



Recibido: 01 de noviembre de 2023  
Aceptado: 23 de noviembre de 2023

CATEGORIA Pregrado  
DOI 10.59157/redicyt12202317

## La importancia de un buen hábito.

Teresa Méndez Martínez  
teresamendezmartinez101@gmail.com

Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz  
Veracruz, México.

### Síntesis.

En la vida diaria, la organización y buenos hábitos son clave. Identificar y cambiar malos hábitos conlleva transformaciones significativas para lograr el éxito y la productividad.

### Cuerpo del Artículo

En nuestra vida cotidiana, cuál sea nuestra función, como trabajador, como ama de casa, como estudiantes; debemos realizar nuestras actividades y tareas del día a día, cuando hacemos estas de una manera equivocada terminamos siendo un desorden, 'haciendo las cosas de último momento y mal hechas por no sabernos organizar, eso sin mencionar que nunca hacemos lo que queremos y cuando lo queremos por qué pensamos que no tenemos tiempo. En realidad, todos tenemos tiempo para hacer nuestras actividades, solo debemos saber administrar ese tiempo, en este artículo te voy a hablar de cómo hasta el hábito más pequeño que parece no tener importancia, hará grandes cambios en tu vida.

### ¿Qué es un hábito?

“Un hábito es una rutina o conducta que se practica con regularidad, y en muchos casos, de manera automática”, James Clear.

Algunas veces hacemos esas rutinas sin darnos cuenta, entonces esto significa que tenemos hábitos malos y hábitos buenos, es importante darnos cuenta cuáles son las actividades que realizamos, para así descartar estos malos hábitos que nos perjudican.

### ¿Por qué son importantes los hábitos?

*“Los hábitos, que en un principio pueden parecer pequeños y pocos significativos, se transforman en resultados extraordinarios si tienes la voluntad de mantenerlos durante varios años.”* James Clear.

Pongamos un ejemplo, una persona que todos los días va al gimnasio una hora diaria como mínimo en una semana puede que no se vean sus resultados, pero si mantiene estas actividades, en un año su cuerpo habrá cambiado significativamente. Otro ejemplo de un hábito malo, muchas personas cuando regresan de trabajar, después de cenar o bañarse,



dedican el resto del día a ver series en la televisión, revisar redes sociales en su teléfono, jugar videojuegos, etc. Estas actividades no son malas para desestresarse, siempre y cuando el tiempo para ellas sea vigilado, ya que no te dejan nada bueno, solo te quitan bastante tiempo.

*“Se dice que para salir del agujero hay que dejar de cavar”* Javier Iriando.

Debemos poner atención en nuestra vida para detectar cuáles son los malos hábitos que estamos realizando y tomar alguna medida, siempre que vayas a realizar alguna tarea debes preguntarte, ¿Por qué estoy haciendo esto?, ¿Es productivo lo que estoy realizando?, ¿En necesario que lleve a cabo?; Por lo tanto, si las respuestas son negativas significan que debemos comenzar a dejar estas actividades.

Para dejar un mal hábito debes de hacerlo poco a poco, no es como que un problema se arranque de raíz de la noche a la mañana porque hacer esto puede ser muy perjudicioso, Por ejemplo, si tenemos el mal de fumar una cajetilla diaria de cigarro, comenzarás fumado menos poco a poco, 6 cigarrillos esta semana, 5 la semana siguiente, hasta que llegues a uno y después no encuentres la necesidad de hacer esto, sin embargo, puedes sustituir esto por algo mejor, como leer un poco para mantenerte entretenido y tu mente no piense es eso.

Debes aprovechar todo el tiempo posible de tu vida, dicen que el tiempo vale oro y además es algo que vuelve, no debes esperar a que sea lunes para comenzar una nueva actividad, simplemente cuando tengas la motivación de hacerla, comienza, y trata de pensar en todas esas cosas positivas que te dejara hacer esta nueva actividad para que no pierdas esta motivación que tienes, el tiempo es lo más valioso que tenemos como personas.

*“La vida es una tienda de golosinas en la que solo hay una condición: el caramelo que no comes lo pierdes. Cada caramelo es un día de tu vida y cada día desaprovechado es un día perdido”*. Anxo Pérez.

### **Antes que todo.**

Primero, antes de comenzar a crear hábitos solo porque escuchaste que son buenos, debes tener en claro tus metas, que es lo que deseas, tanto a corto como a largo plazo. Debes de imaginar a lo grande, pensar en lo inalcanzable, pensar en cómo llegar al éxito, siempre vas a fijar tus metas muy grandes, si quieres tocar el cielo y no lo alcanzas mínimo tocarás las nubes.

Tienes que comenzar a pensar que es lo que quieres tú y dejar de llevarte por las demás personas, desde anuncios promocionales, estereotipos, críticas de gente a tu alrededor, comentarios negativos, todos tenemos diferentes caminos que nos llevaran a diferentes destinos. De tener todo el mismo llegaremos a la misma meta y no tendría sentido, así que piensa que es lo que realmente gustaría hacer con tu vida y comienza a trazar tus propios caminos.



## **Que debo hacer para mantener mis hábitos.**

Cuando realizas tus objetivos y comienzas a crear hábitos para lograr esos objetivos, debes de disfrutar el proceso que te tomas para llevarlos a cabo. Por ejemplo, si te pones de objetivo tener un buen cuerpo para la cena de diciembre, debes comenzar a hacer ejercicio, para que esto se te haga entretenido y llamativo, puedes escuchar tus canciones favoritas mientras lo haces, así disfrutaras el proceso y la satisfacción cuando esta meta se cumpla.

Otro punto importante que debes tomar en cuenta es que debes proponerte metas pequeñas para que cuando las cumplas sientas la satisfacción y más ganas de realizarlas, entre más metas tengas por cumplir, mejor.

*“A menudo, cuando persigues algo de forma obsesiva, provocas el efecto contrario y ocurre lo inverso a lo que buscas. Es como si vas loca y desesperadamente detrás de una persona porque te encanta: lo más probable es que logres el efecto contrario y esa persona salga corriendo.”* Javier Iriondo

Además, algo muy relevante es que no debes dejar de hacer tus deberes por querer alcanzar más rápido tu objetivo, solo es cuestión de paciencia y dedicación, en caso contrario terminarás perdiendo lo que quieres alcanzar al descuidar tus tareas.

Para concluir, es importante dar a conocer como el más mínimo cambio en nuestras vidas puede conllevar el éxito o al menos a ser una persona más productiva, siempre debemos enfocarnos en ser mejores que nosotros, ya que de nosotros depende que tipo de persona deseamos ser, con pequeños cambios poco notorios. Espero que esta corta lectura los ayude alcanzar sus objetivos y recordar que los hábitos se enfocan en la consistencia y la perseverancia.

*“Creo que la autodisciplina es como un músculo. Cuanto más lo ejercites, más fuerte se vuelve”* Daniel Goldstein.