

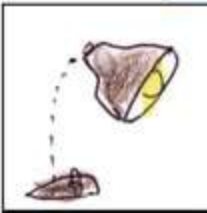


## OBJETIVO:

Al término de esta Unidad, esperamos que estés en condiciones de:

- ❖ Reconocer cómo se desarrollan los hábitos que forman parte de las Conductas Seguras y aplicarlo para eliminar o reemplazar conductas inseguras.
- ❖ Conceptualizar los 3 pilares para una Conducta Segura: el "Autocontrol", la "Pertenencia y Participación en Grupo o Comunidad", y el "Estar Presente en Seguridad".
- ❖ Conocer y aplicar los "6 Pasos del Comportamiento Seguro" en mí día a día.
- ❖ Desarrollar un fuerte Compromiso con la seguridad personal o Autocuidado, con la de tus colaboradores o Co-cuidado y con tu ambiente de trabajo.

## CHARLA DIA#1: CAMBIOS CONDUCTUALES



## Para estudiar

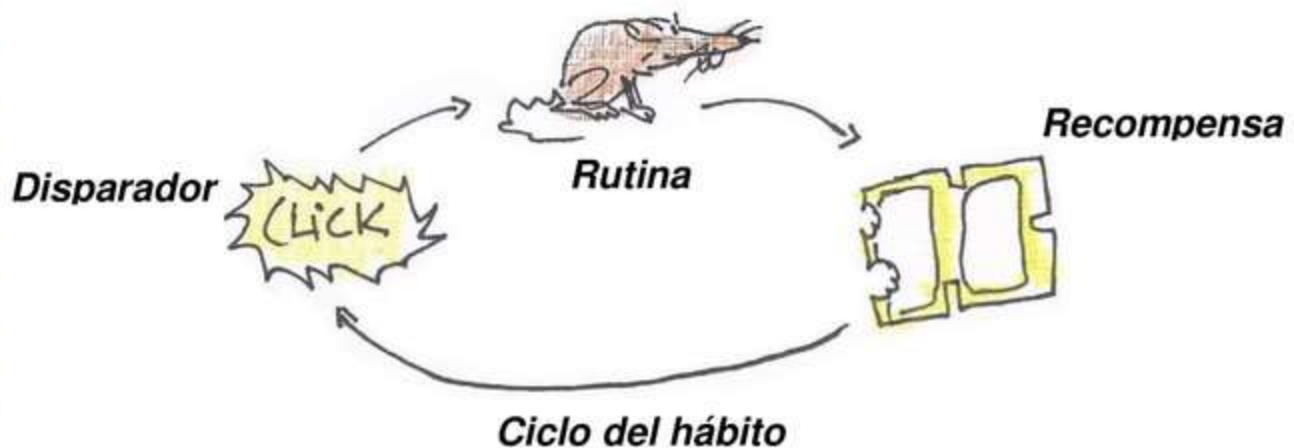
### 1. CAMBIOS CONDUCTUALES

Las conductas se forman a partir de hábitos. Los hábitos se podrían clasificar de manera simple en 2 grupos: buenos o correctos e incorrectos o "vicios".

**Desde el punto de vista de seguridad nuestros hábitos se clasifican en: conductas seguras y conductas inseguras.**

Las conductas seguras e inseguras ambas se aprenden y pueden también cambiarse mediante un proceso de aprendizaje de los hábitos.

**El hábito consta de 3 partes: disparador, rutina y recompensa.**



Primero está el **disparador**, el detonante que informa a nuestro cerebro que puede poner el "piloto automático" y que hábito ha de usar. Luego está la **rutina**, la actividad que puede ser física, mental o emocional. Por último, está la **recompensa**, que ayuda a nuestro cerebro a decidir si vale la pena recordar en el futuro este ciclo en particular.

Con el tiempo, este ciclo - disparador, rutina, recompensa - se va volviendo más y más automático. El disparador y la recompensa se superponen hasta que surge un fuerte sentimiento de expectación y deseo. Al final, se acaba formando un hábito.



El simple hecho de comprender cómo actúan los hábitos, aprender la estructura del ciclo del hábito, hace más fácil controlarlos. Cuando fragmentamos un hábito en sus componentes, podemos aprender cómo modificarlo.

Cuando nos propongamos cambiar un determinado hábito existe una regla de oro que es una de las herramientas más poderosas para generar cambios.

Esta es la regla: **“Si usamos el mismo disparador y proporcionamos la misma recompensa, podemos cambiar la rutina y cambiar el hábito”**. Casi todas las conductas se pueden transformar si el disparador y la recompensa siguen siendo las mismas:

**La manera de cambiar un hábito consiste en mantener el mismo disparador y la misma recompensa, pero cambiar la rutina.**

**Si cambiamos la rutina, cambiamos el hábito.  
Esta es la manera de cambiar casi cualquier comportamiento.**

El primer paso de un proceso llamado "entrenamiento de la inversión del hábito", consiste en **identificar los disparadores** que provocan una rutina. Es posible que al principio no encontremos razones de por qué realizamos un determinado hábito, pero si tratamos de buscarlas, es probable que acabemos por aclararlas.

Por ejemplo, podemos pensar en qué situaciones típicas se produce ese hábito y después también identificar qué sentimos después de este, que puede ser un estímulo físico. Entonces, **cuando se produce el disparador y también hemos identificado la recompensa**, necesitamos desarrollar una "respuesta competitiva" que sustituya a la rutina. Podemos llevar un registro de los momentos en que se produce el disparador a lo largo del día y, en cada momento, realizar la respuesta competitiva que sustituya a la antigua rutina.



**Con frecuencia, no acabamos de entender las ansias que controlan nuestras conductas hasta que nos dedicamos a observarlas.**

**Si identificas los disparadores y las recompensas, puedes cambiar la rutina.** Al menos la mayoría de las veces.



No obstante, para algunos hábitos, hace falta otro ingrediente: la convicción. Para que los hábitos cambien de manera permanente, la gente ha de estar convencida de que el cambio es posible. Y cuando las personas se unen a grupos donde el cambio parece viable, el potencial para que este se produzca es más real.

**Para cambiar algunos hábitos, es necesario otro ingrediente: CREER.**

Algunos hábitos tienen el poder de iniciar una reacción en cadena, cambiando otros hábitos a medida que se instauran en la vida de una persona o en una organización. Es decir, algunos hábitos importan más que otros para rehacer los negocios y la vida. Los "hábitos básicos" o "pequeños triunfos" son los hábitos que más importan, aquellos que, cuando empiezan a cambiar, desplazan y rehacen otros patrones. Ayudan a que florezcan otros hábitos creando nuevas estructuras y establecen sistemas de trabajo en los que el cambio se vuelve contagioso.

Cuando se ha logrado un pequeño triunfo, se ponen en marcha las fuerzas para lograr otro pequeño triunfo. Los pequeños triunfos alimentan cambios transformadores elevando las pequeñas ventajas a patrones que convencen a las personas de que pueden lograr cosas aún mayores.

REPETICIÓN...  
REPETICIÓN...  
REPETICIÓN...  
REPETICIÓN...



21

El mecanismo básico para la formación de hábitos es el aprendizaje mediante la repetición, es decir, para formar un hábito se requiere repetir la actividad por lo menos por 21 días de manera consecutiva, es decir, por más de un mes como mínimo.

**Para cambia hábitos, hay que repetirlos por más de 21 días consecutivos.**

