



Eres lenguaje, somos literatura

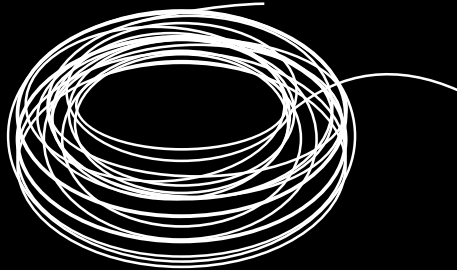
ACERCA DE MÍ

Ángeles Favela

Autora | L. Ciencias de la Comunicación | M.
Mercadotecnia | L. Psicología
@literalika @elmundoescribe



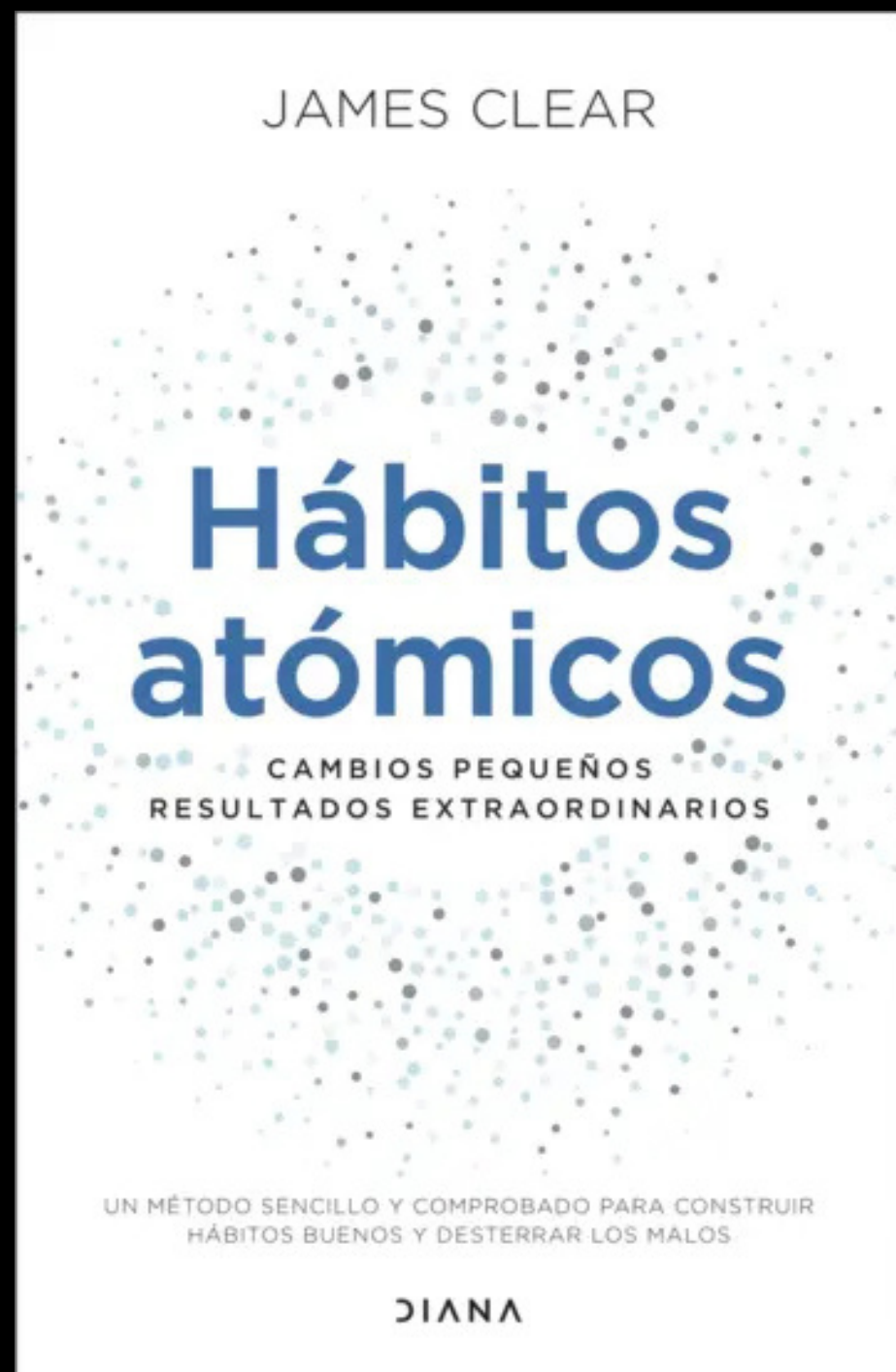
CICLO

nest. 
de lectura



Hábitos atómicos

James Clear



JAMES CLEAR

Hábitos atómicos



LITERÁLIKA

Video 8 min.



<https://tqueremos.tec.mx/es/james-clear>



¿Qué te pareció?

comentemos

James Clear



¿QUIÉN ES?

James Clear

Clear se graduó en Denison y comenzó su carrera como entrenador de rendimiento para atletas y ejecutivos. ^[5]

Luego se dedicó a escribir y a hablar en público. Especialista en formación de hábitos de larga duración. Su web, JamesClear.com, recibe dos millones de visitas mensuales, y su curso online Habits Academy es seguido por miles de estudiantes. Es conferenciante en universidades de todo el mundo, orador habitual de Fortune 500 y consultor de la NFL, NBA y MLB. Colabora regularmente en medios como *Time*, *Entrepreneur*, *Business Insider* y *Lifehacker*.

Inicios

Como conferencista motivacional, James Clear no solo informa sobre la investigación de otros, sino que también prueba los conceptos por sí mismo mientras experimenta con la creación de mejores hábitos. Sus charlas terminan siendo una mezcla de narración de historias, investigación académica y experimentos personales.



***HÁBITOS ATÓMICOS** parte de una simple pero
poderosa pregunta: ¿Cómo podemos vivir mejor?*



atómico

1. Una cantidad extremadamente pequeña de una cosa, la unidad más pequeña e irreductible que forma parte de un sistema mayor.
2. La fuente de una inmensa energía o poder.

hábito

1. una rutina o práctica que se realiza de manera regular; una respuesta automática a una situación específica.

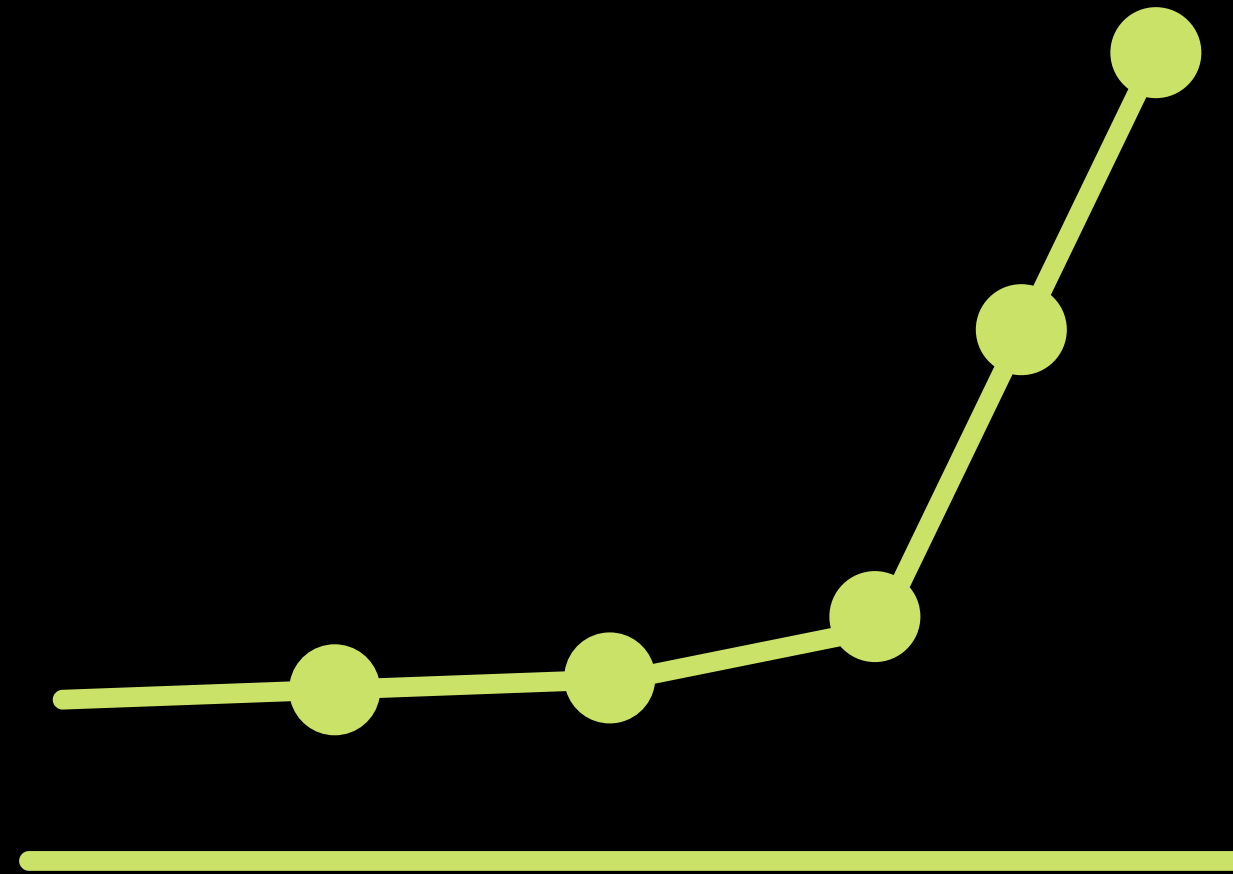


¿Cómo?

Pequeños cambios sostenidos generan resultados extraordinarios. El éxito no proviene de esfuerzos puntuales, sino de sistemas consistentes que nos impulsan hacia nuestros objetivos.



Los cambios de 1% diarios, acumulados, producen mejoras significativas.



*El enfoque no debe estar solo en los objetivos,
sino en los sistemas que los hacen posibles.*



1% MEJOR CADA DÍA

1% peor cada día durante un año. $0.99365 = 00.03$

1% mejor cada día durante un año. $1.01365 = 37.78$

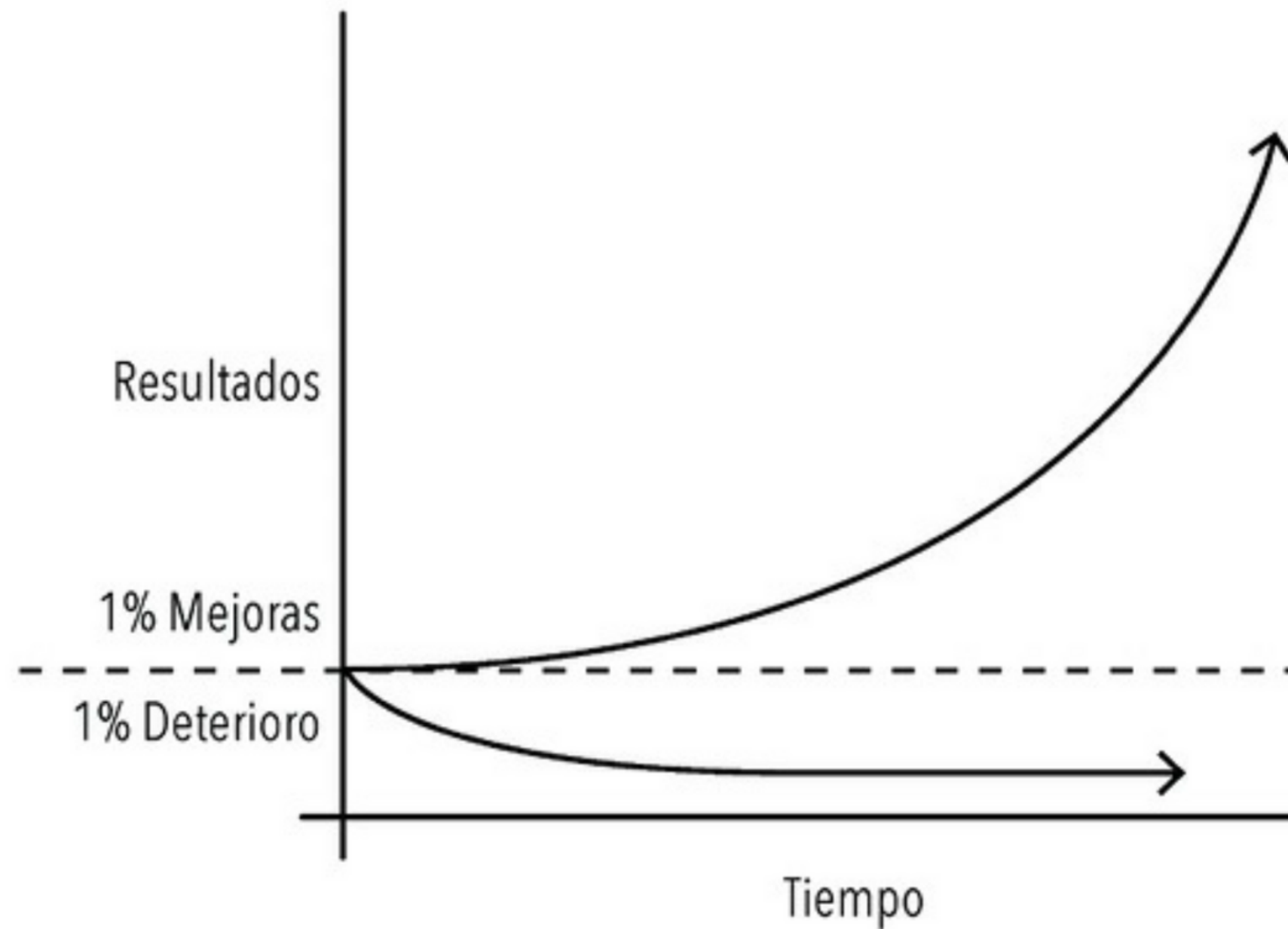
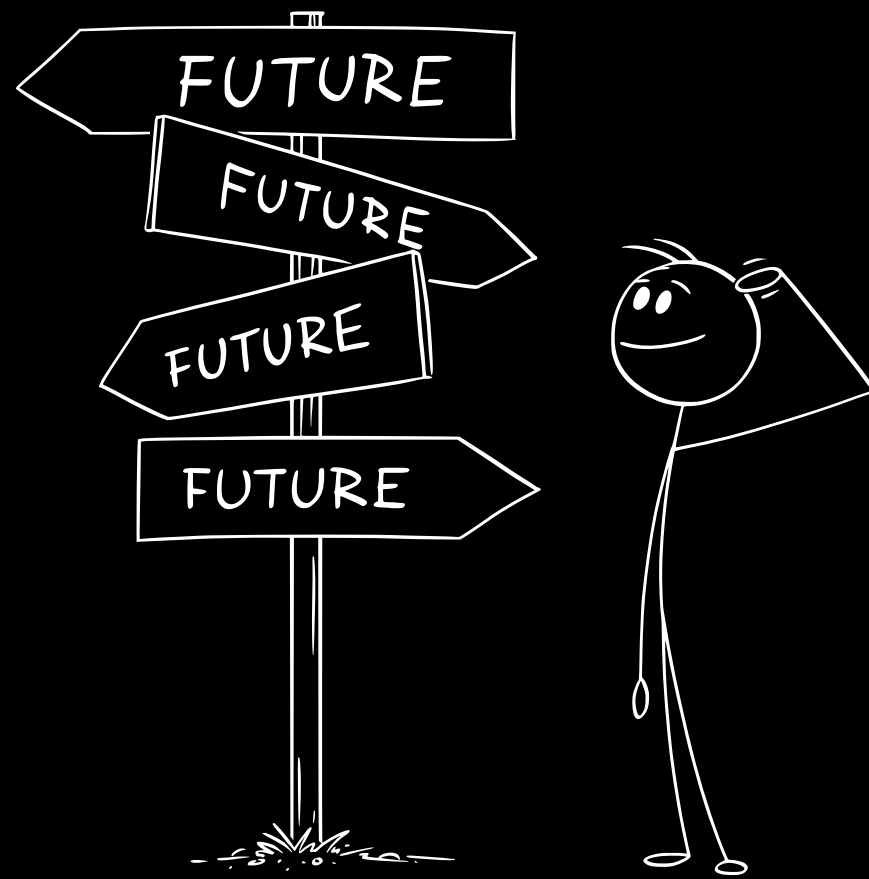
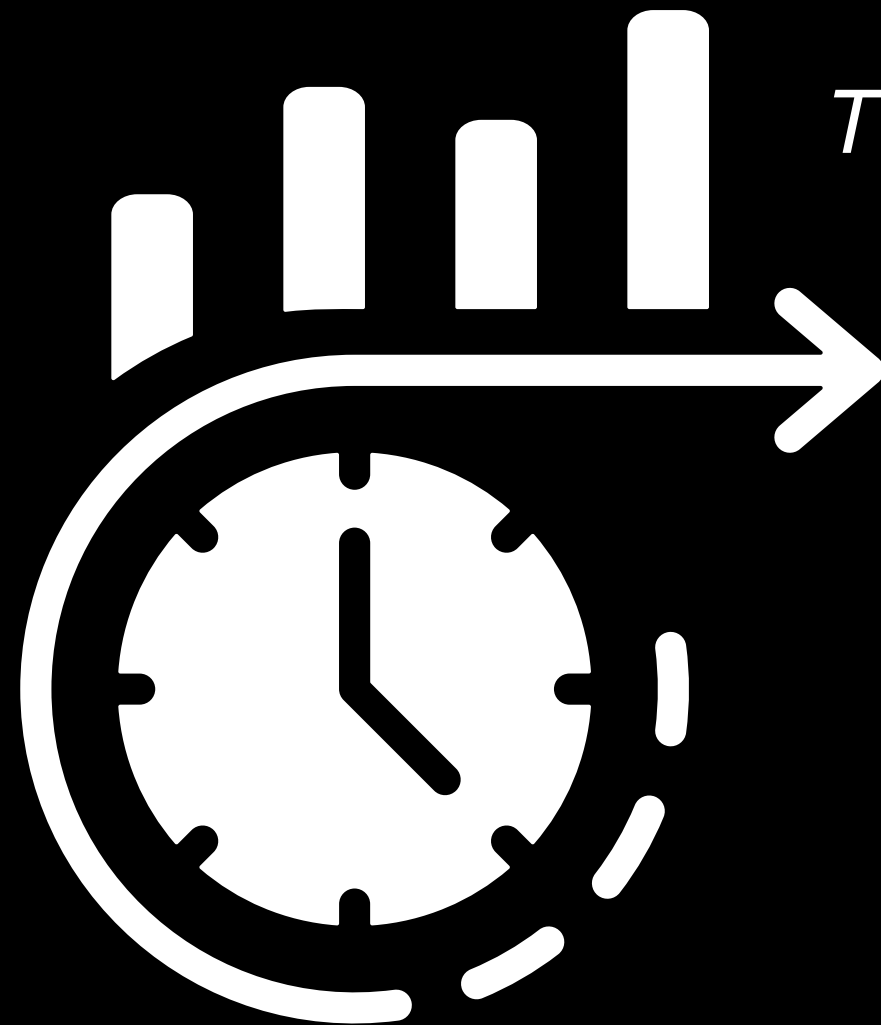


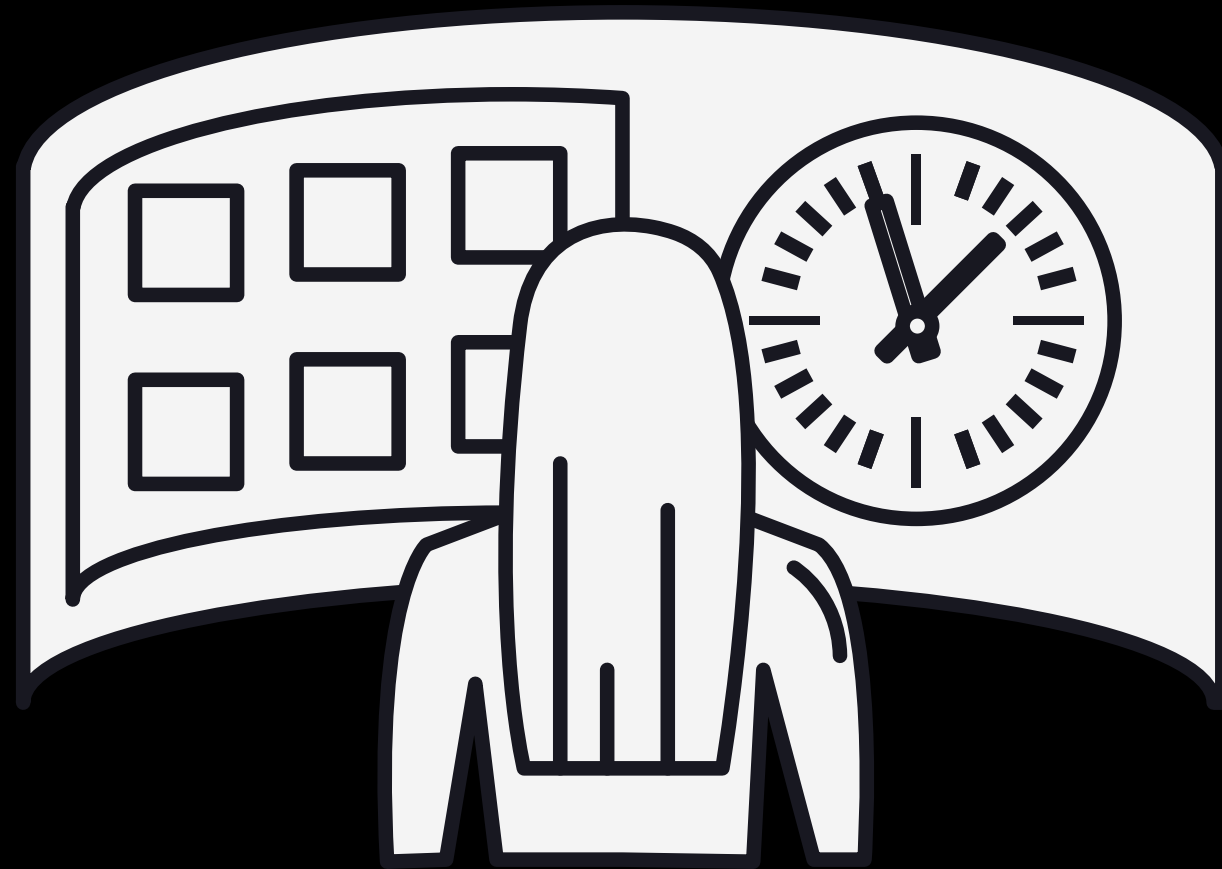
FIGURA 1. Los efectos de los pequeños hábitos a lo largo del tiempo. Por ejemplo, si logras ser solamente un 1% mejor cada día, terminarás siendo 37 veces mejor al finalizar el año.



Si quieres predecir dónde terminarás tu vida, todo lo que tienes que hacer es seguir la curva de las pequeñas ganancias y pérdidas y proyectar cómo tus decisiones diarias se comportan a lo largo de diez o veinte años. ¿Gastas menos de lo que ganas cada mes? ¿Vas al gimnasio varias veces a la semana? ¿Lees libros y aprendes algo nuevo cada día? Las pequeñas batallas que ganamos cada día son las que definen nuestro futuro.



*Tus HÁBITOS **ACTÚAN DE MANERA ACUMULATIVA**
a tu FAVOR o en tu CONTRA*



+/-

Productividad
Conocimiento
Relaciones sociales

+ / -

Estrés
Pensamientos negativos
Indignación



*¿Si ignoras tus metas y te enfocas únicamente en tu sistema,
podrías también alcanzar el éxito?*



¿Si te enfocas solo en las metas sin atender el sistema ?





- Problema 1: Los ganadores y los perdedores comparten las mismas metas.*
- Problema 2: Alcanzar una meta consiste únicamente en un cambio momentáneo.*
- Problema 3: Las metas restringen la felicidad.*
- Problema 4: Las metas no coinciden con el progreso a largo plazo.*



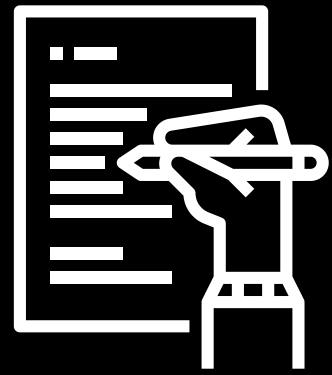
*¿Cómo influyen los hábitos en
nuestra identidad?*



Idea central

Identidad

El que hace ...

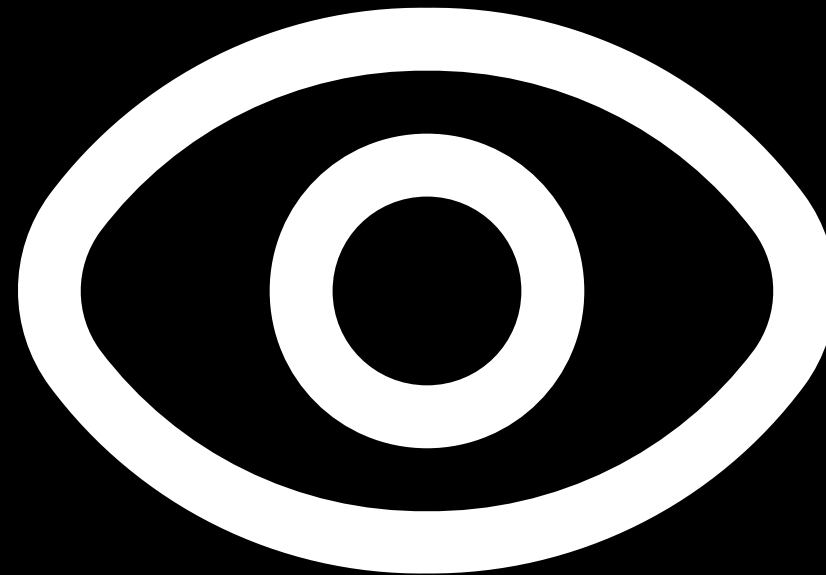


- Cada vez que escribes una página, eres un escritor.
- Cada vez que tocas el violín, eres un músico.
- Cada vez que empiezas a entrenar, eres un atleta.
- Cada vez que motivas a tus empleados, eres un líder.





La primera ley: Hazlo obvio





- La clave: aumentar la visibilidad de las señales que activan un hábito.*
- Herramienta: apilamiento de hábitos (habit stacking).*



La segunda ley: Hazlo atractivo

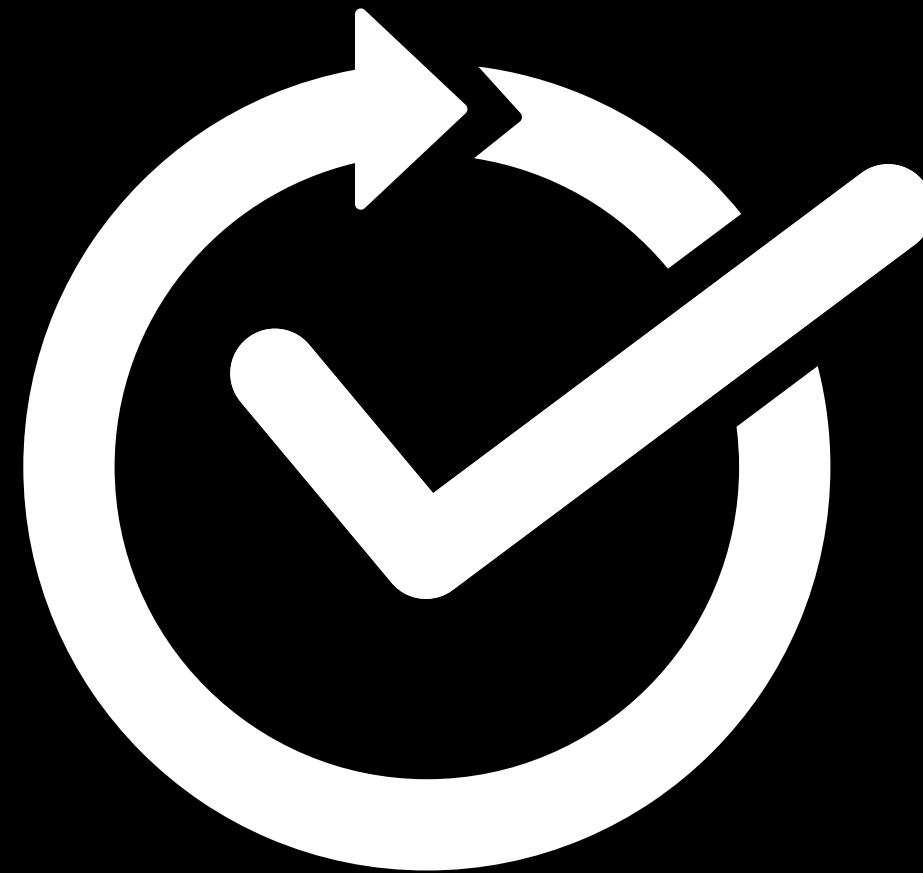




- *Asociar hábitos con recompensas inmediatas.*
- *Usar el principio de tentación para vincular tareas productivas con actividades agradables.*



La tercera ley: Hazlo fácil



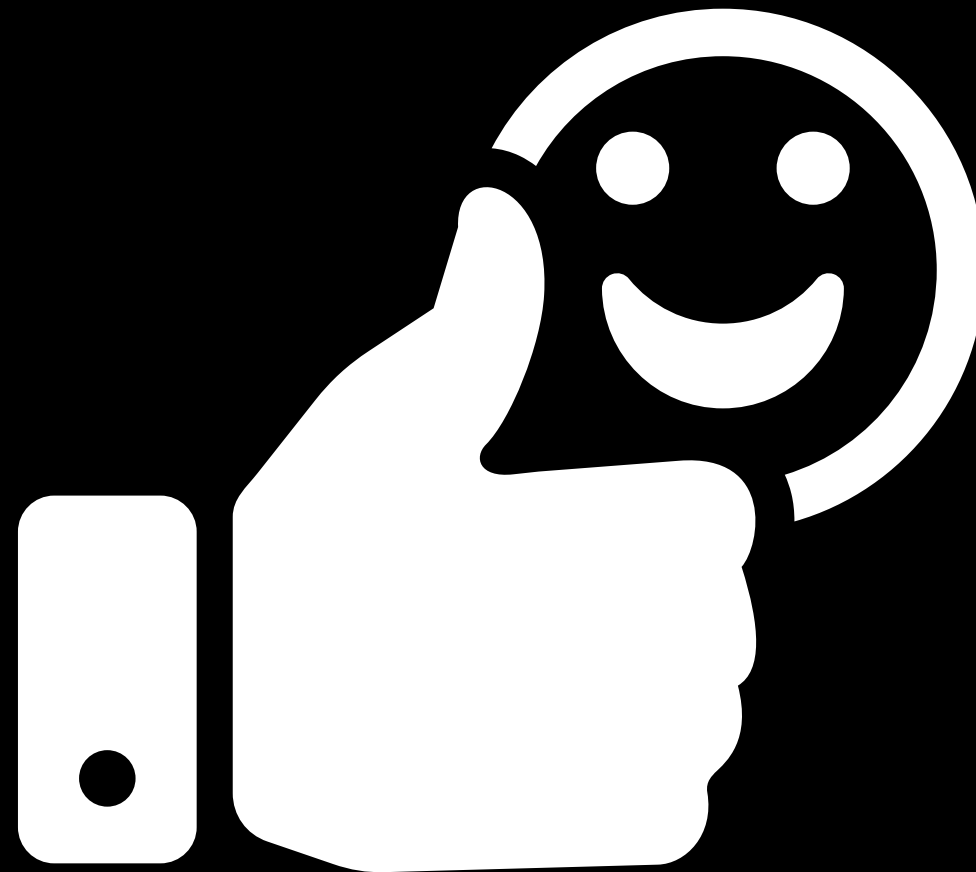


- *Reducir la fricción para iniciar hábitos positivos.*
- *Automatizar comportamientos siempre que sea posible.*





La cuarta ley: Hazlo satisfactorio





- El refuerzo inmediato ayuda a consolidar un hábito.*
- Celebrar pequeñas victorias.*



Cómo romper malos hábitos...



·*Invertir las 4 leyes: **hacerlo invisible, poco atractivo, difícil y poco satisfactorio.***



El papel de la genética y el entorno.

Cómo revisar y ajustar hábitos

Cómo sostener hábitos a largo plazo.



James Clear nos recuerda que los hábitos atómicos son un sistema para el crecimiento exponencial. En un contexto ejecutivo, no se trata solo de productividad, sino de construir una identidad profesional y organizacional sólida, capaz de sostener resultados a lo largo del tiempo.

TIPS DE LECTURA



- 1. Empieza con intención, no con obligación, ¿algún objetivo?*
- 2. Reserva un espacio fijo en tu agenda*
- 3. Ten siempre el libro a mano*
- 4. Lee con lápiz, notas o marcadores*
- 5. No busques leer "rápido", sino entender bien*
- 6. Comparte tus impresiones, incluso si son breves, genera conversaciones*
- 7. Si el libro no te atrapa de inmediato, dale una segunda oportunidad*
- 8. Integra lo aprendido en tu día a día*
- 9. No leas solo con la mente; permítete disfrutar del proceso*