

Estrategias para lograr
HÁBITOS CLAVES

que te permitan

alcanzar tus
METAS



**TALLER
PRÁCTICO**

Bienvenid@s!!!



isabel obregón



MARCO CONCEPTUAL

HÁBITO

Es una acción/ comportamiento **regular y repetitivo** que se realiza de manera **automática** y casi inconsciente.

RUTINA

Conjunto de hábitos que se realizan de manera **sistemática y planificada**, en un período específico, en un orden específico.

Las rutinas proporcionan estructura y organización a la vida diaria.

SEÑAL

Disparador/
estímulo

CICLO del HÁBITO

RECOMPENSA

Premio/ Gratificación

HÁBITO

Comportamiento/
Acción



Protocolo de implementación de un HÁBITO

66 días

FASE 1

Fase de destrucción
22 días

FASE 2

Fase de Implementación
22 días

FASE 3

Fase de Integración
22 días



INICIO DE PRÁCTICAS

EJERCICIO 1



Rutinas y Hábitos
ACTUALES

EJERCICIO 1



Rutinas y Hábitos
ACTUALES



Objetivos 2024

Crear una nueva realidad implica:

Liberar espacio...

Estandarizar...

Hábitos y rutinas

EJERCICIO 1



Rutinas y Hábitos
ACTUALES



Objetivos 2024



Rutinas y Hábitos CLAVE
NUEVAS Y ACTUALES

The background features a series of thin, grey, wavy lines that flow across the frame, creating a sense of movement and depth. These lines are most prominent on the left and right sides, framing the central text.

DECIDIR

Liderazgo Personal

Liderazgo Personal:

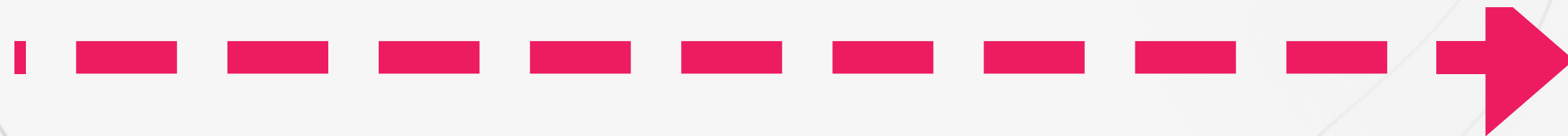
**Pensar, Sentir y Hacer con intención,
con rumbo y con foco. Influir
positivamente en ti mismo/a.**



SER

HACER

TENER



HÁBITOS

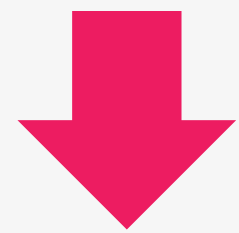
Enfoque basado en la identidad

Somos lo que hacemos todos los días

Estrategia 1

No cambiamos de la noche a la mañana
Cambiamos un poco día a día.

Acciones repetidas



Micro evoluciones del SER

Una acción
aislada no cambia
el sistema de
creencias

The background of the image features a series of thin, light grey wavy lines that flow across the frame, creating a sense of movement and depth. The lines are more densely packed in some areas and more spread out in others, giving the overall appearance of a stylized, organic pattern.

El proceso de construcción de hábitos es el proceso de convertirte en la persona que quieres.

Los hábitos son la evidencia que soporta tu nueva identidad.
Comienzas a creer en ti cada vez más, porque comienzas a cambiar tu día a día.

EJERCICIO 2

2

Persona



1

Resultado



2

Persona

1

Resultado



Libro escrito

2

Persona

¿Qué tipo de persona
puede escribir un libro?

1

Resultado

Libro escrito



2

Persona

¿Qué tipo de persona puede escribir un libro?



Alguien que es constante y confiable

1

Resultado

Libro escrito



2

Persona

¿Qué tipo de persona puede escribir un libro?



Alguien que es constante y confiable



1

Resultado

Libro escrito

Convertirme en una persona constante y confiable

Escribir todos los días

Compartir contenido de autoridad

HÁBITOS

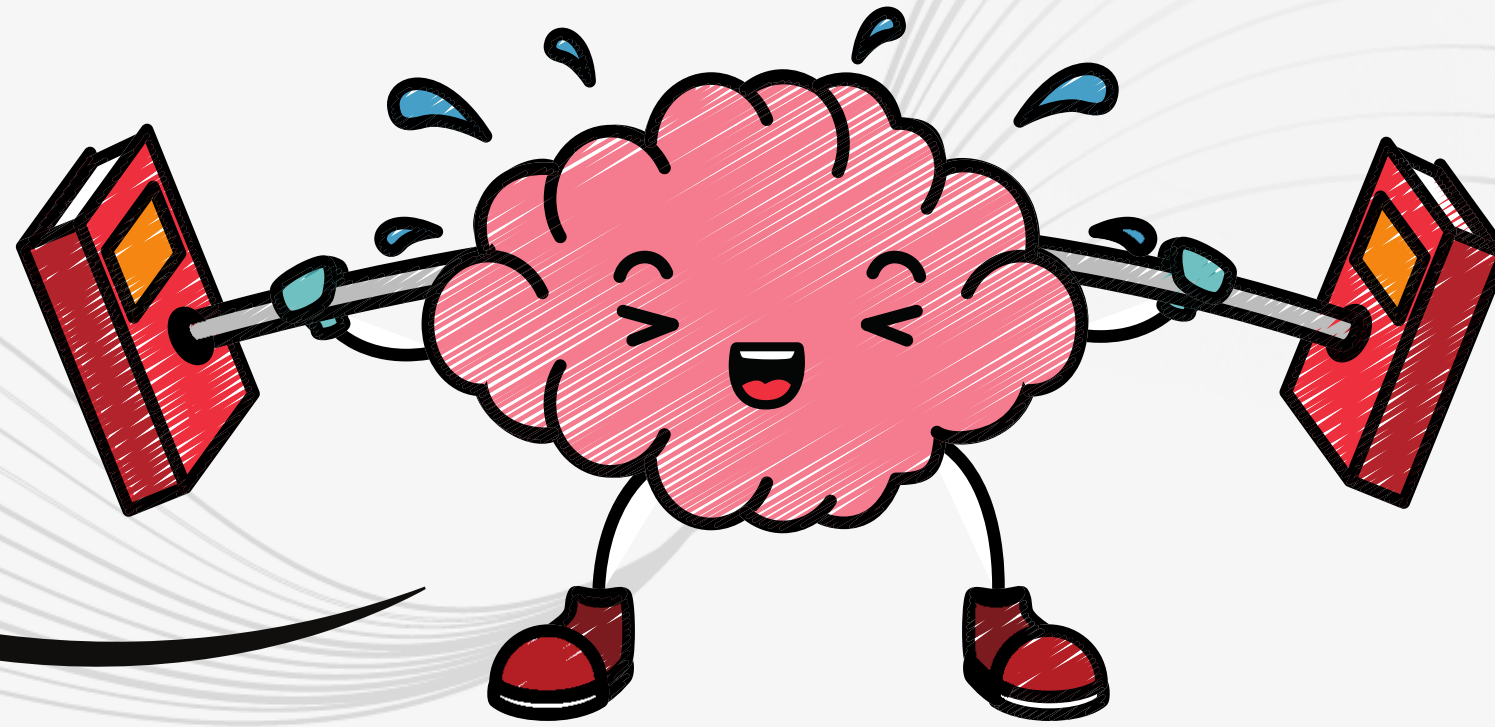
Comienza con mini HÁBITOS

Una pequeña acción sostenida en el tiempo, crea cambios a gran escala.

Estrategia 2

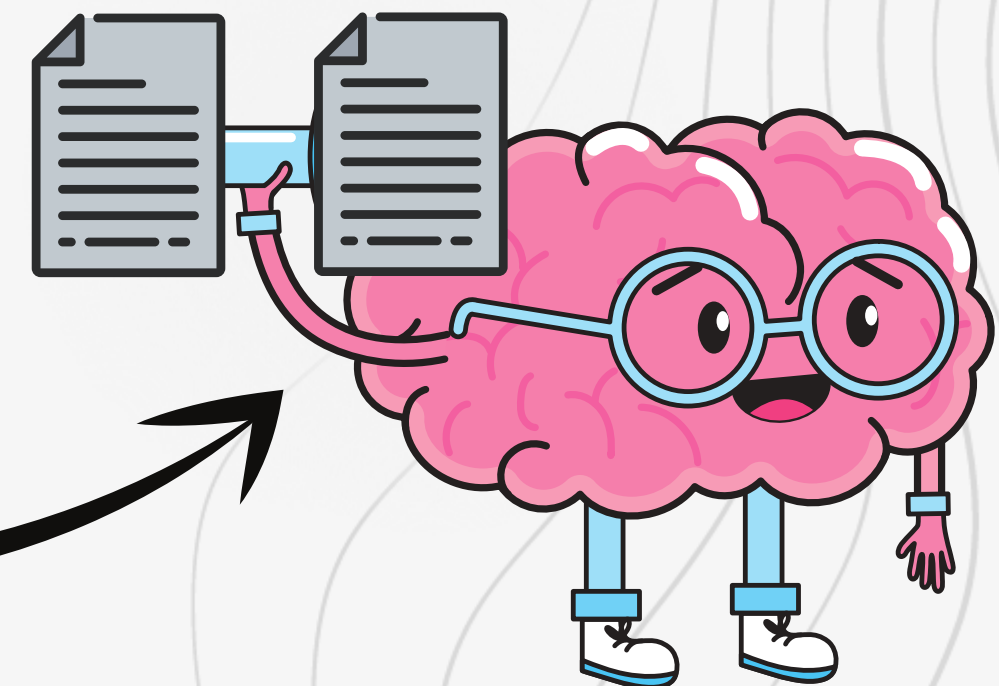
HÁBITO

HÁBITO
2 LIBROS AL
MES



mini
HÁBITO

MINI HÁBITO
2 PÁGINAS
AL DÍA



Documenta tus **HÁBITOS**

Lo que no se mide no se puede mejorar

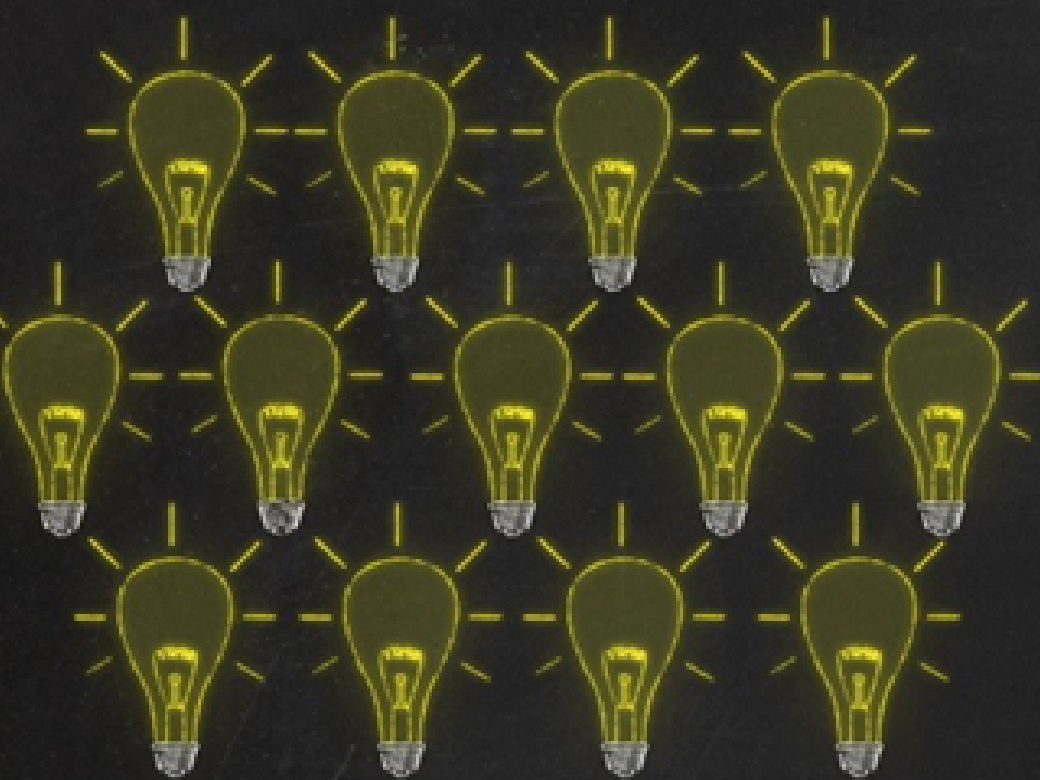
Estrategia 3

EJERCICIO 3

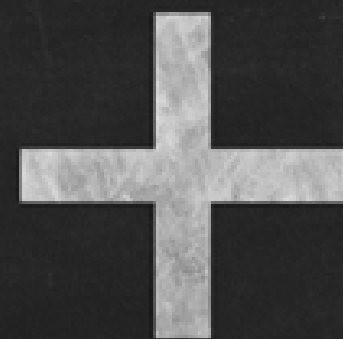
Ficha y Tracking

The background of the slide features a series of thin, light gray wavy lines that create a sense of movement and depth. These lines are arranged in a pattern that resembles a stylized wave or a series of overlapping curves, filling the entire frame.

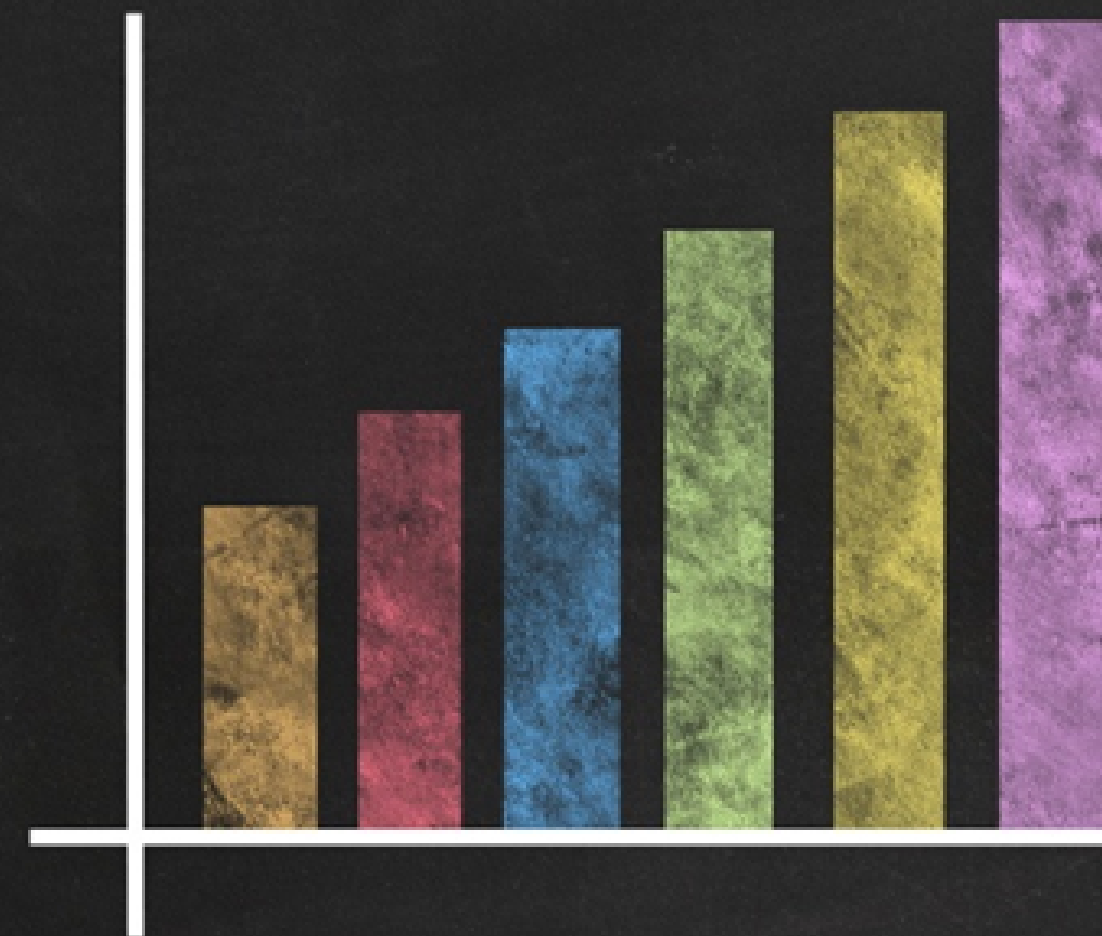
ÉXITO




REPETICIÓN



ESTRATEGIA



RESULTADO



**Divide la dificultad en
pequeños pasos...**

Premisa 1

Cambia a mejor, día tras día, dentro de un proceso de mejora continua.

Mejora incremental!!!



Premisa 2

Evaluación... Observar lo que funciona y lo que no funciona.



Si te vas a comparar que sea contigo misma.

Premisa 3

The background features a series of thin, light gray wavy lines that create a sense of movement and depth, resembling a stylized landscape or a series of overlapping waves. The lines are more densely packed on the left side and become more sparse towards the right.

**Siembra a diario para que lo
que deseas ver crecer en tu vida**

**Tu vida se compone de días,
lidera tus días y liderarás tu vida.**

The background features a series of thin, grey, wavy lines that flow across the frame, creating a sense of movement and depth. The lines are more densely packed in some areas, particularly on the right side, and more sparse in others, creating a dynamic, organic feel.

**CREA Y LIDERA TU
VIDA**