# Hábitos Atómicos: Productividad Extraordinaria

Código: 739944
Duración: 2.00 horas

## Descripción

¿Y si la clave del éxito no fueran los grandes cambios, sino las pequeñas acciones diarias? Este curso te enseña cómo transformar tu vida personal y profesional a través del poder de los hábitos atómicos: cambios mínimos que, con constancia, generan resultados extraordinarios.

Aprenderás a diseñar tu entorno, dominar tu mentalidad y construir sistemas que te impulsen al éxito. Ideal para quienes buscan mejora continua, sostenida y real.

## Objetivos

- Comprender la ciencia y psicología que hay detrás de la formación de hábitos duraderos.
- Aprender a identificar los hábitos actuales y reconfigurarlos para que trabajen a tu favor.
- Aplicar el marco de las 4 leyes del cambio de comportamiento: hacerlo obvio, atractivo, fácil y satisfactorio.
- Reemplazar hábitos negativos por otros positivos mediante ajustes graduales y sostenibles.
- Diseñar sistemas diarios que automaticen el progreso personal y profesional.
- Descubrir cómo el entorno influye en la toma de decisiones y cómo modificarlo estratégicamente.
- Aprender a mantener la consistencia incluso en días de baja motivación.
- Crear una identidad fuerte basada en los hábitos que refuerzan quién quieres ser.

## Hábitos Atómicos: Productividad Extraordinaria

### UNIDAD.- Introducción a los Hábitos Atómicos

- ¿Qué son los hábitos atómicos?
- Impacto de los hábitos pequeños en la productividad
- Importancia de la consistencia para resultados extraordinarios

### UNIDAD.- Fundamentos de la Formación de Hábitos

- ¿Cómo se forman los hábitos?
- Ciclo de hábito: señal, deseo, respuesta y recompensa
- Psicología y neurociencia detrás de la creación de hábitos

### UNIDAD.- Estrategias para Construir Hábitos Productivos

- Identificación y eliminación de hábitos negativos
- Establecimiento de hábitos clave para maximizar la productividad
- Herramientas para automatizar y consolidar nuevos hábitos

### UNIDAD.- Transformación de Pequeñas Acciones en Grandes Resultados

- El efecto compuesto de los hábitos diarios
- Cómo medir y ajustar tus hábitos para un progreso constante
- Ejemplos prácticos de cambios pequeños con grandes impactos

### UNIDAD.- Estructuración del Entorno para el Éxito

- Diseño de un entorno que facilite los hábitos positivos
- Técnicas para reducir la resistencia a los hábitos nuevos
- Cómo rodearse de influencias positivas

### UNIDAD.- Superación de Obstáculos y Mantención de la Motivación

- Identificación de barreras comunes en la creación de hábitos
- Estrategias para mantener la motivación a largo plazo
- Cómo superar la tentación y el autosabotaje

### UNIDAD.- Implementación de Hábitos a Nivel Profesional

- Aplicación de hábitos atómicos en el trabajo y la gestión del tiempo
- Hábitos específicos para aumentar la productividad en equipo

- Consejos para la implementación de cambios duraderos en el entorno laboral

## UNIDAD.- Desarrollo de un Plan de Acción Personal

- Identificación de metas y hábitos específicos
- Diseño de un plan de implementación a corto y largo plazo
- Evaluación y ajuste de los hábitos según el progreso

## UNIDAD.- Conclusiones y Siguientes Pasos

- Resumen de los conceptos clave del curso
- Cómo seguir optimizando los hábitos para un crecimiento continuo
- Recomendaciones y recursos adicionales para la formación de hábitos