

T E M A

# 02

---

## CONSTRUYENDO HÁBITOS SALUDABLES

Este tema explora el concepto de creación de hábitos y su profundo impacto en el manejo del estrés en el lugar de trabajo. Destaca la importancia de comprender las señales, las rutinas y las recompensas para moldear conductas, promover hábitos saludables y fomentar un entorno de trabajo productivo y equilibrado.



El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y educativos y no pretende ser un consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Siempre consulte a un profesional de la salud cualificado para cualquier inquietud o decisión médica.

# OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

ESTE TEMA ESTÁ DISEÑADO EN TORNO A LOS SIGUIENTES OBJETIVOS PRINCIPALES DE APRENDIZAJE:

01

## **Comprender la formación de hábitos para el manejo del estrés**

Explore cómo los hábitos contribuyen a controlar el estrés y por qué desarrollar hábitos saludables es crucial para el bienestar general.

02

## **Diferenciar entre hábitos saludables y no saludables en el lugar de trabajo**

Identifique ejemplos de hábitos laborales saludables y no saludables para mejorar la productividad y el bienestar.

03

## **Explorar el ciclo señal-rutina-recompensa**

Descubra cómo el ciclo Señal-Rutina-Recompensa influye en la formación de hábitos y sus implicaciones prácticas en la vida diaria.

04

## **Aplicar estrategias para la modificación de hábitos**

Aprenda pasos prácticos para modificar hábitos existentes comprendiendo las señales, experimentando con recompensas y creando planes efectivos.

05

## **Comprender los aspectos psicológicos y neurológicos de la formación de hábitos**

Comprender cómo se forman los hábitos en el cerebro y el papel de la neuroplasticidad en el cambio de comportamientos.

06

## **Fomentar una mentalidad de crecimiento para el desarrollo de hábitos**

Explora el concepto de mentalidad de crecimiento y su importancia para adoptar y mantener nuevos hábitos.

07

### **Implementar técnicas prácticas para el desarrollo de hábitos**

Aplicar actividades prácticas como el entrenamiento de reversión de hábitos y la atención plena para desarrollar hábitos más saludables en sus rutinas diarias.

09

### **Reflexionar sobre los desafíos y soluciones relacionados con los hábitos personales**

Reflexionar sobre los desafíos de los hábitos personales y desarrollar estrategias personalizadas para superarlos basándose en los conceptos aprendidos.

08

### **Evaluar el tiempo y la persistencia necesarios para la formación de hábitos**

Evalúa el tiempo y la importancia de la persistencia en la formación de hábitos, desmintiendo el mito de la "regla de los 21 días".

10

### **Aplicar los principios de formación de hábitos en el ámbito profesional**

Aplice los principios de formación de hábitos para mejorar el rendimiento, reducir el estrés y fomentar un ambiente de trabajo más saludable.

# COMPETENCIAS

ESTE CONTENIDO FORMATIVO ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARTE A ADQUIRIR LAS SIGUIENTES COMPETENCIAS:

- 01 **Adaptabilidad:** entender cómo adaptarse a los cambios en sus hábitos y entornos, fomentando la resiliencia frente al estrés y promoviendo conductas más saludables.
- 02 **Comunicación:** mejorar las habilidades para recibir y utilizar eficazmente la retroalimentación en el lugar de trabajo, fomentando el diálogo constructivo y el entendimiento mutuo.
- 03 **Toma de decisiones:** desarrollar habilidades para identificar problemas relacionados con los hábitos, comparar estrategias para el cambio de hábitos y tomar decisiones informadas para mejorar el bienestar personal y profesional.
- 04 **Empatía:** al comprender sus propios hábitos y los de los demás, y sus respuestas al estrés, los alumnos mejorarán su empatía y su capacidad para ayudar a otros a adoptar hábitos más saludables.
- 05 **Iniciativa:** tomar medidas proactivas hacia la modificación de hábitos y el manejo del estrés, yendo más allá de los requisitos básicos para alcanzar metas personales y profesionales.
- 06 **Resiliencia:** desarrollar la resiliencia gestionando eficazmente el estrés mediante la modificación de hábitos, lo que permitirá a los alumnos recuperarse rápidamente de las dificultades y mantener la productividad.
- 07 **Autorregulación:** aprender estrategias para gestionar los propios hábitos y respuestas al estrés, potenciando la autorregulación tanto en el contexto personal como profesional.



# INTRODUCCIÓN Y DEFINICIÓN DEL TÉRMINO “HÁBITOS SALUDABLES”

## La esencia de los hábitos

Desde hace miles de años, los seres humanos hemos evolucionado para responder al estrés con mecanismos que originalmente estaban destinados a protegernos de peligros inmediatos, como los depredadores. Aunque estas amenazas primarias no tienen una importancia inmediata en la vida moderna, aún nos presentan una plétora de factores estresantes que pueden afectar significativamente nuestro bienestar físico y mental. Los desafíos diarios, incluidas las presiones laborales, las preocupaciones financieras y las relaciones personales, desencadenan continuamente nuestras respuestas al estrés. Esta activación constante puede conducir al estrés crónico, que afecta negativamente a nuestra salud.

Por lo tanto, es vital no solo comprender la naturaleza del estrés, sino también cultivar hábitos saludables y efectivos para manejarlo con éxito. A lo largo de este curso, encontrará muchas sugerencias sobre cómo hacerlo y, además, le ayudará a mejorar en gran medida su capacidad para lidiar con el estrés, lo que le permitirá mantener un estilo de vida equilibrado y más saludable en medio de las exigencias de la vida contemporánea.



## ¿Qué es un hábito?

Los científicos afirman que los hábitos son acciones que realizamos con regularidad sin pensar. Pueden ser provocados por nuestro entorno, como el lugar donde estamos, la hora del día o cómo nos sentimos. Pueden ser acciones pequeñas, como enredarse el pelo cuando estamos estresados, o acciones más importantes, como quedarse despierto hasta tarde o preparar café todas las mañanas. Si haces algo con frecuencia sin pensar demasiado, probablemente se trate de un hábito.

Los hábitos se forman porque nuestro cerebro los encuentra útiles. Por ejemplo, si golpeas el suelo con el pie después de leer un correo electrónico estresante, te distraes del estrés. Esto te hace sentir bien porque libera dopamina, una sustancia química del cerebro que nos hace sentir placer y ayuda a reconfigurar nuestras conexiones cerebrales, fortaleciendo el hábito.

Tu cerebro vincula entonces el hábito con otras cosas, como estar sentado en tu escritorio, de modo que pronto el solo hecho de estar sentado allí te hace querer mover el pie, incluso sin estrés. Estos ciclos de hábito de señal-acción-recompensa ocurren rápidamente, a menudo antes de que te des cuenta, lo que puede ser bueno porque no todos los hábitos son malos.

Los hábitos nos ahorran tiempo y energía mental al permitirnos actuar rápidamente en función de lo que ha funcionado previamente.

Un estudio descubrió que las personas pasan más del 40% de su día realizando acciones repetidas mientras piensan en otras cosas. Por ejemplo, las rutinas matinales se vuelven automáticas y eficientes, pero a veces los hábitos dejan de ser útiles.

Por lo general, no basta con querer cambiarlos. Comprender cómo funcionan los hábitos puede ayudarte a hacer planes para cambiarlos. Dado que los hábitos se desencadenan por ciertos entornos o rutinas, cambiarlos puede ayudar a romper un hábito. Por ejemplo, acostarse en la cama puede hacer que mires tu teléfono o mirar la televisión puede hacer que desees comer algo.



Cambiar de entorno o de rutina, como mudarse o empezar un nuevo trabajo, puede ayudar. Un estudio mostró que los hábitos de los estudiantes universitarios cambiaban mucho cuando se cambiaban de escuela. Para hábitos como dar golpecitos con el pie, los psicólogos sugieren un entrenamiento de reversión de hábitos, que reemplaza un mal hábito por uno mejor. Esto significa comprender cuándo se realiza el hábito y planificar una acción diferente. Por ejemplo, si das golpecitos con el pie cuando estás estresado, ten una pelota antiestrés en tu escritorio y usa la pelota en su lugar.





Igualmente importante es reemplazar los hábitos poco saludables, como el exceso de tiempo frente a la pantalla o las malas opciones alimentarias, por conductas positivas para reforzar la resiliencia frente al estrés. Incorporar hábitos saludables a nuestra vida diaria puede ayudarnos a crear una base para un bienestar sostenido y a gestionar mejor los desafíos constantes de la vida moderna y, en especial, el estrés.

### **Los hábitos son individuales**

Cada uno maneja el estrés a su manera. Es posible que conozcas a algunos amigos que parecen estar siempre tranquilos y otros que se ponen ansiosos rápidamente. Esta variación es completamente normal, ya que las respuestas al estrés están muy influenciadas por nuestra genética, experiencias y circunstancias de vida únicas. Lo mismo ocurre con los hábitos. Confucio dijo que la naturaleza de los hombres es siempre la misma. Son sus hábitos los que los diferencian.

Si bien puede resultar tentador controlar el estrés mediante medidas de alivio temporales, como comer en exceso, tomar medicamentos y otras más destructivas, como el alcohol y las drogas, es fundamental desarrollar hábitos saludables para controlar el estrés. Es importante encontrar y practicar técnicas más efectivas que te funcionen personalmente y te ayuden a lidiar con el estrés de manera saludable.

Tu cuerpo es un templo. Elige cuidarlo adecuadamente. Comienza ahora. No lo pospongas. Sé persistente.

# HÁBITOS SALUDABLES VS. NO SALUDABLES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Es muy probable que ya sepas distinguir entre hábitos saludables y malos. Sin embargo, ¿puedes reconocerlos también en tu rutina laboral? Adoptar hábitos saludables y abandonar los no saludables en el lugar de trabajo son estrategias fundamentales para controlar el estrés y prevenir el burnout. Veamos algunos ejemplos y comprobemos si estás al tanto:



## HÁBITOS SALUDABLES:

- Tomar descansos regulares
- Mantenerse hidratado
- Organizar tu espacio de trabajo
- Practicar la atención plena
- Priorizar tareas
- Mantener una buena postura
- Alimentación saludable
- Establecer límites
- Buscar retroalimentación

## HÁBITOS POCO SALUDABLES:

- Ser multitarea
- Saltarse los descansos
- Mala gestión del tiempo
- Alimentación poco saludable
- Mala comunicación
- Descuidar la salud personal
- Horas extras/exceso de trabajo
- Desorganización
- Quejarse/chismorrear
- Ignorar la retroalimentación

# LA CIENCIA DE LOS HÁBITOS: CÓMO SE FORMAN LOS HÁBITOS

## Entendiendo el ciclo señal-rutina-recompensa

El proceso de formación de hábitos se explica bien a través del ciclo Señal-Rutina-Recompensa, un concepto popularizado por Charles Duhigg en su libro "El poder del hábito". Este ciclo consta de tres componentes esenciales:

- La señal
- La rutina y
- La recompensa.



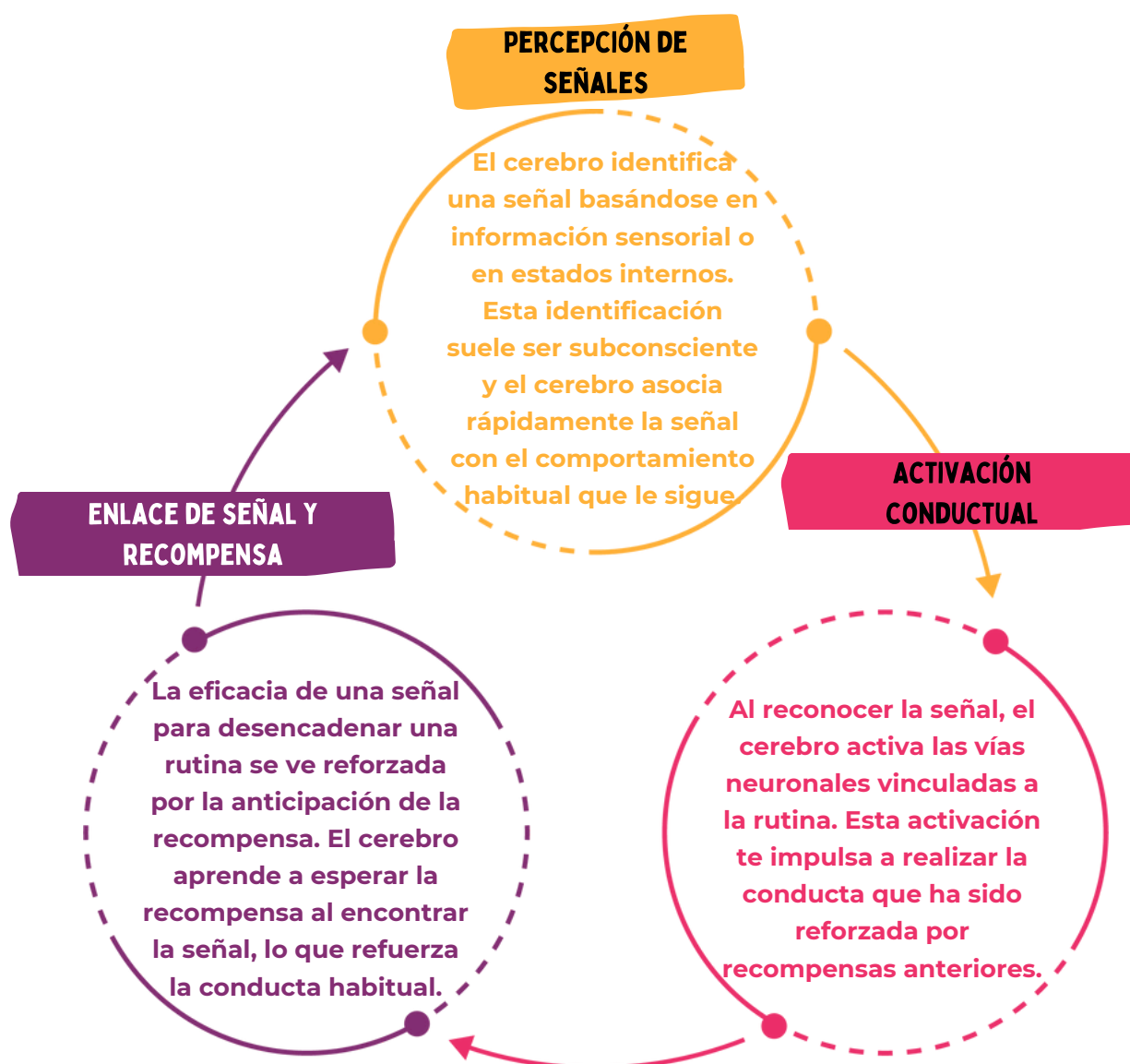
La señal actúa como un disparador que inicia el hábito, mientras que la rutina es el comportamiento que se realiza en respuesta a este disparador. Finalmente, la recompensa es el refuerzo positivo que se recibe al completar la rutina, lo que ayuda al cerebro a recordar y desear el bucle en el futuro. Bastante simple, ¿verdad? Comprender cómo funciona este bucle (ciclo) te empodera. Úsalo para reconocer y cambiar tus hábitos de manera más efectiva. También puedes usarlo para aprender a tomar el control de tus hábitos al diseñar intencionalmente rutinas que conduzcan a comportamientos más saludables y productivos. Profundicemos un poco más.





## La señal

La señal es un detonante que inicia el hábito. Es el punto de partida del ciclo Señal-Rutina-Recompensa, y desempeña un papel crucial en la formación del hábito al desencadenar conductas específicas que han sido reforzadas por recompensas anteriores. Puede ser cualquier cosa, desde una hora específica del día, un estado emocional, una ubicación particular o la presencia de ciertas personas. La señal le indica al cerebro que comience la rutina, básicamente indicándole qué hábito adoptar. Por ejemplo, una señal común es despertarse por la mañana. Para muchas personas, lo primero que hacen después de despertarse es buscar su teléfono. El acto de despertarse sirve como señal.



La señal actúa como un disparador o señal que impulsa al cerebro a iniciar un comportamiento específico. Estas señales se procesan en áreas del cerebro como los ganglios basales y el núcleo accumbens en el sistema límbico, que están involucrados en el procesamiento de recompensas y la formación de hábitos. Cuando se percibe una señal, como una hora específica del día, un estado emocional o una señal ambiental, se activan las vías neuronales asociadas con el comportamiento que sigue.

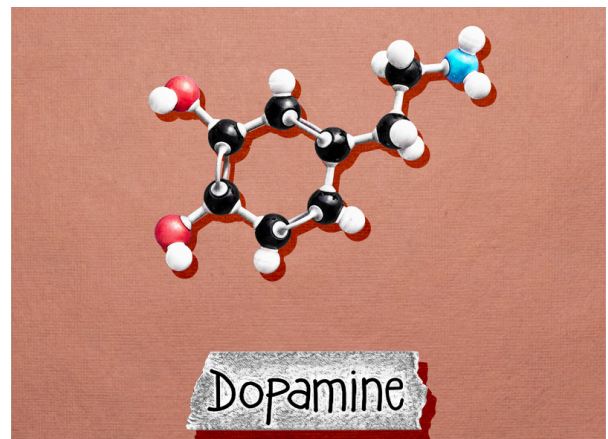
## La rutina

La rutina es el comportamiento en sí, la acción que realizas en respuesta a la señal. Puede ser una actividad física, una respuesta emocional o un proceso mental. Por ejemplo, después de la señal anterior (despertarse por la mañana), la rutina podría ser navegar por las redes sociales o revisar los correos electrónicos justo después de despertarse.



## La recompensa

La recompensa es el refuerzo positivo que recibes al completar la rutina. Es lo que hace que tu cerebro recuerde el bucle en el futuro, lo que te proporciona una sensación de satisfacción o alivio. Siguiendo con el ejemplo anterior, la recompensa por el hábito de consultar el teléfono por la mañana podría ser el placer de ponerte al día con tus amigos, las noticias, ver actualizaciones en las redes sociales o sentirte preparado para el día después de consultar los correos electrónicos.



La recompensa es lo que satisface un antojo o proporciona una sensación de placer, reforzando el ciclo del hábito. Las recompensas desencadenan la liberación de neurotransmisores como la dopamina en la vía de recompensa del cerebro. La dopamina está asociada con el placer y la motivación, reforzando la conducta que llevó a su liberación. El núcleo accumbens, parte del sistema de recompensa del cerebro, es fundamental para procesar las recompensas y reforzar las conductas asociadas con resultados positivos.

## Ejemplos de la vida real del ciclo señal-rutina-recompensa

### Ejemplo 1: el hábito de beber café

- **Señal:** el reloj marca las 10 a.m. durante un día laboral.
- **Rutina:** te diriges a la cocina a preparar una taza de café.
- **Recompensa:** el aporte de cafeína te ayudará a sentirte más alerta y preparado para afrontar el resto de tus tareas.



### Ejemplo 2: Rutina de ejercicios

- **Señal:** terminas tu jornada laboral a las 5 p.m.
- **Rutina:** te cambias de ropa y sales a correr.
- **Recompensa:** experimentarás una descarga de endorfinas, lo que reducirá el estrés y mejorará tu estado de ánimo.



### Ejemplo 3: El hábito de comer por estrés

- **Señal:** te sientes estresado después de una reunión difícil.
- **Rutina:** tomas un refrigerio azucarado.
- **Recompensa:** un dulce obsequio proporciona una sensación momentánea de comodidad y





# MODIFICANDO HÁBITOS EXISTENTES

Una vez que comprendes cómo se forman los hábitos a través del ciclo Señal - Rutina - Recompensa, el siguiente desafío suele ser cómo cambiar un hábito que ya no te resulta útil. Cambiar los hábitos requiere un esfuerzo deliberado y un enfoque estratégico para alterar los viejos patrones y establecer nuevos comportamientos. Recuerda que estas acciones las has repetido bastante en el pasado y ahora están integradas en tu cerebro como hábitos. Por eso, romper con viejos hábitos malos como dejar de fumar es una tarea complicada: tu cerebro reconoce estos comportamientos como liberadores de estrés.

La obesidad y el tabaquismo se encuentran entre las principales causas evitables de morbilidad y mortalidad en el mundo. No es una gran sorpresa, ya que ambas pueden estar asociadas a hábitos poco saludables incluso en el trabajo. Sin embargo, examinar los componentes de tus hábitos actuales e implementar estrategias efectivas puede ayudarte a modificar con éxito sus rutinas para alinearlas con tus metas y aspiraciones.

Este proceso implica comprender los factores desencadenantes que inician conductas no deseadas, reemplazarlos con alternativas más saludables y reforzar estos cambios mediante una práctica constante.







“

Los buenos hábitos se desarrollan en el taller de nuestra **vida diaria**.

No es en los grandes momentos de prueba y ensayo donde se forja el carácter, sino cuando se **muestra**.

-  
Delbert L. Stapley



## Cómo salir de un círculo vicioso de malos hábitos

Existe una relación sólida y comprobada entre los hábitos saludables, el estrés y la calidad de vida relacionada con la salud. Ahora que sabes que un ciclo de hábitos consta de tres componentes (señal, rutina y recompensa), puedes comenzar a explorar este concepto por tu cuenta.

Para romper con un ciclo de malos hábitos, Duhigg sugiere centrarse en estos componentes para cambiar la rutina, manteniendo intactas las señales y la recompensa. Esto último también implica comprender y manipular estos tres componentes. La clave aquí es desarrollar una nueva rutina que satisfaga el mismo antojo de una manera más saludable. Es hora de actuar. Aquí le mostramos cómo comenzar:

### PASO

# 1



#### Identificar la rutina

En primer lugar, identifica la rutina que quieres cambiar. Esta es la parte fácil. Tienes que determinar cuál es tu rutina habitual. Esta es la conducta que constituye el mal hábito.

Por ejemplo, digamos que quieres dejar de comer comida no saludable por la tarde o dejar de fumar cuando te sientes enojado con tus colegas por alguna razón.

### PASO

# 2



#### Experimentar con recompensas

A continuación, experimenta con diferentes recompensas para determinar qué antojo satisface la rutina. Cuando sientas la necesidad de comer algo, prueba con otras actividades:

Sal a caminar un rato  
Beber un vaso de agua  
Come una pieza de fruta  
Charla con un colega

Después de cada actividad alternativa, anota cómo te sientes. ¿Aún tienes ganas de comer ese tentempié o ya no sientes más ganas? Este proceso te ayuda a identificar la verdadera recompensa que impulsa el hábito.

## PASO 3



### Aislar la señal

Identifica la señal que desencadena tu rutina. Duhigg sugiere hacer un seguimiento de las siguientes cinco categorías cuando te asalten los antojos:

Ubicación: ¿Dónde estás?

Hora: ¿Qué hora es?

Estado emocional: ¿Cómo te sientes?

Otras personas: ¿Quién más hay alrededor?

Acción inmediatamente anterior: ¿Qué acabas de hacer?

Después de unos días de seguimiento, deberías empezar a notar patrones. Por ejemplo, es posible que notes que el antojo de comer algo aparece alrededor de las 3:00 p. m. (hora) cuando te sientes aburrido (estado emocional) en tu escritorio (ubicación).

## PASO 4



### Crear un plan

Una vez que hayas identificado la rutina, la recompensa y la señal, puedes crear un plan para cambiar el hábito. Esto implica elegir una nueva rutina que proporcione una recompensa similar cuando se presente la señal. Por ejemplo:

Señal: 3:00 p. m. y te sientes aburrido en tu escritorio.

Rutina: En lugar de tomar un refrigerio, das un paseo de 5 minutos por la oficina.

Recompensa: Te sientes renovado y más alerta, lo que reduce el aburrimiento.



# SABÍAS QUE

## LA MULTITAREA **REDUCE LA PRODUCTIVIDAD** HASTA EN UN 40%

Un dato interesante sobre los hábitos poco saludables en el lugar de trabajo es que pueden afectar significativamente la productividad y la salud en general. Por ejemplo, el hábito de realizar varias tareas a la vez, que muchas personas creen que aumenta la eficiencia, en realidad reduce la productividad hasta en un 40 %. La multitarea divide la atención entre tareas, lo que genera más errores y tiempos de finalización más largos, lo que en última instancia aumenta el estrés y reduce la calidad general del trabajo. Este hábito contraproducente no solo afecta al rendimiento, sino que también contribuye a mayores niveles de estrés y burnout entre los empleados.

**PRACTICA LA  
REALIZACIÓN DE  
UNA SOLA TAREA**



## ¿Cuánto tiempo se tarda en formar un hábito?

La duración necesaria para formar un hábito puede depender de cada individuo. Factores como la motivación personal, la complejidad de la conducta y el apoyo del entorno desempeñan un papel crucial. Por ejemplo, un hábito sencillo como beber un vaso de agua después del desayuno puede llevar menos tiempo para establecerse en comparación con un hábito más complejo como hacer ejercicio a diario. ¿Qué dicen las investigaciones?

Probablemente ya hayas oído hablar de una idea popular que dice que se necesitan 21 días para crear un hábito, una idea que se cita mucho, pero que es demasiado simplista. Esta noción se originó a partir de las observaciones del Dr. Maxwell Maltz en la década de 1960, donde señaló que los pacientes tardaban alrededor de 21 días en acostumbrarse a los cambios que produce la cirugía plástica. Sin embargo, este período de tiempo no es universalmente aplicable a la formación de hábitos, ya que cuando el Dr. Maltz compartió su observación, nunca tuvo la intención de convertirse en una regla general para la formación de hábitos.

Un estudio más exhaustivo realizado por la Dra. Phillippa Lally y su equipo en el University College de Londres en 2009 concluyó que, en promedio, se necesitan unos 66 días para que un nuevo comportamiento se vuelva automático. En este estudio participaron participantes que eligieron un nuevo comportamiento y siguieron su progreso durante 12 semanas. El tiempo que tardó en formarse un hábito osciló entre 18 y 254 días, lo que indica una variabilidad significativa. ¿Qué significa eso? ¿Y si te llevó más tiempo? Eso sería perfectamente natural. Sin embargo, recuerda la siguiente cita si eso sucede:

**Gracias a su  
perseverancia el  
caracol llegó al arca.**

*Charles H. Spurgeon*





Hazte la siguiente pregunta: si el hábito es importante para ti, ¿realmente importa cuánto tiempo te lleve adquirirlo? Por lo tanto, no te centres en el número de repeticiones, sino en tu actitud y en ser constante hasta que lo consigas. Los fracasos son parte del proceso. Aprende de ellos. Si te ayuda, puedes fijarte un número arbitrario de días consecutivos para lograrlo. ¿Serán suficientes tres días consecutivos para ponerte en marcha? Una vez que lo consigas, fija un siguiente punto de control, y el siguiente hasta que se convierta en un elemento natural de tu rutina diaria, que ya no necesite contarse.



HABIT is  
PERSISTENCE  
in PRACTICE



# MEJORES PRÁCTICAS

Desarrollar una mentalidad de crecimiento para lograr hábitos saludables que permitan gestionar el estrés laboral

Gestionar el estrés laboral es un desafío común, pero desarrollar una mentalidad de crecimiento puede ser una herramienta poderosa para abordar este problema. Una mentalidad de crecimiento es la creencia de que las habilidades y la inteligencia se pueden desarrollar con esfuerzo, aprendizaje y persistencia. Esta mentalidad contrasta con una mentalidad fija, en la que las personas creen que sus rasgos son innatos e inmutables. La mentalidad de crecimiento puede influir significativamente en la forma en que formamos y mantenemos hábitos saludables, que son esenciales para gestionar el estrés.

En lo que respecta a los hábitos, la plasticidad del cerebro desempeña un papel fundamental. La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro de reorganizarse mediante la formación de nuevas conexiones neuronales. Cuando desarrollas una mentalidad de crecimiento, adoptas conductas que refuerzan estas nuevas conexiones. Por ejemplo, si empiezas a practicar un nuevo hábito saludable en el trabajo (por ejemplo, la atención plena) para reducir el estrés, con el tiempo tu cerebro se adapta y esta práctica se convierte en una parte más natural y automática de tu rutina diaria.

Las personas con una mentalidad de crecimiento ven los desafíos y los cambios como oportunidades de desarrollo en lugar de obstáculos. Creen que pueden mejorar sus habilidades y capacidades mediante el esfuerzo y la perseverancia. Adoptar nuevos hábitos a menudo requiere salir de las zonas de confort y hacer cambios en las rutinas diarias. Una mentalidad de crecimiento ayuda a las personas a aceptar estos cambios y a ver el valor de adoptar conductas más saludables para controlar el estrés. Las personas con una mentalidad de crecimiento entienden que el esfuerzo y la perseverancia son clave para el éxito. Es más probable que se adhieran a las nuevas prácticas hasta que se conviertan en hábitos.

## Mensajes clave:

1. **Actuar:** entender que tus habilidades y hábitos pueden mejorar con el esfuerzo.
2. **Acepta los desafíos:** míralos como oportunidades para aprender y crecer.
3. **Haz que los contratiempos trabajen a tu favor:** cuando te enfrentes a contratiempos, no los veas como fracasos. En cambio, analiza qué salió mal, aprende de ello y usa ese conocimiento para mejorar.





## ACEPTA LOS DESAFÍOS

Puedes reducir significativamente el estrés relacionado con el trabajo y mejorar tu bienestar general si adoptas una mentalidad de crecimiento y desarrollas constantemente hábitos saludables.

Una de las mejores prácticas para desarrollar una mentalidad de crecimiento es aceptar los desafíos y ver los fracasos como oportunidades de aprendizaje. Cuando te enfrentes a una situación estresante en el trabajo, en lugar de sentirte derrotado, considérala como una oportunidad para crecer y mejorar.

### PRUEBA ESTO:

**Identifica un hábito poco saludable específico en el trabajo** que contribuya a tu estrés, por ejemplo, saltarse los descansos o no administrar su tiempo de manera eficaz. Luego, elige un hábito saludable para reemplazarlo. Por ejemplo:

- **Hábito poco saludable:** Saltarse los descansos.
- **Hábito saludable:** tomar un descanso de 5 minutos cada hora para estirarse, hacer mindfulness o practicar respiración profunda.

**Establece un objetivo específico:** durante las próximas dos semanas, comprométete a tomar un descanso de cinco minutos cada hora. Usa un cronómetro o una aplicación para recordarte esto. Haz un seguimiento de tu progreso. Reflexiona sobre cómo este cambio afecta tus niveles de estrés y tu productividad.

# ACTIVIDAD PRÁCTICA



## Cómo romper el hábito de estar a la defensiva ante las críticas

La falta de comunicación y el hecho de no aprovechar la retroalimentación son algunos de los factores de estrés más comunes en el lugar de trabajo. Es probable que ya hayas estado en varias situaciones de este tipo. ¿Y si pudieras cambiar eso? Sin duda, vale la pena intentarlo. Utiliza el concepto del ciclo del hábito para convertirlo en un hábito saludable.

Empieza por **reflexionar sobre situaciones recientes** en las que te pusiste a la defensiva ante las críticas en el trabajo. Escribe la situación en tu diario. Identifica la señal anotando lo que desencadenó tu actitud defensiva, como el comentario de una persona específica, el momento o la forma en que se dio el comentario. Luego, identifica la rutina describiendo cómo reaccionaste, ya sea interrumpiendo, negando el comentario o poniéndote a discutir. Por último, identifica la recompensa considerando lo que ganaste al ponerte a la defensiva, como proteger tu autoestima, evitar un conflicto inmediato o sentirse justificado temporalmente.

Luego, **piensa en rutinas alternativas y más saludables** para reemplazar tu reacción defensiva. Por ejemplo, podrías hacer una pausa y respirar cuando recibas una crítica, reconocer la retroalimentación y hacer preguntas aclaratorias para entenderla mejor, o expresar gratitud a la persona por su aporte, independientemente de cómo te sientas al respecto inicialmente. Durante los próximos días, practica intencionalmente estas nuevas rutinas cuando te enfrentes a una crítica. Observa cómo te hace sentir cada nueva rutina y cómo responden los demás a tu cambio de comportamiento. Elige la nueva rutina más efectiva y cómoda y escríbela en un diario como la nueva respuesta a la crítica.

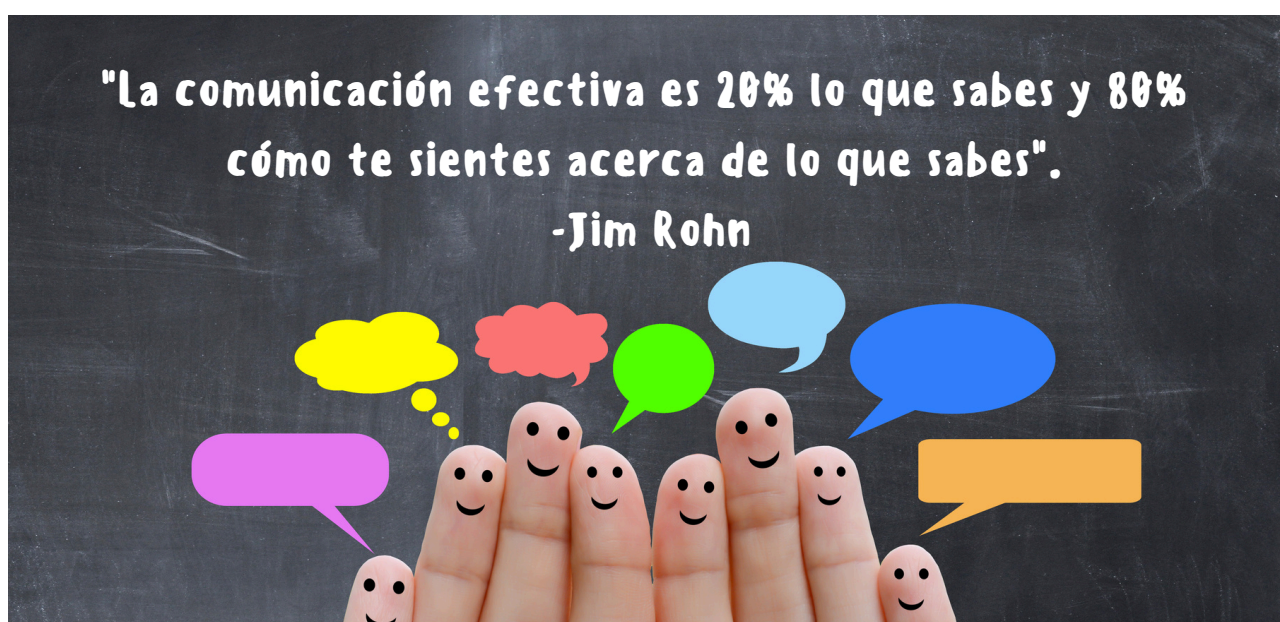
Ponte como meta practicar esta nueva rutina de manera constante durante el próximo mes. Usa recordatorios, como establecer una intención diaria o usar una aplicación de seguimiento de hábitos, para reforzar la nueva conducta.

Al final de cada semana, **tómate unos minutos para reflexionar sobre tu progreso**. Anota los éxitos, los desafíos y los ajustes necesarios. Si encuentras que ciertas situaciones son más desafiantes, considera estrategias adicionales o pide la opinión de un colega de confianza sobre cómo mejorar aún más.

Para concluir, **resume tu experiencia de aprendizaje** y reconoce la importancia de aceptar y actuar en consecuencia ante las críticas constructivas para el crecimiento personal y profesional. Comprométete a seguir practicando tu nueva rutina, entendiendo que cambiar los hábitos requiere tiempo y perseverancia. Al participar en esta actividad práctica, comprenderás mejor tu actitud defensiva y desarrollarás respuestas más saludables a las críticas, lo que conducirá a que mejores las relaciones y el desarrollo profesional en el lugar de trabajo.

La forma en que percibimos y respondemos a la retroalimentación, ya sea al darla o recibirla, desempeña un papel crucial en tu eficacia. Comprender y gestionar las emociones en torno a la retroalimentación puede mejorar la forma en que nos comunicamos y aprendemos unos de otros en entornos profesionales. Lo más importante es que puede ayudarnos a reducir el estrés laboral y evitar el burnout, que muy a menudo se produce por no responder adecuadamente a la retroalimentación, incluidas las críticas o los comentarios de los colegas.

Obtén más información sobre cómo puedes mejorar tus habilidades de comunicación consultando el Tema 5 de la Unidad 2 de este curso de capacitación.





# FORMAR NUEVOS HÁBITOS SALUDABLES

## Desarrollar nuevos hábitos utilizando el ciclo señal-rutina-recompensa

Comprender el circuito de señales, rutinas y recompensas desde una perspectiva neurocientífica nos ayuda a ver cómo los hábitos están profundamente arraigados en los circuitos de nuestro cerebro. Básicamente, lo que hay que hacer es aprender a manipular las señales, las rutinas y las recompensas de forma consciente para establecer nuevos hábitos o modificar los existentes de forma eficaz y lograr los resultados deseados en la vida diaria. Este marco de referencia subraya el papel de las vías neuronales, los sistemas de recompensa y los neuroquímicos en la configuración de nuestras conductas y, en última instancia, de nuestros hábitos.



## Para empezar:

1. **Identifica un hábito deseado:** elige un nuevo hábito que quieras establecer. Por ejemplo, podrías empezar a leer más libros.
2. **Elige una señal:** selecciona una señal específica y constante que active el hábito. Puede ser algo que ya hagas con regularidad, como terminar de cenar. Por ejemplo: todas las noches, después de cenar (señal), planeas leer durante 30 minutos.
3. **Planifica la rutina:** define la acción que desees realizar en respuesta a la señal. Por ejemplo, después de cenar, leer un libro durante 30 minutos.
4. **Determina la recompensa:** piensa e identifica cuál es la recompensa que te dejará satisfecho después de completar la rutina. Por ejemplo, la recompensa podría ser el placer y la relajación que te brinda la lectura, o darte un capricho con un trocito de chocolate negro.
5. **Reforzar el ciclo:** la constancia es clave para reforzar el ciclo señal-rutina-recompensa. Cuanto más se repita el ciclo, más fuerte se volverá el hábito.

# EVALUACIÓN

01.

¿Cuál es el papel de los hábitos en la gestión del estrés laboral?

- ☐ A- Son respuestas automáticas a los desencadenantes del estrés.
- ☐ B- Ayudan a mantener un estilo de vida equilibrado.
- ☐ C- No están relacionados con el manejo del estrés.

02.

¿Por qué es importante cultivar hábitos saludables?

- ☐ A- Para protegerse contra peligros inmediatos.
- ☐ B- Para gestionar eficazmente el estrés.
- ☐ C- Para eliminar los desencadenantes del estrés.

03.

¿Cómo puede ayudar la comprensión del ciclo señal-rutina-recompensa a gestionar los hábitos?

- ☐ A- Identificando los factores desencadenantes y reemplazando las rutinas.
- ☐ B- Ignorando el papel de las recompensas.
- ☐ C- Creando más estrés.

04.

¿Cuál de los siguientes es un hábito saludable en el lugar de trabajo?

- ☐ A- Multitarea
- ☐ B- Tomar descansos regulares
- ☐ C- Saltarse los descansos

05.

¿Cuál de los siguientes es un hábito poco saludable en el lugar de trabajo?

- ☐ A- Mantener una buena postura.
- ☐ B- Practicar la atención plena.
- ☐ C- Quedarse despierto hasta tarde en el trabajo

06.

¿Cuál es el primer paso para cambiar un mal hábito?

- ☐ A- Identificar la rutina.
- ☐ B- Experimentar con recompensas.
- ☐ C- Aislar la señal.

07.

¿Cuánto tiempo suele tardar en formarse un nuevo hábito?

- ☐ A- 21 días.
- ☐ B- 66 días en promedio.
- ☐ C- Depende de cada persona.

08.

¿Qué estrategia puede ayudarnos a salir de un círculo vicioso de malos hábitos?

- ☐ A- Desarrollar una mentalidad fija.
- ☐ B- Desarrollar una mentalidad de crecimiento.
- ☐ C- Continuando con la misma rutina.

# RESPUESTAS DE EVALUACIÓN

1-B

2-B

3-A

4-B

5-C

6-A

7-C

8-C

# CONCLUSIONES CLAVE

01

Desarrollar hábitos saludables es crucial para gestionar eficazmente el estrés laboral y prevenir el agotamiento en la vida moderna.

02

Comprender el ciclo señal-rutina-recompensa puede ayudar a identificar factores desencadenantes y reemplazar hábitos poco saludables con rutinas más beneficiosas.

03

Un cambio de hábitos eficaz implica identificar señales, experimentar con recompensas y crear planes estratégicos para modificar el comportamiento.

04

La persistencia y la constancia son cruciales para formar nuevos hábitos, ya que los hábitos pueden tardar distintos tiempos en volverse automáticos e integrarse en las rutinas diarias.

05

Adoptar una mentalidad de crecimiento puede facilitar la adopción de hábitos más saludables al ver los desafíos como oportunidades para el desarrollo personal y profesional.



# BIBLIOTECA DE RECURSOS

¿Recuerdas cuando al principio hablamos de que los hábitos son individuales? Es fundamental que te conozcas a ti mismo descubriendo tanto tus hábitos saludables como los no saludables. Aquí tienes algunos recursos muy interesantes para estimular tu curiosidad:



## LA SEMILLA DEL HÁBITO

Si te gustan más los vídeos, puedes echar un vistazo a los vídeos de YouTube de Habit Seed para aprender más sobre la formación de hábitos. También han creado un par de plantillas fáciles de empezar para que las pruebes:

[HOJA DE TRABAJO DE ANÁLISIS DE HÁBITOS](#)

[DESARROLLANDO LA AUTODISCIPLINA](#)



## LA CIENCIA DE LOS HÁBITOS | TEDX

Marco Badwal es un investigador a tiempo completo de la Universidad de Harvard que investiga el aprendizaje y la memoria. Vea su charla TEDx sobre la creación y la implementación de hábitos y su beneficio para "mejorar un poco cada día".

[ENLACE A YOUTUBE](#)



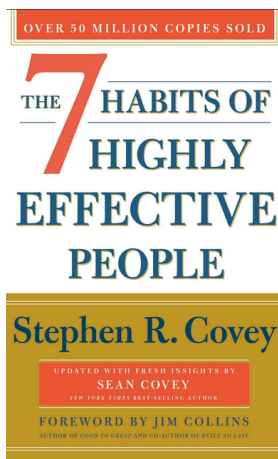
## EL PODER DEL HÁBITO: CHARLES DUHIGG

En esta ingeniosa charla, el escritor ganador del premio Pulitzer, Charles Duhigg, combina a la perfección datos informativos de investigaciones, anécdotas de eventos reales y experiencias personales con observaciones perspicaces para explicar por qué los comportamientos humanos están impulsados por el hábito.

[ENLACE A YOUTUBE](#)

# BIBLIOTECA DE RECURSOS

¿Recuerdas cuando al principio hablamos de que los hábitos son individuales? Es fundamental que te conozcas a ti mismo descubriendo tanto tus hábitos saludables como los no saludables. Aquí tienes algunos recursos muy interesantes para estimular tu curiosidad:



## LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA

Este clásico de todos los tiempos describe siete principios básicos diseñados para ayudar a las personas a alcanzar sus metas personales y profesionales de manera más eficaz y, sin duda, vale la pena leerlo. También acceder a través del enlace que verás abajo una hoja de trabajo para ayudarte en el análisis de hábitos.

[HOJA DE TRABAJO DE ANÁLISIS DE HÁBITOS](#)

# REFERENCIAS

Covey, S. R. (1989). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Simon & Schuster.

Duhigg, C. (2012). El poder del hábito: por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en los negocios. Random House.

Fogg, B. J. (2017). Pequeños hábitos: los pequeños cambios que pueden marcar una gran diferencia. Houghton Mifflin Harcourt.

Harvard Business Review. (10 de febrero de 2021). ¿Qué es lo que realmente se necesita para crear un nuevo hábito? Recuperado de <https://hbr.org/2021/02/what-does-it-really-take-to-build-a-new-habit>

Heath, C., y Heath, D. (2012). Switch: Cómo cambiar las cosas cuando el cambio es difícil. Crown Business.

Lally, P., van Zanden, S., y Wood, W. (2010). Hábitos, automaticidad y compulsión a la repetición: un metaanálisis. Psychological Bulletin, 136(1), 1-41.

Maltz, M. (1960). Psicocibernética: una nueva forma de sacar más provecho de la vida. Prentice Hall.

Personal de la Clínica Mayo (11 de enero de 2023). Cómo crear hábitos duraderos. Mayo Clinic. Recuperado de <https://connect.mayoclinic.org/blog/weight-management-1/newsfeed-post/creating-long-lasting-habits/>