

# 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.<sup>1</sup> 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:<sup>2</sup>

- **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).

<sup>1</sup>Gardner 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/>

<sup>2</sup>Clear 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.