

## Mundo 1 - Video #3 - Liberarme de hábitos disfuncionales:

El Metahumano nos lleva a reflexionar sobre aquellas acciones que realizamos en automático, ya sea para bien o para mal. Nos invita a preguntarnos:

- ¿Qué me aporta este hábito o qué me resta?

### Actividad 1: Identifica y Evalúa tus Hábitos

1. **Piensa en tus últimos dos años** y escribe **10 hábitos que has incorporado** en tu vida de manera automática.
2. En tu cuaderno **clasifica** cada hábito en una de las siguientes categorías:
  - **Hábitos que me agregan valor:**
  - **Hábitos que me quitan valor:**
3. **Elige un hábito negativo** y piensa en cómo podrías reemplazarlo con algo positivo. Sé honesto y realista: este paso requiere voluntad para cambiar.

**Ejemplo:** Si dedico demasiado tiempo a redes sociales antes de dormir, podría reemplazar ese tiempo con 15 minutos de lectura o una práctica de meditación para relajarme antes de dormir.

---

### Actividad 2: Crea un Entorno que Favorezca tu Crecimiento

Mira el siguiente video sobre la importancia del entorno para cambiar hábitos: [Ver Video](#)

Luego, responde:

- ¿Mi entorno promueve mis buenos hábitos o los malos?
  - ¿Qué cambios puedo hacer en mi entorno para facilitar mis buenos hábitos y eliminar los malos?
- 

### Actividad 3: Plan de Acción - Mis Hábitos Positivos y Mi Entorno

1. **Meta para el cambio de vida:** Define una meta que quieras lograr y un hábito positivo que desees incorporar en tu vida.
2. **Pequeñas acciones para lograrlo:** Enumera las pequeñas acciones diarias que te llevarán hacia esa meta.
3. **Hábito disfuncional que quiero dejar:** Identifica un hábito que quieres dejar atrás.
4. **Acciones para avanzar:** Describe pequeñas acciones que puedes implementar para reducir o reemplazar ese hábito negativo.

**Recuerda:** Pequeñas acciones, repetidas a diario, tienen un poder inmenso.

---

## **Reflexión Final: Los Hábitos son Decisiones**

Los hábitos disfuncionales son como costumbres automáticas que no siempre nos aportan, pero que mantenemos por comodidad o inercia. Romperlos toma tiempo, pero cada pequeño esfuerzo cuenta. Ten en cuenta que todos tenemos hábitos que nos cuesta dejar; lo importante es el deseo constante de cambiarlos por aquellos que nos ayuden a crecer.

**Recuerda:** No estás solo en este proceso. Trabajar en nuestros hábitos es un viaje de autodescubrimiento que todos compartimos.