

¡Año nuevo, hábitos nuevos! Consejos de especialistas para crearlos



¿Sabías que para crear un nuevo hábito hay que mantener una actividad durante 21 días?

Esto decía **William James**, considerado el **padre de la psicología moderna**, y lo retoman **especialistas destacados como [Tal Ben Shahar](#), especialista en estudios de la felicidad y reconocido **exprofesor de la materia de Psicología Positiva en Harvard**.**

Ben Shahar es también **miembro del consejo consultivo del [Instituto de Ciencias del Bienestar Integral](#) de Tecmilenio**, que dirige Rosalinda Ballesteros.

Te compartimos **varios consejos** de ambos **para que aprendas a crear nuevos hábitos** para este nuevo año que inicia o cuando te lo propongas.



/> width="900" loading="lazy">

¿Cómo crear un hábito? Con recordatorios, repetición y rituales

Ben Shahr explica que hay que trabajar en un hábito o máximo 2 a la vez, para luego dedicarse a **repetir** la rutina.

Para crear hábitos, dice, aprovechamos las 3 R: recordatorios, repetición y rituales:

1. Recordatorios

Son signos externos que **ponen la atención en un compromiso que hicimos**, por ejemplo, una nota en la **agenda**, como si fuera una tarea, o incluso una imagen que **motive a la acción**.

2. Repetición

Con la **repetición se logra mantener cualquier actividad**, que es **vital** para lograr un **cambio duradero**.

3. Rituales

Tras suficientes recordatorios y repeticiones se forma un ritual, que es cuando ya no se requiere un esfuerzo extra o **se vuelve parte de la vida cotidiana**, como el cepillado de dientes.



/> width="1000" loading="lazy">

Consejo: empezar de inmediato

Ben Shahr subrayó la importancia de **implementar hábitos nuevos y cosas aprendidas en lo inmediato**, porque se corre el peligro de que todo se quede en teoría aprendida para luego olvidarse.

Aconsejó **ponerse una pulsera que recuerde una acción**.

No muchos a la vez y tener paciencia

Ben Shahr dice que en Año Nuevo es común tener una **larga lista** de propósitos, pero aconseja en **centrarse primero en solo en algunos**.

Y **no te preocupes si fallas**, dice, agregando que que la **mayoría de las personas no tienen éxito la primera o la segunda vez que intentan**, sino hasta el quinto o sexto intento.

"Lo más importante es tener un objetivo claro y en tiempo determinado".- Patricia González

Pensar en el tema y sembrar pistas

Rosalinda Ballesteros, directora del [Instituto de Ciencias del Bienestar Integral](#) de Tecmilenio , explica que sirve enfocarse.

"Nos puede ayudar **pensar en las cosas que nos gusta hacer** y por qué nos gusta hacerlas y **utilizar este mismo pensamiento para sembrar nuevos hábitos**", dice a [CONECTA](#).

Otra forma es **sembrar pistas en el ambiente** para recordar al cerebro las cosas que queremos hacer.

"Por ejemplo, si mi **intención es hacer ejercicio en la mañana** y **dejo mi ropa deportiva y mis tenis en un lugar donde lo vea inmediatamente al despertarme**, es más probable que haga **ejercicio**".

Ballesteros dice que **anclar las nuevas conductas en lo positivo** ayudará a que sea más **sencillo** hacer estos **nuevos hábitos**.



/> width="1000" loading="lazy">

Al final, ¡a celebrar!

Patricia González, líder de Formación para el **Bienestar del Tec campus Monterrey**, añade que también ayuda pensar **en los beneficios y tener objetivos concretos**.

"Lo más importante es **tener un objetivo claro y en tiempo determinado**, así como establecer **metas específicas** y definir un plan para llevarlo a cabo".

Por ultimo, aconseja **festejar los logros y avances**.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: