



## ¿CÓMO ESTABLECER HÁBITOS PERMANENTES?

Sepa qué debe y no debe hacer para una mejor construcción de hábitos.

Según Statistic Brain, menos del 10% de las personas realmente alcanzan sus objetivos cuando intentan crear nuevos hábitos. Cuando se trata de seguridad, todos saben que los buenos hábitos son esenciales. La mayoría de las cosas que hacemos todos los días están basadas en hábitos, aprender a cambiar o formar nuevos hábitos de manera efectiva se puede aplicar a muchas cosas. No se conforme con solo lograr un objetivo, la construcción de hábitos debe ser un proceso continuo para mejorar su vida, y esta guía le ayudará a aprender cómo establecer hábitos de una vez por todas.

Si desea crear un nuevo hábito, ya sea de seguridad o cualquier otro, primero debe vincularlo a un estímulo existente. Duhigg descubrió que en lugar de centrarse en la rutina (o hábito) para realizar un cambio, se debe dar más atención a los estímulos y recompensas. Al estar consciente de este ciclo de hábitos, podrá tomar decisiones conscientes para crear nuevos hábitos beneficiosos. Determinar cómo el estímulo y la recompensa influyen en la rutina puede ayudar a cambiar la forma como hace las cosas.

En su libro *El Poder de los Hábitos: Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en el trabajo*, Charles Duhigg explica que los hábitos se dividen en tres componentes, conocidos como el ciclo de los hábitos:

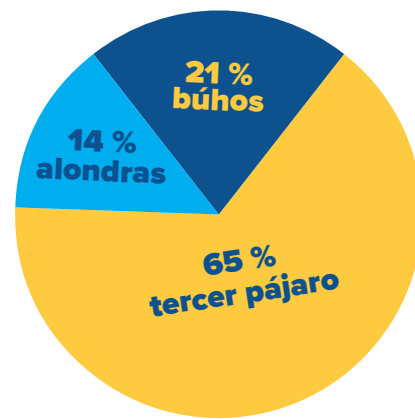
- 1 ESTÍMULO
- 2 RUTINA
- 3 RECOMPENSA

El estímulo es el detonante (ya sea una combinación de la visión, aroma, sabor, sonido o tacto) o un recuerdo que configura una rutina habitual que se debe seguir. Las recompensas son aumentos/disminuciones en los sentimientos, emociones o pensamientos – agradables o desagradables. La recompensa debe ser lo suficientemente poderosa para que su cerebro tenga presente que vale la pena recordar el ciclo de los hábitos en el futuro.

Una rutina matutina común puede ilustrar como ese ciclo funciona. El estímulo es la alarma del reloj, y la rutina sería el presionar el botón de repetición en un movimiento automático que no requiere pensar. La recompensa es dormir otros nueve minutos hasta que la alarma vuelva a sonar.

**Menos del 10 % PERSISTEN  
en sus objetivos**

**60 % – 80 % no son  
ALONDRAS NI BÚHOS**



Digamos que el nuevo hábito, en este caso, sea hacer la cama por la mañana. Conéctelo al estímulo de la alarma, use la recompensa de evitar la vergüenza de tener una habitación descuidada cuando las personas le visitan, como una motivación para no posponer la alarma, sino para despertarse y hacer su cama. Cuando repita este escenario, la rutina eventualmente cambiará de posponer el despertador a despertarse y hacer su cama automáticamente. Es importante mantener esta recompensa en primer plano en su mente, si desea obtener éxito.

Esto también puede afectar lo que Duhigg denomina *hábitos clave*. Los hábitos clave son el desarrollo de múltiples hábitos positivos. Al hacer su cama por la mañana, es posible que también desee que el resto de su habitación esté ordenada, retirando así la ropa sucia al salir de la habitación – el efecto cascada. La misma mentalidad se aplica a la seguridad. Puede empezar por el hábito de usar su EPP antes de comenzar a trabajar. Esto le llevará a pensar sobre los peligros potenciales en otras áreas del ambiente de trabajo. El hábito clave de tener una mentalidad de seguridad hará que inspeccione las herramientas antes de usarlas, que observe equipos en movimiento antes de desplazarse, etc.

Cuando usted planea crear nuevos hábitos, es común seleccionar un día específico para comenzar. En el caso de las resoluciones de Año Nuevo, ese día es el 1 de enero. Un nuevo año a menudo simboliza un nuevo comienzo para las personas, y ¿qué mejor manera de empezar sino creando buenos hábitos? El experto Daniel Pink dedujo que, cuando se asigna un significado especial a un día, eso puede ayudar mucho en la creación de nuevos hábitos. De hecho, en su libro *Cuándo: La Ciencia de Encontrar el Momento Preciso*, él identificó 86 días que son perfectos para comenzar de cero, incluyendo los lunes, el primer día del mes o el primer día de una nueva estación (primavera, verano, otoño, invierno), por citar algunos.

Todos tenemos un cronotipo, derivado de los ritmos circadianos, que afecta como nos sentimos y reaccionamos ante los estímulos emocionales, ya que nuestro estado mental funciona en un ciclo programado durante todo el día. Pink menciona que

los madrugadores (alondras) tienen sus altibajos emocionales antes que la mayoría de las personas, porque se despiertan más temprano. A las personas más nocturnas (búhos) no les gusta despertarse temprano y trabajan mejor más tarde, por la noche. Curiosamente, el 60% a 80% de las personas no se identifican como alondras ni búhos, y se encuentran entre los dos. Conocer su cronotipo puede ayudarle a determinar su período de máximo rendimiento. Si usted es una persona madrugadora o no tanto, planee sus actividades relacionadas con los nuevos hábitos para el período de la mañana. Si es una persona nocturna, busque solucionar sus actividades cotidianas por la tarde y reserve su tiempo para crear hábitos más al final de la noche.

Entonces, ¿durante cuánto tiempo tendrá que repetir su comportamiento hasta que se establezca?

Existe una idea errónea de que se necesitan 21 días para formar un nuevo hábito. Se supone que esta noción proviene de un libro de Maxwell Maltz intitolado *Psicocibernética*, en el que escribió sobre cómo se tarda un mínimo de 21 días para lograr un cambio perceptible en una imagen mental (como acostumbrarse a su cara después de una cirugía plástica). En algún momento, 21 días se convirtió en el número mágico de días necesarios para formar un hábito. Lamentablemente, no es así de fácil. No hay un número mágico, no es algo que pueda planificar en su calendario.

Es importante darse cuenta de que necesita identificar cosas dentro de sí para formar hábitos. Puede tardar 21 días para algunas personas, mientras que puede tardar cientos de días para otras. Investigadores de la University College London han descubierto que los hábitos tardan mucho más en formarse. Dependiendo de la persona y del hábito, el número promedio que obtuvieron fue de 66 días para que un comportamiento se volviera automático, en un espectro que oscilaba entre 18 y 254 días. No siempre es el número de días, sino los estímulos y el número de repeticiones de las rutinas realizadas lo que forma un hábito. Un hábito que tenga un estímulo en el local de trabajo no tendría lugar en sus días libres, pero esto no significa que este hábito sea fuerte mientras está en el local de trabajo.

## ALGUNAS SUGERENCIAS QUE LE AYUDARÁN A CREAR NUEVOS HÁBITOS.



1

### COMIENCE PEQUEÑO

Es importante tener un objetivo final, pero la razón más común por la que las personas fallan al crear nuevos hábitos es que establecen plazos poco realistas para sus objetivos. Cuando usted pone esfuerzo en algo, quiere aquel momento de gratificación, un testimonio de un trabajo bien hecho. Si comienza a tratar de alcanzar una gran meta, usted se sentirá sobrecargado y se rendirá. En cambio, mantenga la vista puesta en ese objetivo más grande como su motivación, mientras da pasos más pequeños para llegar allí. Los objetivos más pequeños son más fáciles de alcanzar, y completarlos le brindará una sensación de propósito y logro.

Cuando comienza con actividades pequeñas y fáciles, agregar otra pequeña actividad le parecerá bastante fácil hasta que haya allanado el camino hacia el final del juego. Supongamos que tenga el objetivo de caminar 5 km antes del trabajo. Si comienza tratando de afrontar los 5 km ya al principio, cuando todavía no está acostumbrado a caminar, estará destinado a fallar porque será un desafío muy grande, pero si comienza con una caminata de 10 minutos por la mañana, podrá hacerlo durante una semana o más hasta que se acostumbre. Luego, aumente la duración de su caminata en 5 o 10 minutos, hasta que haya progresado lentamente a una caminata de 45 minutos (el tiempo promedio necesario para caminar 5 km). Lo que parecía ser un objetivo elevado para empezar, se hizo posible al hacer incrementos graduales, y al continuar haciéndolo regularmente, habrá creado el hábito de caminar antes del trabajo.



2

### CAMBIE SU ENFOQUE

Al igual que combina actividades pequeñas hasta alcanzar su objetivo final, la forma en la que las mide también desempeña un papel importante en la construcción de un hábito regular. En el ejemplo anterior, el objetivo final era una caminata de 5 km antes del trabajo. Si tuviera que disminuir esa meta, pero todavía midiéndola en kilómetros, seguiría pareciendo un objetivo demasiado grande.

¿Qué pasa si cambiara la unidad de medida? ¿Prefiere caminar un kilómetro o caminar 15 minutos? Aunque en promedio sean iguales, los minutos suenan mucho más fáciles de lograr que los kilómetros, porque nuestros cerebros pueden calcular los minutos mejor que los kilómetros. Al cambiar la unidad de medida, usted percibe el objetivo como alcanzable, y es mucho más probable que lo logre. Es importante cambiar su perspectiva de las cosas y buscar una forma de medir su objetivo que no haga que se rinda antes de comenzar.

**3**

## FACILITE LAS COSAS

Como parte de su plan para tener éxito, ¿por qué no prepararse para una victoria? Facilite la ejecución de su hábito al prepararse con anticipación. Cuando se toma 5 minutos para prepararse, en realidad estará eliminando todas las excusas que se interpondrán en su camino.

Por ejemplo, si desea comer sano, tenga a la mano frutas y verduras cortadas. Si no están preparadas, es mucho más fácil tomar algo más rápido (y a menudo menos saludable). Si quiere salir a caminar por la mañana, separe todo lo necesario para su caminata la noche anterior. Cuando tiene fácil acceso a sus ropas, zapatillas de deporte y a un reproductor de música completamente cargado, no tendrá excusas para no ir – además, ya habrá tenido el trabajo de reunir sus cosas.

**4**

## ENFÓQUESE EN LA RECOMPENSA

Para que un hábito funcione, debe querer la recompensa. *Realmente quererlo*. Al tratar de reemplazar un viejo hábito por un nuevo hábito, puede ser difícil visualizar por qué esta nueva recompensa es tan importante. Es por eso que las personas a menudo fallan cuando intentan dejar de fumar – aquel cigarrillo ha sido la recompensa durante tanto tiempo, que es difícil percibir que dejar de fumar es una recompensa. Hasta ahora, nada malo ha sucedido realmente debido al tabaquismo (de hecho, generalmente lo hacen porque lo disfrutaban) y es fácil volverse autocomplaciente con los beneficios de dejar de fumar.

A veces se necesita un susto de salud para que una persona se dé cuenta de cuánto realmente quiere esa nueva recompensa. Cuando uno no puede respirar, de repente la recompensa de una mejor salud se vuelve más obvia. El enfoque cambia, de dejar de fumar a ser más saludable, y esa nueva motivación ayuda a diseñar su nueva rutina.

**5**

## PLAN PARA FRACASOS

Parece contraproducente planear fallar, pero cuando se trata de formar hábitos, es probable que haya imprevistos y cosas que surgen que estén fuera de su control. Al planear el fracaso, es menos probable que usted se sorprenda con los contratiempos, eliminando la frustración que hace que se rinda o se desanime. Anticiparse a los obstáculos antes de que ocurran, le permite tener un plan para superarlos.

Lo mejor que puede hacer es aceptar que eso forma parte del proceso, y simplemente seguir avanzando para lograr su objetivo. Por ejemplo, aceptar contratiempos hace que las personas sean menos propensas a renunciar por completo a una nueva dieta solo porque han comido una pizza o se rindieron a un trozo de tarta. Lo verán como un ligero incidente y no como el fin del mundo, lo que les facilitará volver a encarrilarse.

# ALGUNAS SUGERENCIAS DE LO QUE NO SE DEBE HACER, QUE LE AYUDARÁN EN EL INTENTO DE CREAR NUEVOS HÁBITOS.



1

## POSPONGA EL INICIO

El problema con la selección de un día específico para iniciar su nuevo hábito es que, cuando ese día llega y se va sin ningún intento de comenzar su hábito, usted tiende a esperar hasta el siguiente lunes o principio del próximo mes para empezar de nuevo. En las famosas palabras de un procrastinador: ¿Por qué empezar hoy lo que puedo posponer hasta mañana?

Daniel Pink indicó que asignar un significado a un día puede ayudar a proporcionarle un propósito a ese día específico para comenzar su hábito, pero si asignar un día no ha funcionado, solo necesita hacerlo realidad y crear una rutina a partir de ahí. Por ejemplo, si el lunes ha llegado y ha pasado, asuma el compromiso de empezar el martes. Lo más importante es empezar a crear ese hábito, el día en sí no es crucial para mantener su objetivo.



2

## SE RINDA

Si no ve los resultados que pensaba ver inmediatamente, no tire la toalla. La razón por la que se dice “trabajar los hábitos” es porque requieren mucho trabajo. Otra cosa importante para recordar es que usted es humano y cometerá errores, pero no se desanime.

Si está tratando de crear un nuevo hábito, reemplazando un hábito antiguo y accidentalmente se descuida, no todo está perdido. Piense en el progreso que hizo y es menos probable que se dé por vencido – he llegado hasta aquí, y no quiero volver atrás, todo habría sido en vano.



3

## LO MANTENGA EN SECRETO

La mejor manera de asegurarse de cumplir con lo que se propuso es involucrar a otra persona. Si comparte sus metas con otras personas, ellas lo mantendrán responsable – lo que es vital para mantener una rutina y alcanzar sus objetivos.

Tener que decirle a alguien que falló es más angustiante que perder un día y reanudar silenciosamente sus actividades al día siguiente. Por eso es bueno tener un amigo en el gimnasio. Los amigos le empujarán a ir un poco más allá, en momentos en los que, si estuviera solo, se detendría al volverse demasiado difícil.

La clave para que los hábitos sean permanentes es encontrar lo que funciona para usted. Aunque vale la pena determinar todos los aspectos individuales sobre usted que le ayudarán a tener éxito, comience con esta lista de qué hacer y qué no hacer, que se aplica a cualquier persona, para asegurarse de que tenga éxito en la creación de su nuevo hábito.

Visite [es.safestart.com](https://es.safestart.com) para obtener recursos adicionales.

[es.safestart.com](https://es.safestart.com)  
SafeStart España

[contacto@ssi.safestart.com](mailto:contacto@ssi.safestart.com)  
Tél.: +353 (0) 98 24551

6 Cedar Crescent  
Cedar Park, Newport Rd  
Westport, County Mayo  
Ireland

Copyright © 2020 SafeStart  
SafeStart, una división de  
Electrolab Limited  
Todos los derechos reservados.