CONSTRUIR Y MANTENER UN HÁBITO
EPISODIO 010

¡Bienvenidos! En este PDF encontrarán la transcripción del episodio. Cada párrafo tiene indicado el tiempo del audio para que puedan encontrar fácilmente dónde van. También encontrarán palabras claves que les ayudarán a entender el episodio. Al final del documento hay una serie de preguntas que pueden responder y si quieren pueden compartir sus respuestas en el video en YouTube, o pueden enviarlas a tofutattoosandtalk@gmail.com

Si quieren, pueden grabar sus respuestas usando Vocaroo o SoundCloud y enviarlas a este mismo correo. ¡No olviden que cada lunes encontrarán un nuevo episodio!

Welcome! In this PDF you will find the transcription of the episode. Each paragraph has indicated the time on the audio so you can find easily where you are. Also, you will find key words that are going to help you understanding the episode. At the end of this file, there are a couple of questions that you can answer and share on YouTube or you can send them to tofutattoosandtalk@gmail.com

If you want you can record these answers on Vocaroo or SoundCloud and send them to the same email. Don't forget, there is a new episode available each Monday!

TRANSCRIPCIÓN/TRANSCRIPTION

Hola a todos y bienvenidos a Tofu, Tattoos &Talk, en el episodio de hoy nuestro tema es cómo construir y cómo mantener un hábito, porque muchas veces queremos empezar este nuevo hábito que sabemos que nos va a traer mucho bienestar y nos va a traer muchas cosas buenas a nuestra vida, pero el problema es que empezamos con mucha emoción los primeros días, y luego poco a poco vamos bajando la intensidad hasta que a veces lo dejamos por completo y esto nos genera una frustración muy grande. Entonces hoy les traigo ocho ideas u ochos consejos para construir y mantener estos hábitos. Bienvenidos.

00:45
Muy bien, nuestro primer consejo es el sentido de la curiosidad, entonces cuando vamos a construir o empezar un nuevo hábito pues digamos que es muy bueno tener este sentido de curiosidad, de experimentación, de probar cosas nuevas de ver qué nos funciona, con que nos sentimos cómodos y cuáles hábitos disfrutamos más. Porque el problema es que a veces recibimos el consejo de otra persona o tenemos esta idea de algo que vimos y puede que para esa persona esto funcione muy bien pero tal vez para ti no. Entonces yo creo que se trata de un proceso muy personal de experimentación de ver cuál es la mejor forma de llevar a cabo este nuevo hábito.

01:30
El segundo consejo va de la mano con el primero porque se trata de ser amables con nosotros mismos y el problema es que cuando estamos empezando un hábito, a veces podemos ser muy

malos y podemos decirnos cosas muy malas a nosotros mismos y en realidad construir un hábito requiere trabajo, requiere paciencia, requiere constancia y a veces pues tenemos pensamientos como no ser suficientes, o no lo estoy haciendo bien, o estoy siendo muy perezoso o estoy procrastinando todo y entonces nos llenamos de todos estos pensamientos negativos y a veces podemos ser muy duros y muy crueles con nosotros mismos. Es como una especie de bullying mental que nos podemos hacer. Entonces, el segundo consejo es ser pacientes, ser amables con nosotros mismos y darnos la oportunidad de a veces cometer errores y fracasar en nuestros intentos. Entonces este consejo es vital para cualquier actividad en la vida y en este caso pues para construir un hábito.

02:38

El tercer consejo es priorizar. Digamos que tenemos que crear hábitos que finalmente nos lleven a esos objetivos que queremos alcanzar. Entonces a veces tenemos muchas cosas que hacer, pero no tenemos la habilidad de priorizar y es algo que tenemos que empezar a trabajar poco a poco, sí. Es algo que se adquiere con la práctica y con el tiempo. Entonces es importante pensar que es lo más importante para nosotros en este momento de nuestra vida y poder pensar en cuales son los hábitos que me van a llevar a lograr estos objetivos que tengo. Entonces, una buena forma de saberlo cada vez que están creando un hábito y lo están haciendo en ese momento es pensar: ¿Esto que estoy haciendo en realidad me esta llevando más cerca de completar lo que quiero hacer o de alcanzar ese objetivo?

03:32

Entonces, cuando respondemos esa pregunta y es un sí rotundo, pues no solo nos damos cuenta que estamos haciendo en realidad lo que es importante para nosotros, sino que también se convierte en una inspiración para continuar haciéndolo. Entonces, en esos momentos difíciles, por ejemplo, en el caso de aprender un idioma, cuando nos estamos frustrando porque no podemos hacerlo cómo queremos y pensamos en ese objetivo, en el caso del idioma, por ejemplo, en imaginarnos viajando, hablando con locales, en un restaurante pidiendo la comida que nos gusta en ese idioma, poder tener conversaciones maravillosas. Entonces vemos que, esa prioridad y ese objetivo que tenemos con eso pues nos hace pensar que lo que estamos haciendo en realidad es algo necesario para alcanzarlo y que estamos creando un hábito que es positivo y al mismo tiempo esto nos ayuda a tener esta moral, a darnos moral, y nos ayuda a inspirarnos para seguir con ese hábito. Entonces este tipo de pensamientos al final pues son muy buenos porque son los que nos van a llevar más adelante y nos van a llevar a avanzar en mantener este tipo de hábitos.

04:53

El cuarto consejo es dejar de pensar que todo tiene que ser divertido y todo tiene que ser bueno y positivo. En realidad muchas de las cosas que a veces queremos lograr en la vida pues son bastante difíciles y nos van a llevar a muchos sentimientos también que son de duda, de frustración, de cansancio de que en realidad hay cosas que son muy difíciles, y siempre nos venden esta idea de que todo debe ser divertido y genial y positivo, y en realidad cada vez que se quiere lograr algo pues nos encontramos con momentos muy difíciles, entonces más allá de intentar evitarlos y pensar que

todo tiene que ser bueno, pues tal vez la cuestión esta en aceptar esos momentos como parte de, en este caso, construir una rutina, sí. Saber que esos momentos hacen parte de la evolución y esa resistencia hace parte de lo que tenemos que vencer para lograr continuar, entonces si hay hábitos que nos llevaban a momentos difíciles, sí. De no querer más y de estar cansado y decir: tal vez no quiero hacerlo más, pero, digamos que al tener estos pensamientos esto indica que vamos por buen camino, porque esa resistencia y ese salir de esa zona de confort, pues lo que nos dice es que estamos avanzando y que tenemos que superar eso para llegar un poco más adelante, sí. La sensación de estar fuera de tu zona de confort al final es una buena señal de que estás haciendo algo bien y de que estás avanzando.

06:35

Si nunca existiera esta sensación de incomodidad, pues en realidad es que no estas creciendo y no estás saliendo de donde te sientes bien. Entonces, yo creo que se trata de aceptar esos momentos, de estos sentimientos negativos como parte del proceso, como parte de nuestra evolución. No evitarlos, sino integrarlos y hacerlos parte de toda nuestra experiencia.

Y muchas veces cuando logramos, por ejemplo, completar esa rutina que queríamos pues esos momentos, saber que sobrepasamos esos momentos, a veces es lo más gratificante de todo el proceso.

07:12

Bueno, el quinto consejo es ser específico. Que pasa, que muchas veces pensamos en estos nuevos hábitos de una forma muy general, entonces decimos como: me gustaría hacer más ejercicio o quiero leer más, pero en realidad no nos damos a la tarea de ser específicos de cuánto tiempo y en qué momento vamos a lograr estos hábitos o vamos a hacerlos. Entonces es muy importante ser muy específico, si se puede de la hora, aunque yo sé que hay muchos hábitos que es difícil ponerles una hora, pero en la medida de lo posible si podemos poner una hora específica y un lugar específico de cuánto tiempo vamos a hacer esto, pues en realidad podemos medir y podemos ver el avance.

07:59

Por ejemplo, quieren hacer más ejercicio, entonces decir que quiero hacer más ejercicio no es suficiente, debo establecer si quiero hacer media hora de ejercicio todos los días, o quiero entrenar tres veces a la semana durante una hora. Entonces es muy importante ser específico, con cosas que sean medibles y si pueden registrarlo mucho mejor, con eso al final del mes pueden decir, wow, hice 10 horas de ejercicio este mes, o hice 20 horas de ejercicio, si, o salí siete veces en bicicleta tanto tiempo y entonces ustedes pueden ver su avance.

A veces cuando no llevamos un poco el registro y pensamos como: bueno este mes hice ejercicio pero, jum no sé cuánto o no sé si hice ejercicio mucho, porque tendemos a tener estas ideas muy generales (y vagas) de nuestras tareas. Al medir esto pues podemos muy orgullosamente decir al final de cada mes o cada trimestre que invertimos este tiempo en esto, vemos resultados y eso nos lleva a una mayor inspiración para continuar llevando a cabo esta rutina.

09:05

Por ejemplo, en mi caso personal, algo que me pasaba a final de año y tenía esta idea muy general de, me ponía pensar en los avances y al final de año decía como: ahh este año ¡pues no hice mucho o no hice nada! Y entonces lo que empecé a hacer desde el año pasado fue anotar cada mes, digamos, los avances, los logros, en que dedicaba mi tiempo y a final de año me di cuenta que en realidad hacia muchas cosas y no sé porque tenía esta idea en general, de que no hacía mucho. Pero cuando tú puedes registrar y puedes llevar un poco la anotación de lo que haces, si, te das cuenta en realidad lo mucho que avanzas. Entonces, por ejemplo, cuando quieres tener el hábito de leer más. Entonces no se trata de decir voy a leer más, sino voy a dedicar 15 min a leer estos días o todos los días. De esa forma son cosas logrables, si, no estas diciendo que vas a leer un libro en una noche, que es una cosa abrumadora, sino, son cosas que puedes hacer. Quince minutos del día definitivamente los puedes dedicar a leer. Entonces son cosas muy pequeñas y que en un largo plazo van a representar una rutina, un cambio de hábito y un crecimiento en lo que tu decidas.

10:25

El sexto punto es aprender a decir que no. Porque muchas veces pues nos emociona decirle que sí a todos los proyectos, ayudar a todas las personas que conocemos y algo que nos quita tiempo para establecer nuestros propios hábitos es el decir que sí. Entonces nos quedamos sin tiempo y no podemos avanzar en aquello que es realmente importante para nosotros. Entonces algo muy importante es aprender a decir que no.

10:52

El séptimo consejo es no dejar que esto sea opcional. Por ejemplo, en el hábito de querer leer más, si puedes tener preparados al menos, los primeros tres libros que quieres leer y dedicas, por ejemplo, quince minutos al día para leerlos, cuando termines el primer libro, ya tienes listo qué quieres leer después, entonces aprovechas ese momentum que tienes de lectura. Entonces: Estar preparado, agendar un tiempo específico, entonces si puedes todos los mismos días a una misma hora esa rutina pues sería perfecto, pero si no sabes que al principio del día tienes que agendar tus 15 min de lectura lo cual va a crear este hábito.

11:38

El octavo punto es comentarle a alguien que estás haciendo esto, o a muchas personas, o a tus amigos, o a tu pareja, y con eso, digamos cuando estás un poco desanimado, puedes hablar con esta persona y esta persona te puede inspirar como a retomar este hábito y también comentarle a otras personas genera un sentido de compromiso mayor porque no solo tienes ese compromiso contigo sino que también se lo dijiste a alguien más, entonces esto de alguna manera esto nos ayuda a sentirnos mas comprometidos con esto y a seguir adelante con nuestra rutina o nuestro hábito.

12:16

Bueno eso son los ocho consejos de hoy o las ocho ideas para poder crear y mantener un hábito. En los comentarios me pueden contar cuáles son sus estrategias para continuar, si, para mantener esos hábitos que a veces son un poco difíciles, me pueden contar cuál es el hábito más difícil para ustedes,

sí, que les cuesta más, si es hacer ejercicio, levantarse temprano, el que les sea más difícil y cómo han logrado hacer de este hábito pues una rutina.
Entonces espero que es haya gustado este episodio, que les sirva un poco para su vocabulario y para practicar su listening y nos vemos en un próximo episodio. Les hablo Dani Alfonso y esto fue Tofu, Tattoos & Talk

PREGUNTAS/ QUESTIONS:

1. ¿Cuál es el hábito más difícil de construir para ti?
2. ¿Cuáles son tus estrategias para no rendirte?
3. ¿Cuánto tiempo crees que te toma construir un hábito?
4. ¿Cuál es la causa´, para ti, más común para dejar un hábito qué consideras positivo?