

THE TOWER OF SCIENCE

Nuevos Resúmenes Todos Los Días A Las 3pm (GMT+1)
(<https://thetowerofscience.com/>)



RESUMEN DEL LIBRO BUENOS HÁBITOS, MALOS HÁBITOS POR WENDY WOOD

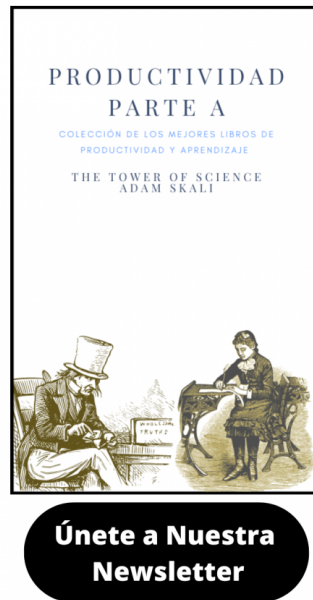
📅 Febrero 13, 2022 (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros/resumen-del-libro-buenos-habitos-malos-habitos-la-ciencia-de-llevar-a-la-practica-cambios-positivos-que-perduren-en-el-tiempo-por-wendy-wood-good-habits-bad-habits-the-science-of-making-positive/>) 👤 Adam Skali
(<https://thetowerofscience.com/author/thetowerofscience/>) 🔊

Resumen corto: Buenos Hábitos Malos Hábitos (2019) o en español Buenos Hábitos Malos Hábitos, describe el funcionamiento de los hábitos, basándose en estudios sobre la psicología del comportamiento humano y cómo podemos aprovechar nuestros hábitos para mejorar nuestras vidas.

¿Quién es Wendy Wood?

Wendy Wood es profesora de psicología y negocios en la Universidad de Carolina del Sur. Es considerada experta líder en la psicología del hábito, y ha pasado 30 años avanzando en su campo y cuenta con más de 100 artículos académicos a lo largo de su carrera.

Colección de Los mejores libros de Productividad y Aprendizaje



(<https://thetowerfilosofia.com/unase-a-nuestra-newsletter/>)

¿Qué hacemos nada más despertarnos?

Si somos como otras personas, nuestra rutina sea bastante fija. Seguramente implica comer algo, ducharnos, vestarnos e ir al trabajo. Sin importar cual sea nuestra rutina, lo más probable es que no pensemos al hacerlo, y que ahora sea algo automático. Actuamos por costumbre.

Ya sean nuestras rutinas o nuestros regímenes de ejercicio, los hábitos influyen en nuestro comportamiento más de lo que creemos. Nuestros hábitos operan por debajo del nivel del pensamiento consciente.

Los hábitos (<https://thetowerofscience.com/espanol/resumen-del-libro-el-poder-del-habito-por-charles-duhigg-the-power-of-habit-pdf-epub-gratis/>) difieren de otros procesos mentales, como la toma de decisiones (<https://thetowerofscience.com/thetowerbooks/principios-por-ray-dalio-principles/>) y la fuerza de voluntad (<https://thetowerofscience.com/thetowerbooks/cambia-tu-entorno-la-fuerza-de-voluntad-no-es-suficiente-por->

benjamin-hardy-willpower-doesnt-work/). Estos ocurren en el nivel consciente de la mente. Cuando dudamos sobre qué comprar para comer, somos conscientes del proceso de pensamiento que estamos experimentando: **es un proceso cognitivo consciente**.

Los hábitos (<https://thetowerofscience.com/thetowerbooks/habitos-atomicos-cambios-pequenos-resultados-extraordinarios-por-james-clear-atomic-habits/>), en cambio, funcionan por debajo del nivel de conciencia. No involucran pensamiento. Son repeticiones inconscientes de acciones que hemos realizado muchas veces. Muchas de las cosas que hacemos a diario, tanto buenas como malas, son hábitos.

Los hábitos son maleables y podemos, con esfuerzo y disciplina, desarrollar hábitos que nos ayuden con nuestros objetivos. Si conseguimos hacerlo, tendremos ganada más de la mitad de la batalla para conseguir cualquier meta, porque nos aseguraremos de mejorar un poco más cada día incluso sin pensarlo demasiado.

¿Alguna vez hemos pensado en nuestros propósitos de Año Nuevo?

Ya sea que nos prometiéramos que dejaríamos de fumar, comenzaríamos a hacer deporte o empezar a invertir (<https://thetowerofscience.com/thetowerbooks/te-ensenare-a-ser-rico-sin-culpa-sin-excusas-sin-bs-por-ramit-sethi-i-will-teach-you-to-be-rich/>), probablemente nos despertamos el 1 de enero rebosantes de confianza y entusiasmo.

¿Pero duró? Si somos como muchas otras personas, es probable que no hayamos cumplido muchos de nuestros propósitos de año nuevo. Poco a poco, nuestro entusiasmo se desvaneció. Fallamos una vez, y luego dos, y pronto dejamos de intentarlo por completo.

¿Pero por qué nos quedamos a medias? ¿Carecemos de autodisciplina? ¿No queremos alcanzar nuestras metas? Según la autora la respuesta es diferente a lo que podríamos pensar, la culpa no es solo nuestra, sino también del método que elegimos.

Uno de los problemas con la forma en que abordamos el cambio es que nos centramos en la fuerza de voluntad y la disciplina. Debido a que estos son procesos conscientes, imaginamos que son los que debemos priorizar.

El problema de enfocarse en el autocontrol (<https://thetowerofscience.com/thetowerbooks/la-disciplina-es-la-clave-para-la-libertad-por-jocko-willink-discipline-equals-freedom/>) es que pasa por alto la importancia de los hábitos. Romper los malos hábitos y cultivar los buenos es una manera mucho mejor de cambiar nuestro estilo de vida que esperar que desarrollemos la autodisciplina necesaria de la noche a la mañana, o que esta disciplina dure de por vida.

Un estudio que examinó el autocontrol inscribió a más de cien adolescentes en un retiro de meditación. Al final de sus cinco días de meditación, los investigadores preguntaron a los participantes cómo planeaban meditar en el futuro.

Los adolescentes con el mayor autocontrol eran los más propensos a alcanzar sus objetivos de meditación. Pero lo interesante es cómo lograron sus objetivos. Los investigadores descubrieron que los estudiantes que lograron sus objetivos no lo hicieron ejerciendo a través de forzarse constantemente. En lugar de forzarse a hacerlo en situaciones diferentes cada día, se centraron en crear un hábito, de forma que se volviese un proceso automático para ellos.

Esto cambia nuestra comprensión de cómo el autocontrol conduce al éxito. En lugar de permitirnos resistir las tentaciones en todo momento, el autocontrol es útil en la etapa inicial de formación de hábitos. **El autocontrol puede conducir al éxito cuando lo usamos para formar buenos hábitos, no cuando confiamos en él para guiar cada acción que tomamos.**

El peligro de no controlar nuestro piloto automático

Si alguna vez hemos visto series en servicios como **Netflix o Hulu**, probablemente sepamos lo que sucede cada vez que terminamos un episodio. Tan pronto como una termina, empieza la siguiente. Como resultado desarrollamos el hábito de ver series o películas en exceso.

Los psicólogos llaman a este proceso de empezar episodios de forma automática, **una fuerza impulsora**. En pocas palabras, una fuerza impulsora es un aspecto de nuestro entorno que nos anima a comportarnos de cierta manera, en este caso, a ver series

El término fuerza motriz fue acuñado por el psicólogo germano-estadounidense **Kurt Lewin**. Lewin argumentó que el comportamiento es una función de una persona (<https://thetowerofscience.com/espanol/resumen-del-libro-pensar-rapido-pensar-despacio-por-daniel-kahneman-thinking-fast-and-slow-pdf-epub-gratis/>) y su entorno (<https://thetowerofscience.com/thetowerbooks/un-pequeno-empujon-el-impulso-que-necesitas-para-tomar-mejores-decisiones-sobre-salud-dinero-y-felicidad-por-richard-thaler-nudge/>). Según él, el comportamiento humano está determinado por dos tipos de fuerzas: las **fuerzas internas** (los miedos y deseos) y las **fuerzas ambientales externas** que ejerce el mundo que nos rodea.

La fuerza impulsora que nos anima a actuar de determinadas formas, y es uno de los tipos de fuerzas externas que usan muchas empresas. Otro tipo de fuerzas que podemos encontrar son **las fuerzas restrictivas**, que evitan que hagamos ciertos comportamientos.

Un ejemplo serían las leyes contra fumar en lugares públicos. Al hacer que fumar sea menos cómodo, estas leyes actúan como fuerzas restrictivas sobre el hábito de fumar. La autora nos recomienda aprovechar el poder de las fuerzas impulsoras y las fuerzas restrictivas para cambiar nuestros hábitos.

Si tenemos el hábito de usar nuestro teléfono incluso cuando queremos trabajar, podemos añadir capas de fricción para reducir la probabilidad de hacerlo. Por ejemplo, podríamos dejarlo en otra habitación, o apagarlo. Cualquiera de estos dos nos ayudará a reducir la probabilidad de usarlo y nos ayudará a centrarnos (<https://thetowerofscience.com/thetowerbooks/enfocate-trabajo-profundo-por-cal-newport-deep-work/>). El pequeño inconveniente de tener que buscar en nuestro teléfono hará que revisar nuestros mensajes sea un poco menos atractivo, dándonos la oportunidad de abordar nuestro mal hábito. El truco consiste en hacer de nuestro entorno un aliado para desarrollar los hábitos que necesitamos para cumplir nuestras metas.

¿QUIERES LEER EL RESÚMEN COMPLETO?

ÚNETE A THETOWERBOOKS

ACCEDE A NUESTROS SHORTS Y CONSIGUE LAS IDEAS CLAVE DE 3000 LIBROS DE LOS TEMAS QUE MÁS TE INTERESAN.

CONSIGUE LA ESENCIA DE LOS MEJORES LIBROS DE MÁS DE 29 TEMÁTICAS DIFERENTES EN MINUTOS

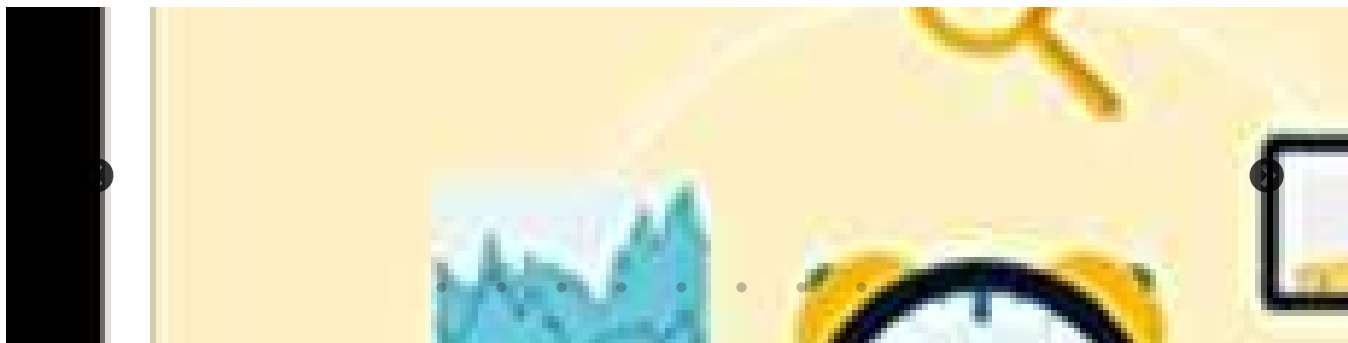


**Empieza tu Mes
Gratis**



(<https://thetowerofscience.com/the-towerbooks-the-tower-of-science/>)

Los clientes que disfrutaron de este libro también disfrutaron de



Los clientes que disfrutaron de este artículo también compraron



Resúmenes Más Recientes

(<https://thetowerofscience.com/category/resumenes-de-libros/>)

Síguenos y Disfruta de Nuestros Resúmenes Gratis Directamente en tus Redes Favoritas



(<https://thetowerofscience.com/unete-al-programa-de-afiliados-de-thetowerofscience/>)

Nuestras Categorías de Resúmenes

Ciencia (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-ciencia/>)

Productividad (<https://thetowerofscience.com/resumen-de-libros-de-productividad/>)

Emprendimiento (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-emprendimiento/>)

Psicología (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-psicologia/>)

Tecnología y Futuro (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-ciencia-y-tecnologia/>)

Management (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-management/>)

Desarrollo Personal (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-sobre-desarrollo-personal/>)

Motivación (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-sobre-motivacion/>)

Filosofía (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-filosofia/>)

Marketing y Ventas (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-marqueting/>)

Mindfulness y Meditación (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-mindfulness-y-meditacion/>)

Biografías (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-biografias/>)

Historia (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-historia/>)

Negociación/Comunicación (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-comunicacion-y-negociacion/>)

Inversión y Finanzas (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-management/>)

Salud y Nutrición (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-salud-y-nutricion/>)

Creatividad (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-creatividad/>)

Educación (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-educacion/>)

Biohacking (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-biohacking/>)

Longevidad (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-longevidad/>)

Optimización de Procesos (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-optimizacion-de-procesos/>)

Sesgos Cognitivos (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-sobre-sesgos-cognitivos/>)

Antropología (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-antropologia/>)

Relaciones (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-relaciones/>)

Liderazgo (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-liderazgo/>)


Sostenibilidad y Ecología (<https://thetowerofscience.com/resumenes-del-libros-sobre-sostenibilidad-y-ecologia/>)


Sociedad y Cultura (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-sobre-la-sociedad-y-cultura/>)

Disciplina (<https://thetowerofscience.com/resumenes-completos-de-libros-sobre-disciplina/>)

Cripto e Inteligencia Artificial (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-sobre-cripto-e-inteligencia-artificial/>)

Economía (<https://thetowerofscience.com/resumenes-de-libros-de-economia/>)

 Español (<https://thetowerofscience.com/Category/Espanol/>), Resúmenes De Libros (<https://thetowerofscience.com/Category/Resumenes-De-Libros/>)

 Autoayuda (<https://thetowerofscience.com/Tag/Autoayuda/>), Desarrollo Personal (<https://thetowerofscience.com/Tag/Desarrollo-Personal/>), Disciplina (<https://thetowerofscience.com/Tag/Disciplina/>), Emprendimiento (<https://thetowerofscience.com/Tag/Emprendimiento/>), Productividad (<https://thetowerofscience.com/Tag/Productividad/>), Psicología (<https://thetowerofscience.com/Tag/Psicologia/>)

Este sitio usa Akismet para reducir el spam. Aprende cómo se procesan los datos de tus comentarios

(<https://akismet.com/privacy/>).