

***CÓMO CAMBIAR NUESTROS HÁBITOS PARA MEJORAR NUESTRA VIDA***

**Dra. Consuelo Júdez**



## ¿Qué son los hábitos?



Un hábito es el resultado de una acción que repites frecuentemente

Pueden ser buenos o malos

## ¿Cómo se forman los hábitos?

---



**Disciplina** es la coordinación de actitudes, con las cuales se instruye para desarrollar habilidades o para seguir un determinado código de conducta

**Voluntad** hacer cosas de manera intencionada **QUERER**

## ¿Cómo se forman los hábitos?



## ¿Cómo se forman los hábitos?



## ¿Cómo cambiar los hábitos?



Una  
Taza  
de Café  
sin azúcar....

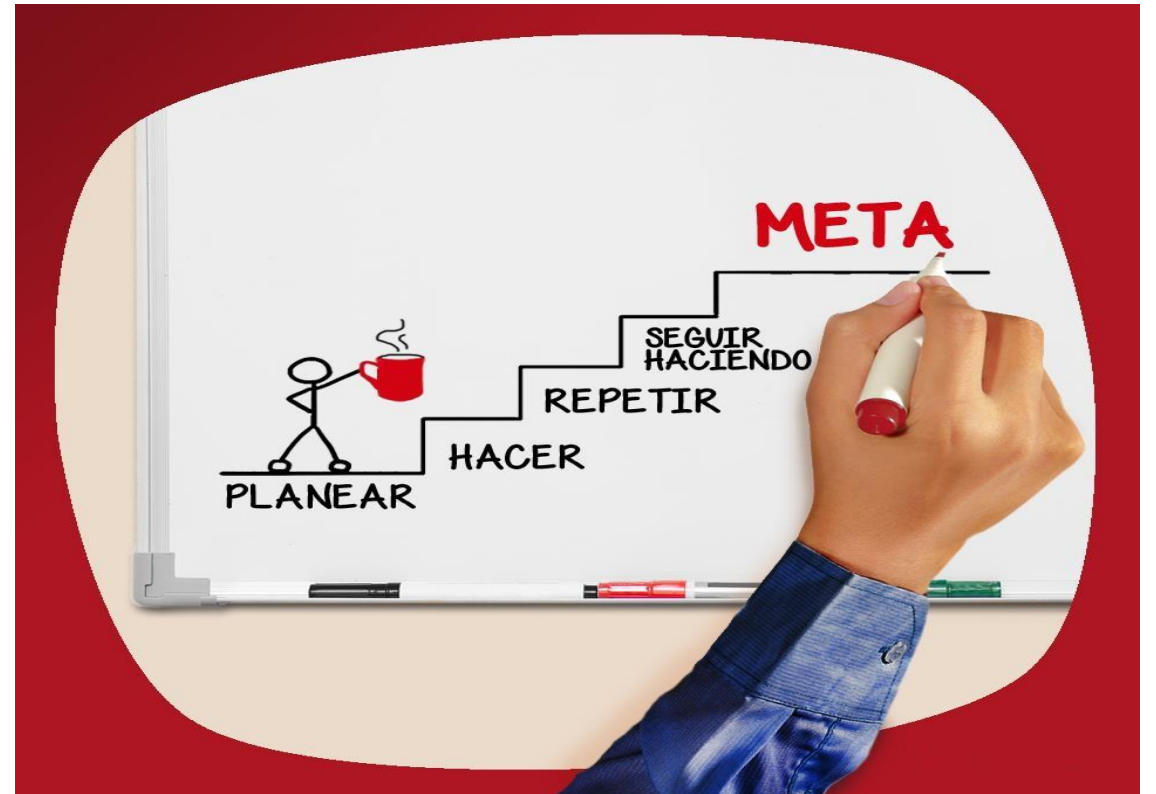
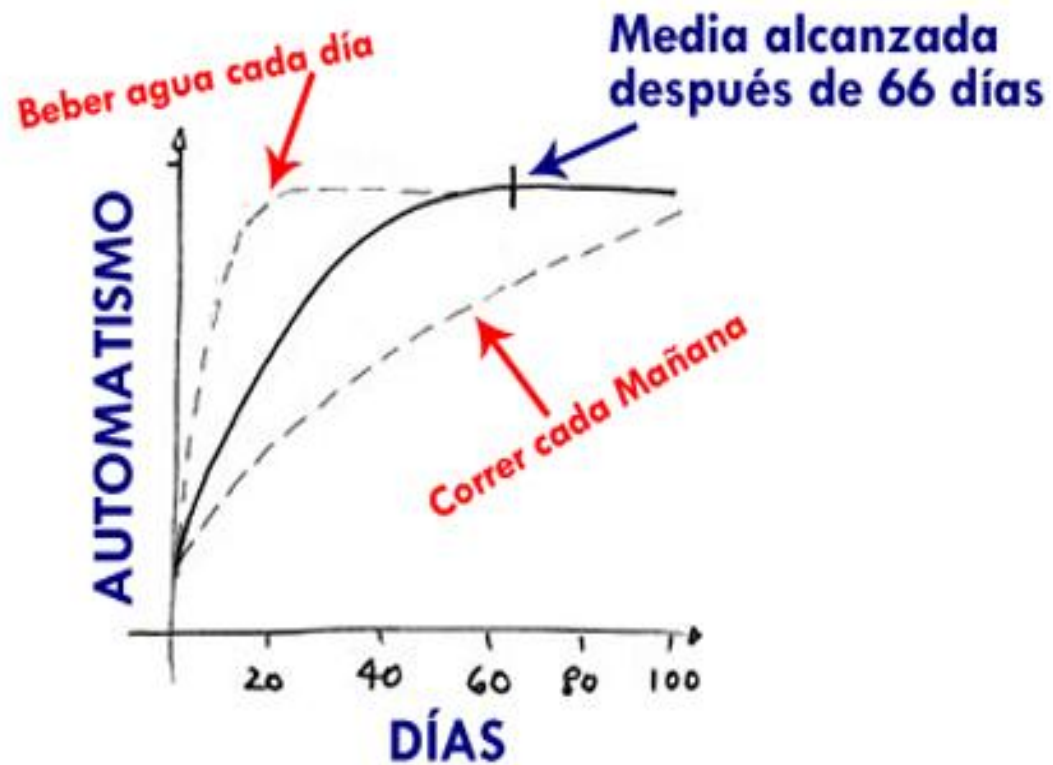


## ¿Cómo cambiar los hábitos?



**Trabaja regularmente en algo que te acerque a tus metas hasta que ese algo trabaje para ti.**

## ¿Cuánto cuesta cambiar un hábito?

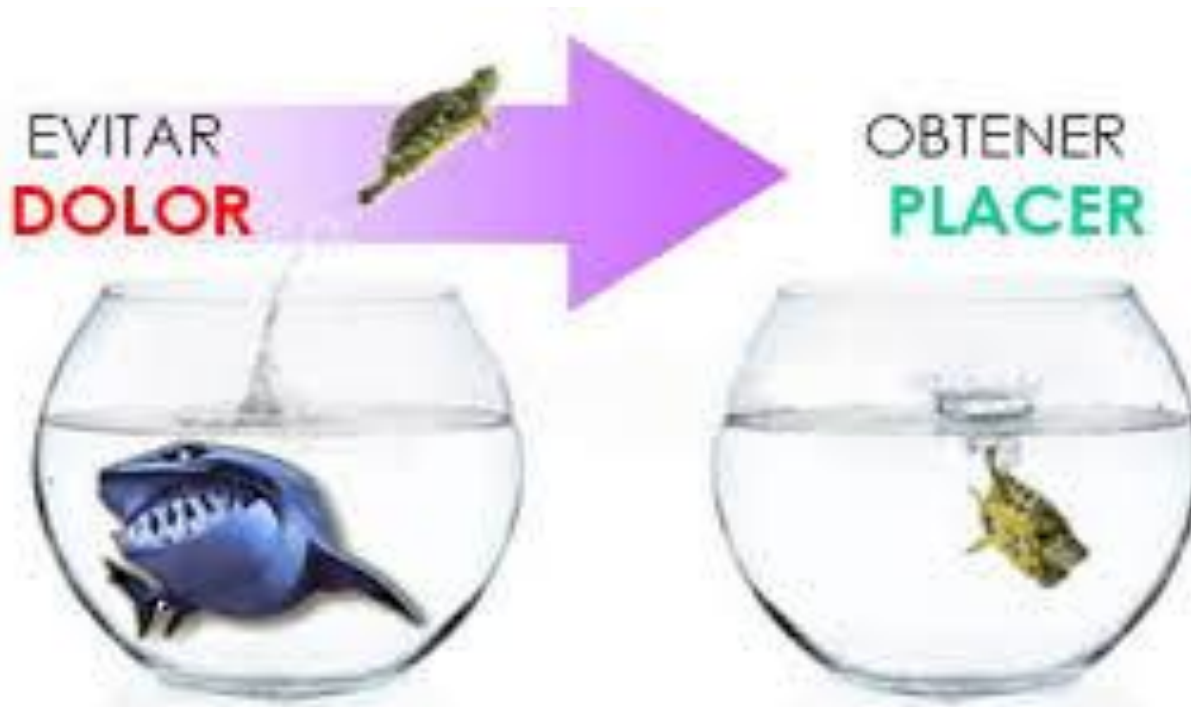




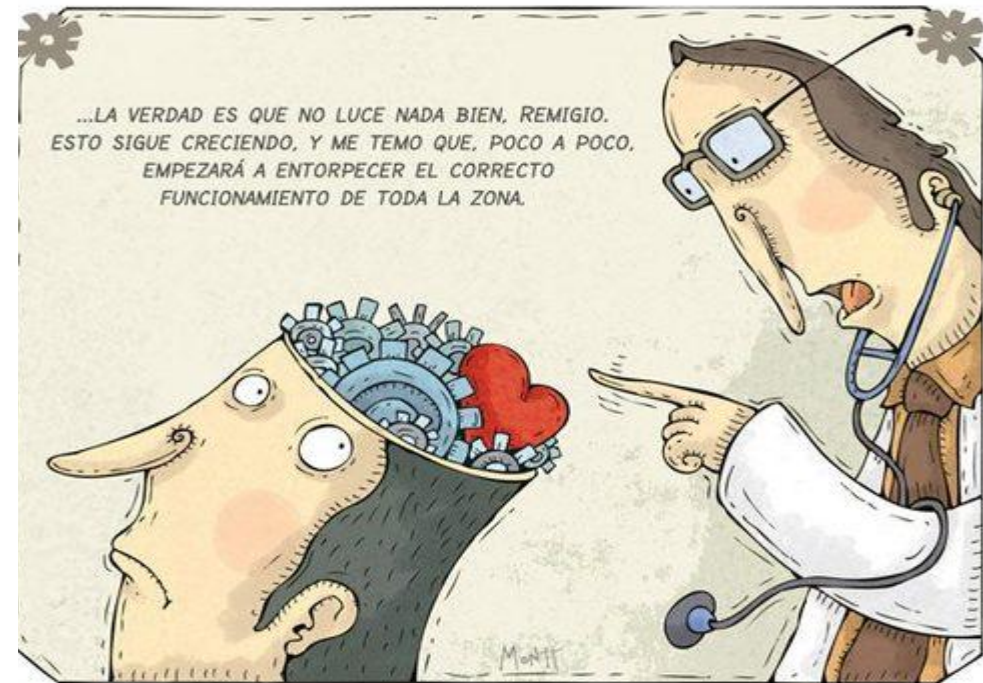
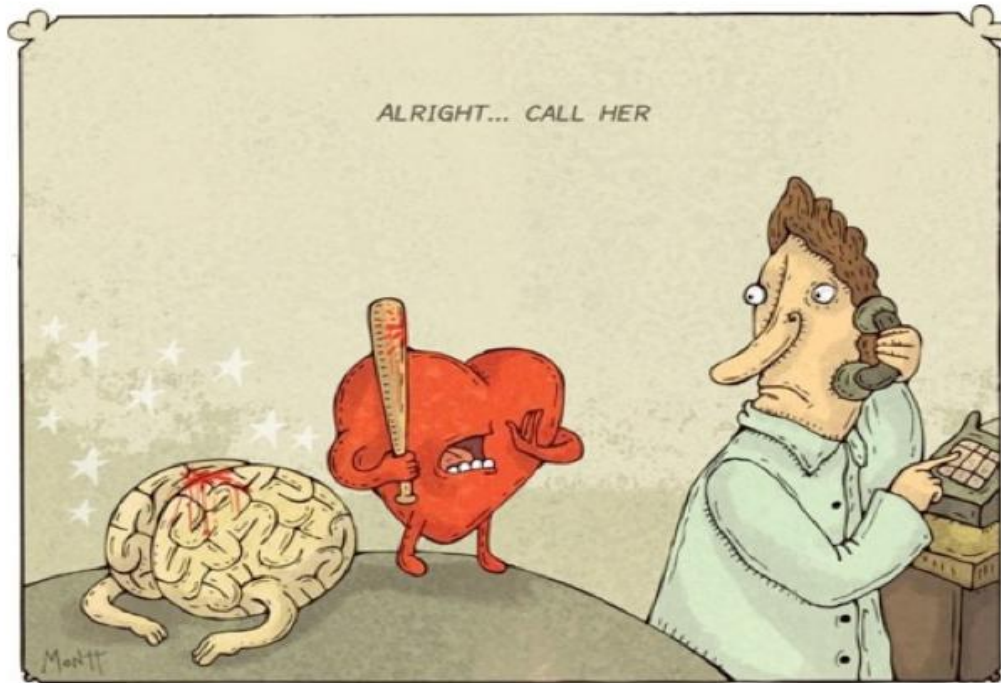
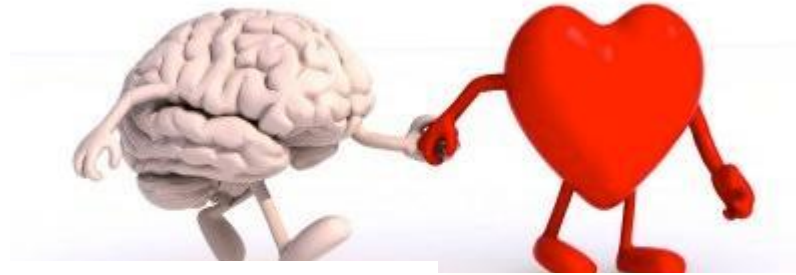
# El efecto Halo



# La recompensa cerebral: ¿Qué nos motiva?

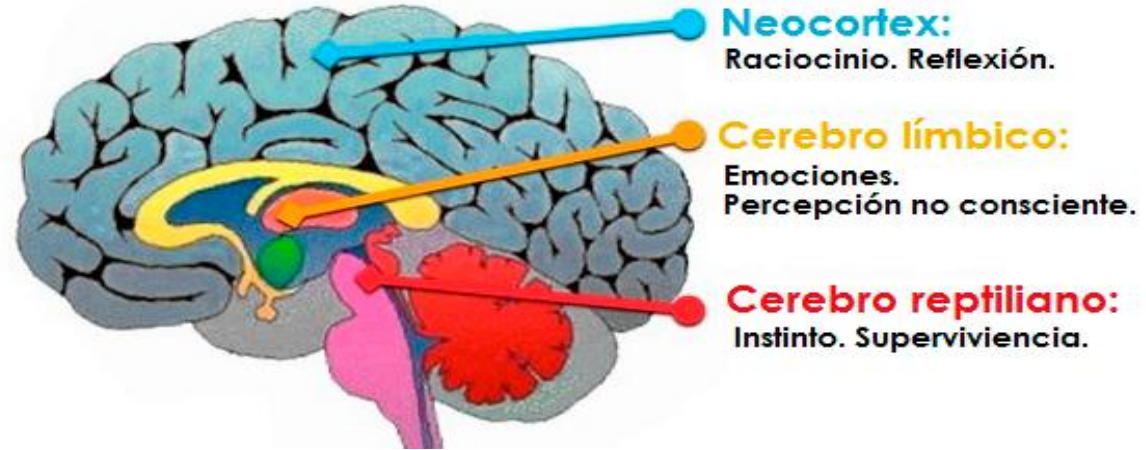


## Las emociones y los hábitos



## ¿Por que las emociones influyen en la conducta?

---



Empezamos a sentir muchos miles de años antes.....



## Balanza emocional

---



**El dolor y el placer en el cambio....**

## Somos seres de hábito

---



**Nuestro sistema nervioso aprende conductas y las automatiza  
Conducir, andar, cerrar el coche o meter las llaves en la cerradura.....  
Nuestro cerebro debe liberar atención de algunos procesos para concentrarse en otros**

## Conductas estereotipadas



**Aquellas personas esclavas de sus hábitos negativos**

**Viven dormidas en conductas estereotipadas**

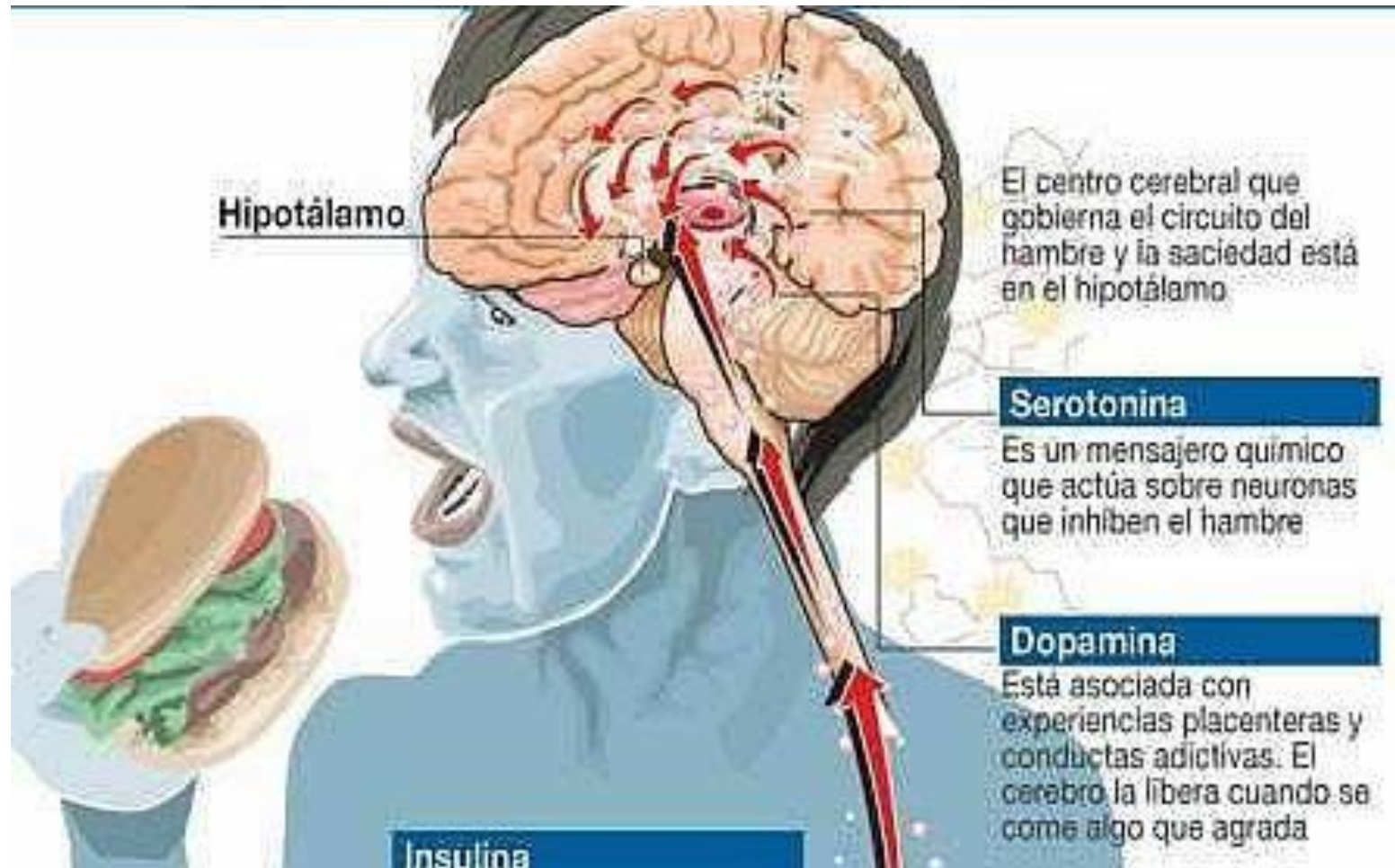
## ¿¿Y existe antídoto?

		
<p>"SOY CONSCIENTE DE..."</p>		
<p>¿Qué ESTOY Sintiendo?</p>		<p>¿Qué ESTOY Haciendo?</p>
		

Aquel que es capaz de mantenerse aquí y a hora, consciente del presente, es mucho más propenso al autocontrol



## Utiliza las drogas adecuadas



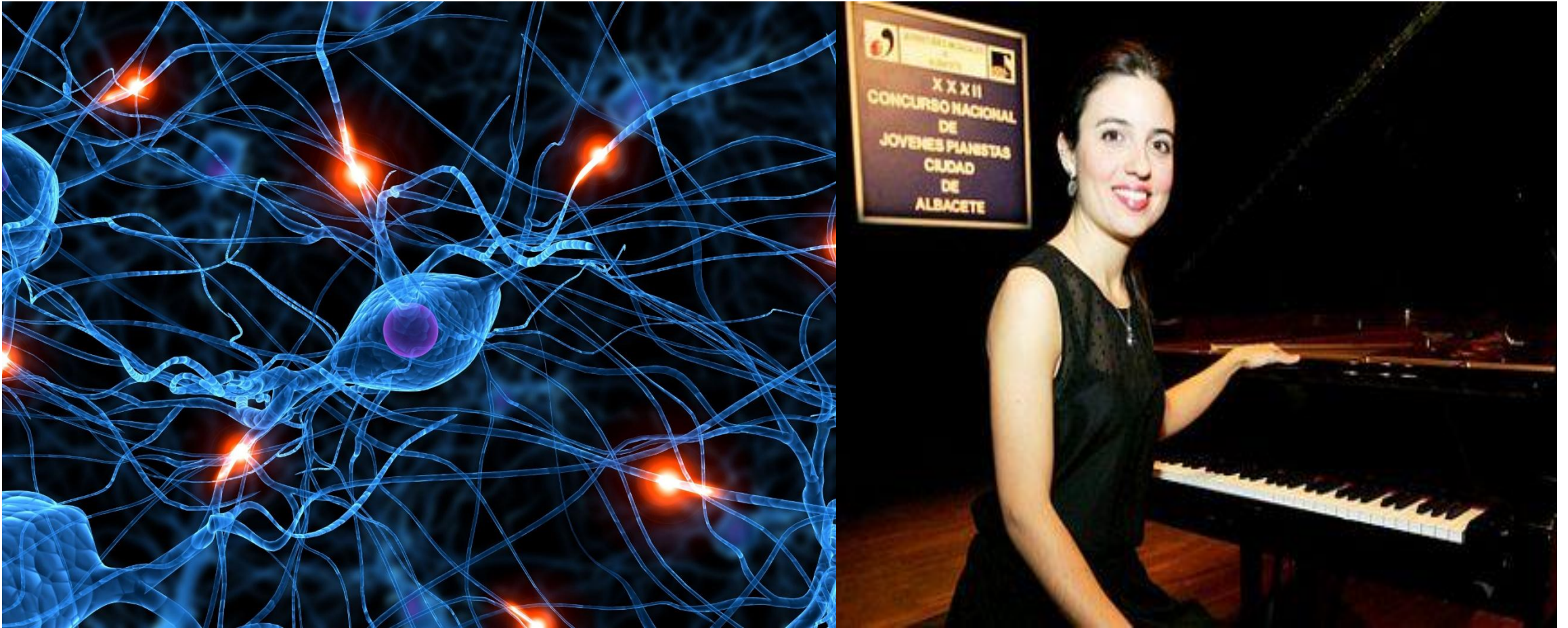
## Entrena tu cerebro



**Podemos entrenar nuestro cerebro a anhelar ciertas conductas y a repeler otras**

## El cerebro controlador

---



**Autopistas de conexiones sinápticas**

## Podemos elegir

---



## Pasa a la acción: Desarrolla una estrategia



## Qué quieres conseguir realmente?

---



**Si conoces la respuesta a esta pregunta tu vida puede ser muy emocionante**

**En quién te quieres convertir?**

**Cómo quieres estar en los próximos 10 años? 20...?**

**Qué hábito te acercará? Cuál te alejará?**

**Elije uno**

**Márcate unos objetivos**

**Para cambiar, lo primero es querer hacerlo!!!**

## Proporciona una emoción

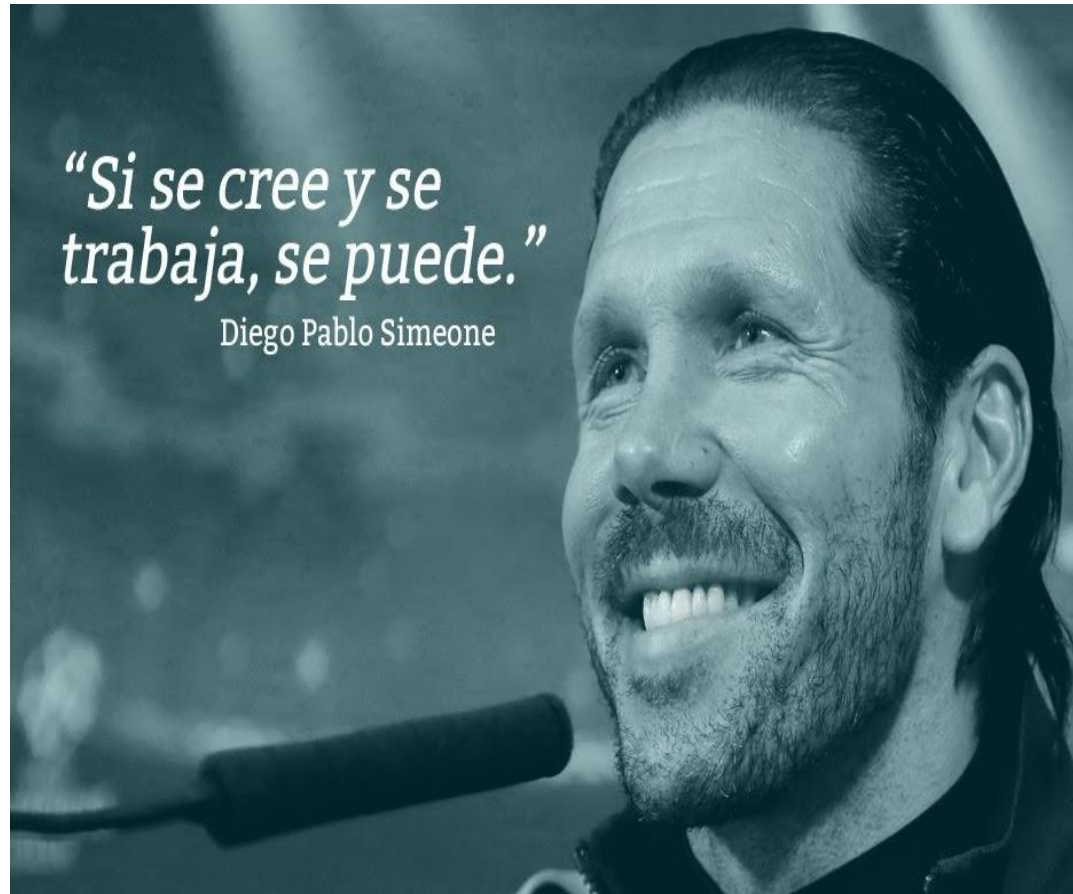
---



Proporciona una emoción positiva a lo que quieres conseguir y negativa a lo que quieres evitar

**Sólo tú eres responsable de tu cambio**

---



**Cree que puedes hacerlo**



Mantén la guardia



**Presta atención a**

**las señales**

Asocia al nuevo hábito placer

---

Visualízate  
Recréate



Busca alternativas sanas



## Acción-Repetición

---

Repite



Recompénsate!!

Refuerza



## Se el capitán de tu barco

---



**Gana autocontrol y Autoestima**

# Resumiendo.....

- Todos tenemos disciplina si queremos. Utilízala a tu favor para tener hábitos saludables
- Construye un hábito cada vez. Tendrás más éxito
- Dedícale el tiempo necesario. No cedas
- El principio requiere esfuerzo, pero después es automático. Disfrutaras del cambio
- Si cambias una cosa, cambian otras a su vez. Te aportará más placer
- Asocia placer a tu conducta y el cerebro será tu aliado. Asocia dolor a las conductas que quieres desterrar



# Resumiendo.....

- Sigue los pasos para tener éxito:
  - 1.- Debes querer cambiar.
  - 2.- Después debes convencerte de que tienes que cambiar.
  - 3.- Después debes creer que podrás hacerlo.
  - 4.- Finalmente debes actuar.

## Resumiendo.....

- Mantén la guardia o tus antiguos hábitos se apoderarán de ti
- El hábito es como un músculo, debes entrenarte. Cuánto más repitas, mayor será el automatismo después y antes lo conseguirás



# *Gracias!!!!*

---

*Quíeres lograr lo que no has alcanzado?  
Necesitas **hacer** lo que aún no has intentado*