

Curso para Crear Hábitos Positivos

Profesora:
Andrea Alessio



Presentación del curso

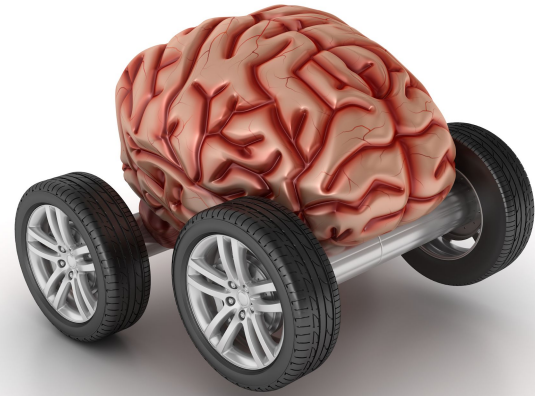


Contenido del curso



Módulo 1

Generalidades de creación de hábitos y sistema nervioso central.



Módulo 2

La neurociencia y la creación de hábitos.

Contenido del curso



Módulo 3

Plan de acción.



Módulo 4

Una ampliación del tema
para reflexionar.

Material extra



Workbook de actividades

10 tareas a lo largo del curso.



Proyecto personal

1 proyecto personal luego de finalizar lo anterior.

Módulo 1



¿Qué es un hábito?

- 1.-Habitos de coportamiento
- 2.-Habitos actitudes con los que abordamos esos comportamientos



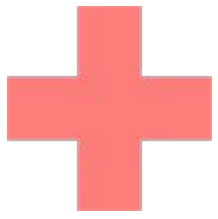
¿Para qué sirve un hábito?

- 1.- Que cosas hago bien y puedo seguir mejorando,
- 2.- Que habito hago bien, pero debo mejorar.
- 3.-Que habitos malos tengo y tengo que cambiar.



¿Cómo elegir hábitos positivos?





Las reglas que todo hábito positivo debe cumplir

- **Es bueno para ti.**

Y es bueno para los demás.

- **Te acerca a tus metas.**

De manera directa o indirecta.

- **Aumenta tu bienestar.**

Físico, mental, emocional o social.

- **Está alineado con tu propósito.**

Responde a tus valores y reglas.

Me acerca o no me acerca.

Salud

Corresponde a mi?

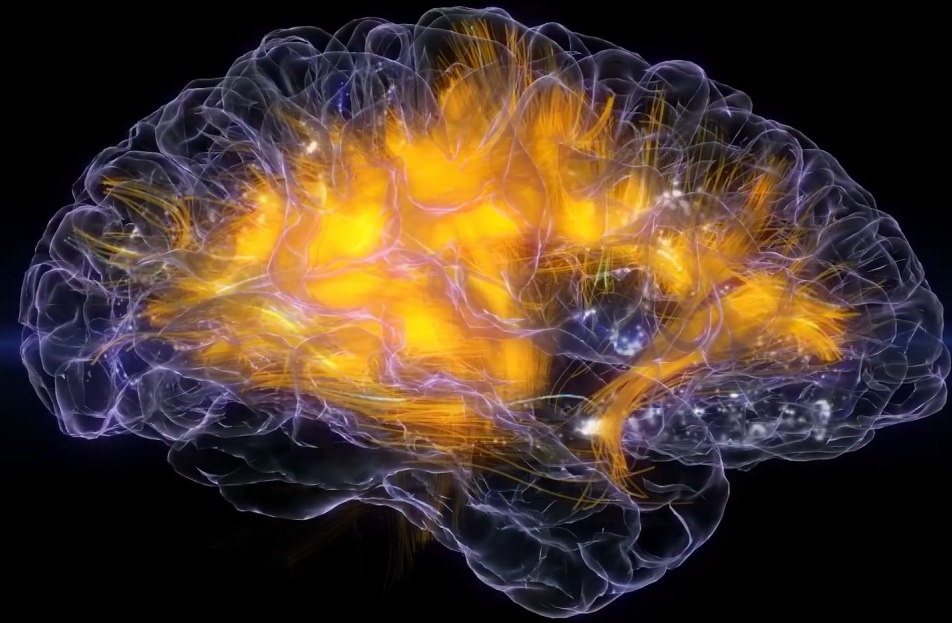
Tarea No.1



Realiza una lista de hábitos positivos

La neuroplasticidad y la creación de hábitos





Las redes neuronales

Conexión entre varias neuronas para cumplir una tarea.

¿Qué es la neuroplasticidad?

CAPACIDAD DEL CEREBRO DE REGENERARSE A SI MISMO.

HABITOS QUE AYUDAN A ESTE SUCESO.

NADA ESTA ESCRITO, TODO HABITO SE PUEDE CAMBIAR



¿Por qué nos cuesta mantener un hábito nuevo?

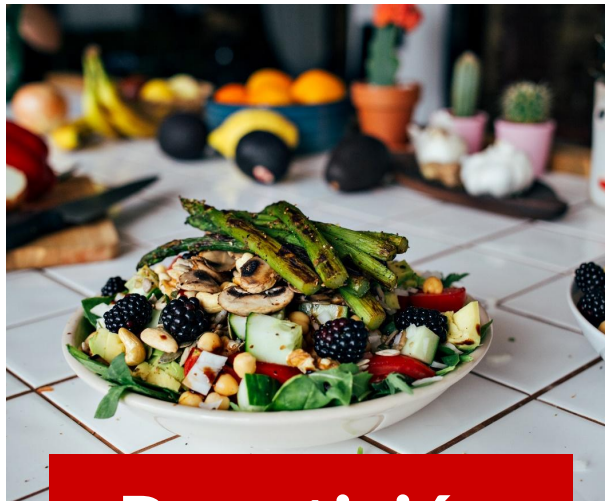
El cerebro es elastico

¿Cómo se fija un hábito en el cerebro?



Repetición

1



Repetición

2



Repetición

3

3 CLAVES

Tarea No.2

3 desafíos para flexibilizar tus redes neuronales

01

Practicar desafíos de lateralidad

- Cepillarse los dientes con la otra mano.
- Cambiar de manos los cubiertos.
- Hacer malabares con pelotitas.

Tarea No.2

3 desafíos para flexibilizar tus redes neuronales

02

Realizar actividades diferentes

- Comer algo que nunca hayas comido.
- Realizar un trayecto diferente.
- Hacer algo que nunca hayas hecho.

Tarea No.2

3 desafíos para flexibilizar tus redes neuronales

03

Realizar juegos de ingenio

- Aprender algo nuevo.
- Resolver juegos de pensamiento lateral.
- Sudoku, crucigramas, memoria, velocidad de respuesta.

¿QUE HABITOS DESAPRENDER?

-FUMAR

-PROCRASTINAR

-MIEDO A LAS RELACIONES

-DEJAR TODO A LA MITAD.

¿Se puede desaprender?

PODEMOS APRENDER COSAS NUEVAS

EJEMPLO DEJAR DE FUMAR:

-HAY QUE CREAR UN NUEVO HABITO QUE CUBRA AL PASADO, NO SE DESAPRENDE SE USA ALGO MAS FUNCIONAL.



¿Cómo se crea un hábito en el cerebro?

REPETIR... ETC.



IMPORTANTE



Proceso de fijación

ALGO QUE SEA BUENO

Recompensa

COMENZAR

Activación

Rutina

REPETICION



Autoevaluación breve



1. ¿Cuáles son las reglas que todo hábito debe cumplir?

- A. Ser bueno para ti, ser agradable de realizar, ser bueno para los demás, ser positivo.
- B. Ser bueno para ti, acercarte a tus metas, aumentar tu bienestar y estar alineado con tu propósito.
- C. Ser fácil de realizar, ser bueno para ti, respetar tus valores y seguir las reglas de los demás.
- D. Estar alineado con tu propósito, favorecer tu salud física, acercarte a tus metas aunque eso vaya en contra de alguien o de algo más.

2. ¿Qué es la neuroplasticidad?

- A. Es la capacidad del cerebro de endurecerse como plástico.
- B. Es la capacidad de crear factores genéticos en el cerebro.
- C. Es la capacidad que tiene el cerebro de crear, modificar y extinguir redes neuronales a través de la conexión de diferentes neuronas.
- D. Es la capacidad de las neuronas de agrandarse y achicarse.

3. ¿Cómo se fijan los hábitos en el cerebro?

- A. Desaprendiendo los hábitos viejos.
- B. A través de la inducción con aparatología e hipnosis.
- C. Deseando que así sea.
- D. Por repetición y continuidad en el tiempo.

Revisa tu avance hasta aquí

Respuestas correctas

1 – B

2 – C

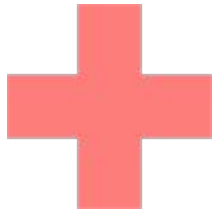
3 – D

Módulo 2



El sistema de recompensa





¿Qué es el sistema de recompensa?

Acercarnos al placer y
alejarnos del dolor.

MECANISMO PRIMARIO.
RESOLVER PROBLEMAS MAS RAPIDO.

VICTOR FRANKL: NOS ACERCAMOS AL DOLOR
GRACIAS AL PROPOSITO (UNICA FORMA).

¿Cómo funciona el sistema de recompensa?

BUSCAMOS SENTIRNOS RECOMPENSADOS POR LO QUE HACEMOS



MOTIVACION INCIAL Y DESPUES LA SATISFACCION DE RECOMPENSA.



¿Qué es el efecto dopaminérgico?

DOPAMINA.

REALIZA UN EFECTO DE PICO

CAUSA DEL EFECTO DOPAMINERGICO, SE VA PERDIENDO EL PLACER, POR LO QUE ES NECESARIO ENCONTRAR OTROS HABITOS.

RESTRASAR LA RECOMPENSA POR CADA COMPENSACION.



¿Te animas a reflexionar conmigo?

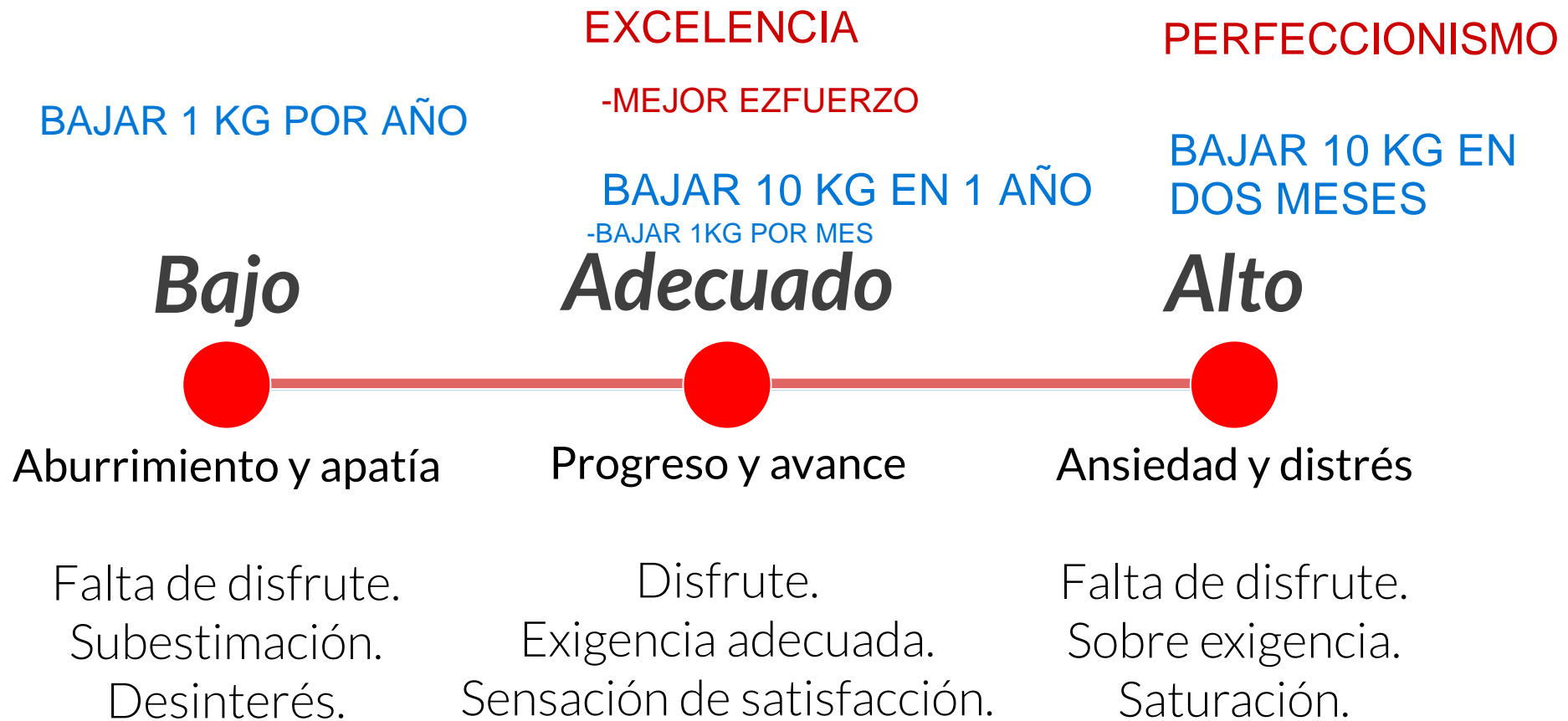
- A. ¿Qué actividades puedes identificar con efecto dopaminérgico?
- B. ¿Qué actividades sueles procrastinar?
- C. ¿Qué sensaciones percibes en ese momento que provocan la postergación?
- D. Sabiendo cómo funciona este sistema, ¿qué harías de diferente la próxima?
- E. ¿Cómo sería tu comportamiento habitual si lograras retrasar la recompensa? ¿En qué crees que te puede beneficiar?

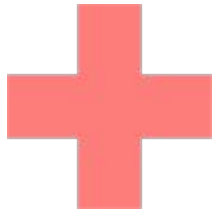
Nivel de desafío

SEGUN EL NIVEL DE DESAFIO DLE HABITO



Grados de desafío





Hormonas en un desafío

- 1 ● Dopamina ENTUSIASMADO
- 2 ● Adrenalina MAS GANAS
DE SEGUIR
CRECER
- 3 ● Testosterona
- Noradrenalina
- 3 ● Serotonina FELICIDAD

ESTRES = DESAFIO LO RESUELVO, DESAPARECE

BUENO

DISTRES= ESTRES LLEGA, NO PUEDO
SOLUCIONARLO Y TERMINO ESTRESANDOME
MAS.

MALO



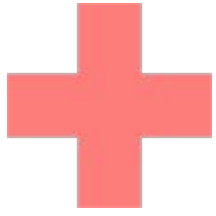
Estado de flow



¿Qué es el estado de flow?

COMBINAR UN NIVEL DE DESAFIO QUE YO PRECIBO COMO ADECUADO Y EXIGENTE Y SIENTO QUE TENGO LAS HABILIDADES PARA DESARROLLARLO, SI NO ESTOY FUERA DEL ESTADO DE FLOW

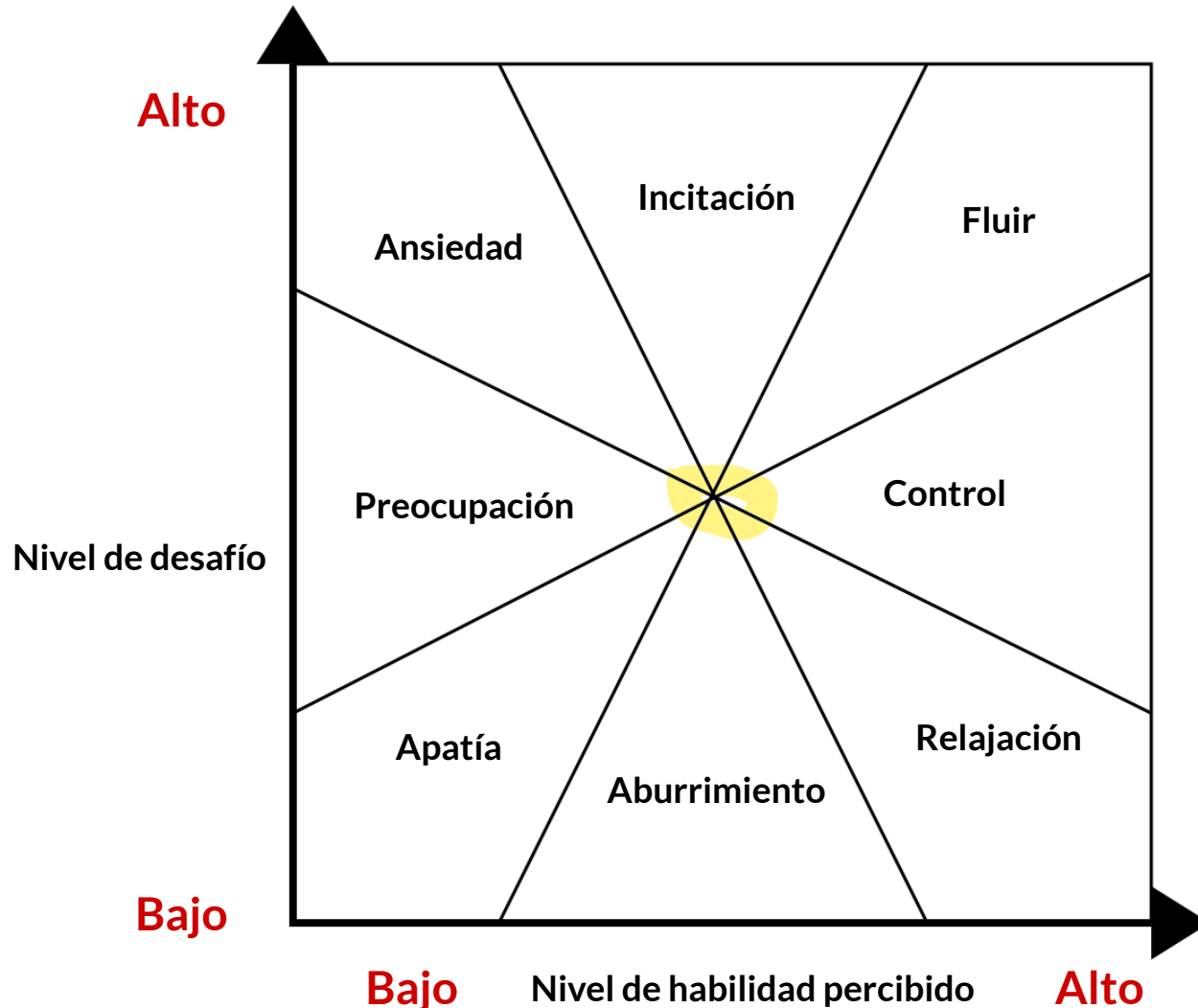




Estado de flow

Mihaly Csikszentmihalyi

COMBIANCION DE ESTAS
PARA UN ESTADO DE FLOW
CORRECTO.



"la psicología de
la experiencia
optima"

"La psicología de
la felicidad"

Tarea No.3

Hábito	Nivel de desafío (bajo, adecuado, alto)	Estado de flow (apatía, preocupación, ansiedad, aburrimiento, relajación, control, incitación, fluir)	Modificaciones para que sea óptimo

BUSCAR EL RENDIMIENTO OPTIMO SIEMPREEEEE
ESTO NOS AYUDARA A FIJARLO EN EL CEREBRO

Procrastinación y voluntad

ANTAGONICAS



¿Qué es la procrastinación?

EL "arte" de postergar



VOLUNTAD VENCE.

¿Por qué procrastinamos?

Se llega a las mismas excusas.
No aporta nada bueno.

Por que nos acerca al placer de una manera mentirosa,
por que llegara un momento en el que no la pueda
postergar.

¿En qué nos beneficia procrastinar?

Para engañar a nuestro cerebro y tomar dopamina de sobre, como un adicto.





¿En qué nos perjudica procrastinar?

Perder oportunidades.



“

**La calidad de vida que estamos
teniendo depende de las
decisiones que estamos
tomando**

”

Andrea Alessio

Ser responsables
de lo que
hacemos.

Tarea No.4

Elige 3 o 4 hábitos que vienes postergando y evalúa: pros y contras de postergar + pros y contras de fijar el hábito. Luego decide cómo deseas continuar.

Importancia de ambivalencia entre ganar y perder

Hábito	Pros de procrastinar	Contras de procrastinar	Pros de crear el hábito	Contras de crear el hábito	¿Qué decisión voy a tomar?
Alimentación saludable.	Comer antojos.	Tengo sobrepeso.	Aumento de salud física.	Esfuerzo de dejar de comer antojos.	Comenzar a comer saludable.
Estudiar inglés.	No tener que dormir menos horas.	Me pierdo oportunidades de trabajo.	Amplíe mis habilidades.	Dejar de tener tiempo para mí.	No estudiar inglés por el momento.

Módulo 3

-PLAN DE ACCION



Diseña una lista extraordinaria de hábitos

-CUALES SON LOS HABITOS QUE REMPLAZARE Y C



Tarea No. 5

**Escribe tu lista de 5 hábitos
que quisieras incorporar a tu
vida diaria.**

Un plan – un hábito

UNO A LA VEZ!!!



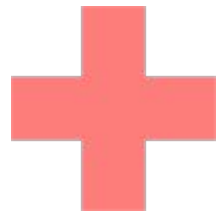
¿Por qué elegir un único hábito por vez?

PARA ENTRAR EN EL ESTADO DE FLOW



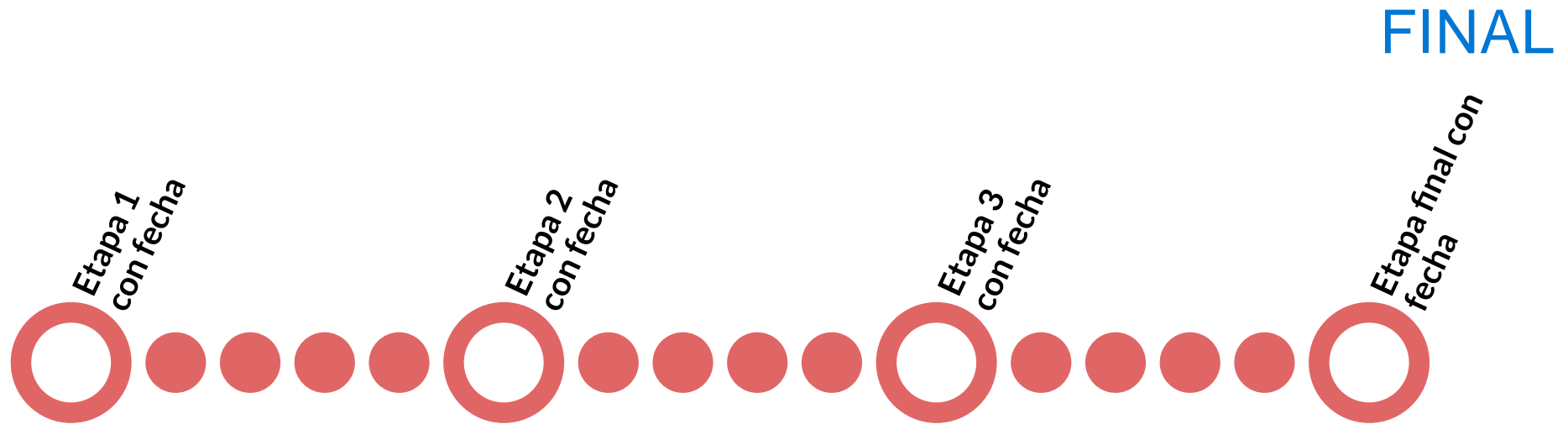
La ingeniería inversa de la creación de un hábito





COMERSE EL ELEFANTE POR PEDAZITOS

Las etapas del proceso



FECHAS FIJAS REALES NECESARIAS.

ETAPAS PARCIALES Y SUS PARTES

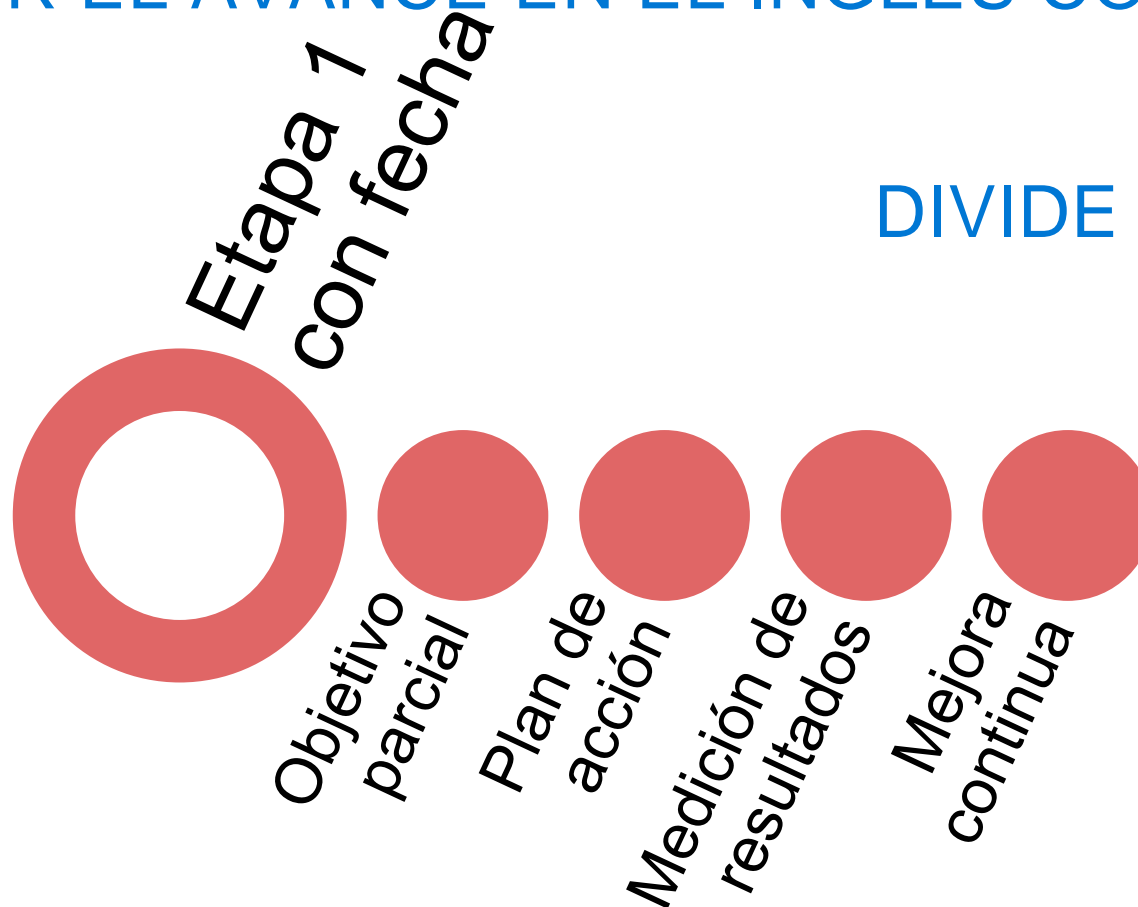


Las etapas del proceso

NO DEBE SER SUBJETIVO:

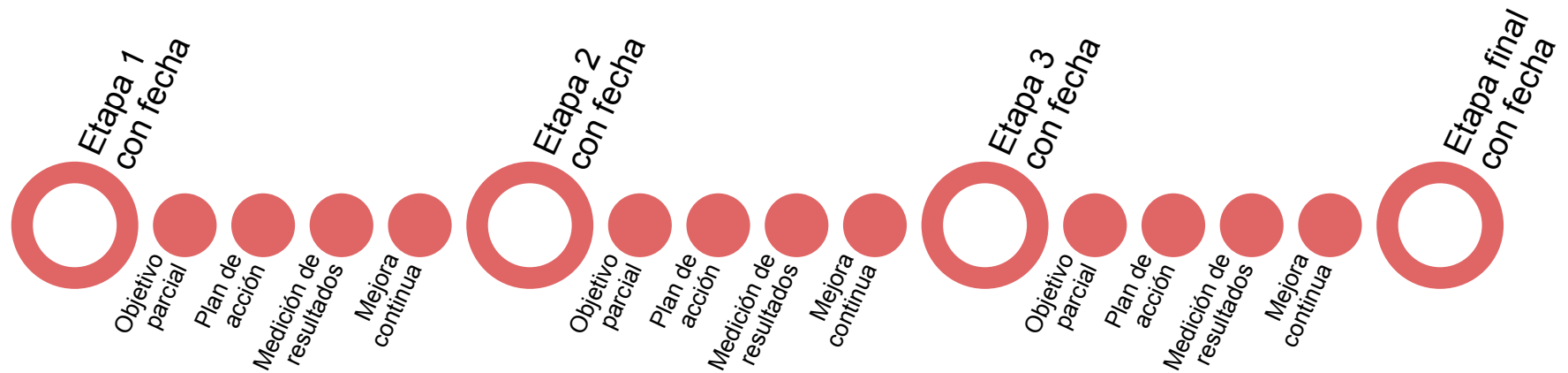
MEDIR EL AVANCE EN EL INGLES CON EXAMENES

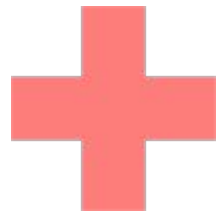
DIVIDE Y VENCERAS.



PROCESO DE MEJORA CONTINUA

Las etapas del proceso





La escalera del progreso

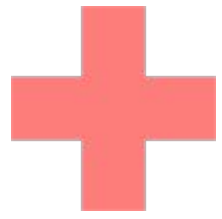
- Baby steps.
- Pequeños desafíos superados.
- Primero el hábito después el beneficio.

COHERENCIA EN LA RECOMPENSA.
-VIAJE, -HOBBIES, ETC.



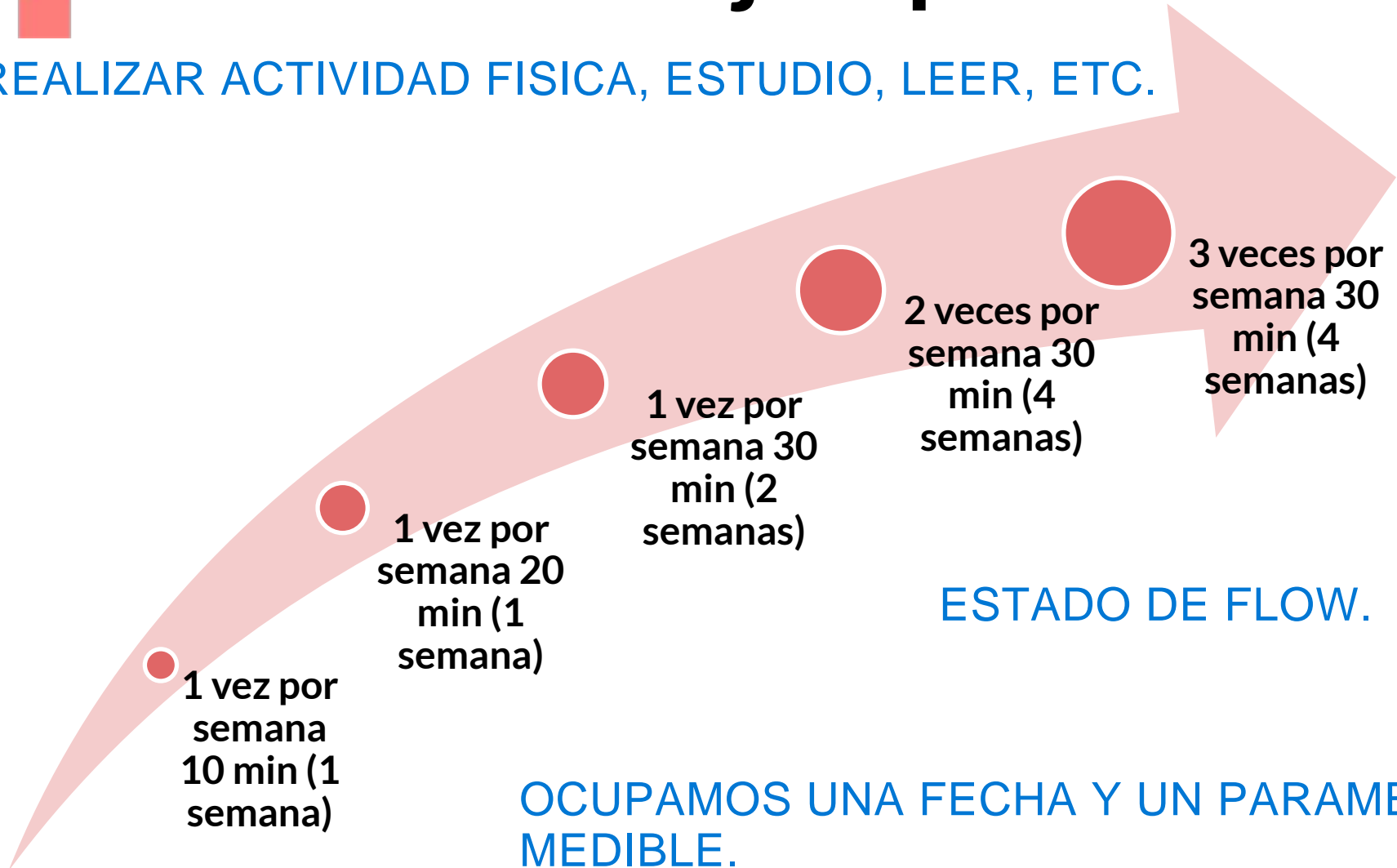
La ingeniería inversa de la creación de un hábito





Veamos un ejemplo

REALIZAR ACTIVIDAD FISICA, ESTUDIO, LEER, ETC.



"CUANDO UNO YA ESTA EN EL BAILE SE DEDICA A BAILAR."

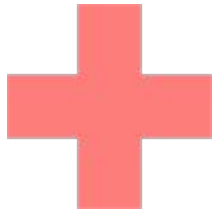
Tarea No. 6

**Elige un único hábito
y diseña el plan de acción.**

Hazle un lugar en tu agenda

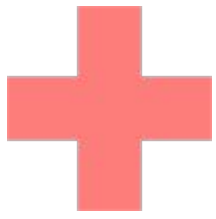
EL TIEMPO, DINERO, O CUALQUEIR COSA SE PUEDE
HACER, MAS DEPENDE DE MI QUE LE DOY
PRIORIDAD.





Como creemos que es nuestra agenda

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	Desayuno y traslado	Desayuno y traslado	Desayuno y traslado	Desayuno y traslado	Desayuno y traslado
9:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo
10:00					
11:00					
12:00					
...					
19:00					



Como en realidad es nuestra agenda

DONDE ESTA EL TIEMPO USADO?

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00							
8:00	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	
9:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo		Desayuno
10:00							
11:00							
12:00							
13:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
14:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo		
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
22:00							

Tarea No. 7

Incorpora el hábito en tu agenda.

TAREA: CREA UNA AGENDA DE LA MEJOR FORMA.

¿Por qué existen ladrones de tiempo?

SI EXISTEN



La matriz del tiempo de Eisenhower



VALORAR 2 FACTORES: URGENCIAS E IMPORTANTE.



LOS LADRONES TIENEN UNA FUNCION, SE ACTIVAN DESPUES DEL CUADRANTE 1. PARA TIEMPO DE RECARGARSE DE ENERGIA, Y EL CEREBRO SE RECUPERA.
DELIMITAR TIEMPO PARA PERDER EL TIEMPO.

"LOS 7 HABITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVO"

Módulo 4



¿Qué pasa si no logro incorporar un hábito?

¿ESE HABITO SIGUE HACIENDO SENTIDO A MI VIDA HOY?



Las emociones recurrentes



Tarea No. 8

Completa la actividad explorando cuáles son las emociones que podrían aparecer.

Otras preguntas reflexivas

- SABERNOS HACER LAS PREGUNTAS CORRECTAS NOS AYUDAN A AVANZAR
- PREGUNTAS REFLEXIVAS Y ABIERTAS.



Tarea No. 9

Completa la actividad
explorando las preguntas
sugeridas en el Workbook.

AMPLIAR SENSACION DE CRECIMIENTO Y SATISFACCION.

El hábito que necesitan todos los hábitos

4 HABITOS ACTITUDINALES

ACABO EL ABANDONO.



1.-

Voluntad

QUERER HACER LAS COSAS
POR REPETICION.



2.-

Disciplina

HACER LO QUE HAY QUE HACER CUANDO TIENES
QUE HACERLO



3.-

Perseverancia

AVANZAR, FRACASAR EN EL INTENTO, LIMPIARME LAS RODILLAS Y CONTINUAR.

LA PRATICA HACE AL MAESTRO.



4.-

Constancia

CONTINUIDAD, RITMO, FRECUENCIA.

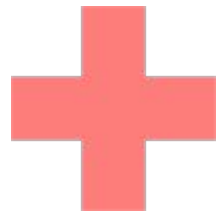


5 claves para entrenar

1. Retrasar la recompensa.
2. Respetar el horario de agenda asignado.
3. Recordar para qué y en qué nos beneficia.
4. Si el plan de acción no resulta, cambie el plan, no la meta.
5. Repetir – repetir - repetir.

**Diseña tu estilo de
vida y vive en
coherencia**



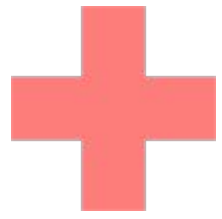


Tarea 10. Responde estas 10 preguntas

1. ¿A qué hora te levantas?
2. ¿Con quién/es estás?
3. ¿Quién prepara las comidas?
4. ¿De qué trabajas? ¿Dónde trabajas?
5. ¿Con quién/es trabajas?
6. ¿Cómo te reciben cuando llegas?
7. ¿Qué es lo que no pueden faltar en tu vida ideal?
8. ¿Para qué quieres todo esto?
9. ¿Cómo será tu vida cuando lo logres?
10. ¿Qué estás dispuesta/o a hacer para lograrlo?

Conclusión final





Tarea 11.

Realiza tu proyecto



Emprendeagilmente



Andrea Laura Alessio



Coach Andrea Alessio



**El mejor día para
empezar es HOY**