



¡Vayamos por ese nuevo hábito!



Mini guía para construir un nuevo hábito

¡BIENVENID@ A ESTA MINI GUÍA!

Somos nuestros hábitos.

Así de rotundo y así de cierto. Las conductas que repetimos diariamente no son una parte insignificante de nuestra vida, sino que **hacen a nuestra identidad y afectan positiva o negativamente nuestra salud física y mental.**

Detente un momento y pregúntate: ¿cuáles son las prácticas que realizo cotidianamente?, ¿cuáles están en sintonía con quien quiero ser? ¿Cuáles no?

Gracias a la neuroplasticidad, nuestro cerebro es capaz de reorganizarse a partir de lo que hacemos. ¡Es nuestra gran aliada! Basta repetir lo suficiente una acción voluntaria, para que nuestro cerebro lo incorpore como una costumbre automática (es decir, un hábito).

Los seres humanos tendemos por naturaleza a elegir la opción que requiere el menor esfuerzo. Y **mientras menos energía demande la actividad, es más probable que ocurra, porque nos motiva hacer lo que es fácil.**

En esta mini guía te propongo establecer un plan sencillo y atractivo, de forma intencional y consciente, utilizando la **regla de los dos minutos.** ¿Lo hacemos junt@s?



AHORA SÍ, ¡COMENCEMOS!

Vamos a establecer un plan sencillo y atractivo para **UN** nuevo hábito.

1. Escribe el hábito que incorporarás.

Yo utilizaré este ejemplo: *Hacer actividad física.*

Ahora tú:

2. Dale un sentido.

¿Para qué incorporas este nuevo hábito? Darle un sentido profundo a esa práctica es uno de los puntos más importantes para lograr que se mantenga. Será la principal fuente de motivación.

→ En mi ejemplo: *Quiero hacer actividad física para sentirme y verme mejor.*

→ Ahora tú:

3. Define el hábito a detalle.

Responde las siguientes preguntas. Recuerda comenzar por un hábito fácil y luego complejizarlo.

Yo utilizaré mi ejemplo:

¿Dónde? *Haré actividad física en el gimnasio que está a dos cuadras de mi trabajo.*

¿Cuánto? *Serán dos horas de actividad física aeróbica por semana.*

¿Cuándo? *Los miércoles y viernes a las 18:00 hs.*

Y tú el tuyo:

¿Dónde?

¿Cuánto?

¿Cuándo?

4. Establece un plan de acción.

¿Cómo cumplirás lo que te propones? ¿Qué necesitas para simplificar al máximo la actividad?

Mi ejemplo:

Para hacer actividad física aeróbica, me anoté en el gimnasio que está a dos cuadras de mi trabajo ,e iré directamente al terminar la jornada laboral. Los martes y jueves por la noche prepararé todo lo que necesito: la mochila con ropa cómoda para entrenar y una botella con agua. Además, pondré alarmas para no olvidarlo.

Tu turno:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Lleva un registro.

En una libreta o aplicación, registra los días que lograste llevar a cabo la actividad y los días que no. A partir de este apunte podrás detectar los obstáculos que hayan surgido y evaluar la manera de sortearlos.

6. Cuestiona tus creencias.

Ellas son las bases de tus hábitos. (En [este episodio](#) del podcast te explico porqué).

7. ¡Celebra!

Festejar los avances es muy importante para valorar nuestro esfuerzo y reforzar la conducta que estamos incorporando.



ESTE ES EL FINAL...

Esta mini guía llegó a su fin.

Puedes recurrir a ella cada vez que desees adquirir un nuevo hábito saludable y no sepas cómo dar el primer paso.

Si quieres profundizar más, te invito a leer el libro "**Hábitos atómicos**" de James Clear.

Si construiste tu plan con esta mini guía, tómale una foto y compártela con nosotras mencionándonos en Instagram como [@psi.mammoliti](https://www.instagram.com/psi.mammoliti) 📷

Psi Mammoliti es una Clínica Psicológica Online con un equipo de 60 psicólogas. Encuentra más contenido para tu bienestar e información sobre terapia online en nuestro sitio www.psimammoliti.com

