

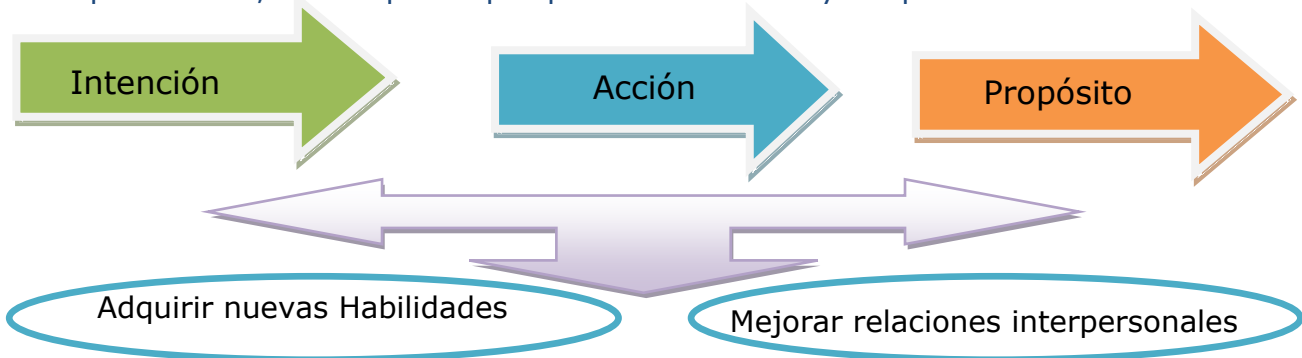
# LOS HÁBITOS



**BOLETÍN  
ESTUDIANTIL  
CLA**

AGOSTO 2021

**Los hábitos** son conductas repetitivas que terminan por instaurarse en tu mente, se consideran saludables cuando aportan a tu bienestar físico, emocional y financiero. Son nocivos cuando, van en deterioro de tu salud y, en lugar de disfrutar el proceso o la actividad que realizas, sólo te preocupas por los resultados y adoptas conductas obsesivas.



### ¿Sabes qué es el bucle del hábito?

➡ La constancia y la repetición de comportamientos le permiten a nuestro cerebro automatizar algunas acciones que se quedan "registradas", para que este pueda dedicarse a actividades más complejas. A este proceso se le llama **bucle del hábito**. Entender este bucle es la clave para que modifiques o crees nuevos hábitos.

➡ Una vez logramos realizar este bucle en nuestras vidas, desarrollar la actividad no pedirá mayor concentración y se notará con fuerza en nuestro día a día. Así conseguiremos crear un hábito.

➡ Entender la forma en que funciona tu cerebro y el proceso que implica adoptar o modificar un hábito te permitirá ser consciente de lo que debes hacer para empezar a tener comportamientos más saludables, que respondan a tus intereses y a tu salud física y mental.



## RUTA PARA ADOPTAR UN HÁBITO

### Identificas:

- ✓ Lo que te motiva
- ✓ Lo que te limita
- ✓ Las asociaciones que haces frente a un comportamiento, por ej: hacer ejercicio con "pereza, cansancio..."
- ✓ El por qué es importante para ti hacer el cambio

Cada uno tiene su propio ritmo para hacer los cambios. Sin embargo, hay algunos tiempos aproximados en los que se pueden hacer las transformaciones. Si identificas estas etapas en ti, será más fácil alcanzar tus metas.

#### ➤ PRECONTEMPLACIÓN (6 meses)

Recibes señales de que debes hacer un cambio, pero no estás preparado o no sabes cómo hacerlo.

#### ➤ CONTEMPLACIÓN (0 A 6 meses)

Reconoces que hay un problema, comienzas a consultar sobre sus consecuencias y soluciones, pero aún no tomas todas las medidas para cambiar.

#### ➤ PREPARACIÓN (1 mes)

Elaboras un plan de acción y empiezas con cambios pequeños, pero nada radical.

#### ➤ ACCIÓN (1 a 6 meses)

Haces cambios reales y empiezas a ver los primeros frutos. En estos meses debes comenzar a implementar el bucle del hábito.

#### ➤ MANTENIMIENTO (6 meses)

Te esfuerzas por evitar recaídas y buscas reforzar los logros que has alcanzado.

**¡Que nada te quite la motivación!**

Disponible en: Revista Salud al Día  
[https://issuu.com/segurossuracolombia/docs/revista\\_salud\\_al\\_dia\\_sura\\_ed\\_52](https://issuu.com/segurossuracolombia/docs/revista_salud_al_dia_sura_ed_52)



La motivación es el motor de cualquier rutina, te invitamos a construir hábitos saludables, a mejorar las conductas que ya implementas y a llenar de voluntad y energía tus actividades. Finalmente, **¡es un regalo que te das a ti mismo!**