



HÁBITOS Y COSTUMBRES



Por Alejandro Juan Marcos
www.alejandrojuanmarcos.com

Al inicio del año, al igual que muchas personas, me establecí ciertas metas laborales y resoluciones que quería cumplir al llegar al 2024. Tras inscribirme a diversos cursos sobre el comportamiento humano, aprendí que el cuerpo está diseñado para volver a un estado de homeostasis cuando pasa por cambios que lo incomodan. Por lo tanto, nuestra mente y cuerpo pueden sabotearnos. Llegué a la conclusión de que la clave de que mis propósitos llegaran a realizarse, radicaba en la calidad de mis hábitos.

La formación de hábitos es el proceso por el cual los comportamientos se vuelven automáticos. Los hábitos pueden formarse sin que una persona tenga la intención de adquirirlos, pero también pueden cultivarse deliberadamente, o eliminarse para adaptarse mejor a las metas personales de uno.

Ya sea que te des cuenta o no, gran parte de tu comportamiento diario se compone de hábitos. Piensa en todos los que tienes y que ni siquiera recuerdas haber intentado crear. Un ejemplo común es el de conducir a tu casa en automático y al llegar no te acuerdas del trayecto, o tal vez tengas una rutina que sigues inconscientemente todos los días al llegar al trabajo, etc. Los hábitos nos ayudan a hacer en automático cientos de cosas que necesitamos y queremos hacer en nuestras vidas, esto libera nuestros procesos de pensamiento y nos permite trabajar en otras cosas.

Así como tenemos hábitos productivos, tenemos hábitos que nos perjudican. En mi caso, una de mis metas para este año, es ser uno de los mayores distribuidores en la ciudad de mis productos y servicios. Por lo que cambié mi hábito de llegar todos los días al trabajo y automáticamente revisar mis correos, por hacer el hábito de llegar y contactar al menos a 3 prospectos potenciales.

Al inicio que empecé a prospectar clientes, me ponía muy nervioso y dudaba si estaba presentándome de la mejor manera. Hoy en día, después de tres meses, el prospectar a clientes potenciales, se hizo un hábito automatizado. El punto es hacer cosas que parecen pequeñas pero que el impacto a lo largo del tiempo son enormes (mejorar un 1% por día).

De igual manera, hay que entender que los buenos hábitos tienen un retorno de inversión, muchas veces estos tardan años en darnos los frutos. El lado malo de los tiempos actuales, es que veremos resultados al instante y por ende dejamos los hábitos abandonados.

James Clear, en su libro Hábitos Atómicos, expone que el éxito para implementar nuevos comportamientos es tener en mente ¿quién queremos ser? y no solo el ¿qué queremos lograr? De esta manera, poniendo mi caso de ejemplo, yo no me enfoqué en solo generar más dinero. Mi meta es ser uno de los principales proveedores de mis artículos en la región, por lo que me pregunté: “¿cómo se comportaría y qué acciones tomaría el empresario con mayores ventas?” De ahí nació la acción de dormirme temprano para llegar antes a mi oficina y tener así más tiempo para empezar a contactar a los clientes. Mi atención está en el proceso, no solo en la meta.

Otra falsa creencia, es que la implementación de nuevos hábitos hará que estemos muy ocupados. La realidad es que entre más sistemas de expansión tengamos optimizados, más libertad tendremos. Personalmente, si me alcanzo mi meta, tendré una mayor libertad financiera.

Se dice que somos el promedio de las 5 personas de las que nos rodeamos. Yo lo complementaré con la frase de James Clear: “nuestra calidad de vida depende de la calidad de nuestros hábitos”.♥