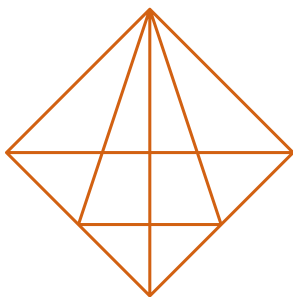


Inteligencia Emocional

BUENOS HÁBITOS



Serie Inteligencia Emocional de HBR

Cómo ser más humano en el entorno profesional

Esta serie sobre inteligencia emocional, extraída de artículos de la *Harvard Business Review*, presenta textos cuidadosamente seleccionados sobre los aspectos humanos de la vida laboral y personal. Estas lecturas, estimulantes y prácticas, ayudan a conseguir el bienestar emocional en el trabajo.

Mindfulness

Autoconciencia

Resiliencia

Focus

Felicidad

Saber escuchar

Empatía

Confianza

El auténtico liderazgo

Poder e influencia

Influencia y persuasión

IE Virtual

Cómo tratar con gente difícil

Energía y motivación

Liderazgo (Leadership Presence)

Buenos hábitos

Propósito, sentido y pasión

Inclusión

Otro libro sobre inteligencia emocional de la
Harvard Business Review:

Guía HBR: Inteligencia Emocional

Buenos hábitos

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

Reverté Management

Barcelona · México

Harvard Business Review Press

Boston, Massachusetts

Buenos hábitos

Serie Inteligencia Emocional de HBR

Good Habits

HBR Emotional Intelligence Series

Original work copyright © 2023 Harvard Business School Publishing Corporation
Published by arrangement with Harvard Business Review Press

© Harvard Business School Publishing Corporation, 2023

All rights reserved.

© **Editorial Reverté, S. A., 2023**

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España

revertemanagement.com

Edición en papel

ISBN: 978-84-17963-77-4

Edición ebook

ISBN: 978-84-291-9750-1 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9751-8 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Jesús Miguel Silvestre García

Revisión de textos: María del Mar Domínguez Álvarez

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del copyright y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

Contenidos

- 1. ¿Qué se necesita realmente para crear un nuevo hábito? 1**
Define tus intenciones.
Kristi DePaul
- 2. Cómo romper con tus malos hábitos 15**
El autocontrol solo no es suficiente.
Jud Brewer
- 3. Cuando tu vida se complica, céntrate en adoptar los hábitos indispensables 31**
Reflexiona sobre tus prioridades para mantener tu bienestar.
Jackie Coleman y John Coleman

- 4. La forma correcta de crear nuevos hábitos** **41**
Intenta mejorar un 1% cada día.
Alison Beard entrevista a James Clear
- 5. Cómo el *timeboxing* puede hacerte más productivo** **59**
Mejora cómo te sientes y cuánto consigues.
Marc Zao-Sanders
- 6. Diez minutos al día pueden cambiar tu forma de reaccionar** **69**
*Practica el *mindfulness* para mejorar tu respuesta en cada momento.*
Rasmus Hougaard, Jacqueline Carter y Gitte Dybkjaer
- 7. Minimiza el burnout mediante el hábito de la compasión** **79**
Combate el estrés con la empatía.
Annie McKee y Kandi Wiens

8. Adoptar hábitos saludables cuando estás realmente agotado	93
<i>No descuides tus necesidades básicas como persona.</i>	
Elizabeth Grace Saunders	
9. Rompe con los malos hábitos utilizando una simple lista de control	105
<i>Haz un seguimiento de tu progreso y revísalo frecuentemente.</i>	
Sabina Nawaz	
10. La diferencia entre los objetivos que alcanzamos y los que no	115
<i>Disfrutar es importante.</i>	
Kaitlin Woolley y Ayelet Fishbach	
11. Celebra para ganar	125
<i>Celebra incluso los logros más pequeños.</i>	
Whitney Johnson	
Índice	137

Buenos hábitos

SERIE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE HBR

1

¿Qué se necesita realmente para crear un nuevo hábito?

Kristi DePaul

Nuestros hábitos rigen nuestra vida, literalmente. Los estudios demuestran que alrededor de la mitad de nuestras acciones cotidianas obedecen a una serie de actos que repetimos día tras día.¹ Probablemente esta sea la razón por la que los investigadores del comportamiento y los psicólogos han dedicado tanto tiempo a escribir sobre cómo establecer y mantener hábitos positivos. Dormir y hacer ejercicio con regularidad, llevar una dieta sana, tener un horario organizado y practicar mindfulness son solo algunos de los ejemplos de prácticas que —de hacerse con regularidad— pueden mejorar nuestro trabajo, nuestras relaciones y nuestra salud mental.

Pero ¿y qué pasa si nada de todo eso te sale de forma natural? ¿Qué es lo que se necesita para crear un nuevo hábito?

Aunque hay un montón de trucos en internet que compiten por responder a estas preguntas, la neurociencia que subyace a la formación de hábitos no ofrece ningún método abreviado. Los expertos abogan por un enfoque a la antigua usanza: el progreso incremental. El compromiso adquirido es lo que, una y otra vez, ha demostrado conducir al cambio.

Sorprendentemente, el primer paso para crear un cambio a largo plazo implica crear rutinas, no hábitos en sí.

Rutinas versus hábitos

La mayoría de nosotros asumimos que ambos términos son intercambiables. Pero Nir Eyal, autor de *Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life*, me dijo que se trata de una falacia

¿Qué se necesita realmente para crear un nuevo hábito?

habitual que suele acabar en una decepción. «Cuando fracasamos en la formación de nuevos patrones de conducta, a menudo nos culpamos a nosotros mismos», comentó, «en lugar de a los malos consejos que leemos de alguien que no entiende realmente lo que puede y no puede ser un hábito».

Eyal explicó que un hábito es un comportamiento que se realiza con poca o ninguna reflexión, mientras que una rutina implica una serie de comportamientos que se repiten con frecuencia e intencionadamente. Para que un comportamiento se convierta en hábito, antes tiene que ser una rutina habitual.

El problema es que muchos de nosotros intentamos saltarnos la fase de «rutina». Según Eyal, esto se debe a que pensamos que los hábitos nos permitirán poner las tareas tediosas o poco agradables en piloto automático. (Tu lista de tareas pendientes sería mucho mejor si se completara a sí misma de alguna manera).

Y tiene su lógica.

A diferencia de los hábitos, las rutinas son molestas y requieren un esfuerzo decidido. Levantarse