

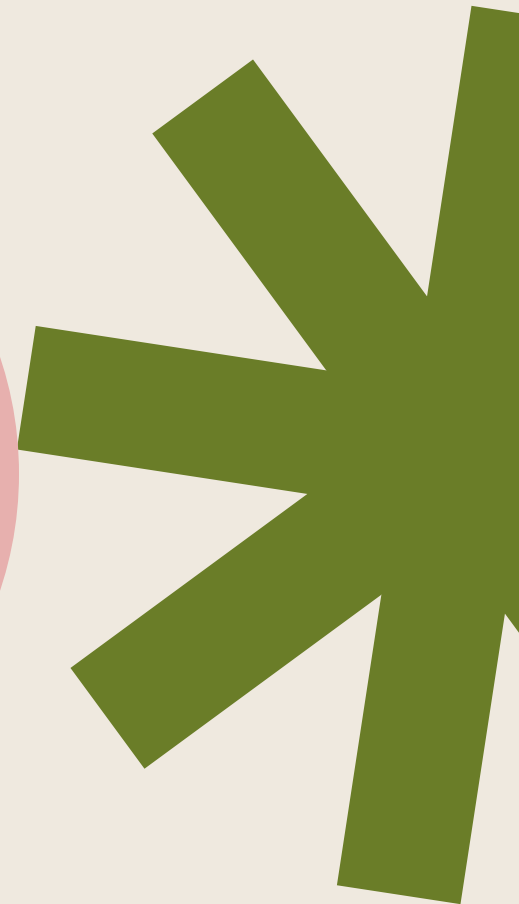


Construcción de hábitos sostenibles

ment**ra**
ACADEMIA LAURA ESTELLÉ

Índice

1. Introducción
2. Por qué fallan los hábitos
3. Qué hace que un hábito sea sostenible
4. Práctica: Diseña tu hábito sostenible
5. Puesta en común
6. Cierre



1. Introducción





¿Qué es un hábito sostenible?

Un hábito sostenible:

- ❖ Puedes mantener en el tiempo
- ❖ Encaja en tu vida real
- ❖ Funciona incluso en días malos
- ❖ No depende de motivación constante



¿Qué NO es un hábito sostenible?

Un hábito NO sostenible suele ser:

- ❖ Muy exigente
- ❖ Rígido
- ❖ Todo o nada
- ❖ Depende de tener tiempo, energía o motivación



Ejemplo:

“Entrenar 5 días a la semana”

≠

“Moverme de alguna forma cada día”

El problema no es la fuerza de voluntad.

El problema es el diseño del hábito.

Mi caso: 10.000 pasos

Dinámica rápida

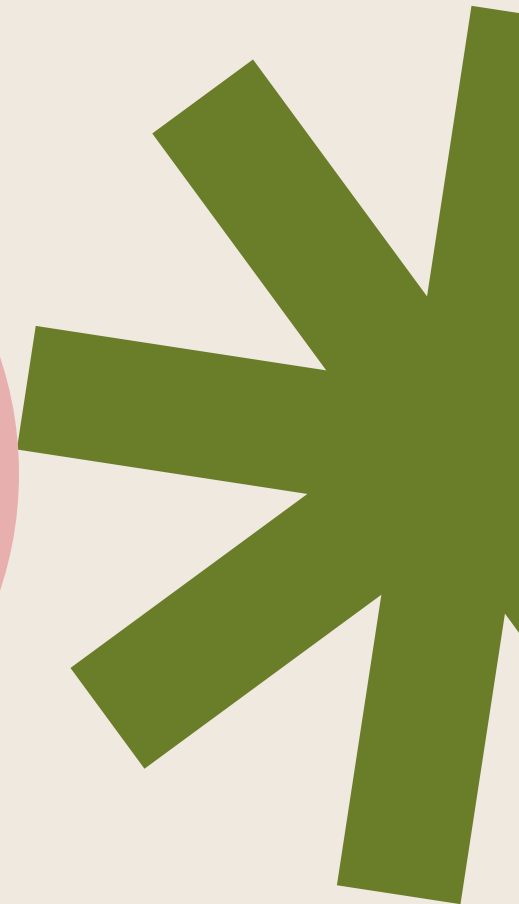
¿Qué hábito has intentado más veces y no has sostenido?

Piensa en ese hábito que no has conseguido sostener y anótalo.

Hoy no lo vamos a juzgar -> **Lo vamos a rediseñar**

2. Por qué fallan los hábitos

Si un hábito no se mantiene,
normalmente no es por falta de disciplina.



Por qué fallan los hábitos

ERROR 1 Pensar en hábitos como “todo o nada”

Piensa ahora en el hábito que has anotado. ¿Lo vives más como ‘todo’ o como ‘nada’?

Por qué fallan
los hábitos

ERROR 2
Empezar
demasiado
fuerte

Vuelve a mirar tu hábito ¿requiere mucho tiempo,
energía o logística?"

Por qué fallan
los hábitos

ERROR 3
Ignorar el
contexto de
nuestra vida

¿Estás intentando sostener ese hábito en un
momento vital complicado?

Por qué fallan
los hábitos

ERROR 4
Depender de
la motivación

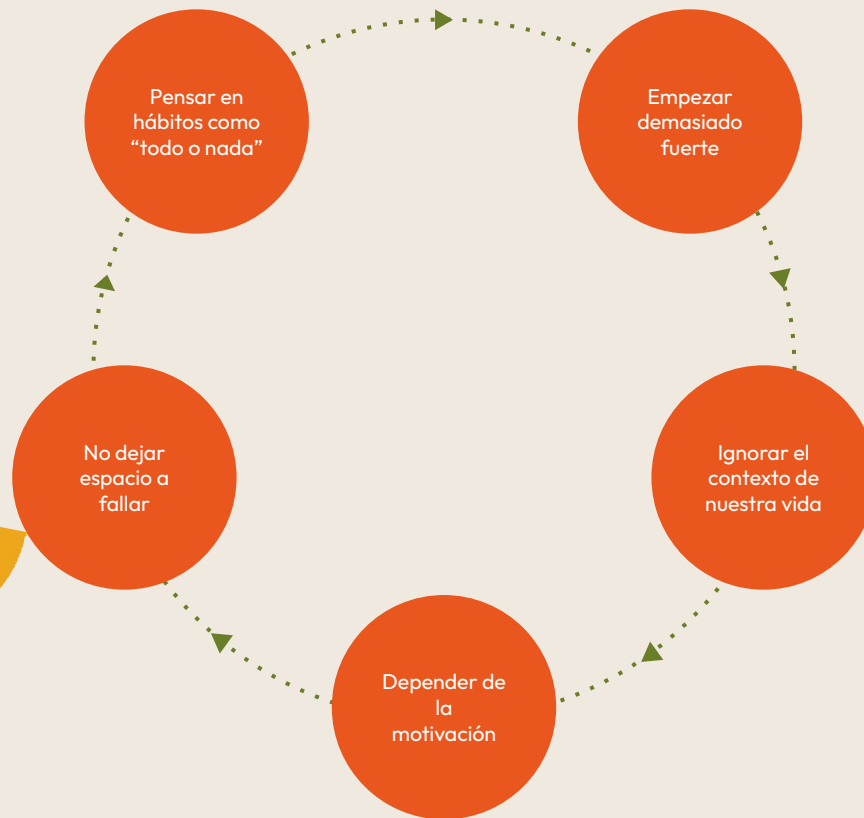
Imagínate un día con poca motivación.
¿Qué sientes cuando quieres hacer el hábito?

Por qué fallan
los hábitos

ERROR 5
No dejar
espacio para
fallar

¿Qué pasa cuando un día no lo cumples? ¿Tienes un plan... o simplemente lo dejáis?

Por qué fallan los hábitos

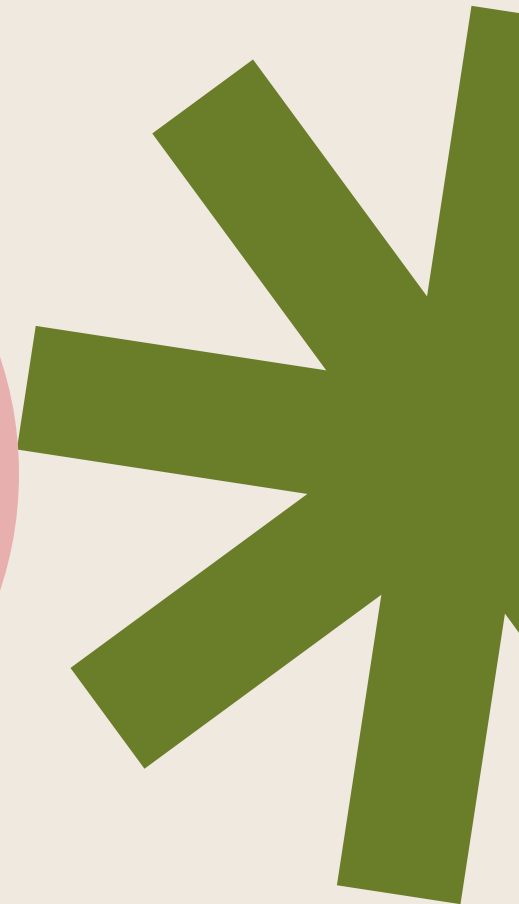


Por qué fallan los hábitos



3. Qué hace que un hábito sea sostenible

Si un hábito falla por cómo está diseñado...
también puede funcionar si se diseña mejor.





CAMBIO DE ENFOQUE

No necesitamos hábitos más grandes.
Necesitamos hábitos mejor diseñados.

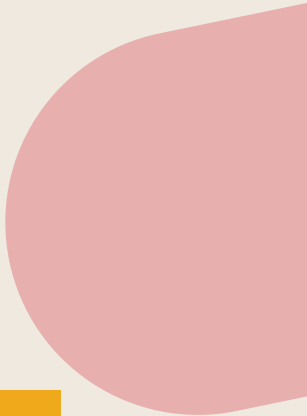
**UN HÁBITO
SOSTENIBLE**

ES REALISTA

Cabe en tu vida
actual

No en tu vida ideal

Piensa en tu hábito:
¿cabe en tu vida de ahora?



UN HÁBITO SOSTENIBLE

ES FLEXIBLE

- Tiene versiones
- No es todo o nada

Piensa en tu hábito: ¿podrías hacerlo en tu casa o en otro lugar?

**UN HÁBITO
SOSTENIBLE**

**TIENE
SENTIDO**

PARA TI. No es solo
porqué deberías

¿Qué se remueve dentro de ti cuando piensas en tu
hábito?

**UN HÁBITO
SOSTENIBLE**

**ESTÁ
INTEGRADO**

Se apoya en algo
que ya haces

¿Qué haces en tu día a día que pueda acercarte a
realizar tu hábito?



UN HÁBITO SOSTENIBLE

ES REALISTA

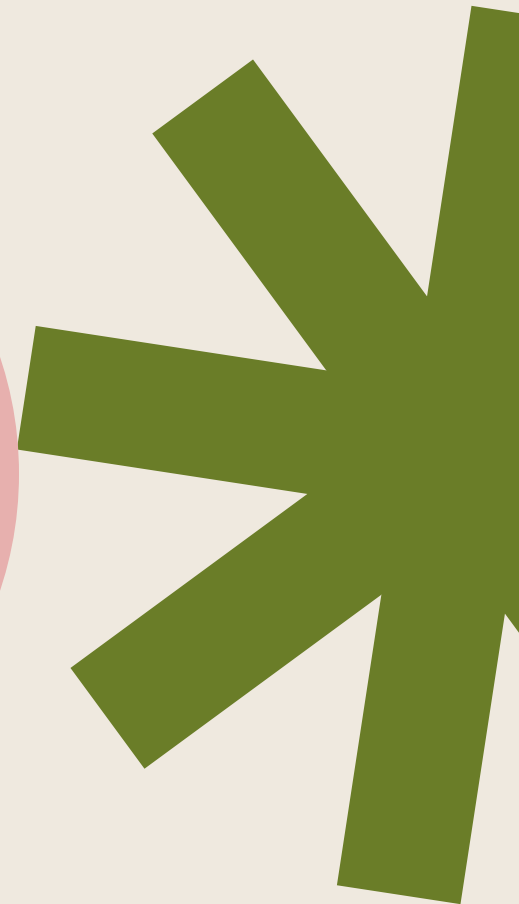
ES FLEXIBLE

**TIENE
SENTIDO**

**ESTÁ
INTEGRADO**

4. Práctica: Diseña tu hábito sostenible

OBJETIVO: que salgas con TU hábito, rediseñado para que sea sostenible





INICIO DE LA PRÁCTICA

Vamos a trabajar con el hábito que elegiste al inicio de la sesión

No vamos a cambiar de objetivo, vamos a cambiar **cómo lo intentamos.**



PASO 1: REDUCE EL HÁBITO A SU VERSIÓN MÍNIMA POSIBLE

PREGUNTAS

- ¿Cuál es la versión más pequeña posible?
- ¿Cuánto tiempo real requiere?
- ¿Podría hacerlo incluso sin ganas?

PASO 1: REDUCE EL HÁBITO A SU VERSIÓN MÍNIMA POSIBLE

EJEMPLO: “Quiero moverme más”

Versión inicial (no sostenible):

- ❖ Entrenar 4-5 días a la semana
- ❖ 45-60 minutos
- ❖ Con energía y tiempo

Versión mínima viable: Moverme 15 minutos

PASO 1: REDUCE EL HÁBITO A SU VERSIÓN MÍNIMA POSIBLE (5 MIN)

ESCRIBE

La versión más pequeña posible de tu hábito. Tan pequeña que incluso te parezca poco.

Si no parece demasiado fácil, todavía es demasiado grande

PASO 2: DISEÑA VERSIONES A, B Y C DE TU HÁBITO

CREA 3 VERSIONES PARA TU HÁBITO

A → día bueno: tengo tiempo y energía.

B → día normal: es un día habitual.

C → día complicado: es un día caótico.

PASO 2: DISEÑA VERSIONES A, B Y C DE TU HÁBITO

EJEMPLO

A → día bueno: entreno 45-60 min

B → día normal: camino 30 min

C → día complicado: movilidad 15 min

PASO 2: DISEÑA VERSIONES A, B Y C DE TU HÁBITO (5 MIN)

ESCRIBE TUS VERSIONES A/B/C

A → día bueno: tengo tiempo y energía.

B → día normal: es un día habitual.

C → día complicado: es un día caótico.

No pienses en lo ideal, piensa en lo posible. Si te atascas, ves más pequeño.

PASO 3: ANCLAJE

¿DÓNDE Y CUÁNDO VA A PASAR?

- ¿A qué momento del día lo anclas?
- ¿A qué hábito que ya haces?
- ¿Qué te lo va a recordar?

Cuanto más concreto sea el cuándo y el dónde, menos energía mental necesita.

PASO 3: ANCLAJE

EJEMPLO

- ¿En qué momento del día?: Me moveré 15 minutos al día al despertarme.
- ¿Después de qué hábito actual?: Después de beberme mi caldo de huesos.
- ¿Qué me lo va a recordar?: La esterilla que tengo en la habitación.

PASO 3: ANCLAJE (5 MIN)

ESCRIBE: En qué momento del día encaja mejor tu hábito

- ¿En qué momento del día?
- ¿Después de qué hábito actual?
- ¿Qué me lo va a recordar?

PASO 4: MARGEN PARA FALLAR

¿QUÉ HARÁS CUÁNDO UN DÍA NO SALGA?

- No diseñamos hábitos para no fallar, los diseñamos sabiendo que algún día fallaremos.
- Lo importante no es que falles un día a la semana, sino que lo adaptes y/o lo hagas 6 días.

PASO 4: MARGEN PARA FALLAR (3 MIN)

ESCRIBE:

Quiero que escribáis una frase tipo:

“Si un día no lo hago, al día siguiente...”

EJEMPLO: “Si un día no me muevo, al día siguiente hago la versión C sin culpa.”

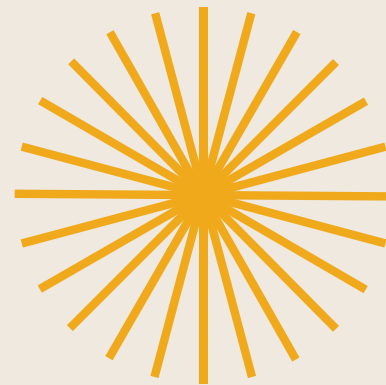


INTEGRACIÓN

No has cambiado el hábito

Has cambiado la forma de hacerlo

Esto es lo que hace que algo pase de intentarse mil veces **a empezar a sostenerse.**



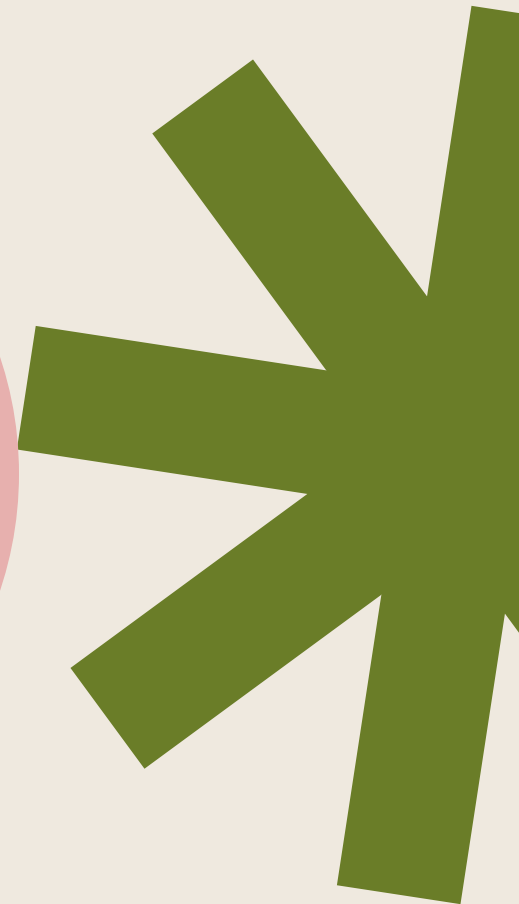
¡FELICIDADES!

Ya tienes tu hábito sostenible diseñado para tu vida. Ahora toca ponerlo en práctica.



5. Puesta en común

OBJETIVO: que salgas con TU hábito, rediseñado para que sea sostenible



PUESTA EN COMÚN (8-10 MIN)

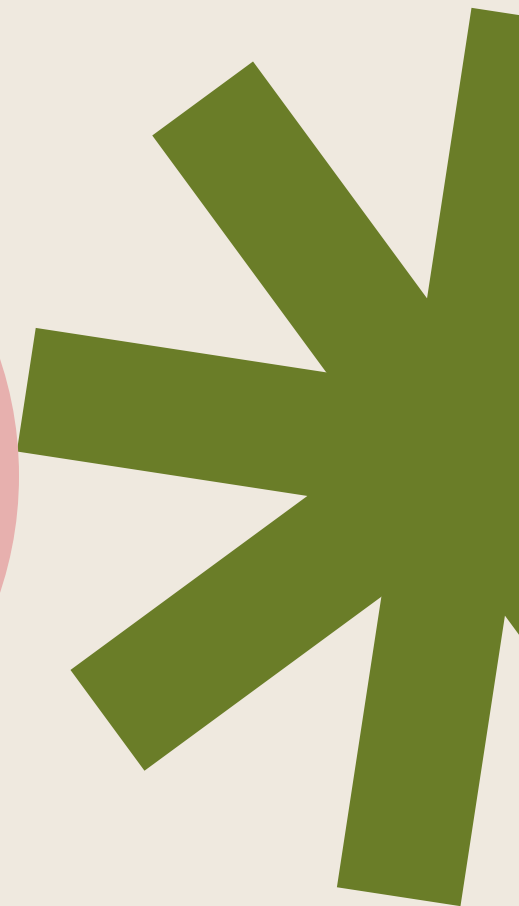
COMPARTIR PARA NORMALIZAR

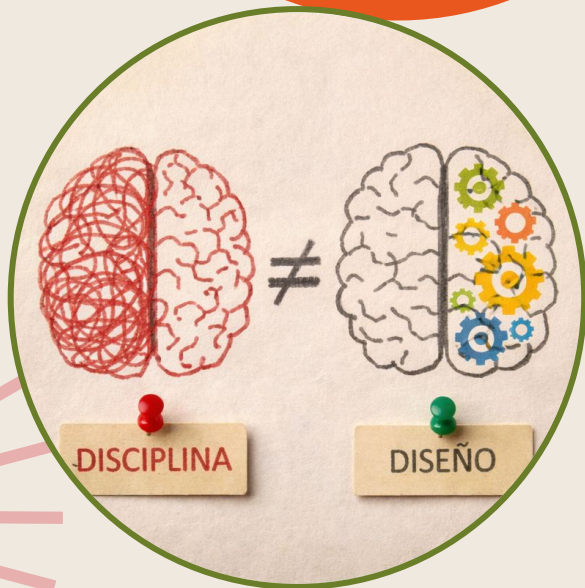
1. El hábito que habías intentado antes
2. La versión mínima que has diseñado
3. Tu versión C (día complicado)

Lo pequeño sostenido transforma más que lo grande intermitente

6. Cierre

OBJETIVO: que salgas con TU hábito, rediseñado para que sea sostenible





ES CUESTIÓN DE DISEÑO

No necesitas más disciplina.
Necesitas un mejor diseño.

Cuando un hábito no se sostiene, casi nunca es por falta de disciplina. Normalmente es porque el hábito estaba diseñado para una vida ideal y **no para la vida real.**

MINI-TAREA

MINI-TAREA

ESTA SEMANA: Practica solo este hábito, tal y como lo has diseñado hoy

Observa sin juicio:

- Qué versión haces más
- Qué lo facilita
- Qué lo dificulta

HACERLO POSIBLE ES MÁS
TRANSFORMADOR QUE
HACERLO PERFECTO

¡Gracias!

UN HÁBITO SOSTENIBLE
NO ES EL QUE NUNCA
FALLA. ES EL QUE SABE
CONTINUAR SIN
CASTIGARSE



Iconos

