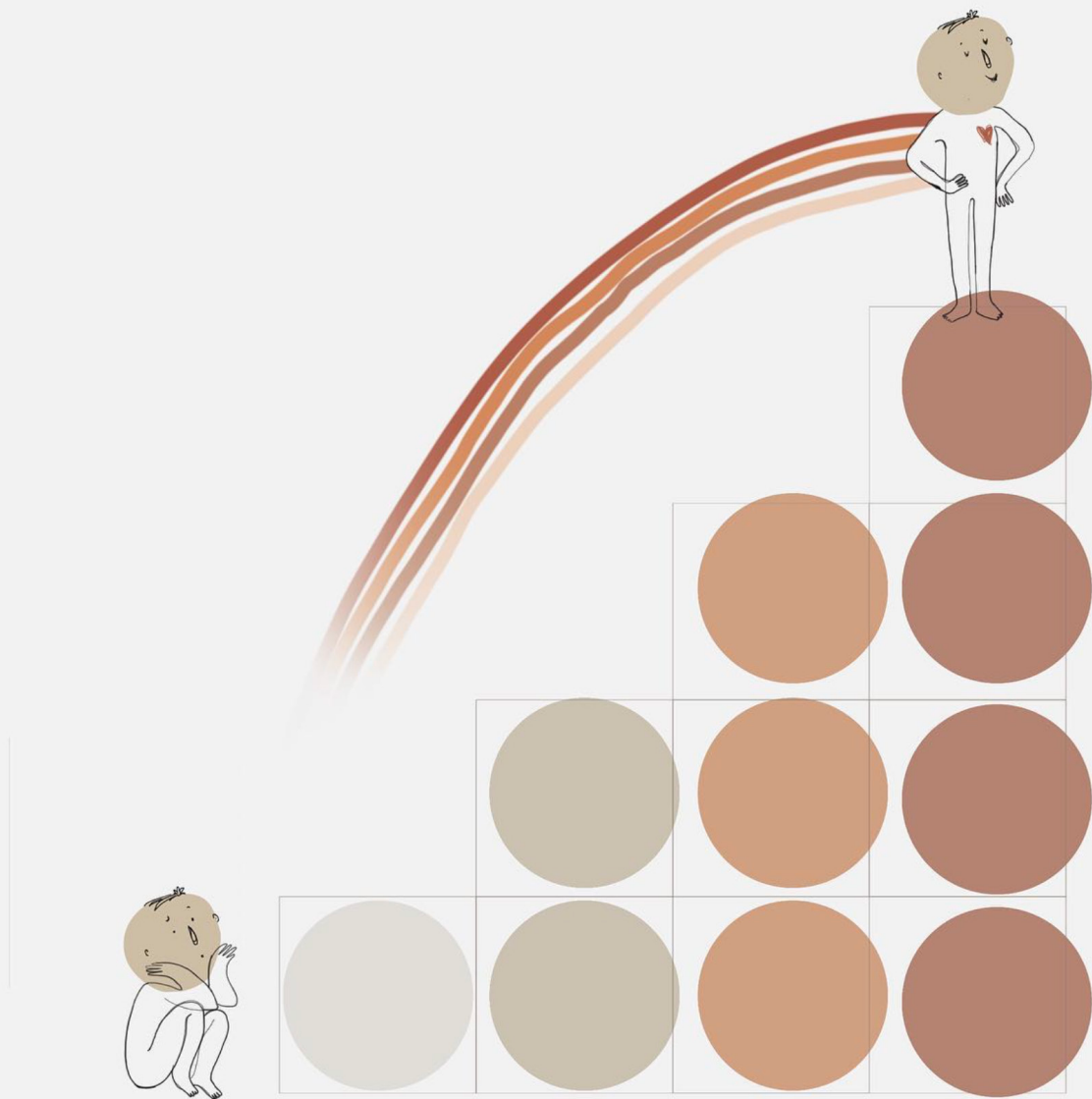




ELENA PUIG GUITART

Hábitos, motivación y confianza



www.elenapuig.com

@elenapuigguitart

+34 646 861 724



ELENA PUIG GUITART

Hablamos de **construir hábitos**.

Siempre insisto -¡cuánto me repito, me dicen!- en cumplir **pequeñas promesas diarias**, muy pequeñas, muy asequibles, que podamos hacerlas fácilmente y decirnos “**olé tú**”.

Salgo 10 minutos a caminar y vuelvo. Me hago un pequeño plato súper fácil y saludable. Respiro antes de empezar el día. Bebo un vaso más de agua cada día.

Nada complicado. Queremos constatar que podemos. Eso: que podemos. Que somos capaces.

No queremos caer en el “no he sido capaz”, “no he cumplido”, porque eso es desastroso para nuestra autoestima. Un día no pasa nada, otro tampoco, otro tampoco, y a la que hace 100 que nos fallamos, tenemos esa voz interior que no hace más que repetirnos que somos un desastre. Cuando no lo somos, claro. Pero eso sentimos.

Hoy, para reforzar aquello que tanto repito sobre la importancia de cumplir con nuestros pequeños objetivos diarios, os traigo al investigador B.J. Fogg de la Universidad de Stanford, que me encanta porque ha estudiado esto que machaconamente repito como un loro.

La conclusión de años de estudio sobre los comportamientos, la motivación y los hábitos es su sistema de Tiny Habits, los hábitos minúsculos. La base es la misma que siempre expongo aquí sobre las pequeñas promesas, pero más detallada.

Fogg insiste en qué la construcción de un hábito se da cuando, de forma reiterada, somos capaces de cumplir lo que nos proponemos, y eso que nos proponemos es pequeñísimo. Se trata de construir la confianza. Porque con ella, somos mucho más capaces. Ciertamente: **si confiamos en nosotros podemos con todo, y el fracaso es sólo un aprendizaje**.

www.elenapuig.com

@elenapuigguitart

+34 646 861 724



ELENA PUIG GUITART

Nos dice que la conducta a conseguir no depende sólo de la motivación, sino también de la habilidad que percibimos que tenemos para conseguirla (¿fácil? ¿difícil?) y -ahí está el “must have”- un gancho que nos empuje a iniciar la actividad. Sin gancho cuesta muchísimo cumplir.

Según él, **para nuestra estima es mejor no hacer nada, que ir comprometiéndonos con uno mismo y no cumplir.** Y ahí lo dejo.

Paciencia, confianza y persistencia. Disciplina y constancia.

“Para crear un nuevo hábito se necesitan 21 días”
es un mensaje *postmoderno*.

Para crear un nuevo hábito se
necesita un
***poco cada día,
paciencia,
constancia
y disciplina***

Y mucho ***quererse a sí mismo***



www.elenapuig.com

@elenapuigguitart

+34 646 861 724



ELENA PUIG GUITART

p. 03

tips /

Cómo establecer hábitos

¿con motivación?

p. 03

tips /

@elenapuigguitart

La motivación

¿Qué pasa con ella?

- no es fundamental
- puedo estar muy motivado y no conseguir mi objetivo
- a + dificultad, - motivación: si percibimos que hay dificultad no nos esforzaremos

p. 03

tips /

@elenapuigguitart

Para conseguir algo.

Hazte tres preguntas

- ¿quieres hacerlo?
- ¿te vez capaz de hacerlo?
- ¿hay algo externo que te empujará a motivarte?

p. 03

tips /

@elenapuigguitart

La motivación por sí sola no es suficiente para establecer un nuevo hábito

p. 03

tips /

@elenapuigguitart

La habilidad

Lo veo fácil o lo veo difícil

- inseparable de la motivación
- la percepción de habilidad o facilidad para conseguir algo pesa más que la motivación
- como más fácil es conseguir algo, menos motivación necesite

p. 03

tips /

@elenapuigguitart

Y... ¿cómo ?

Con las pequeñas promesas
diarias

que os propongo cada semana

Con los hábitos minúsculos
del investigador B.J. Fogg

p. 03

tips /

@elenapuigguitart

La conducta

Depende de:

- la *motivación* hacia el objetivo
- la *habilidad* o *facilidad* para conseguirlo
- el *desencadenante*

Los tres factores tienen que darse
juntos y a la vez

p. 03

tips /

@elenapuigguitart

El desencadenante

La señal que te empuja a la conducta

- un aviso en el móvil
- proponerse un reto con alguien
- unirse a un grupo con objetivos similares
- hacer un diario con tus progresos

p. 03

tips /

@elenapuigguitart

los hábitos minúsculos del investigador B.J. Fogg

- 01 Identificación de lo que quieres
- 02 Marcar pequeñas metas diarias
- 03 Tener un cebo que te enganche
- 04 ¡Felicitate y prémiate!
- 05 Consecución

01

www.elenapuig.com

@elenapuigguitart

+34 646 861 724



ELENA PUIG GUITART

p. 03

tips /

@elenapuiguitart

¡A tener en cuenta!

- Metas *p-e-q-u-e-ñ-a-s* (!!!!)
- Fallar repercute en la *autoestima*
- Esto es lo que queremos evitar
- De aquí el “*pequeñas*”
- Conseguirlas nos da *confianza*
- Con la *confianza* apuntamos + alto
- Establecemos el *hábito*

¿Cómo confiar en uno mismo?

La vida es cambio. Y aunque muy a menudo ese cambio viene sin preguntar, también es cierto que lo buscamos para mejorar. La flexibilidad ante el cambio y para el cambio es un factor protector de nuestra salud mental y física.

Pero qué pasa con ese cambio que queremos en nuestra vida y que se nos resiste? Sea en estilos de vida, como irnos a dormir una hora antes o empezar a realizar ejercicio físico, o en patrones más emocionales como ser menos reactivo o saber poner límites, todo empieza por un clic.

Cómo llegamos a ese clic? El secreto está en proponernos pequeños objetivos, aquellas pequeñas promesas que nos parecen tan simples que nos fastidia no poder cumplirlas.

Conseguir cumplir con estas pequeñas promesas nos proporciona un elemento clave: la confianza en nosotros mismos. Por el contrario, incumplirlas hace tambalear nuestra confianza, en un bucle interminable que nos debilita. A la próxima que nos propongamos “mañana empiezo a estudiar para el examen del mes próximo”, nuestro subconsciente nos asaltará con un “sí, síii, seguro que empiezas...”.

www.elenapuig.com

@elenapuiguitart

+34 646 861 724



ELENA PUIG GUITART

Nos convertimos en nuestro peor enemigo. Saboteamos, ya de entrada, cualquier iniciativa para poder acabar diciéndonos “qué desastre”, “no hay manera” o “siempre lo mismo”.

Cómo aumentar la confianza hacia nosotros mismos:

1. Establece una pequeña promesa, asequible, sencilla, fácil de cumplir.
2. Olvídate de objetivos demasiado ambiciosos “saldré a correr 5km cada día”.
3. Sustitúyelo por “caminaré 10 minutos cada mañana antes de desayunar”.
4. Prémiate cuando los consigas: repítetelo y felicítate en voz alta “¡he podido!”
5. Poco a poco verás que la suma de tus pequeños objetivos te conducirán a conseguir un objetivo de orden superior.
6. Porque tu confianza sube.
7. Empezarás a construir hábitos que suman.

Y tu **autoestima crece**.

Y con esta dinámica se inician dinámicas mucho más potentes de las que iremos hablando.

Pequeñas promesas. Cúmpelas. Construye la confianza en ti mismo.

www.elenapuig.com

@elenapuigguitart

+34 646 861 724