

Cambia uno de tus problemas o malos hábitos

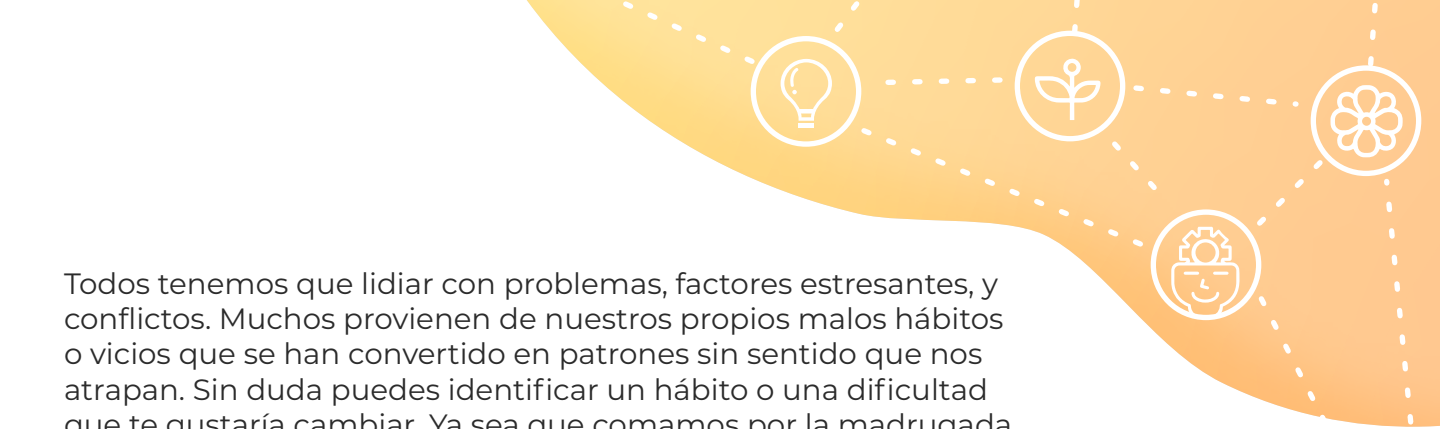
Actividad práctica ¡Actúa!



Universidad **Tecmilenio**
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



INSTITUTE ON
CHARACTER



Todos tenemos que lidiar con problemas, factores estresantes, y conflictos. Muchos provienen de nuestros propios malos hábitos o vicios que se han convertido en patrones sin sentido que nos atrapan. Sin duda puedes identificar un hábito o una dificultad que te gustaría cambiar. Ya sea que comamos por la madrugada, bebamos demasiado, o reaccionemos de forma exagerada con ira, todos tenemos algo que mejorar de nosotros mismos. En vez de intentar hacer un cambio dramático, podemos utilizar nuestro mindfulness y nuestras fortalezas para cambiar nuestro enfoque.

En esta actividad, cambiarás la atención que le brindas a un hábito arraigado y desafiante enfocándote ahora en su aspecto subyacente de piloto automático. Esto no sólo te ayudará a transitar del mindlessness al mindfulness, sino que también te ayudará a transitar del uso excesivo o insuficiente de tus fortalezas a su uso óptimo.

1. Selecciona un mal hábito o vicio que te moleste y que quieras cambiar. Elige algo con lo que estés batallando actualmente en tu vida diaria.

Ejemplos: comer de más durante la cena, permanecer despierto hasta tarde, discutir con tu pareja, quejarte constantemente de una persona en particular, gritar a tus hijos, pasar mucho tiempo en las redes sociales, morderte las uñas, manejar muy rápido, ver demasiada televisión, criticar demasiado a los demás.

2. La próxima vez que adoptes este hábito, presta mucha atención a tu experiencia. En vez de tratar de cambiar el mal hábito, enfócate en tu mente en piloto automático. ¿Qué pasa por tu mente justo antes de que adoptes el hábito? ¿Qué te dice tu mente en piloto automático a medida que se desarrolla el hábito?

Ejemplos: Patrones de pensamiento distorsionados como nunca podré cambiar, no tengo esperanza, o soy un fracasado; emociones difíciles como la frustración, ansiedad, miedo, tristeza, decepción, vergüenza, culpa. Hay un sinnúmero de posibilidades de lo que podrías estar pensando y sintiendo.



3. Apóyate en tu mindfulness mientras estás en piloto automático. De manera deliberada, practica la respiración consciente y la autoobservación durante el hábito. Sigue prestando atención focalizada a la experiencia, obsérvala desde una nueva perspectiva.

4. ¿Qué fortalezas de carácter estás utilizando en exceso o de forma insuficiente mientras adoptas este hábito? Es posible que sea una combinación de cualquiera de las 24 en diversos niveles.

Ejemplos: muy poca autorregulación (disciplina/ autocontrol), demasiada prudencia (planeación), uso excesivo del pensamiento crítico (te críticas con severidad), abuso de la curiosidad (te distraes), uso insuficiente del amor o la justicia hacia ti mismo.

5. ¿Qué fortalezas de carácter podrías sacar a la luz para ser más consciente o para actuar sobre tus aprendizajes conscientes?

Ejemplos: La valentía te puede ayudar a actuar con alguno de tus conocimientos conscientes; los cuestionamientos curiosos a lo largo de la experiencia te pueden ayudar a comprenderla de manera diferente; la creatividad te puede llevar a pensar en el hábito desde nuevas perspectivas; te puedes conceder la bondad o el perdón durante el hábito indeseable.

Actúa:

Nombra el hábito o vicio en el que te quieras enfocar.

.....

.....

¿Qué pasa por tu mente justo antes de que adoptes el hábito? ¿Qué te dice tu mente en piloto automático a medida que se desarrolla el hábito? ¿En qué momentos tiende tu mente a divagar durante el hábito?

.....

.....

.....

.....

¿Cuáles fortalezas de carácter estás usando de forma excesiva o insuficiente mientras adoptas el hábito?

.....

.....

.....

¿Qué fortalezas de carácter podrías sacar a la luz para ser más consciente o para actuar sobre tus aprendizajes conscientes? ¿Cómo lo harás?

.....

.....

.....