

# HÁBITOS ATÓMICOS

James Clear

*Educación Viva*

# Por qué los pequeños cambios generan una gran diferencia

JAMES CLEAR

## CONTENIDOS

El sorprendente poder de los hábitos atómicos

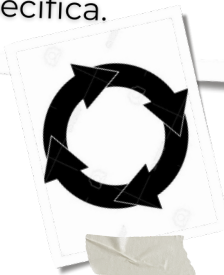
La manera en que tus hábitos moldean tu identidad y viceversa

Cómo construir mejores hábitos en cuatro sencillos pasos

### 1 EL SORPRENDENTE PODER DE LOS HÁBITOS ATÓMICOS

#### Hábito

Una rutina o práctica que se realiza de manera regular; una respuesta automática a una situación específica.



#### Atómico

Una cantidad extremadamente pequeña de una cosa, la unidad más pequeña e irreductible que forma parte de un sistema mayor





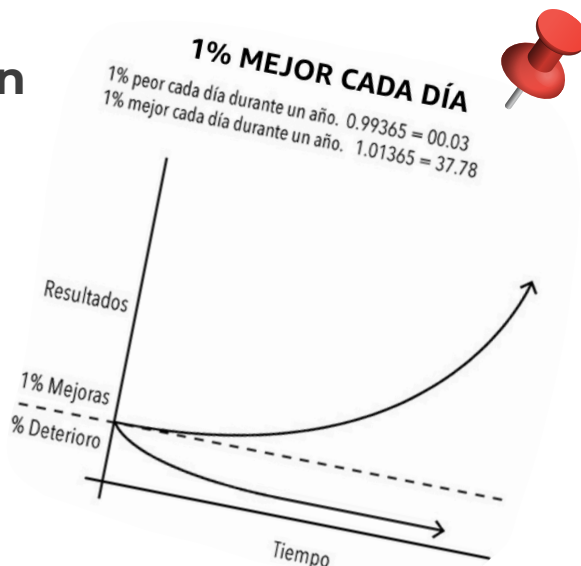
# Por qué los pequeños hábitos generan una gran diferencia

## AGREGACIÓN DE GANANCIAS MARGINALES

Es una filosofía que aspira a alcanzar un pequeño margen de mejora en todo lo que se hace, decir, mejorar tan solo el 1% de todos los aspectos de nuestra vida.

Al principio no hay mucha diferencia entre hacerlo 1% mejor o peor, pero conforme pasa el tiempo, esa diferencia tiene un gran impacto en el resultado final.

En pocas palabras, las ganancias marginales podrían ser pequeñas victorias o pequeñas derrotas.



# Tus hábitos actúan de forma acumulativa a tu favor o en tu contra

Lo que empieza como una pequeña ganancia o una pérdida insignificante, se acumula con el tiempo y se convierte en algo grande.

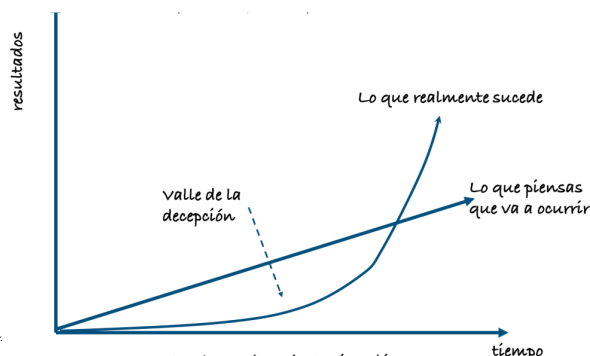
Los hábitos son un arma de doble filo, el tiempo magnifica el margen entre éxito y fracaso y va a multiplicar aquello que repites con frecuencia.



## Meseta del potencial latente

# EN QUE CONSISTE REALMENTE EL PROGRESO

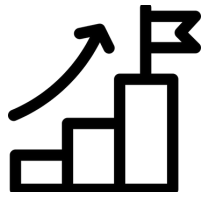
Solemos suponer que el progreso se da de manera lineal y ascendente. Por lo menos esperamos que suceda rápido. En la realidad, los resultados de nuestros esfuerzos suelen tomar tiempo y retrasarse. No es sino meses o incluso años después cuando nos damos cuenta del verdadero valor de todo el trabajo que hemos realizado. Esto puede tener como resultado un «abismo de desilusión», un punto en el que la gente se siente descorazonada tras haber puesto semanas o incluso meses de trabajo duro sin experimentar ningún resultado aparente. Sin embargo, su trabajo no se desperdició. Tan solo se acumuló. No es hasta mucho tiempo después cuando el verdadero valor del esfuerzo previo es revelado.



Si somos lo suficientemente persistentes, llega un punto donde rompemos la "meseta del potencial latente", es decir, donde la implantación del nuevo hábito comienza a dar resultados por encima de nuestras expectativas y con un crecimiento que se muestra exponencial en adelante.

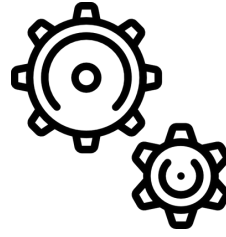
Educación Viva

Olvídate de las **metas** y concéntrate en los **sistemas**



*Meta*

El resultado que quiero obtener



*Sistema*

Proceso a seguir para obtener ese resultado

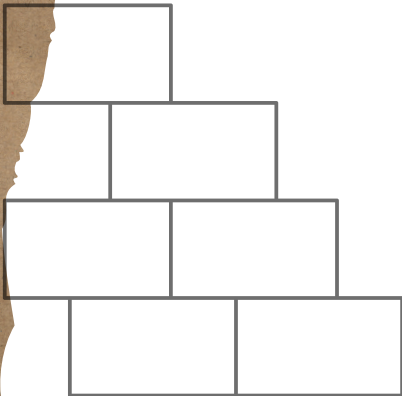


Surgen algunos problemas cuando nos enfocamos más en las metas que en diseñar tus sistemas

- ✗ Los ganadores y perdedores comparten la misma meta.
- ✗ Alcanzar una meta consiste únicamente en un cambio momentáneo.
- ✗ Las metas restringen la felicidad.
- ✗ Las metas no coinciden con el progreso a largo plazo.

## UN SISTEMA DE HÁBITOS ATÓMICOS

Ya te habrás dado cuenta de que un hábito atómico se refiere a un cambio pequeño, a una ganancia marginal, a un 1% de mejora. Los hábitos atómicos son pequeños hábitos que forman parte de un sistema mayor. Así como los átomos son los ladrillos que conforman las moléculas, los hábitos son los ladrillos de los resultados extraordinarios.



# 2

## LA MANERA EN QUE TUS HÁBITOS MOLDEAN TU IDENTIDAD Y VICEVERSA

### LAS TRES CAPAS DEL CAMBIO DE CONDUCTA

Los resultados se tratan de lo que obtienes. Los procesos se tratan de lo que haces. La identidad se trata de lo que crees.

Cuando se trata de desarrollar hábitos perdurables —es decir, cuando se trata de desarrollar un sistema de un 1% de mejora—, el problema no radica en definir si un nivel es mejor o peor que otro. El verdadero problema radica en la dirección que sigue el cambio. En los hábitos que están basados en resultados, el enfoque está en lo que queremos lograr. En los hábitos basados en la identidad, el enfoque está en quién queremos llegar a ser. La manera más efectiva de cambiar tus hábitos consiste en enfocarse no en lo que quieres lograr sino en la persona en quien te quieres convertir.



*El proceso de dos pasos para cambiar tu identidad*

1

#### DECIDE QUÉ TIPO DE PERSONA QUIERES SER.

El enfoque debe estar siempre en convertirse en el tipo de persona que puede alcanzar una meta, no en la meta en sí.

2

#### DEMUÉSTRATELO A TI MISMO MEDIANTE PEQUEÑAS VICTORIAS CONTINUAS.

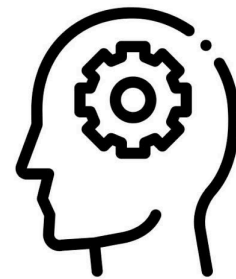
Una vez que defines la clase de persona que quieres ser, puedes empezar a dar pequeños pasos para reforzar tu identidad deseada.



Tus hábitos moldean tu identidad y tu identidad moldea tus hábitos. Es una calle de dos sentidos. La formación de todos los hábitos es un circuito de retroalimentación.

### LA VERDADERA RAZÓN POR LA QUE LOS HÁBITOS IMPORTAN

La verdadera razón por la cual los hábitos importan no es porque te ayuden a alcanzar mejores resultados (aunque, por supuesto, pueden hacerlo), sino porque son capaces de hacerte cambiar tus creencias acerca de ti mismo y ayudarte a construir una nueva identidad.



*Educación Viva*



# 3

## COMO CONSTRUIR MEJORES HÁBITOS EN CUATRO SENCILLOS PASOS

### Por qué nuestro cerebro desarrolla hábitos



El proceso de formación de hábitos empieza con una secuencia de ensayo y error. Siempre que estás ante una situación nueva en la vida, tu cerebro tiene que tomar una decisión. La actividad neurológica del cerebro es muy alta durante este período. El cerebro está ocupado aprendiendo cuál es el mejor curso de acción. Al hacer una acción recibimos una recompensa.

Este es el circuito de retroalimentación detrás del comportamiento humano: prueba, falla, aprendizaje, prueba nuevamente pero de otra manera. Con la práctica, los movimientos inútiles se desvanecen y las acciones útiles se refuerzan. Es el proceso de formación de hábitos.

**Un hábito es una conducta que se ha repetido lo suficiente como para volverse automática. Los hábitos son atajos mentales aprendidos gracias a la experiencia.**

En cierto sentido, un hábito es simplemente la memorización de los pasos que seguiste previamente para resolver un problema.



## LA CIENCIA DE CÓMO TRABAJAN LOS HÁBITOS

1

*Señal*

Se trata de una pequeña porción de información que anticipa la recompensa.

2

*Anhefo*

Son la fuerza motivacional que hay detrás de cada hábito.

3

*Respuesta*

La respuesta es justamente el hábito que realizas, el cual puede ser un pensamiento o una acción.

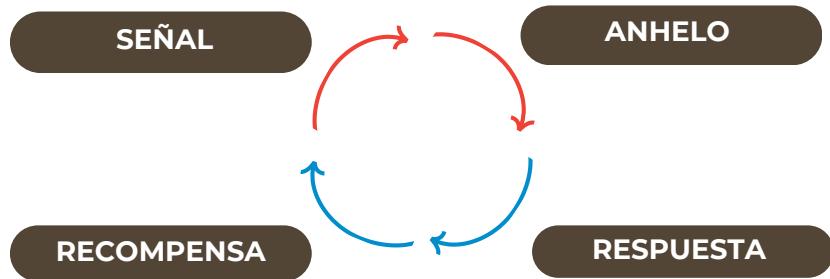
4

*Recompensa*

Las recompensas son la meta final de cada hábito.

# El ciclo del hábito

La señal desencadena el anhelo, el anhelo motiva la obtención de una respuesta y la respuesta nos brinda una recompensa. La recompensa satisface el anhelo y, finalmente, queda asociada con la señal que desencadena el ciclo. Juntos estos cuatro pasos forman un circuito de retroalimentación neurológico que, en última instancia, te permite crear hábitos automáticos. Este ciclo es conocido como ciclo de los hábitos.



## LAS CUATRO LEYES DEL CAMBIO DE CONDUCTA

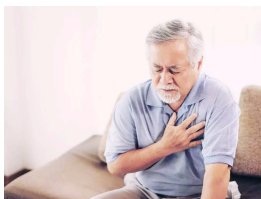


## Hacerlo Obvio



*El hombre que no se veía bien*

- No tienes que estar consciente de la señal para que el hábito comience.



Hábitos = útiles  
= peligrosos

- Si un hábito permanece inconsciente, no puedes esperar cambiarlo para mejorar.

*Educación Viva*

Estamos tan acostumbrados a hacer lo que siempre hemos hecho que no nos detenemos a preguntarnos si lo que estamos haciendo es lo correcto.



*Pointin  
g and  
calling*

Apuntar y nombrar

*Registro de hábitos*

Hábito ¿bueno o malo?

Hábito efectivo: hábito que nos sirve para la resolución de problemas.

## LA MEJOR MANERA DE COMENZAR UN NUEVO HÁBITO

Intención de implementación

Las personas que hacen un plan específico que determina cuando y donde van a realizar un nuevo hábito tienen más probabilidades de éxito.

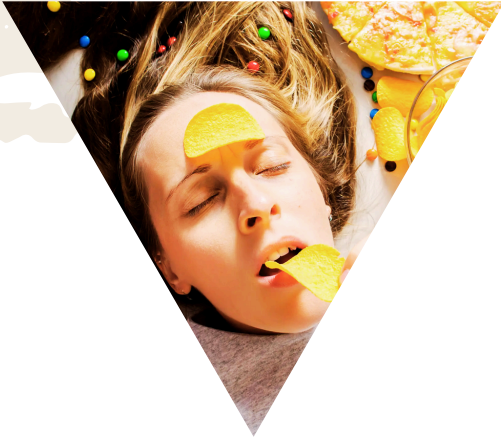
**Acumulación de hábitos**

*La motivación está sobrevalorada,  
el ambiente a menudo es más  
importante*

- El ambiente es la mano invisible que moldea el comportamiento humano.

*Educación Viva*





## Ambiente

- Las señales visuales son el mayor catalizador de nuestro comportamiento.
- Pequeños cambios en lo que ves = enormes cambios en lo que haces.

## ARQUITECTO DE TU PROPIO AMBIENTE



- Cuando las señales que desencadenan un hábito son sutiles o están escondidas, son fáciles de ignorar.
- Si quieres que un hábito sea una gran parte de tu vida convierte la señal en una gran parte de tu ambiente.
- Se el diseñador de tu mundo y no solamente un consumidor dentro de él.



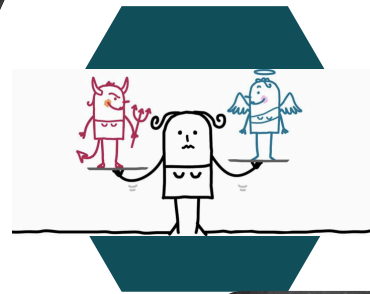
## El contexto es la señal

- Una conducta no se define por los objetos en el ambiente si no por la clase de relación que establecemos con ellos.
- Te puedes entrenar para unir un hábito particular con un contexto determinado.
- Los hábitos pueden cambiarse de manera más sencilla en un nuevo ambiente.
- Evita mezclar el contexto de un hábito con otro.
- Un ambiente estable donde todo tiene un lugar y un propósito es un ambiente donde los hábitos se pueden formar fácilmente.

# El secreto del autocontrol

Las personas con mayor autocontrol:

- Pasan menos tiempo en situaciones que son tentadoras.
- Son las que menos tienen que usarlo.
- La gente más disciplinada es la que tiene un ambiente más disciplinado.
- El autocontrol es una estrategia a corto plazo, no sirve a largo plazo.



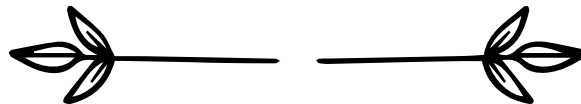
## LOS MALOS HÁBITOS SON AUTOCATALÍTICOS

- Puedes eliminar un hábito, pero probablemente no lograrás olvidarlo.
- Una vez que los canales mentales de un hábito se han grabado en tu cerebro, es casi imposible borrarlos del todo.
- Hacerlo Invisible = eliminar un hábito negativo.
- Debes reducir la exposición a la señal que lo causa.



## Segunda ley

HACERLO ATRACTIVO



Si quieres aumentar las posibilidades de que una conducta ocurra, entonces necesitas hacerla atractiva.

JAMES CLEAR

Educación Viva

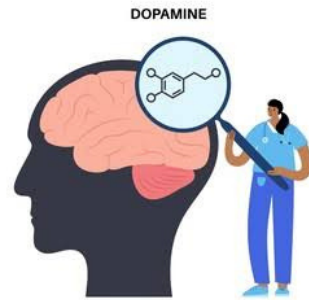


## CÓMO LOGRAR QUE UN HÁBITO SEA IRRESISTIBLE



Entre más atractiva es una oportunidad, más son las posibilidades de que se convierta en un factor de formación de hábitos.

Los hábitos son un circuito de retroalimentación causado por la dopamina.



shutterstock.com · 2073177740

La dopamina es liberada no solamente cuando experimentas placer si no también cuando lo anticipas.

## 2.1 Usa la vinculación de tentaciones.

Vincula una acción que "quieras" hacer, con una acción que "necesitas" hacer.

La fórmula de la acumulación de hábitos + la acumulación de tentaciones es:

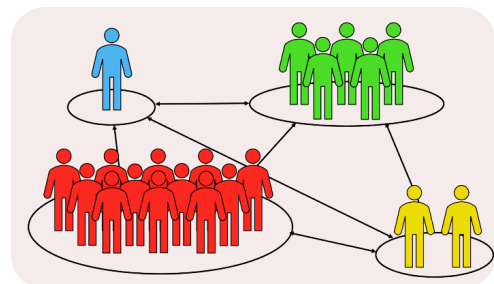
1. Después de [HÁBITO ACTUAL], yo haré [HÁBITO QUE NECESITO].
2. Después de [HÁBITO QUE NECESITO], yo haré [HÁBITO QUE QUIERO].

## 2.2 UNETE A UN AMBIENTE DONDE TU CONDUCTA DESEADA SEA UNA CONDUCTA NORMAL PARA EL RESTO DE LOS INTEGRANTES.

Nosotros no elegimos nuestros primeros hábitos, imitamos los que vemos a nuestro alrededor.

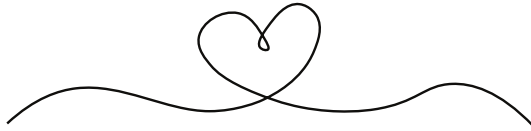
Imitamos los hábitos de tres grupos en particular:

1. Los grupos de personas cercanas.
2. Los grupos numerosos.
3. Los grupos poderosos.



# LOS GRUPOS DE PERSONAS CERCANAS

La proximidad tiene un poderoso efecto en nuestros hábitos tanto físico como social.



Una de las estrategias para construir buenos hábitos consiste en unirse a un ambiente donde las conductas que deseas adquirir sean las conductas normales de las personas que los conforman.

## 2. Imitar a la mayoría

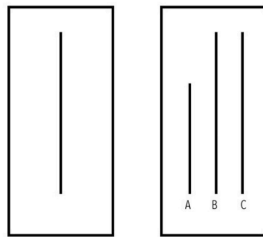


FIGURA 10. Esta es una representación de dos de las tarjetas usadas por Solomon Asch en sus famosos experimentos de conformidad social. La longitud de la línea que aparece en la primera tarjeta es evidentemente igual que la de la línea C de la segunda tarjeta, pero cuando un grupo de actores afirmaba contundentemente que no eran iguales, los sujetos investigados con frecuencia cambiaban de opinión y afirmaban lo mismo que la mayoría, en lugar de creer lo que veían con sus propios ojos.

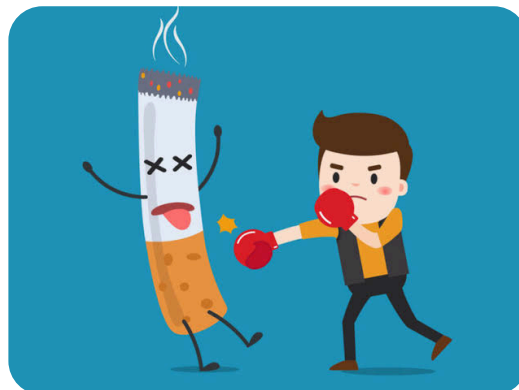
Experimento de conformidad social.

## 3. Imitar a los poderosos



Imitamos a la personas exitosas porque deseamos tener éxito

## 2.3 CREAR UN RITUAL DE MOTIVACIÓN. HAZ ALGO QUE DISFRUTES MUCHO INMEDIATAMENTE ANTES DE REALIZAR UN HÁBITO QUE SEA DIFÍCIL.

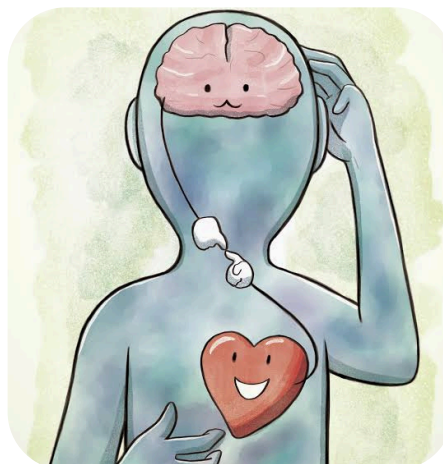


Inversión de la segunda ley, hazlo poco atractivo.

Las predicciones tienen como consecuencia un deseo, el cual es llamado anhelo.

Definimos el anhelo un sentimiento, un deseo, un impulso.

Los sentimientos y las emociones transforman las señales que percibimos y las predicciones las convierten en una señal que podemos aplicar.



## CÓMO REPROGRAMAR TU CEREBRO PARA QUE DISFRUTE DE LOS HÁBITOS DIFÍCILES.

Puedes lograr que los hábitos difíciles sean más atractivos si aprendes a asociarlos con experiencias positivas.



- ◆ Los hábitos son atractivos cuando los asociamos con sentimientos positivos y son poco atractivos cuando los asociamos con sentimientos negativos. Crea un ritual motivacional haciendo algo que disfrutes mucho justo antes de realizar un hábito que te cuesta trabajo.

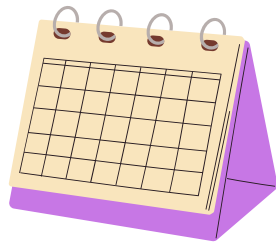
**TERCERA LEY:  
HACERLO SENCILLO**



# AVANZA DESPACIO, PERO NO DES MARCHA ATRÁS.

## PONERSE EN MARCHA

- Planear
- Establecer estrategias
- Aprender



## PONERSE EN MARCHA

Progresando sin necesidad de correr riesgo de fracasar.



## ACTUAR

Es la clase de comportamiento que te conduce a un resultado.



## ACTUAR

Comer saludable



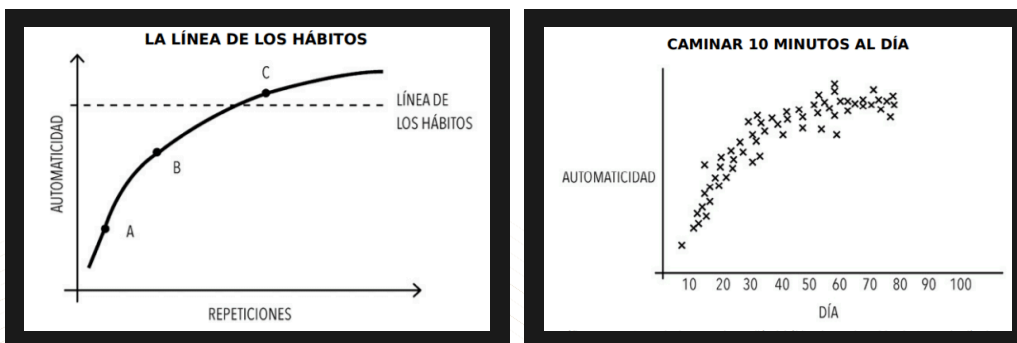
Si quieres dominar un hábito, la clave es empezar con la repetición del mismo, no con la perfección.

# ¿CUÁNTO TIEMPO TOMA DESARROLLAR UN NUEVO HÁBITO?

**Potenciación a largo plazo:** fortalecimiento de las conexiones entre neuronas en el cerebro basado en patrones de actividad reciente. Ley de Hebb: las neuronas que se encienden juntas, se mantienen conectadas.

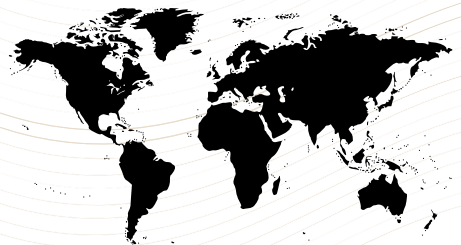


**La repetición es una forma de cambio.**

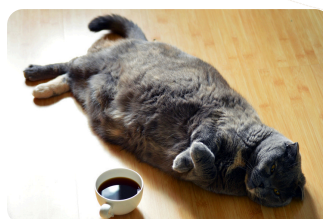


## LA LEY DEL MENOR ESFUERZO

El comportamiento humano sigue la ley del mínimo esfuerzo. Tendemos por naturaleza elegir la opción que requiere la menor cantidad de trabajo.



**VS**





## Cómo conseguir más con menos esfuerzo

- Crea un ambiente donde hacer lo correcto sea tan fácil como sea posible.
- Reduce la tensión asociada con las buenas conductas. Cuando la tensión o resistencia es elevada, los hábitos son difíciles.



## Prepara el ambiente para su uso futuro

- Prepara tu ambiente para que las acciones futuras sean sencillas.

Perezoso - proactivo



## CÓMO DEJAR DE POSTERGAR USANDO LA REGLA DE LOS DOS MINUTOS

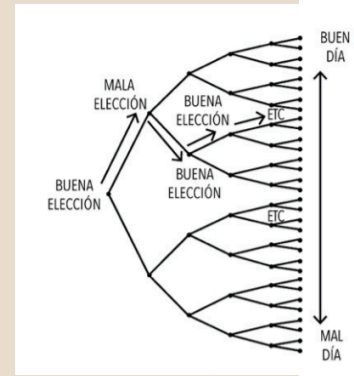
Los hábitos se pueden completar en unos cuantos segundos, pero siguen impactando nuestra conducta durante minutos e incluso horas después.

Los hábitos son como las rampas de entrada a las vías de alta velocidad.



## Momentos decisivos

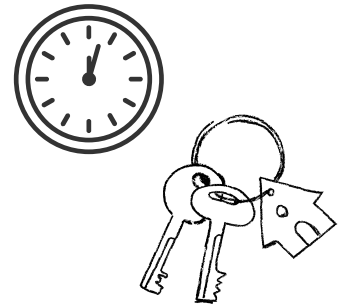
- Muchos hábitos ocurren en momentos decisivos, las elecciones son como una “Y” en un camino, y te pueden conducir ya sea en dirección de un día bueno o de un día completamente improductivo.



## La regla de los dos minutos.

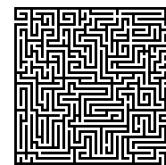
- La regla de los dos minutos establece: Cuando empiezas un nuevo hábito, debe tomarte menos de dos minutos hacerlo.
- Entre más ritual es el principio de un proceso más probabilidades hay de alcanzar grandes logros.
- Hay que estandarizar antes de optimizar, no se puede mejorar un hábito que no existe.

- Hábito umbral: ponerse los tenis



## CÓMO HACER INEVITABLES LOS BUENOS HÁBITOS E IMPOSIBLES LOS MALOS HÁBITOS.

- La inversión de la Tercera ley del cambio de conducta es hacerlo difícil.
- Un mecanismo de compromiso es una elección que haces en el presente para garantizar un mejor comportamiento en el futuro.



# CÓMO AUTOMATIZAR UN HÁBITO Y NUNCA PENSAR EN ÉL OTRA VEZ

- Convertir un mal hábito en algo impráctico.
- Las elecciones que tenemos que tomar una sola vez, son acciones individuales que automatizan tus hábitos futuros y producen ganancias que se incrementan con el tiempo.
- Usar la tecnología para automatizar tus hábitos y garantizar el comportamiento apropiado.



## 4TA LEY. HACERLO SATISFACTORIO

Somos más proclives a repetir una conducta cuando la experiencia es satisfactoria.



Información que llega al cerebro.

**PLACER**



Respuesta de satisfacción.

Repetir la experiencia



# RECOMPENSAS INMEDIATAS Ó TARDÍAS

Nuestro cerebro busca una gratificación instantánea.

La consecuencia es a largo plazo, la satisfacción es inmediata.

Ej. Vicios

La mayoría de las personas se pasarán todo el día persiguiendo pequeñas dosis de satisfacción inmediata.



Podemos entrenar nuestro cerebro para preferir retardar la gratificación, la mejor manera de hacer esto es añadir un poco de placer inmediato a los hábitos que nos brindarán recompensas a la larga y un poco de dolor inmediato a los hábitos que no nos traen recompensas.

## ¿Cómo usar la recompensa inmediata a tu favor?



Busca establecer recompensas a corto plazo



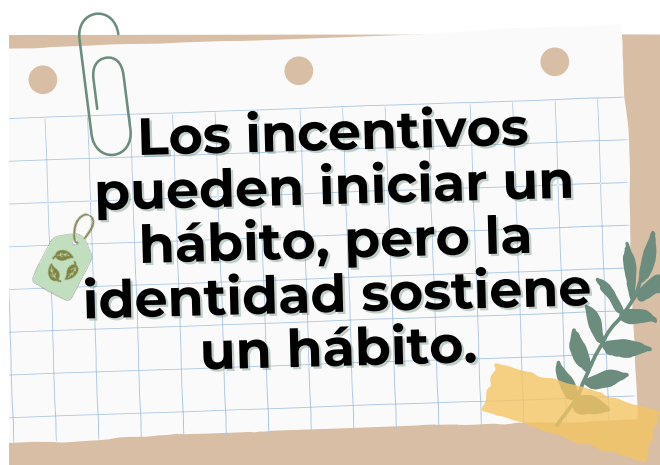
Recompensas alineadas con el objetivo a largo plazo



Entre más un hábito se vuelva parte de tu vida, menos buscarás un estímulo externo



No vas en busca de la recompensa sino de la identidad



## COMO PASAR DE SER SOLAMENTE BUENO A SER VERDADERAMENTE GRANDIOSO

El secreto para maximizar tus posibilidades de éxito es elegir el campo de competencia apropiado.



Todas las personas nacemos con diferentes habilidades.

Los genes no determinan tu destino, ellos determinan tus áreas de oportunidad. debes dirigir tu esfuerzo hacia áreas que te gusten y sean compatibles con tus dones.

## COMO INFLUYE TU PERSONALIDAD EN LOS HÁBITOS

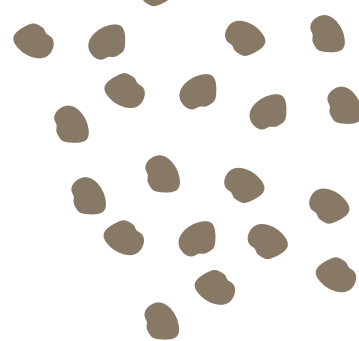
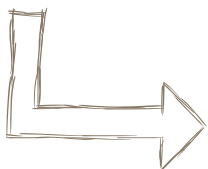
Tus genes se encuentran operando bajo la superficie de todos tus hábitos, de todas tus conductas, es decir nuestros genes, nos tienen que ver en toda nuestra vida.

### BIG FIVE

- Apertura a la experiencia
- Responsabilidad
- Extraversión
- Amabilidad
- Neuroticismo

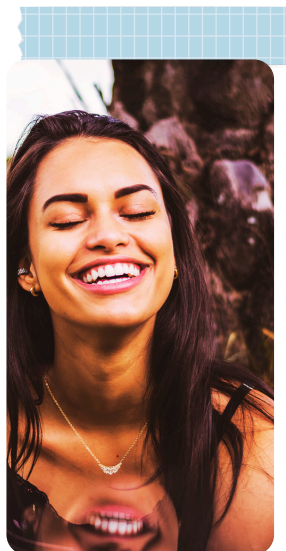
- Desarrolla hábitos que funcionen para tu personalidad.
- Desarrolla hábitos de acuerdo a tus gustos e intereses.





## ¡Trabaja duro en las cosas que se te facilitan!

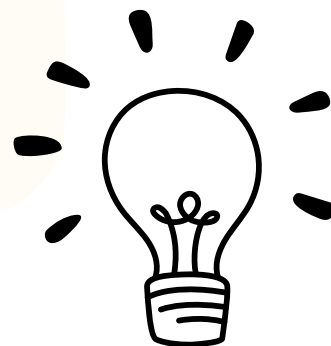
Una vez que  
descubrimos nuestras  
fortalezas, sabremos  
donde invertir nuestro  
tiempo y energía



## APÉNDICE

¿QUÉ LEER A CONTINUACIÓN?  
Cómo aplicar estas ideas a los  
negocios y a la paternidad

SUSCRIBITE EN  
[atomichabits.com/newsletter](http://atomichabits.com/newsletter)







### La Conciencia viene antes del deseo

Un ahelo es creado cuando le asignas significado a una señal.



### La Felicidad es simplemente la ausencia del Deseo

La felicidad llega cuando no sientes la urgencia de sentirte de manera distinta., sin embargo la felicidad es pasajera por que siempre surge un nuevo deseo.



### La paz ocurre cuando dejas de convertir tus observaciones en problemas

Si no deseas actuar a partir de lo que observas, entonces estas en paz.



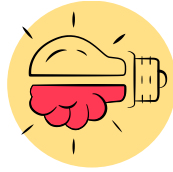
### Ser Curioso es mejor que ser inteligente

La curiosidad conduce a la acción, la inteligencia sin acción no produce resultados.



### Es la idea del placer lo que perseguimos

El deseo se persigue. El placer surge a partir de la acción.



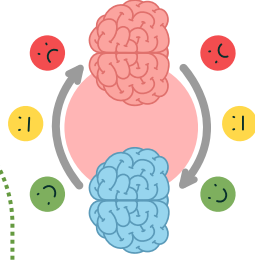
### Con un porqué suficientemente grande puedes superar cualquier Cómo

Los grandes anhelos promueven grandes acciones, a pesar que la resistencia sea dura.

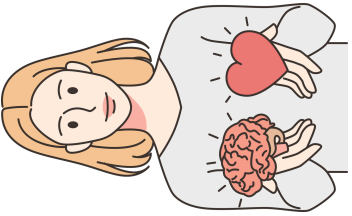


### Las emociones conducen la conducta

Tu solo te sientes motivado actuar debido a una emoción.







### Solo podemos ser Racionales después de haber sido emocionales

En el cerebro actúa primero el sentimiento y la anticipación - Inconsciente después en el consciente - pensamiento.



### Tu respuesta tiende a seguir tus emociones

Nuestros pensamientos y acciones están enraizados en lo que consideramos atractivo no necesariamente en lo lógico.



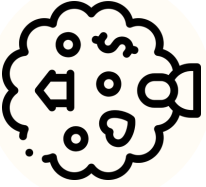
### Tus acciones revelan cuánto deseas algo

Tus acciones revelan tus verdaderas motivaciones.



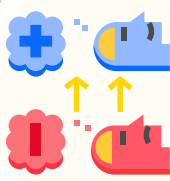
### Nuestras expectativas determinan nuestra satisfacción

SATISFACCIÓN = GUSTAR - QUERER



### El sufrimiento dirige el progreso

La fuente de todo sufrimiento es el deseo por un cambio de estado.



### El autocontrol es difícil porque no es satisfactorio

El autocontrol requiere que te deshagas de un deseo en lugar de satisfacerlo.



### El deseo inicia el placer se mantiene

Querer y gustar son dos conductores de la conducta.

