

# Nuevos Hábitos



[BienestarEvolutivo.com/BFit](http://BienestarEvolutivo.com/BFit)

**OLD HABITS**

**NEW HABITS**

**"Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino"**

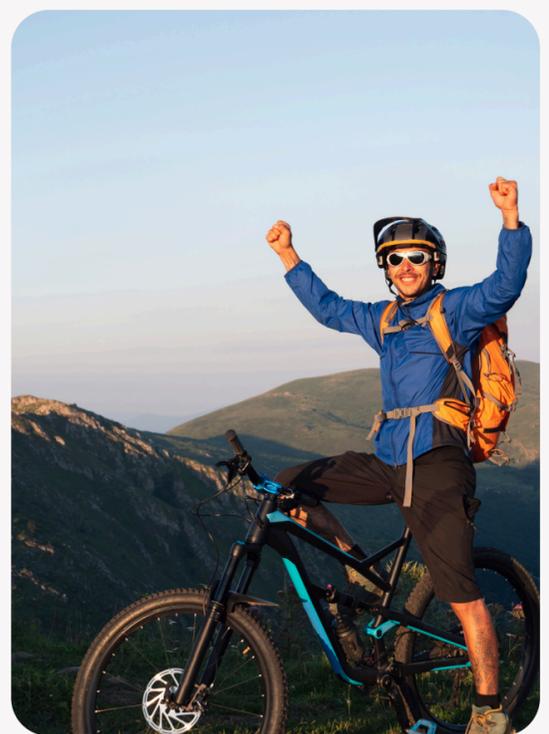
***Mahatma Gandhi***



# 7 BENEFICIOS DE **NUEVOS** *Hábitos* EN UN PROCESO DE **TRANSFORMACIÓN**

## **1** Desarrollo Personal y Profesional

- Mejora continua: Los nuevos hábitos permiten un crecimiento constante y una mejora en diversas áreas de tu vida, tanto personales como profesionales.
- Adquisición de habilidades: A través de la práctica regular, los nuevos hábitos pueden ayudarte a adquirir y perfeccionar habilidades importantes.





## **2** *Automatización de Comportamientos Positivos*

- Reducción de esfuerzo: Una vez que un comportamiento se convierte en hábito, se realiza de manera automática, reduciendo la necesidad de esfuerzo consciente y energía mental.
- Consistencia: Los hábitos ayudan a mantener una consistencia en las acciones, lo cual es crucial para alcanzar metas a largo plazo.



## **3** *Eficiencia y Productividad*

- Optimización del tiempo: Los hábitos eficaces pueden aumentar tu productividad al optimizar tu tiempo y permitirte realizar más tareas de manera eficiente.
- Prioridades claras: Establecer hábitos puede ayudarte a enfocarte en lo que es realmente importante, alineando tus acciones con tus metas y valores.



## **4** *Fortalecimiento de la Voluntad y la Disciplina*

- Autocontrol: Crear y mantener hábitos requiere autodisciplina, lo que a su vez fortalece tu capacidad para resistir tentaciones y tomar decisiones más saludables y racionales.
- Resiliencia: Los hábitos fortalecen tu resiliencia y capacidad para enfrentar desafíos.



## **5** *Impacto Positivo en las Relaciones*

- Mejora de relaciones: Hábitos como la comunicación efectiva, la empatía y el tiempo de calidad pueden fortalecer las relaciones personales y profesionales.
- Ejemplo positivo: Al adoptar y mantener buenos hábitos, puedes inspirar y motivar a las personas a tu alrededor a hacer lo mismo.



## **6** *Construcción de una Identidad Positiva*

- Autoimagen: Los hábitos que eliges cultivar reflejan tus valores y quién quieres ser. Practicarlos regularmente refuerza una identidad positiva y coherente.
- Autoeficacia: Lograr mantener nuevos hábitos fortalece tu creencia en tu capacidad para efectuar cambios y alcanzar tus objetivos.



## 7 Reducción del Estrés y Mejora del Bienestar

- Estabilidad: Los hábitos proporcionan una sensación de estabilidad y seguridad, reduciendo el estrés y la ansiedad asociados con la incertidumbre y la toma constante de decisiones.
- Equilibrio: Al establecer hábitos en diversas áreas de tu vida (trabajo, salud, relaciones), puedes lograr un equilibrio que contribuye a tu bienestar general.

## Estudio de 66 Días.



El estudio que concluye que se necesitan en promedio 66 días para formar un nuevo hábito fue realizado por la investigadora Phillippa Lally y su equipo en el University College London. Este estudio fue publicado en el *European Journal of Social Psychology* en 2010. La investigación examinó los hábitos de 96 personas durante un período de 12 semanas, cada una eligiendo un nuevo hábito para adoptar y reportando diariamente su progreso y automatización del comportamiento. Los resultados mostraron que, en promedio, toma 66 días para que un comportamiento nuevo se vuelva automático, aunque este tiempo puede variar entre 18 y 254 días dependiendo de la persona y el tipo de hábito ([UCL](#)), ([James Clear](#)), ([Maxyourlife.today](#)).

**Nuevos Hábitos**



**[BienestarEvolutivo.com/BFit](https://BienestarEvolutivo.com/BFit)**