

Hábitos Positivos



Agenda



Hábitos positivos



Beneficios de los hábitos positivos para el cuerpo



Importancia de tener hábitos en el trabajo



Tipos de hábitos



El poder de los hábitos



Malos hábitos



Hábitos positivos para el cuerpo



Preguntas clave para identificar hábitos positivos



Hábitos Positivos para trabajo en oficina



7 hábitos positivos



Reglas que un hábito positivo debe cumplir



Hábitos Positivos Home Office



Implementación de hábitos positivos en la vida



Hábitos para la mente



Herramientas para organizar

Qué es un hábito y para qué sirve?



Un hábito es una conducta o práctica que se repite de manera constante a lo largo de la vida de un ser humano. No es un comportamiento innato pues se adquiere a lo largo del tiempo.

Construir un hábito puede ayudarte a tener un orden mental y a ejecutar metas a largo plazo de forma más sencilla, pues los hábitos:

- Ahorran tiempo, esfuerzo y energía
- Crean rutinas que llevan un orden
- Automatizan procesos que minimizan el esfuerzo y gastos de energía



Tipos de hábitos

Los hábitos pueden dividirse en dos categorías principales, y cada una de estas influye en aspectos específicos de nuestra vida:

1

Hábitos de comportamiento

Se centran en nuestras acciones y actividades cotidianas. A su vez, afectan directamente nuestra rutina diaria y pueden tener un impacto significativo en diversos aspectos de nuestras vidas.

2

Hábitos actitudinales

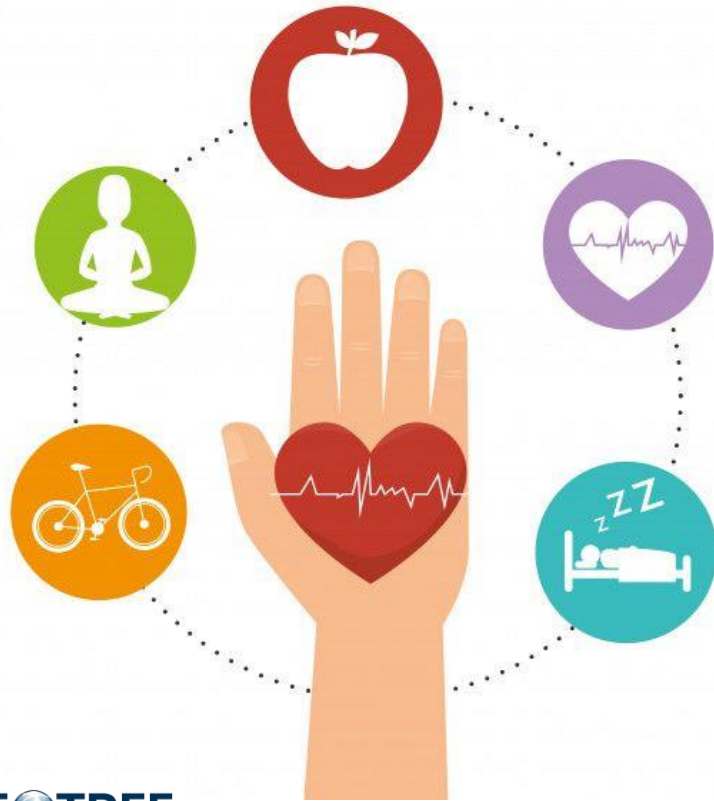
Se centran en nuestros patrones de pensamiento y reacciones emocionales ante diversas situaciones.

Algunos hábitos de comportamiento incluyen:

- **Hábitos de Salud:** Como hacer ejercicio regularmente, mantener una dieta equilibrada y dormir lo suficiente.
- **Hábitos de Productividad:** Incluyen la planificación del trabajo, la gestión del tiempo y la organización de tareas.
- **Hábitos Creativos:** Como escribir, pintar o practicar música de manera constante.
- **Hábitos de Convivencia:** Incluyen la comunicación efectiva, la empatía y la resolución de conflictos entre amigos, familia o sociedad.



Hábitos positivos para el cuerpo



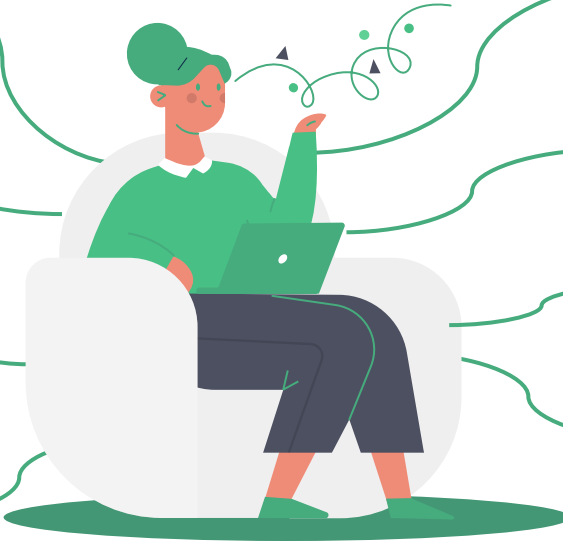
Nuestro cuerpo es nuestro vehículo en este viaje de vida. Como tal, merece ser cuidado y mantenido en las mejores condiciones posibles. Para lograr esto, necesitamos establecer hábitos positivos que promuevan la salud física.

Dormir de 7 a 8 horas

Desayunar todos los días

Tres comidas principales y de 2 a tres meriendas al día.

Mantener el peso corporal dentro de los límites saludables.



Practicar ejercicio físico regularmente

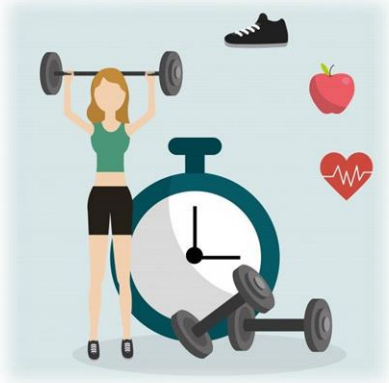
Uso moderado del alcohol (o no beberlo).

No fumar

Tomar agua

Ejercicio

El ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable. El ejercicio fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, alivia la depresión y ayuda a conciliar mejor el sueño.



Cuidado dental

La buena higiene dental puede ayudarle a mantener los dientes y encías sanos toda una vida..



Alimentación balanceada

proporciona los nutrientes que tu cuerpo necesita para funcionar efectivamente. Sin una nutrición balanceada, tu cuerpo será más propenso a contraer enfermedades, infecciones, fatiga y bajo rendimiento.



Hidratación

El agua necesaria para cubrir los requerimientos diarios proviene de los alimentos y bebidas que se ingieren, además de la que se produce por el metabolismo, por lo anterior es importante que todos los días se considere tomar mínimo 2 litros de agua como parte de nuestros hábitos.



Rutina de sueño

Dormir la cantidad de horas adecuadas, nos permite sentirnos frescos y activos durante el resto del día. Además, el correcto cumplimiento de las horas de descanso nos puede ayudar a mantener la concentración, disminuir la irritabilidad y mantener una buena calidad de vida.



Mantener el peso corporal

El exceso de grasa corporal puede sobrecargar el corazón, los huesos y los músculos. También puede incrementar el riesgo de padecer hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, venas varicosas, cáncer de mama y enfermedad de la vesícula biliar.



**¿Cómo
implementar
hábitos positivos
en nuestra vida?**

La adopción de nuevos hábitos puede ser un desafío. Requiere de paciencia, determinación y una fuerte dosis de autocontrol. algunas estrategias que te pueden ayudar a implementar hábitos positivos en tu vida:

1. **Define metas claras y realistas:** Antes de embarcarte en la adopción de un nuevo hábito, debes tener claro qué es lo que deseas lograr con él. ¿Cómo este nuevo hábito te ayudará a alcanzar tus metas? ¿Cómo se alinea con tus valores y aspiraciones de vida?
2. **Empieza de a poco:** Los grandes cambios rara vez ocurren de la noche a la mañana. En lugar de intentar cambiar todo de una vez, empieza haciendo pequeños ajustes en tu rutina diaria.
3. **Celebra tus logros:** Cada paso que das hacia la adopción de un nuevo hábito es un logro. No te olvides de celebrar estos pequeños triunfos. Te ayudarán a mantener tu motivación a medida que avanzas en tu viaje.
4. **Ten paciencia contigo mismo:** El cambio lleva tiempo. Si no ves resultados inmediatos, no te desespere. Recuerda que estás en un viaje, y cada paso que das te acerca más a tu meta.
5. **Busca apoyo:** No tienes que hacer este viaje solo. Busca el apoyo de amigos, familiares o un coach profesional. Ellos pueden proporcionarte la motivación y el aliento que necesitas para seguir adelante.



Beneficios de los hábitos positivos para el cuerpo

1

Eficaz en elevar tu autoestima

2

Prevención de enfermedades

3

Puede retrasar el envejecimiento

Los hábitos, por su naturaleza, son comportamientos repetitivos que llevamos a cabo a menudo sin pensarlo. Su repetición constante los integra en nuestras vidas hasta el punto en que se vuelven parte de nuestra identidad.

Llamamos hábitos positivos o saludables a todas aquellas acciones que, con su constante repetición, contribuyen a nuestro crecimiento y mejora personal.

¿Por qué son tan poderosos los hábitos positivos?

Los hábitos positivos tienen el poder de transformar nuestra vida desde la raíz. La implementación de rutinas saludables, el pensamiento positivo, el ejercicio regular, la alimentación balanceada, y el tiempo dedicado a la introspección y reflexión personal, entre otros, pueden crear un impacto significativo en nuestro bienestar físico y mental.

Además, estos hábitos no solo nos benefician a nivel individual, sino que también pueden tener efectos positivos en nuestras relaciones personales y profesionales.



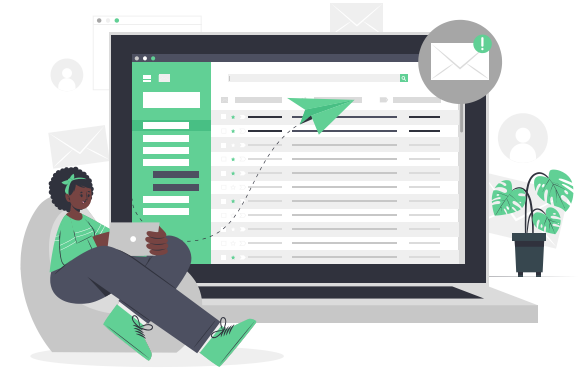
Es importante que te realices estas preguntas claves:

- ¿Qué estoy haciendo bien y tengo que seguir haciendo?
Esto nos permite trabajar en ese proceso de mejora continua.
- ¿Qué estoy haciendo bien y aún tengo que seguir mejorando?
- ¿Qué tengo que dejar de hacer inmediatamente? Y ¿Qué tengo que empezar hacer inmediatamente?
- ¿El hábito va a ser temporal o permanente?



Las reglas que todo hábito positivo debe de cumplir.

1. Es bueno para ti y bueno para los demás
2. Te acerca a tus metas de manera directa o indirecta
3. Aumenta tu bienestar físico, mental, emocional o social
4. Está alineado con tu propósito



Hábitos para la mente



Existen hábitos que, aunque parezcan simples y triviales, pueden tener un impacto profundo en nuestra salud mental. Por ejemplo, el hábito de la meditación diaria, o la práctica de la gratitud, pueden ayudarnos a mantener una perspectiva positiva de la vida, incluso en medio de circunstancias adversas.

La implementación de estos hábitos puede contribuir a la reducción de niveles de estrés, ansiedad y depresión.



Qué importancia tiene un hábito en el trabajo?

Los buenos hábitos laborales son esenciales para obtener una evaluación de desempeño positiva y seguir trabajando para la empresa.

Los hábitos positivos nos ayudaran a poder tener un ritmo de trabajo constante, lograr las metas y objetivos, mejora la productividad, apoya la búsqueda del crecimiento laboral.

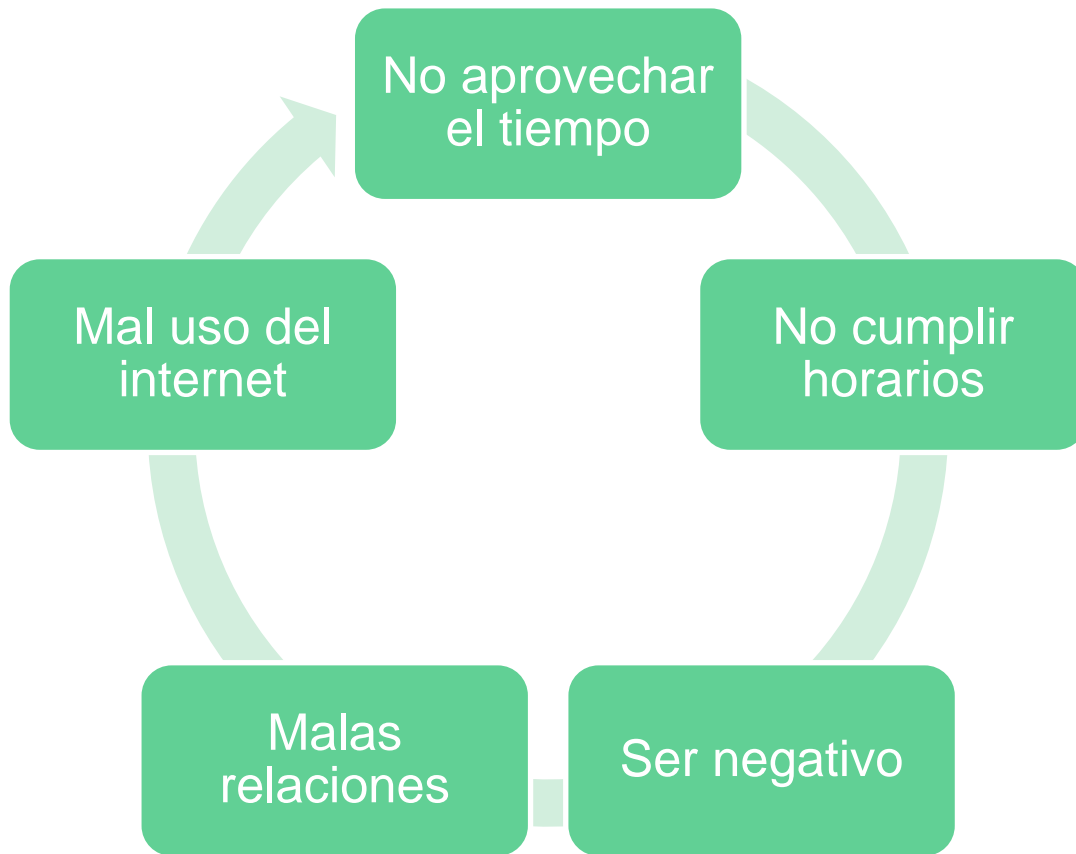


Malos Hábitos

Los malos hábitos no solo afectan el desempeño laboral, afectan todo el entorno que te rodea, por lo que es importante cuidar de uno mismo.

Los hábitos negativos en el trabajo se reflejan a diario en todo tipo de organizaciones, constituyendo así la cultura organizativa de las mismas; por ese motivo es importante detectar y corregir las malas prácticas, ya que éstas repercuten en nuestra productividad y visión empresarial.







Cada día es una nueva oportunidad para cambiar lo que no te gusta de ti o mejorar en las áreas en las que tienes potencial.

Recuerda que un buen hábito se trabaja con dedicación, disciplina y paciencia.

Hábitos positivos para el trabajo

Fijar objetivos

Horas productivas

Asignar un tiempo a cada tarea

Aprende a decir NO

Pausas Activas

Aprender Críticas

Solicita Ayuda

Llegar temprano

Aprende nuevas habilidades

Proactividad

Admite tus errores

Comunicación asertiva

Hábitos positivos en Home Office



Planificación
Diaria



desconexión
digital



Pausas Activas



Alejar de
distractores



Cuida la imagen



trabajar en un
espacio adecuado



Establecer
horarios

Herramientas

