

Mis *hábitos y propósitos* del año nuevo (O DE CUANDO SEA)



Lo que puedes esperar de este pdf.

En este pdf encontrarás diferentes plantillas para revisar, analizar y reformular tus propósitos y hábitos, para que estos estén alineados con tus valores y la vida que quieres.

Lo hemos planteado en diferentes pasos para ayudarte a:

- Clarificar tus prioridades.
- Analizar los hábitos actuales y las barreras/obstáculos que te dificultan ponerte en marcha.
- Concretar acciones, preparar el entorno y actuar.

En estas plantillas no encontrarás soluciones rápidas ni consejos. Te guiamos a través de muchas preguntas para que trates de buscar y reflexionar sobre tus valores, propósitos y cómo tus hábitos se relacionan con estos. No es tarea fácil, con mucha probabilidad navegarás en la incomodidad, pero no te preocupes, forma parte de parar y mirar.



Te recomendamos hacer esta plantilla de manera paralela a la lectura del blog *"Lo que necesitas saber para tus propósitos de año nuevo (o de cuando sea)"*.

01 ANALIZANDO MIS PROPÓSITOS

Propósito # _____ :

¿ES IMPORTANTE PARA MÍ HACER ESTO?

Sí

¿Por qué es importante para mí? ¿Para qué quiero hacerlo? ¿Qué quiero conseguir con esto?



No

¿Por qué me lo propongo entonces?,
¿qué quiero conseguir con ello?



Observa con qué está conectando este propósito, coge lo que es importante para ti y trata de ver de qué otra manera puedes acercarte a eso: otro tipo de hábitos, intención, propósitos, comportamientos, etc.

¿Están mi alrededor o la sociedad poniéndose este objetivo? ¿Quiero formar parte de ese grupo o no sentirme diferente/fuera...?



Imprime o duplica esta hoja todas las veces que quieras en función de tus propósitos.

02 CÓMO CONSTRUYO MIS PROPÓSITOS CONECTANDO CON MIS VALORES



¿En qué momento vital estoy ahora? ¿Qué es importante para mí ahora?

¿Cuántas cosas hago en piloto automático?



¿Hay algo que me genere malestar y/o necesidad de cambio?

¿Cuántas cosas estoy dejando de hacer que me hacen bien o me acercan a lo importante?



¿Hay algo que haga que me dificulte hacer lo que de verdad quiero o me hace bien?



En el día *hacemos* *muchas cosas. MUCHAS COSAS.*

Es interesante que puedas hacer un recorrido para darte cuenta de todas esas cosas que haces (sin juzgar o valorar si son buenas o malas). Nos referimos a cualquier tipo de actividad (pasiva o activa) que hagas: desde hacer la cama, recoger los platos, barrer y otras tareas del hogar, pasando por las horas de trabajo remunerado y no remunerado (o de estudio/prácticas/el equivalente en tu caso), hasta si te haces de comer, cuánto dedicas a esto, cuánto dedicas al móvil, las redes sociales, al descanso, ocio, horas de sueño...

Escribe aquí abajo toooooo las cosas que haces en un día normal y corriente (no en ese en que estás súper motivado o motivada, y tampoco en el que te faltan las ganas).



Seguramente en este recorrido como observador u observadora externa, aparezcan sensaciones y pensamientos llenos de culpa, exigencias, enfado... Pero también es muy probable que te des cuenta de toooooo las cosas que en realidad haces, aunque la sociedad no las reconozca como "productivas" o "deseables", pero que son necesarias. Y oye, ¡es para reconocérselo!

Dibújate dándote una palmadita en el hombro para reconocer todo lo que haces en el día.

¿Qué ha *ocurrido* en esta observación?

¿Dónde me encuentro con ciertos hábitos? ¿Cómo me hacen sentir?
Vayamos *hábito por hábito*.

Hábito # _____ :

*Nota: Quizás te ayude a observar tus hábitos y tus valores si lo haces por áreas.
Por ejemplo: ocio, relaciones sociales (amistades, familia, pareja...), proyectos personales/
estudio/trabajo, salud (ejercicio, alimentación...).*

¿En qué momento lo hago?

¿Para qué lo hago?



¿Con qué frecuencia lo hago?

¿Cómo me siento cuando lo hago?



Imprime o duplica esta hoja todas las veces que quieras en función de tus propósitos.

Quizá me hace sentir bien o me da alivio al momento, pero...

¿Me ayuda o me perjudica a largo plazo? ¿Cómo afecta mantener este hábito a mi estado de ánimo, mis relaciones, concentración, mi forma de ver el mundo, afrontar las situaciones del día a día, disfrute, ocio, etc?



Esto que hago o me empeño en conseguir,

¿Se relaciona con tendencias en redes sociales o a lo que está dando más importancia la sociedad en el momento? ¿Sientes que es una motivación tuya o impuesta desde fuera?



Tras este momento de introspección, habrás identificado qué es lo más importante para ti en estos momentos y si hay necesidad de hacer algún cambio (puede que no la haya y aquí se acaba, ¡sigue como estás!).

Solo nos queda una última cosa:

Priorizar qué cosas voy a cambiar. No se puede todo a la vez.



- 1.
- 2.
- 3.

Imprime o duplica esta hoja todas las veces que quieras en función de tus propósitos.

03 CUIDADOS PARA MIS VALORES

Ahora, vamos a **desglosar** qué acciones harán que lea más, que esté comiendo mejor o esté usando menos tiempo el móvil. Recordamos que nos centramos en **2-3 cambios a la vez**. Necesitamos facilitarnos la vida y **ayudar a nuestro Yo de cada momento elegir la acción comprometida** con el cambio y nuestros valores.

Desglosar se puede ver así:

- 1 Elige en qué **momento del día** vas a llevarlos a cabo: antes o después de una rutina ya establecida. Por ejemplo: **acción + después/antes + rutina establecida**.
 - a. Si para mi es importante aprender (valor), mi objetivo puede ser: *Leer 30 minutos del libro "Título del libro" después de desayunar.*
- 2 Elige qué vas a hacer en los momentos donde con frecuencia eliges la acción que quieres disminuir. Por ejemplo: **cuando esté con/en _____ + acción alternativa + acción para disminuir el hábito indeseado**.
 - a. Si estoy usando el móvil en las quedadas con mis amigos o familia, lo cual me dificulta mantener una conversación y estar atento a ellos, puede que mi objetivo sea pasar menos tiempo con el móvil para pasar tiempo de calidad con mi familia o amigos (valor). Así que, me propongo: *Cuando esté con mis amigos, participaré en la conversación o escucharé, y tendré el móvil silenciado y guardado fuera de mi vista.*
 - b. Si pretendo comer mejor, lo que para mí podría traducirse en comer más fruta y verdura y menos ultraprocesados, porque para mí es importante cuidar de mi salud (valor); mis acciones concretas pueden ser: *Comprar fruta que me guste, ponerla más a mi vista y alcance, y comprar menos ultraprocesados.*
- 1 Conecta con una **virtud o actitud** que quieres mantener al hacer esa acción. Puede ser la paciencia, la curiosidad, la amabilidad, la presencia, la escucha, la calma...
 - a. *Cuando lea, lo haré con calma y curiosidad.*
 - b. *Cuando hable con mis amigos/familia, pondré atención y escucha activa.*



Ahora
te toca a ti 

Formas de cultivar el valor _____ 

Planifícalo:



Momento del día: *Acción + después/antes + rutina establecida*

Cuando esté con/en _____ *+ acción alternativa + acción para disminuir el hábito indeseado.*

Virtud/Actitud a mantener:



Imprime o duplica esta hoja todas las veces que quieras en función de tus valores.

Otros aspectos...

...a tener en cuenta a la hora de cultivar tus propósitos:

FLEXIBILIDAD



Cuando planteamos nuevos y renovados "Yo", solemos caer en el **todo o nada, siempre o nunca**; un planteamiento inflexible donde no se tienen en cuenta ni se permiten las circunstancias variables de la vida. No pasa nada si no lo consigo todos los días. Es mejor **hacerlo imperfecto** que no hacerlo por buscar la perfección.

PACIENCIA

A veces queremos los cambios para YA! Pero los resultados no aparecen en el corto plazo. Recuerda: que no se vean no significa que no estén sucediendo. No pongas tus energías y expectativas solo en el resultado (futuro a largo plazo), el proceso, el camino, es más importante, ahí es donde puedes actuar e influir (aquí y ahora, el presente).

EL PARA QUÉ



Recordar por qué es **importante para mi estar** haciendo **esta acción** concreta, nos ayuda a **mantenernos en el proceso de cambio** de hábitos.

COMPASIÓN

A veces, nos saldrá por inercia lo que hacíamos antes. En esos momentos, trata de desengancharte de las valoraciones negativas que aparezcan, autolatigarte no favorece el cambio hacia dónde quieres ir, sino que aumenta la sensación de culpa y la autoexigencia, que se asocia más a la inmovilidad y el bloqueo. En cambio, prueba a **tener buenas palabras** para ti en estos momentos, no has tirado todo por tierra, es **parte del cambio**, continúa cultivando tu semilla.



OBSERVAR Y REVALUAR

Es recomendable, cada cierto tiempo, **reevaluar dónde me encuentro** y si necesito reajustar algo. Esto no es más que revisar mi lista o diario (allá donde escribiera sobre esto) y analizar los hábitos que mantengo en ese momento. ¿Sigues actuando a favor de lo que quieres?

¡GRACIAS POR LLEGAR
HASTA AQUÍ!



Irene Solís

Psicóloga General Sanitaria (Nº colegiada: AO-13511)
Máster en Neuropsicología Infanto-Juvenil,
con formación en terapia cognitivo-conductual
y terapias contextuales. Trabajo en el ámbito de
la terapia individual con personas adultas,
adolescentes y niños.



Eva Narváez

Psicóloga General Sanitaria (Nº colegiada: AO-12658)
Con formación en enfoque cognitivo-conductual,
mindfulness y terapia Gestalt. Desempeño mi
labor en la práctica clínica atendiendo a personas
adultas de forma individual. Además, imparto
talleres grupales tanto en colegios como en el
gabinete psicológico donde trabajo.

Si necesitas clarificar todo este tema o algo se te hace bola,
podemos verlo juntas en sesión.

@ espacioenctto@gmail.com

t (+34) 621 049 076

Instagram icon: espacioencontacto



www.espacioencontacto.com

Enctto.