

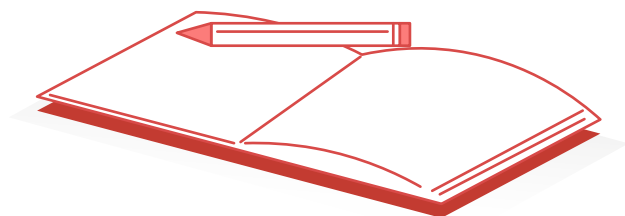


Workbook

Curso para Crear Hábitos Positivos



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.

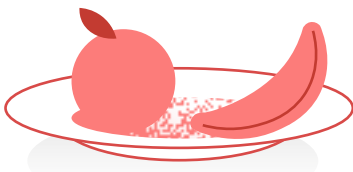
+	
+	
+	
+	
+	
+	
+	
+	
+	
+	
+	
+	
+	
+	

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 buscamos.



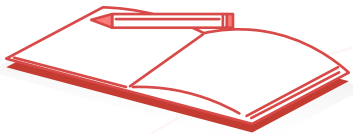
a. Practica desafíos de lateralidad

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

*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?

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

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.

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

Incorrecto: Quiero hacer actividad física

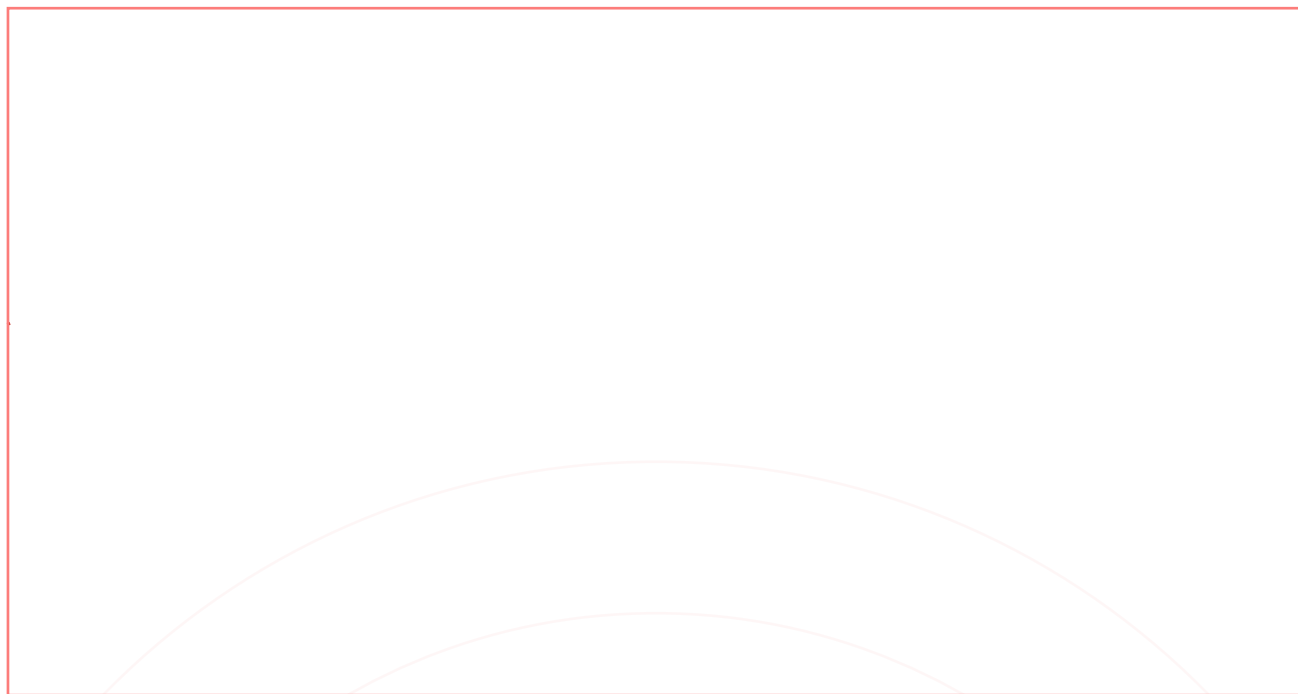
Correcto: Quiero salir a correr 1 hora por las mañanas, 3 veces por semana. Fecha de cumplimiento de meta: 31 de diciembre del 2021

- 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:

- **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)
-
-
-
- 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.
-
-
-
- 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.
-
-
-

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



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?



- b. ¿Cómo te hace sentir esa actitud?



- 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?

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

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

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

9. Indaga en otros aspectos relacionados con estas preguntas:

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

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

c. ¿Para qué buscas incorporar hábitos positivos?

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

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

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

10. Diseña tu estilo de vida respondiendo estas preguntas

a. ¿A qué hora te levantas?

b. ¿Con quién/es estás?

c. ¿Quién prepara las comidas?

d. ¿De qué trabajas? ¿Dónde trabajas?

e. ¿Con quién/es trabajas?

f. ¿Cómo te reciben cuando llegas?

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

h. ¿Para qué quieres todo esto?

i. ¿Cómo será tu vida cuando lo logres?

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

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