

Cambie sus hábitos, cambie su vida

Todos tenemos hábitos: Algunos buenos, otros, no tanto. Pero ¿sabía que se puede entrenar el cerebro para que forme hábitos nuevos y más saludables?

A continuación, se indican algunas formas de realizar cambios para mejorar:

5 consejos para formar hábitos más saludables



1. Establezca objetivos SMART.

SMART son las siglas de Specific, Measurable, Attainable, Realistic y Timely (específico, cuantificable, alcanzable, realista y oportuno). Si desea comer más frutas y verduras, establezca un objetivo SMART. Comprométase a comer al menos dos frutas o verduras frescas por día durante una semana.



2. Elija un momento y un lugar.

Es más probable que los hábitos se sostengan si los incorpora a su rutina habitual. Así que, si siempre mira las noticias después del trabajo, haga una caminata de 30 minutos en la cinta mientras las mira.



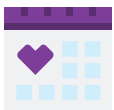
3. Reemplace sus hábitos viejos con otros nuevos.

Cambie hábitos viejos por otros nuevos y más saludables para volver a entrenar el cerebro. Quizás tome café con azúcar todas las mañanas antes de ir a trabajar. En su lugar, beba té de hierbas caliente con una cucharadita de miel.



4. No deje que los deslizos le desvíen del camino.

En los días ocupados o estresantes, es posible que se olvide de mantener los hábitos y vuelva a caer en su rutina antigua. No se castigue; intente retomar su hábito nuevo al día siguiente.



5. Tómese tiempo para adaptarse.

En promedio, pasan 66 días hasta que un cambio se transforma en hábito. Algunas personas tardan mucho más.¹ Sea paciente con usted mismo. Con el tiempo, descubrirá que no echa de menos sus hábitos viejos.



¿YA LO SABÍA?

En realidad, los hábitos constan de 4 partes:²

- **El impulso:** Lo que incentiva el comportamiento.
- **El deseo:** Lo que nos incita a actuar.
- **La respuesta:** El hábito en sí.
- **La recompensa:** Cómo nos sentimos después.



Para acceder a descargos de responsabilidad legales, escanee el código QR o visite [Aet.na/Disclaimers](https://www.aetna.com/Disclaimers).

¹Gardner B, Lally P, Wardle J., "Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice" (Transformar la salud en algo habitual: La psicología de la "formación de hábitos" y la práctica general). Br J Gen Pract. 2012 Dec;62(605):664-6. doi: 10.3399/bjgp12X659466. PMID: 23211256; PMCID: PMC3505409. Disponible en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505409/>

²Clear J., "How To Start New Habits That Actually Stick" (Cómo formar hábitos nuevos que realmente puedan sostenerse). Disponible en <https://jamesclear.com/three-steps-habit-change>. Visitado el 25 de octubre de 2023.