

Hábitos eficaces

Un hábito es una conducta adquirida por repetición. Con el ejercicio se integran cada vez más los movimientos que participan en cada acción. A medida que se van corrigiendo los movimientos inadecuados, la acción se hace más perfecta y eficaz. Con el tiempo el hábito se convierte en una conducta automática de modo que la mente queda libre para ocuparse de otras cosas.

Puesto que los buenos hábitos son indispensables para triunfar en lo que deseamos, vamos a comprender mejor los procesos que tienen lugar en el interior del cerebro. Cuando recibimos un estímulo o información, se pone en marcha un proceso químico que genera la formación de una proteína, lo cual hace que el estímulo o la información se propague por las neuronas y quede grabado en ellas. Al principio la grabación es muy leve y temporal. Si el estímulo o información se repite, la grabación se hace cada vez más profunda.

Una vez que el “hábito” o aprendizaje, se ha grabado de forma sólida, queda automatizado, es decir, que, al recibir un estímulo que tiene relación con el hábito o aprendizaje ya adquirido, el cerebro se activa y produce de forma automática e instantánea la respuesta correspondiente. El aprendizaje inicial, convertido en hábito desencadena un reflejo condicionado.

Este es el mecanismo por el cual aprendemos todo lo que hacemos y todo lo que sabemos. Casi el 95% de lo que hacemos todos los días responde a hábitos y a experiencias adquiridas. Los hábitos son una forma de economizar energía para invertirla en nuevos proyectos.

El desarrollo y el éxito en toda actividad dependen de la adquisición de hábitos eficaces. Todo lo que realizas (moverte, caminar, hablar, leer, escribir, pensar, etc), es el resultado de hábitos. Cuanto más perfectos son los hábitos, más fluidas y eficaces son las conductas y mayores las posibilidades de éxito.

Los hábitos, cuanto más eficaces son, más poder tienen, pues hacen que las conductas resulten fáciles y que se logren los objetivos deseados, lo cual resulta gratificante.

El hecho de que la mayoría de los trabajos resulten pesados y desagradables se debe a que las personas no han desarrollado hábitos eficaces y, por lo tanto, sin hábitos correctos, todo resulta difícil y desagradable.

Los Hábitos no se adquieren por simple repetición sino por una integración y jerarquización de los movimientos en una estructura cada vez más simple, perfecta y fluida; por lo cual es indispensable aprender a hacer bien las cosas, porque al hacerlas bien creamos las condiciones para hacerlas mejor. Por esta razón. “Tu dependes de la calidad de lo que quieras hacer”.

El autodidactismo no es el mejor método para aprender debido a que exige mucho tiempo, esfuerzo y aprender de los propios errores, lo cual no tiene sentido común. Lo más inteligente es aprender de las personas exitosas; ellas son los modelos a seguir.

Debido a que los hábitos perfectos son más eficaces y por tanto, más productivos, se ha generado una tendencia de la especialización, a nivel de empresas, profesiones, estudios, deportes, etc. La especialización es buena en sí, pero la excesiva especialización, en detrimento del desarrollo integral de las personas, es contraproducente.

Los hábitos pueden convertirse en conductas rígidas, de modo que la persona puede quedar atrapada en conductas arcaicas que le impiden adaptarse y progresar. Para evitar que los hábitos se conviertan en rutina, necesitamos mantener una actitud creativa, de cambio.

Los hábitos (alcohol, fumar, drogadicción, sexo, juego, compras, deportes, vídeos, televisión, internet, trabajo, comida, etc.) pueden convertirse en adicciones, cuyas consecuencias ya sabemos; por lo cual es aconsejable poner a tiempo unos límites razonables.

Puesto que toda nuestra vida depende de hábitos, deberíamos aprender, desde niños, numerosos hábitos fluidos y eficaces, tales como: leer bien, pensar, hablar bien, escribir, relacionarnos, disciplina, alimentación, responsabilidad, ser felices, compartir, etc.

Estos hábitos hacen que la vida fluya de forma natural y espontánea y que el hecho de vivir sea un placer maravilloso.

Los hábitos eficaces transmiten mensajes internos de seguridad. La persona siente un poder interno y la certeza de que puede resolver exitosamente las dificultades de la vida. Tal vez esta sensación interna de seguridad sea el mayor beneficio de tener hábitos eficaces.

Elabora una lista de todos los hábitos que te conviene desarrollar y otra de los hábitos que debes rectificar. Luego diseña una estrategia de acción.

Los hábitos son estructuras mentales consolidadas, por lo cual, resulta difícil cambiarlos e imposible eliminarlos; pero existen técnicas de programación muy efectivas que permiten potenciar lo buenos hábitos y crear hábitos positivos que desplacen y controlen a los hábitos ineficaces. Las personas rectifican con más facilidad cuando comprenden el daño que les causa sus hábitos negativos y los beneficios que proporcionan las conductas incorrectas.

Lo expuesto nos enseña la necesidad que tenemos de leer, reflexionar y entrenarnos “todos los días” sobre temas relacionados con los objetivos que queremos lograr. Todo cambio se inicia en la mente y se consolida con la acción.

Reglas de Juego

El objetivo de la disciplina es el control de las fuerzas instintivas y el manejo inteligente y efectivo de todas las capacidades con el fin de lograr objetivos que garanticen el éxito integral. En la naturaleza todo está sujeto a leyes perfectas e inflexibles; si fallara alguna de estas leyes el mundo regresaría al caos.

Cuando nace un hijo se rige como cualquier animal por el instinto de supervivencia, pero pertenece a una sociedad evolucionada que ha desarrollado la conciencia y se gobierna por la razón. Para integrarse en ella necesita socializarse, es decir, aprender las “reglas de juego” de la sociedad. Esta labor sólo puede realizarse por medio de una disciplina.

La disciplina externa es necesaria, pero no suficiente; sólo funciona mientras el niño es presionado, pero la presión genera resentimiento y rebeldía. Es necesario internalizarla. El niño y el adulto internalizan la disciplina, cuando comprenden que es necesaria para triunfar en la vida.

La disciplina debe convertirse en un hábito interno

La disciplina no es un fin en sí, es un medio para... Por tanto, antes de implantarla es necesario establecer objetivos y metas importantes que respondan a las necesidades e intereses de la persona, de modo que tenga motivación y razones para actuar. Como podemos observar, la disciplina es parte de un proyecto integral; si no existe el proyecto, carece de sentido.

Hay una disciplina externa, basada en normas, premios y castigos. Esta disciplina es necesaria sobre todo en los primeros años. Como dice el refrán: “El temor es el principio de la sabiduría”

El miedo excesivo inhibe pero un poco de temor estimula. Sin embargo, la verdadera disciplina es interna y se llama “autodisciplina”. Nace de la motivación, de la convicción y del espíritu de superación.

Las personas necesitan conocer las “reglas de juego de la vida” para saber a qué atenerse. La disciplina es un hábito; hay que aprenderla desde niño. El niño necesita aprender que sus derechos terminan donde comienzan los derechos de los demás; que papá y mamá tienen derecho a su propio espacio...

La disciplina, más que el cumplimiento de un reglamento, es una actitud, una forma de ser, de pensar y de actuar.