la guitarra	Dejar pasatiempos	Lo hare
leer todos los dias	Dopamina	Desepcionarme	Leer lo que tengo ganas de hace tiempo	no ver todas las series al dormir.	Lo hare.
levantarme temprano	descansar	no me alcanza el dia	Aprovechar el dia	Tener sueño los primeros dias	Lo hare

**5.** Escribe tu lista de 5 hábitos que quisieras incorporar a tu vida diaria. Esta matriz te puede ayudar a clasificarlos. Puedes modificar las variables de acuerdo a lo que sea más relevante para ti, después asigna una puntuación del 1 al 10.

- a. La variable Tiempo se califica con 1 si llevará mucho tiempo y con 10 si llevará poco tiempo
- b. La variable Esfuerzo se clasifica con 1 si conllevará mucho esfuerzo y con 10 si conllevará poco esfuerzo
- c. La variable Valor se clasifica con 1 si aportará poco valor a tu vida y con 10 si aportará mucho valor
- d. La variable Inversión se clasifica con 1 si la inversión es alta y con 10 si la inversión es baja

Ten en cuenta que más allá de los puntajes que los ítems obtengan en cada variable, lo más importante sigue siendo tu valoración personal. Por ello, para definir la escala final de la valoración, deberías preguntarte: ¿Cuál es el hábito que más te acercará a tu meta personal?

Hábito	Tiempo para fijarlo	Esfuerzo que requiere	Valor que aporta a tu vida	Inversión financiera	Escala final de valoración
LEVANTARME A LAS 6AM	3	3	10	10	26
CORRER TODOS LOS DIAS	5	5	10	10	30
ESTUDIAR TODOS LOS DIAS 4 HORAS	3	5	10	10	28
TOCAR GUITARRA	7	6	10	10	33
LEER DIARIO	7	6	10	10	33

**6.** Teniendo en cuenta la valoración final anterior, elige un único hábito y diseña el plan de acción. Vamos a desarrollar juntos ese paso a paso de ingeniería inversa.

### UN HABITO, A LA VEZ.

- a. ¿Cuál es el objetivo final? Recuerda que un objetivo tiene que ser claro, medible, simple y con un tiempo definido.

Levantarme todos los días a las 6am. antes del 1ro de febrero.

**Incorrecto:** Quiero hacer actividad física

**Correcto:** Quiero salir a correr 1 hora por las mañanas, 3 veces por semana. Fecha de cumplimiento de meta: 31 de diciembre del 2021

- b. Si pudieras desglosar ese objetivo en pequeños objetivos parciales. ¿Cómo serían esos puntos intermedios? Recuerda establecer puntos intermedios que te permitan ir acercándote a la meta final. Estos objetivos tienen que tener las mismas características que el anterior: claro, medible, simple y con un tiempo definido:

1.-Comenzar por las 8:30am, Dormirme a las 12:30pm.

2.-Levantarme a las 8am, Dormirme a las 12:00pm.

3.-Continuar a las 7 am, Dormirme a las 11:00pm.

4.-Continuar a las 6:30 am, Dormirme a las 10:30pm.

5.-Temrinar a las 6am, Dormirme a las 10:00pm.

- **Etapa inicial.** Correr 1 vez por semana durante 10 minutos antes del 31 de junio
  - **Etapa 1.** Correr 2 veces por semana durante 15 minutos antes del 31 de julio
  - **Etapa 2.** Correr 2 veces por semana durante 30 minutos antes del 31 de agosto
  - **Etapa 3.** Correr 3 veces por semana durante 45 minutos antes del 31 de octubre
  - **Etapa final.** Correr 3 veces por semana durante 1 hora antes del 31 de diciembre
- c. El plan de acción será darle regularidad en nuestra agenda. Podríamos definir más detalles: horario exacto, si lo haremos solos o acompañados, qué haremos en caso de lluvia (para nuestro ejemplo)

1.-Del 17 al 19.    2.-Del 20 al 23,    3.-Del 24 al 27,  
4.-Del 27 al 30  
5.-Del 30 en adelante.

- d. La medición de resultados será más fácil si llevamos un registro escrito de cómo vamos avanzando. Esto nos permitirá desarrollar mejor el punto siguiente.

Que me resulto y que no y como van funcionando el plan.

- e. Desarrolla tu proceso de mejora continua. Pregúntate qué estás haciendo bien y tienes que seguir haciendo, qué estás haciendo mal y tienes que dejar de hacer. Además, es una buena oportunidad para que puedas evaluar si los objetivos parciales son adecuados para ti o si necesitas modificarlos.

Que cosas me sirvieron y que cosas puedo implementar para alcanzar mi meta final.

Una planificación que es rígida y exigente te puede llevar a la frustración y abandonar la misión. Es preferible flexibilizarte y que te lleve un poco más de tiempo, ¿No lo crees?

**7.** De acuerdo al contenido visto en clase, incorpora el hábito en tu agenda. Si te resulta práctico, puedes dibujar un horario para que sea algo más visual y fácil de recordar. También te puede ser útil activar recordatorios, alarmas o notas en tus dispositivos

# LISTO

**8.** Explora tus emociones, sensaciones y sentimientos respondiendo a estas preguntas en relación a la creación de hábitos.

- a. ¿Cuáles son los sentimientos que aparecen cuando no logras lo que te habías propuesto?

FRUSTRACION, TRISTEZA, DESIDIA

- b. ¿Cómo te hace sentir esa actitud?

TRISTE, ANSIOSO

- c. ¿Cuáles son las acciones que realizas luego? ¿Buscas resolver la falla y encaminarte hacia el hábito o abandonas y te convences de que eso no es para ti?

ABANDONO Y DIGO QUE LUEGO PODRE VOLVER A TOMARLO  
NO ME DOY EL TIEMPO PARA CRECER Y LO SUPLO POR ALGO MAS

- d. ¿Qué tan flexible y paciente eres contigo misma/o?

A VECES SOY MUY POCO Y NO ME COMPRENDO.

- e. ¿En qué otras áreas de tu vida sientes que reaccionas de la misma manera?

EN TODAS LAS QUE REALIZO.

- f. Ahora que lo estás reflexionando, ¿Cómo te gustaría sentirte?

COMPRENDIDO Y ANIMADO A SEGUIR CON EL HABITO.

**9.** Indaga en otros aspectos relacionados con estas preguntas:

- a. ¿Qué es lo que hace que ese hábito sea tan importante para ti?

MEJORARA MI VIDA

- b. ¿Qué podría pasar si no incorporas ese hábito a tu vida?

VOY A SEGUIR EN EL MISMO SITIO ESTANCADO

NO VOY A AVANZAR COMO ESPERO EN LA VIDA.



c. ¿Para qué buscas incorporar hábitos positivos?

PARA MEJORAR MI ESTADO DE VIDA.

PARA APROVECHAR MAS EL DIA

PARA CREAR BUENAS PRACTICAS

d. ¿Qué es lo que en realidad deseas cambiar? ¿Es el hábito negativo en sí o serán las causas o las consecuencias?

TENER POCO TIEMPO PARA HACER LAS COSAS

DESPERDICIAR TIEMPO ACOSTADO

e. ¿Qué otras cosas te gustaría mejorar o cambiar de ti misma/o, más allá de éstos hábitos? ¿Por cuál lo reemplazarías?

PREPARARME PARA UN TRIATLON

COMER DEBIDAMENTE

f. ¿Qué tan posible sería que los incorporaras a tu agenda como si fueran un hábito positivo?

MUY FACIL.

## 10. Diseña tu estilo de vida respondiendo estas preguntas

a. ¿A qué hora te levantas?

8:30 am

6am

b. ¿Con quién/es estás?

Estoy solo o con mi familia y mis mascotas.

Estoy con las personas que amo.

c. ¿Quién prepara las comidas?

cuando estoy solo yo cuando esta mi mama a veces ella.

Yo me hago mi comida.

d. ¿De qué trabajas? ¿Dónde trabajas?

No trabajo, estudia actualmente

Tanto mi empresa como para una empresa grande.

e. ¿Con quién/es trabajas?

Estudio con mis compañeros o solo en platzi

Con quien yo quiero.

f. ¿Cómo te reciben cuando llegas? a trabajar

normal.

son felices al verme llegar.

g. ¿Qué es lo que no pueden faltar en tu vida ideal?

Alguien con quien compartir mi vida.

h. ¿Para qué quieres todo esto?

Para ser feliz y seguir creciendo.

i. ¿Cómo será tu vida cuando lo logres?

Mejor.

j. ¿Qué estás dispuesta/o a hacer para lograrlo?

proporcionar el tiempo, ezfuerzo y dedicacion necesaria para crearla.

Finalmente, queda responder a la gran pregunta final de este Workbook.  
¿Qué hábitos necesitas incorporar a tu vida para alcanzar tus metas?

**¡Ahora sí! Ya tienes la preparación para iniciar tu proyecto personal**