

Juntos por



POSITIVA PRESENTE



CULTURA DE SEGURIDAD EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

SECCIÓN 9

SOLITARIO LAS 3 R DEL HÁBITO

SECCIÓN 9

DINÁMICA: SOLITARIO LAS 3 R DEL HÁBITO

Descripción del juego

Solitario: Las 3 R del Hábito es una dinámica individual de asociación en la que los participantes deben relacionar las tres etapas que forman un hábito: Recordatorio, Rutina y Recompensa.

A través de las tarjetas, se identifican situaciones que pueden activar un comportamiento, la acción que se realiza como respuesta y la recompensa que refuerza dicho comportamiento. Además, se presentan ejemplos de hábitos a reforzar y hábitos a eliminar, relacionados con la actuación segura ante una emergencia.

Objetivo del juego

El objetivo es comprender cómo se forman y refuerzan los hábitos, identificando aquellos comportamientos seguros que deben mantenerse y aquellos que deben modificarse o eliminarse para favorecer una cultura de seguridad.

Instrucciones del juego

- Coloca las tarjetas sobre la mesa y mézclalas.
- Identifica las tarjetas correspondientes a las tres etapas del hábito: Recordatorio, Rutina y Recompensa.
- Relaciona cada recordatorio con la rutina que desencadena y la recompensa que refuerza el comportamiento.
- Forma correctamente las secuencias de las 3 R del hábito.
- Una vez completadas las secuencias, identifica los ejemplos de hábitos a reforzar y hábitos a eliminar.
- Analiza cómo estos hábitos pueden influir en la forma de actuar ante una emergencia.
- Finalmente, reflexiona sobre qué hábitos seguros pueden incorporarse o reforzarse para mejorar la respuesta ante una emergencia.



Recordatorio



Rutina



Recompensa



Definición

Es un estímulo que activa la cadena de acciones automatizadas, ya sea una señal externa o un estado interno.



Definición

Es la secuencia de acciones habituales en respuesta al desencadenante, que puede ser una tarea física, un comportamiento emocional o incluso un patrón de pensamiento.



Definición

Es el refuerzo positivo que se experimenta al completar la rutina, lo que refuerza la conexión neuronal asociada y fortalece el hábito en sí mismo.



Explicación

Se refiere a la señal de la necesidad para iniciar un comportamiento y se puede presentar en forma de hechos, situaciones, emociones, un lugar, una hora del día, una canción, una emoción, una persona, etc.

Explicación

Se refiere al acto físico (acción tomada), mental (pensamiento) o emocional (cambio de estado de ánimo) para obtener la recompensa.

Explicación

Se refiere a la sensación de satisfacción que genera el comportamiento, lo cual fortalece el desarrollo del rito de la costumbre.

Hábito a Reforzar

Empieza el movimiento

Hábito a Reforzar

Mantener la calma, protegerse y luego evacuar cuando corresponda

Hábito a Reforzar

Sensación de control

Hábito a Eliminar

Se activa la alarma

Hábito a Eliminar

Tomar el celular/ objetos personales y recién después evacuar

Hábito a Eliminar

No "perder" sus pertenencias