

# Curso para Crear Hábitos Positivos

Profesora:  
Andrea Alessio



---

# Presentación del curso

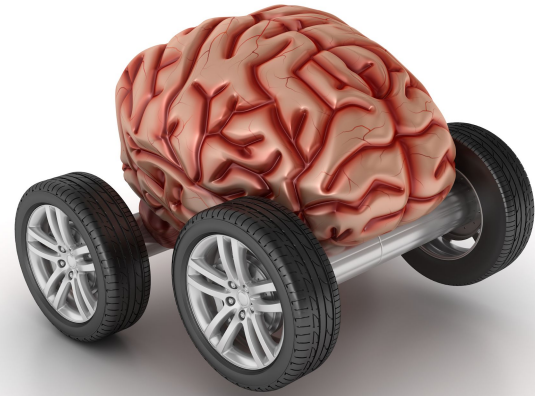


# Contenido del curso



## 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?



# ¿Para qué sirve un hábito?

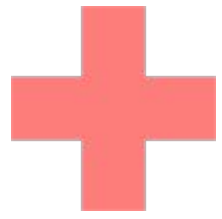




---

# ¿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.

# Tarea No.1

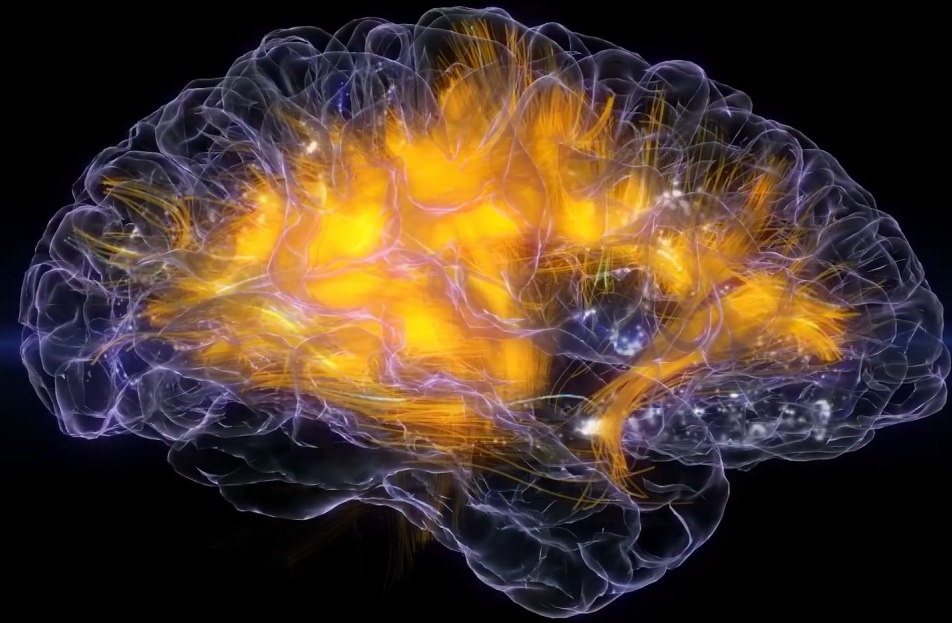


Realiza una lista de hábitos positivos

---

# La neuroplasticidad y la creación de hábitos





# Las redes neuronales

Conexión entre varias neuronas para cumplir una tarea.

# ¿Qué es la neuroplasticidad?

---



**¿Por qué nos  
cuesta mantener un  
hábito nuevo?**

# ¿Cómo se fija un hábito en el cerebro?



**Repetición**



**Repetición**



**Repetición**



# 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.

---

¿Se puede  
desaprender?



---

¿Cómo se crea un  
hábito en el cerebro?



# **Proceso de fijación**



# 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**

---

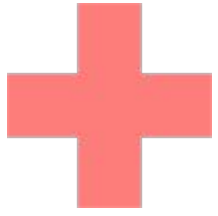
# Módulo 2



---

# El sistema de recompensa





# ¿Qué es el sistema de recompensa?

Acercarnos al placer y  
alejarnos del dolor.

# ¿Cómo funciona el sistema de recompensa?

---



# ¿Qué es el efecto dopaminérgico?

---





# ¿Te animas a reflexionar conmigo?

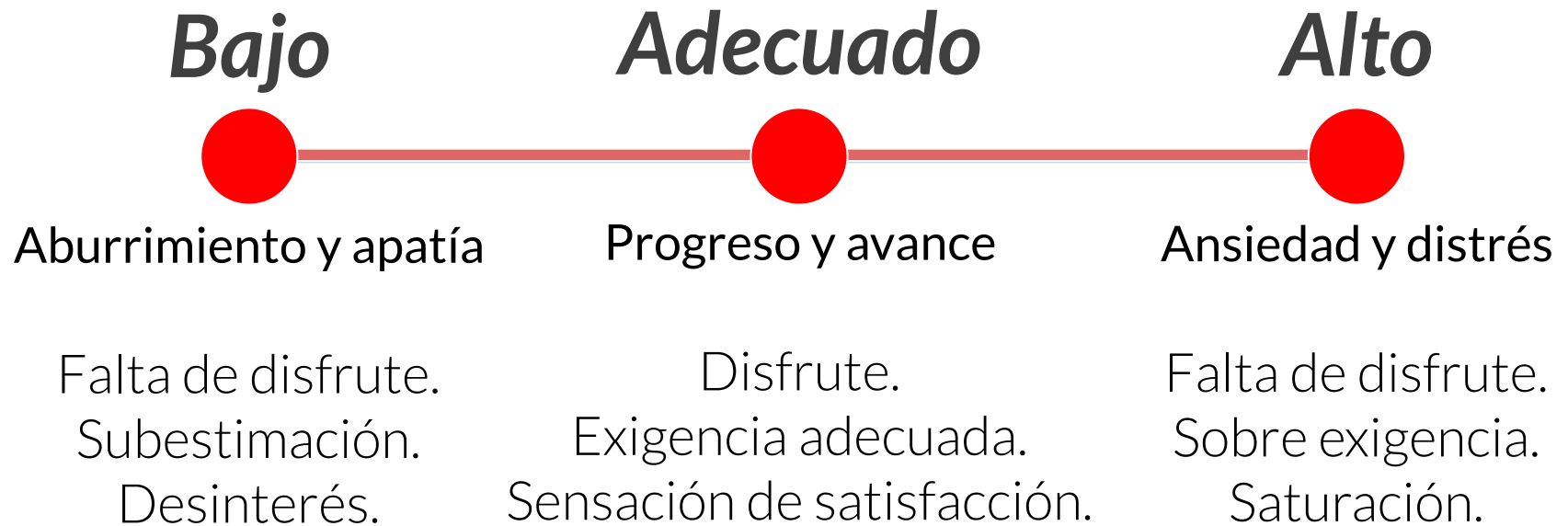
- A. ¿Qué actividades puedes identificar con efecto dopaminérgico?
- B. ¿Qué actividades sueles procrastinar?
- C. ¿Qué sensaciones percibes en ese momento que provocan la postergación?
- D. Sabiendo cómo funciona este sistema, ¿qué harías de diferente la próxima?
- E. ¿Cómo sería tu comportamiento habitual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

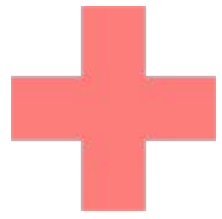
---

# Nivel de desafío



# Grados de desafío





# Hormonas en un desafío

- Dopamina
- Adrenalina
- Testosterona
- Noradrenalina
- Serotonina



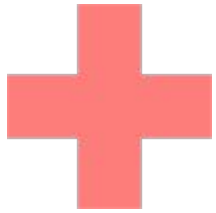
---

# Estado de flow



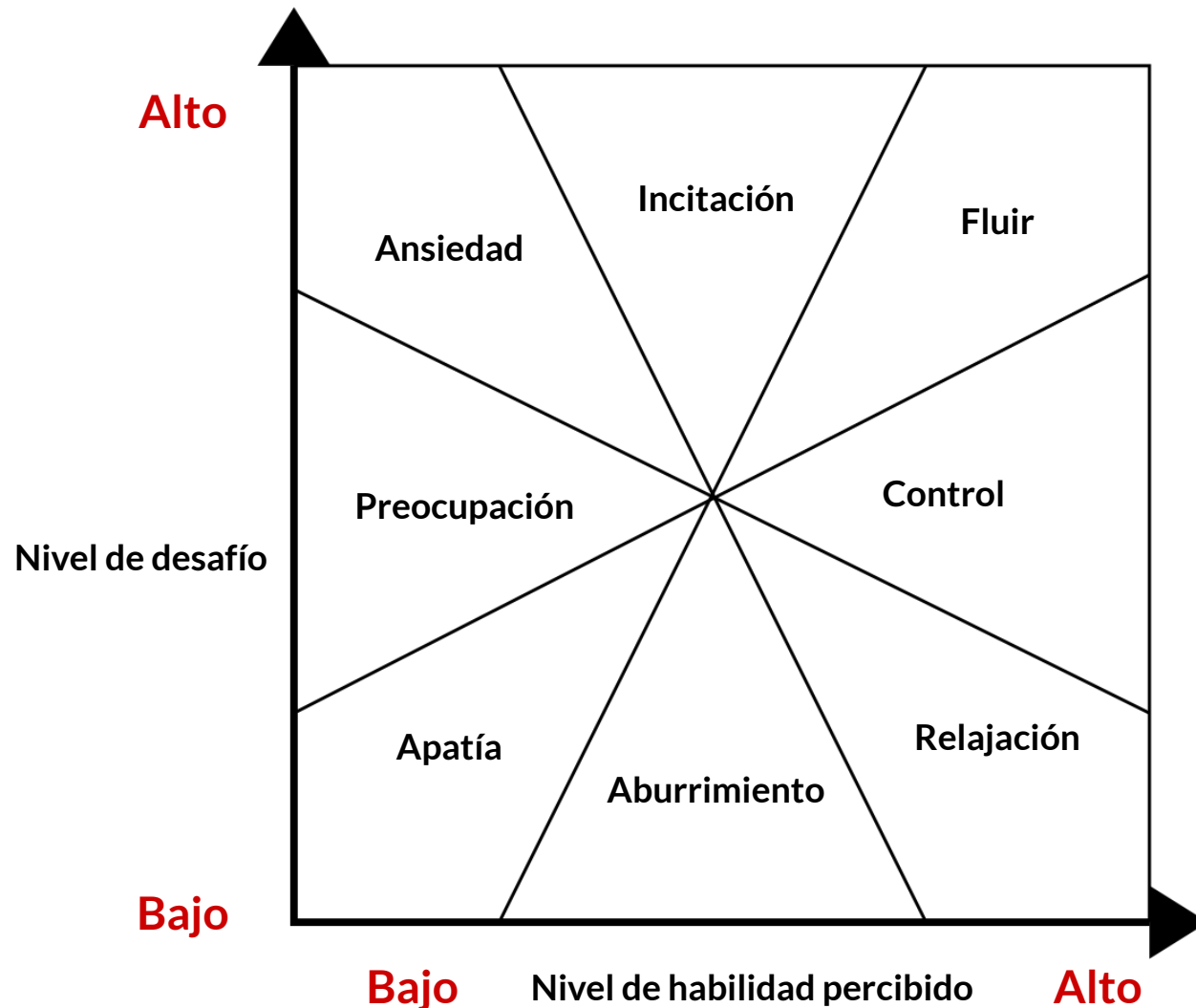
# ¿Qué es el estado de flow?





# Estado de flow

Mihaly Csikszentmihalyi



## Tarea No.3

[illegible]



---

# Procrastinación y voluntad



# ¿Qué es la procrastinación?

---



**¿Por qué  
procrastinamos?**



# ¿En qué nos beneficia procrastinar?



**¿En qué nos perjudica  
procrastinar?**





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



*Andrea Alessio*

# 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.

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





---

**Diseña una lista  
extraordinaria de  
hábitos**



## Tarea No. 5

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

---

# Un plan – un hábito



¿Por qué elegir un  
único hábito por vez?

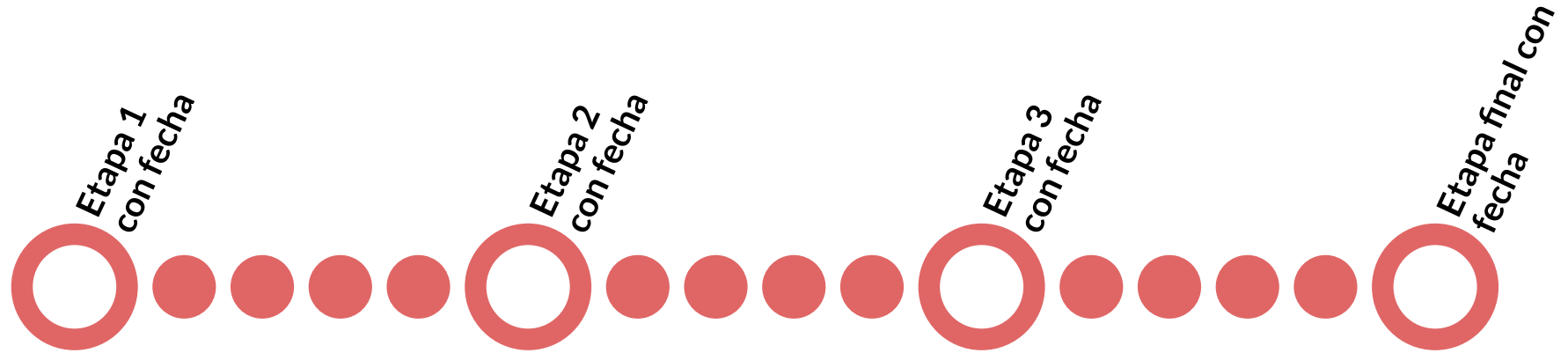


---

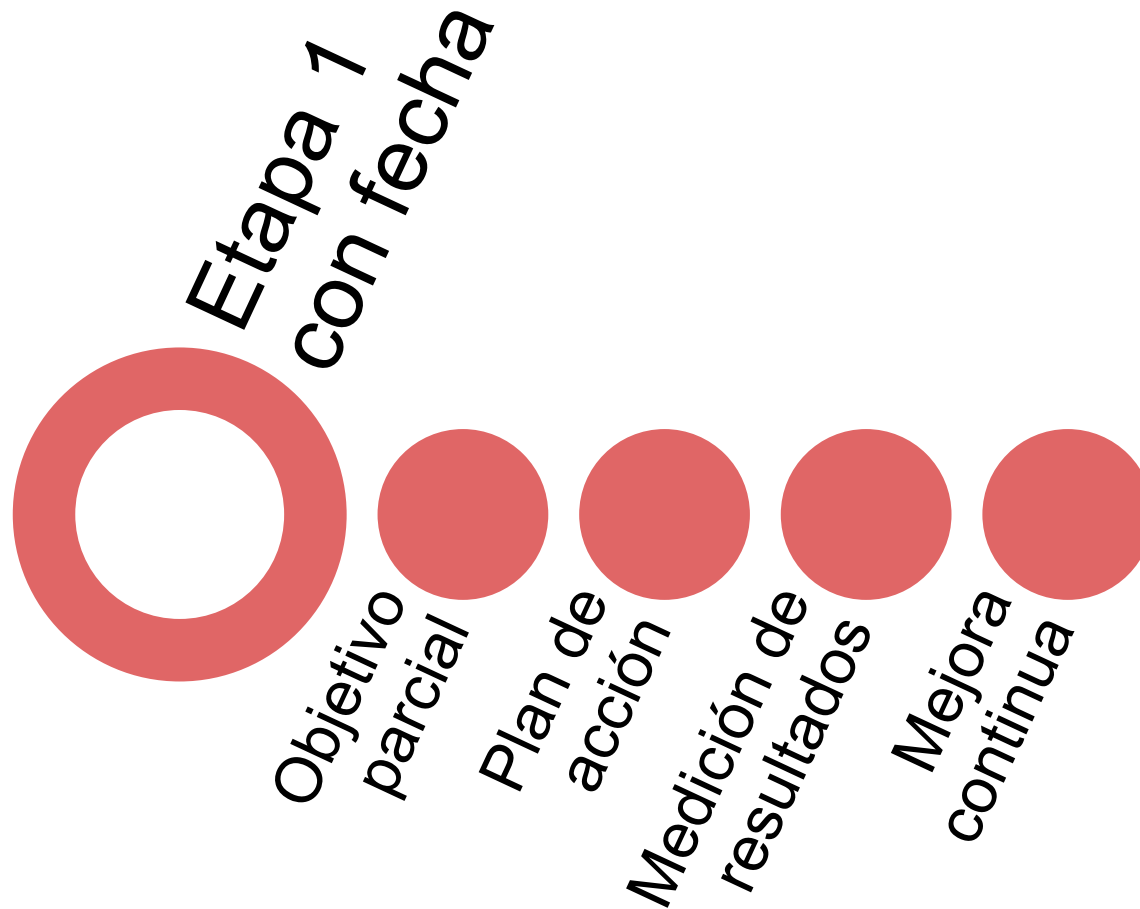
# La ingeniería inversa de la creación de un hábito



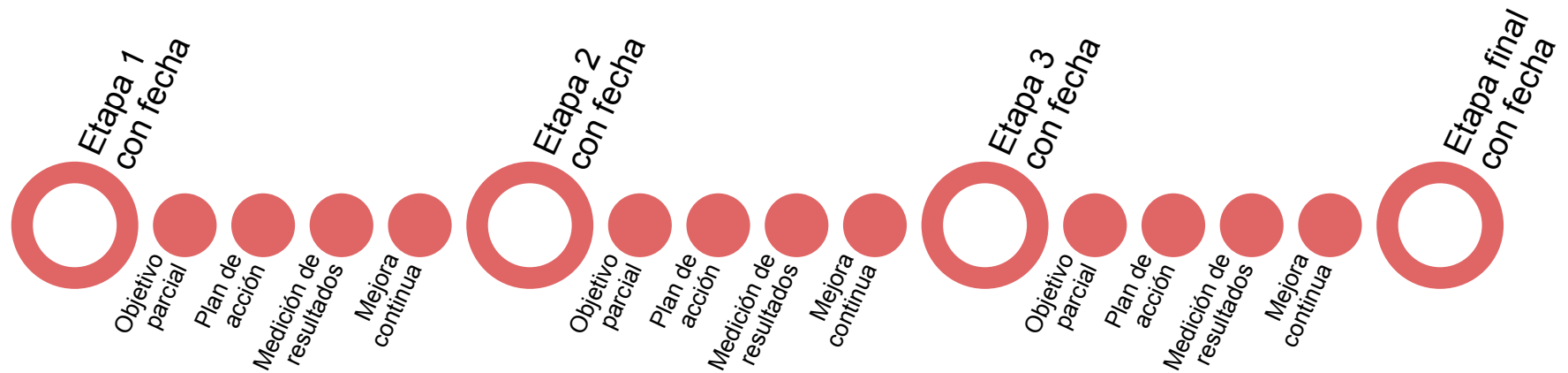
# Las etapas del proceso



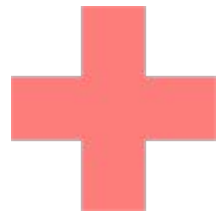
# Las etapas del proceso



# Las etapas del proceso







# La escalera del progreso

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

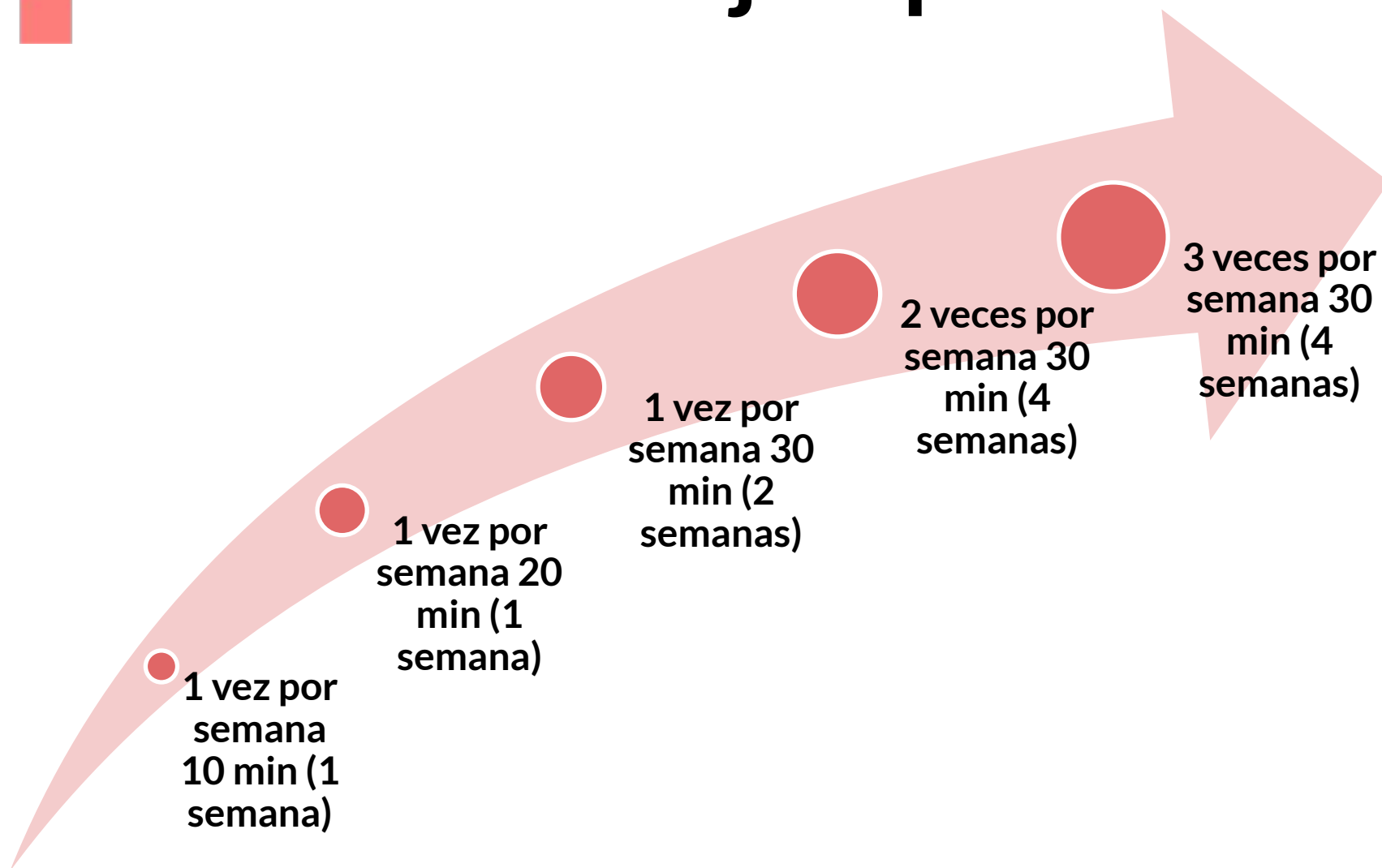


---

# La ingeniería inversa de la creación de un hábito



# Veamos un ejemplo



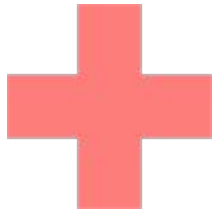
## Tarea No. 6

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

---

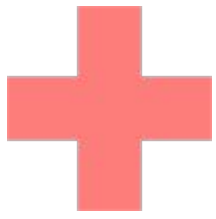
**Hazle un lugar  
en tu agenda**





# 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

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.



---

¿Por qué existen  
ladrones de tiempo?



# La matriz del tiempo de Eisenhower





---

# Módulo 4



---

**¿Qué pasa si no logro  
incorporar un hábito?**



# Las emociones recurrentes



## Tarea No. 8

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

---

# Otras preguntas reflexivas





# Tarea No. 9

Completa la actividad  
explorando las preguntas  
sugeridas en el Workbook.

---

**El hábito que  
necesitan todos los  
hábitos**



# Voluntad



# Disciplina



# Perseverancia



# Constancia



# 5 claves para entrenar

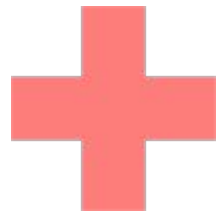
1. Retrasar la recompensa.
2. Respetar el horario de agenda asignado.
3. Recordar para qué y en qué nos beneficia.
4. Si el plan de acción no resulta, cambie el plan, no la meta.
5. Repetir – repetir - repetir.

---

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







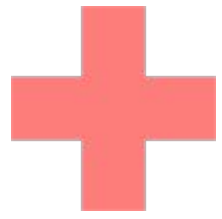
# Tarea 10. Responde estas 10 preguntas

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**