



HABITOMATRIX

Herramientas cuidar



HABITOMATRIX

Herramientas cuidar



1-2 horas



Uso individual / colectivo



Combinar con:



Limitrona



Yogozo



AbaCUID



Los Ecuilibradores

Para qué sirve:

Los hábitos son conductas que repetimos regularmente sin reflexionar o con muy poca reflexión. Son comportamientos fruto de la costumbre, rutinas más aprendidas que innatas. Hay de muchos tipos: hábitos físicos, sociales, mentales, afectivos, saludables... Además estos pueden ser beneficiosos o nocivos para nuestras vidas. ¿Te has parado a pensar cuáles de tus hábitos te ayudan a poner mejor la vida en el centro y cuáles te dificultan más esta tarea? ¿Sabes cómo afectan estos a las vidas de otras personas con las que te relacionas? Por ejemplo, esa costumbre de poner alarmas en el móvil a todas horas, o de echar un vistazo rápido al correo electrónico antes de acostarte, ¿es igual de beneficiosa para todas las personas a las que afecta?

La herramienta **Habitomatrix** se trata de una matriz en la que se combinan nuestros hábitos con el impacto que éstos tienen sobre nosotras y sobre las personas de alrededor. Ofrece un esquema detallado que te que ayuda a identificar rutinas y a delimitarlas, colocándolas en un cuadrante concreto. A partir de ahí vas a poder distinguir de manera más eficaz las rutinas ventajosas de las perjudiciales. Podrás decidir cuáles deseas mantener y cuáles es preferible que sean modificadas, incluso suprimidas. Porque... no te agobies, nadie nace con ellos: los hábitos se adquieren y del mismo modo que se aprenden, se pueden desaprender llegado el caso.

Cuándo utilizarla:

Semestral o anualmente.

Aprovecha los momentos en los que arranca un nuevo curso, comienzas una nueva temporada, vuelves de vacaciones o te planificas el año. También se aconseja utilizar esta herramienta cuando alguno de los hábitos en activo te han llevado a una situación de riesgo y existe la necesidad de introducir modificaciones.

Materiales necesarios:

- Actitud positiva y constancia.
- Alternativa a la ficha: hacerlo en el suelo, ocupando físicamente los propios hábitos. Para ello móntate una matriz sobre el piso con tiza, cinta de carrocero o similar, para que luego puedas quitarla fácilmente. Esta recreación física de la **Habitomatrix** está especialmente recomendada para su uso colectivo, en grupo.
- Date premios, para tí y para todas tus compañeras, cuando consigas/consigáis cambiar alguno de los hábitos más nocivos.
- Post-it o tarjetas de cuatro colores.

Cómo se utiliza:

1. Decídete por hacerlo en papel, sobre la ficha o en el suelo. Haz una lista de tus hábitos manifiestos, de aquellos que estén relacionados con la vida y tu proyecto emprendedor, tanto si son positivos como negativos. Ej: me alimento bien/mal; duermo poco/mucho; Llego tarde a las reuniones; dejo tareas para última hora; respondo a tiempo a mi equipo; siempre estoy disponible;...
2. Una vez identificados los hábitos, piensa en las personas a las que afectan y que son, en primer lugar, tú misma, y después clientes, amigas, pareja, familia, socias, colaboradoras, proveedoras... Y si afectan de manera positiva (+) o negativa (-). Y escribe cada uno en un post-it de color distinguiendo cuatro categorías/colores: A) Beneficioso para mí y para otras; B) Beneficioso para otras, pero perjudicial para mí; C) Perjudicial para mí y para otras; D) Beneficioso para mí, pero perjudicial para otras. Coloca cada hábito en ejecución en uno de los cuatro cuadrantes. Para ello debes contemplar el impacto que ejerce sobre tí y sobre los demás. Por ejemplo, la costumbre de dejar post-its pegados en cualquier esquina, te afecta a ti, que te ayuda a recordar cosas importantes, pero también a las personas con las compartes espacio de vida o de trabajo.
3. Coloca cada hábito en ejecución en uno de los cuatro cuadrantes (A, B, C, D). Más arriba o más abajo del beneficio (+) o del perjuicio (-) en función de cómo afecta ese hábito a tí y a las demás.
4. Cuando tengas esta matriz visible, bien palpable, llega el momento de elegir cuál o cuáles vas a modificar, mantener o eliminar.
5. Selecciónalos y pasa a elaborar un plan de acción, con tareas concretas, que tengas siempre a mano y puedas revisar con frecuencia. Por ejemplo, para conseguir cambiar el hábito de acumular y acumular papeles en tu escritorio, obligate cada día a salir de la oficina despejando al menos un 25% de la superficie de la mesa. Si lo consigues, la semana que viene intenta dejar despejado el 50% y continúa así, aumentando poco a poco el ritmo, siempre dentro de tus posibilidades.
6. A medida que vayas consiguiendo introducir modificaciones en tus hábitos, ¡prémiate con lo que desees! Te lo mereces.

Trucos para su uso

Uno a uno. No te sobrecargues con querer cambiar todos los hábitos de golpe. No va a funcionar. Vete despacio y uno a uno, midiendo en cada momento hasta dónde puedes llegar. Cambiar de hábitos es todo un reto, un estado de conciencia que requiere mucha habilidad, fuerza y práctica. Al mismo tiempo, es una actividad muy grata, puesto que conseguir cambiar los hábitos más inútiles o perjudiciales supone grandes satisfacciones y libera mucho a las personas que lo practican.

Ayuda externa. El proceso puede llegar en algunos casos a ser extremadamente arduo. En tales circunstancias puede ser necesario pedir ayuda, profesional o no, pero que sepa estar a nuestro lado y nos acompañe en la evolución.

Inteligencia colectiva. En Internet encontrarás cantidad de blogs con consejos e incluso aplicaciones móviles que te servirán para el cambio de hábitos. Introduce en un buscador "cómo cambiar de hábitos..." y encontrarás todo un universo variopinto de ideas de todos los colores. Unas te servirán y otras no. También puedes apoyarte en Internet para contar cómo lo has conseguido tú, cuál ha sido tu estrategia y qué resultados te ha dado. Compartir este tipo de experiencias puede beneficiar a otras personas, lo cual influirá positivamente en tu bienestar y tu autoestima.

HABITOMATRIX

