

El bucle del hábito

Elige un solo hábito que quieras cambiar y recórrelo por partes. Al final decides dónde cortar el bucle y con qué lo reemplazas.

Señal
qué pasaba justo antes. Anota también cómo te sentías, porque el estado suele ser el disparador real.

Deseo
qué esperabas conseguir o dejar de sentir en ese momento.

Rutina
lo que haces, descrito con detalle y sin suavizarlo.

Recompensa
qué obtuviste enseguida y cuánto te duró.

¿Dónde lo corto y con qué lo reemplazo?
elige el estado que suele dispararlo, como aburrimiento o estrés, y escribe qué harás en su lugar cuando aparezca.

El bucle se repite

Este esquema es una forma divulgativa de ordenar lo que observas. Formar un hábito llevó entre 18 y 254 días en un estudio con estudiantes universitarios, así que el ritmo varía mucho.

