

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ED. SECUNDARIA/CICLOS** |

**LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS**

 I

|  |
| --- |
|  |

**¿QUÉ ES UN HÁBITO?**

**Los hábitos son CONDUCTAS que REPETIMOS muchas veces hasta que forman parte de nuestras actividades diarias. De esta manera, luego de un tiempo, los hábitos SE VUELVEN AUTOMÁTICOS.**

**En este link encontrarás información que te dará pautas para crearlos y mantenerlos en el tiempo:**

[**https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-para-introducir-ciertos-habitos-saber-no-basta-querer-202201200111\_noticia.html**](https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-para-introducir-ciertos-habitos-saber-no-basta-querer-202201200111_noticia.html)

