



Hábitos

¿Qué son los hábitos?

Los seres humanos
somos criaturas
de hábitos,
que son el resultado
de comportamientos
repetitivos.

Se sabe que
aproximadamente
el 45%
de todo lo que hacemos
está determinado
por nuestros hábitos,
por lo que éstos son
en gran medida
determinantes de nuestro
progreso y calidad
de vida.

Claramente cambiar de hábitos no es tarea fácil, requiere compromiso, paciencia, voluntad y disciplina, pero sobre todo actuar para mejorar y enriquecer nuestra vida.

Sin embargo, la mayor parte del tiempo seguimos sin saber cómo empezar o qué camino tomar para lograrlo.

¿Qué es un hábito?

El hábito es cualquier comportamiento aprendido (no es innato, no nacemos con hábitos) mediante la repetición, que se realiza de forma habitual y automática sin pensar en ello.



¿Cómo se crea un hábito?

La formación psicológica de los hábitos es un proceso de aprendizaje que consta de:

Estímulo activador/Motivador:
promueve el inicio de una conducta.

Acción:
actividad llevada a cabo.

Recompensa:
el beneficio obtenido, después de realizar la acción.



¿Cuánto tarda en crear un nuevo hábito?

Las investigaciones de Phillipa Llay han permitido comprobar, que toma 66 días en promedio formar un hábito, aunque el tiempo real depende de la acción, la persona y la circunstancia.



Sea como sea, formar o cambiar un hábito es un proceso que requiere tiempo.

Fuente: Llay, Phillipa et al (2010) "How are habits formed: Modelling habit formation in the real world". European Journal of Social Psychology, Volume 40, Issue 6, pages 998-1009