

Tutoría III: Protagonista del cambio

EL CICLO DEL HÁBITO (CHARLES DUHIGG.) IDENTIFICACIÓN DE LA RECOMPENSA

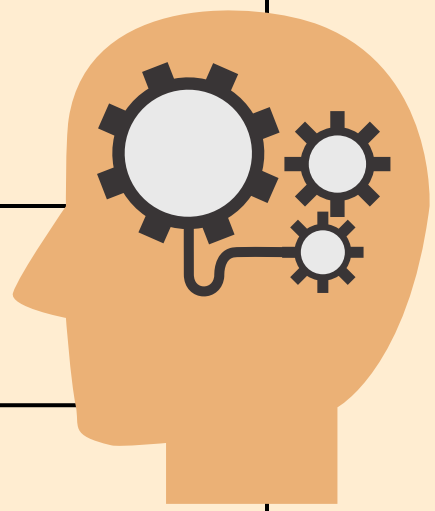
Integrantes:

- Cruz Mogollón Sarvia Joryeth
- Cruz Ruiz Flor Marely
- Chumacero R. Alex Iván
- Elera Guerra Grecia Kassandra
- Inoñan Pardo Maryanela Stefany
- Saavedra Walde Alexandra Gabriela
- Zeta Zegarra Leidy Adays



| | | |
|--|-------------------|--|
| | PREGUNTA 1 | |
| ¿Qué son las recompensas, según el ciclo del hábito? | | |
| <p>Es la que informa a nuestro cerebro si vale la pena recordar ese uncler para próximas ocasiones, hace que mejore nuestro estado de animo tambien es la sensación de satisfacción de aquello que recibe por realizar la acción, es la razón última por la que aquel comportamiento se ha convertido en un hábito. Puede ser cualquier cosa que satisfaga un antojo, desde una sensación de alivio por fumar un cigarrillo hasta simplemente beber agua para saciar la sed.</p> | | |





| | | |
|--|-------------------|--|
| | PREGUNTA 2 | |
|--|-------------------|--|

A través de un ejemplo explique como se identifica la recompensa en un ciclo de hábito.

Al momento de que un Joven se encuentre aburrido por alguna situación, busca llenar ese momento usando videojuegos ya sea en el celular o computadora lo que genera satisfacción en él.