



**Necesidad de  
hábitos y prevenir  
límites**

# CONTEXTUALICEMOS UN POCO



# PERO MI HIJO ES ASÍ... ¿QUÉ PUEDO HACER YO?

- En el póker no sólo basta con tener buenas cartas... además hay que saber jugar



- El eterno debate entre genética y aprendizaje
- Los 3 tipos de personalidad:
  - La recibida: con la que nacemos
  - La aprendida: conjunto de caracteres y hábitos que desarrollamos
  - La proyectada: ¿qué queremos hacer con las otras dos?

# EL PROBLEMA DE LAS VENTANAS



- PIAGET y los estadios de evolución en los niños
- VIGOTSKY y la zona proximal de desarrollo

# LA EXCELENCIA Y LOS HÁBITOS

1000

+1000

2000

+40

2040

+1000

3040

+30

3070

+1000

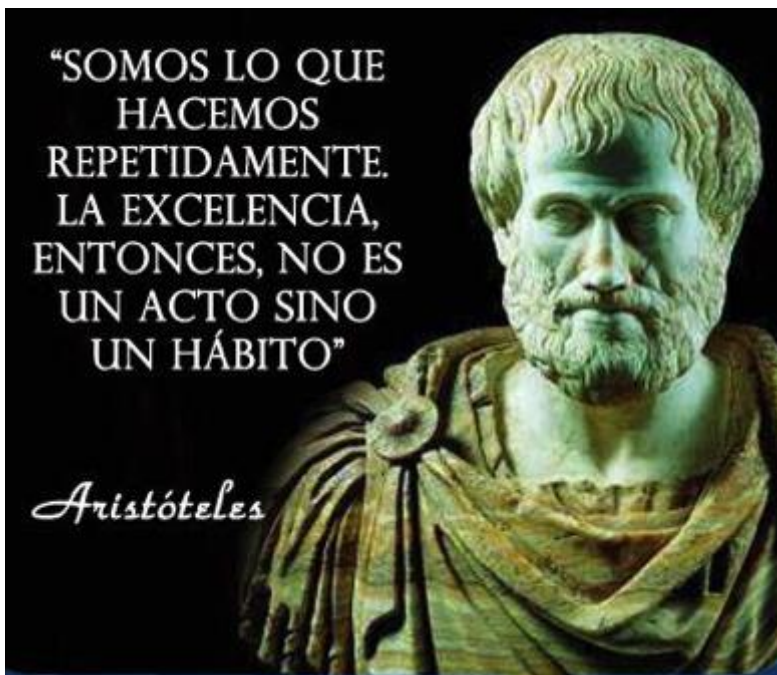
4070

+20

4090

+10

5000 o 4100



# ¿21 DÍAS?

- Pocas reglas pero muy claras y consistentes

(Josefina Aldecoa, pedagoga)



- Una nueva conexión neuronal tarda 21 días en ser fijada por el hipotálamo
- El SARA (Sistema Activador Reticular Ascendente) se encarga de ello mientras tanto





# LO FUNDAMENTAL: LOS HÁBITOS

## LA FÓRMULA DEL HÁBITO

$H=N+F+C$

HÁBITO = NECESIDAD + FRECUENCIA + CONOCIMIENTO

- 1 Toma conciencia de la situación actual... ¡necesito cambiarla!
- 2 Elige y formula de forma concreta un hábito a adquirir, uno solo...
- 3 Deja las excusas a un lado, estudia tus "malos" hábitos que van a competir con el nuevo hábito
- 4 Marca pautas de repetición, ¡crea liturgias!
- 5 Dedica a tu nuevo hábito por lo menos 5 minutos al día, todos los días..
- 6 Apóyate en otras personas, comparte tu intención con tu círculo íntimo.
- 7 Buscar el entorno más adecuado para llevar a cabo las primeras acciones, pónelo fácil.
- 8 Registra tus acciones, avances y dificultades con tu círculo íntimo.
- 9 Pavlov funciona, y las endorfinas también... ¡Premiarte! concreta un hábito a adquirir, uno solo...
- 10 Y no te olvides de insistir, insistir, insistir... repetir, repetir, repetir... de forma concreta un hábito a adquirir, uno solo...

MARTA ROMO + EQUIPO CREATIVO DE BE-UP be-up

# OCUPAR LOS LÍMITES Y SUS CONSECUENCIAS

## DEFINIR CORRECTAMENTE LOS LÍMITES



## CONSECUENCIAS

- Castigos  $\neq$  Consecuencias
- En las consecuencias los límites están pre-definidos
- Conductas: no actitudes no intenciones
- Se proponen alternativas
- Se refuerza el compromiso de cambio mediante los hábitos

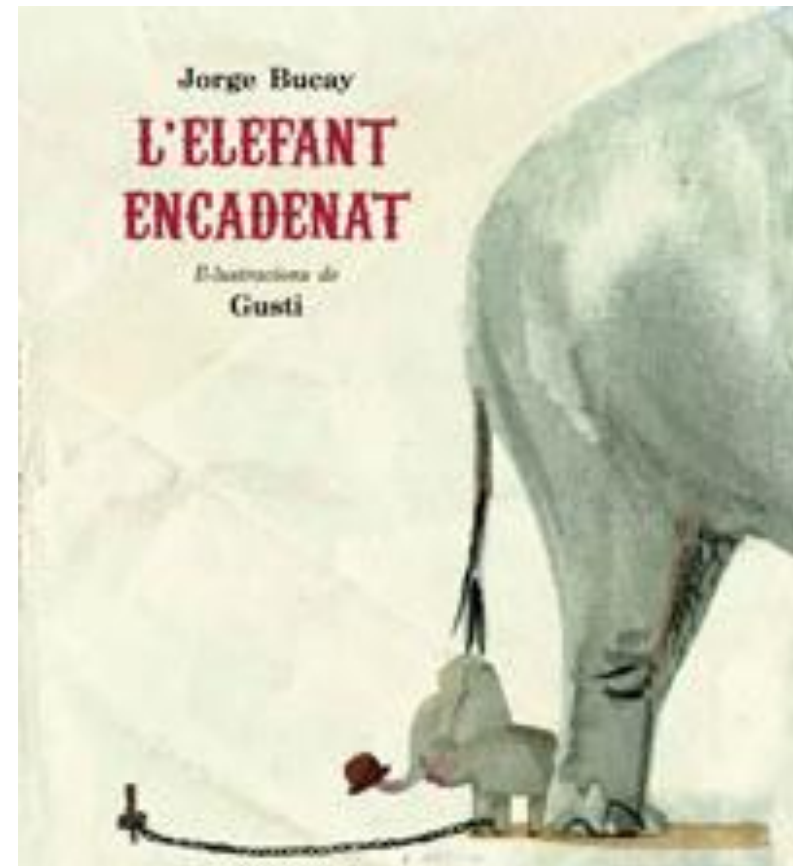


# PORQUE, QUERAMOS O NO

## CREENCIAS LIMITADORAS



## INDEFENSIÓN APRENDIDA



# ¿Y CÓMO LOS FORMAMOS?

## LAS HABILIDADES SOCIALES FUNDAMENTALES

- Trabajo en equipo (teambuilding)
- Resolver conflictos
- Creatividad
- Cooperar

## DE NUEVO EL TALENTO

- Hay un talento que gestiona al resto: la inteligencia práctica o ejecutiva que ayuda a los demás
- Ella no es la que encuentra las soluciones
- Es la que las implementa





## POR QUE RECUERDA

Siempre partimos de una base tremendamente altruista y bien orientada

# EDUCACCIO



@cuadraguru



Coachingparaninosomejordichoparapadres  
Associacio.educaccio

[info@educaccio.org](mailto:info@educaccio.org)

[www.educaccio.org](http://www.educaccio.org)