

# Lista de Recursos de Hábitos Saludables

## Libros

Hábitos Atómicos por James Clear

HÁBITOS ATÓMICOS parte de una simple pero poderosa pregunta: ¿Cómo podemos vivir mejor? Sabemos que unos buenos hábitos nos permiten mejorar significativamente nuestra vida, pero con frecuencia nos desviamos del camino: dejamos de hacer ejercicio, comemos mal, dormimos poco y despilfarramos. ¿Por qué es tan fácil caer en malos hábitos y tan complicado seguir los buenos?

Páginas Web, Artículos y Vídeos para Saber Más sobre Hábitos

<https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2021/habitos-saludables-para-vivir-mas-tiempo.html>

<https://www.cognifit.com/es/plasticidad-cerebral>

<https://masymejor.com/crear-habitos/>

<https://business.tutsplus.com/es/tutorials/what-are-personal-values--cms-31561>

Hábitos Atómicos, es un libro escrito por James Clear, que propone una manera fácil y comprobada de construir buenos hábitos y cambiar los malos.

[https://youtu.be/UrG9h\\_4lWNs](https://youtu.be/UrG9h_4lWNs)

Este es el vídeo de relajación que se reprodujo en clase.

[https://youtu.be/WjO\\_098iXOw](https://youtu.be/WjO_098iXOw)

Algunos hábitos, como el consumo de alcohol y el tabaquismo, son increíblemente difíciles de dejar. Sin embargo se ha demostrado que estas actividades provocan un aumento de la inflamación en el cuerpo y, por tanto, incrementan el dolor. Cuando se evitan estas actividades, disminuye el dolor y mejora la calidad de vida en general. A continuación, se presentan recursos que pueden ofrecer algún apoyo en estas áreas:

<https://www.aa.org/es/alcoholicos-anonimos>

<https://www.usa.gov/espanol/salud-mental-y-abuso-de-sustancias>

<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/dejar-fumar>

[Como Dejar De Fumar / The Easy Way to Stop Smoking: Carr, Allen: 9789500412353: Amazon.com: Books](https://www.amazon.com/Como-Dejar-De-Fumar-The-Easy-Way-to-Stop-Smoking-Carr-Allen/dp/9789500412353)

Escaleras de piano - Stockholm, Sweden: <https://youtu.be/ipMib6ejGuo>

## Seguimiento de Hábitos:

Aplicación de Google

[https://play.google.com/store/apps/details?id=info.intrasoft.habitgoaltracker&hl=es\\_DO&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=info.intrasoft.habitgoaltracker&hl=es_DO&gl=US)

Calendario para Ayudarlo a Hacer Seguimiento

<https://www.amazon.com/-/es/Clever-Calendario-seguimiento-h%C3%A1bitos-productividad/dp/B088WWDRFN?th>

Las CUATRO ETAPAS del cambio de comportamiento	Señal	Deseo	Respuesta	Recompensa
Los cuatro pasos para crear hábitos saludables	Paso 1 Hágalo obvio.	Paso 2 Hágalo fácil.	Paso 3 Hágalo atractivo.	Paso 4 Hágalo satisfactorio.
Ideas para poner esto en práctica	Haga que la "señal" sea muy fácil de ver, oír, alcanzar, etc.	Haga que realizar el hábito sea sencillo. Elimine cualquier fricción u obstáculo.	Haga que la señal sea algo que le guste o utilice la Agrupación de Tentaciones.	Utilice refuerzos positivos y celebre cada pequeño paso.
Ejemplo de cómo utilizar estos pasos para estirarse una vez cada hora.	Programe una alarma en el teléfono para que suene cada hora.	Sintonice con la conciencia corporal y sienta cómo los músculos se tensan. Así se dará cuenta de que necesita estirar bien y aliviar la tensión.	La respuesta es el hábito que intenta crear. Puede hacerlo fácil y comprometerse solo por un tiempo corto. Póngase de pie y estírese durante dos minutos.	¡Ah, se siente bien moverse y poner en marcha la circulación! ¡Dése una PALMADA para felicitarlo por dar los pasos para crear un hábito saludable!

## LA RECETA PARA EL CAMBIO

Una Mente Abierta

Disciplina/Responsabilidad

Iniciativa/Actividad para Hacer frente a los Problemas

Cambio de Actitud/Toma de Decisiones

Disposición para el Cambio/Tiempo

Obstáculos y Excusas

Las 10 Reglas del Cambio

1. Los comportamientos son complejos.
  - a. Desglose el comportamiento en partes más pequeñas y autónomas.
2. El cambio da miedo.
  - a. Examine las consecuencias.
  - b. Prepare a sus observadores.
  - c. Sea realista.
3. El cambio debe ser positivo.
  - a. Disfrute la acción.
  - b. Admire el resultado.
  - c. Recompénsese a sí mismo.
4. Es más fácil ser que llegar a ser.
  - a. Dé pasos de bebé.
  - b. Simplifique el proceso.
  - c. Recompénsese a sí mismo.
5. Es mejor más lento.
  - a. Establezca la calma.
  - b. Valore el recorrido.
6. Mientras más sepa, mejor lo hará.
  - a. Controle el comportamiento.
  - b. Solicite retroalimentación.
  - c. Comprenda el resultado.
7. El cambio requiere estructura.
  - a. Identifique lo que funciona.
  - b. Revise los planes con regularidad.
  - c. Establezca una secuencia lógica de los acontecimientos.
8. La práctica es necesaria.
  - a. Utilice ayudas/colaboradores.
  - b. Practique en varios escenarios.
9. Los nuevos comportamientos deben protegerse.
  - a. Utilice ayudas/colaboradores.
  - b. Practique en varios escenarios.
10. Son grandes los pequeños éxitos.
  - a. Trace un mapa del éxito.
  - b. Recompénsese a sí mismo.

## Consejos Adicionales para Prepararse para el Éxito

### 1. Ejercicio de Visualización

Según Andrew Huberman, profesor de neurociencia en Stanford, el principio y el final de cada hábito es un marcador importante en el cerebro para la ejecución del hábito. Para aprovechar esta mayor actividad cerebral, se puede utilizar una visualización en la que piense en cada paso desde el principio hasta el final y cómo se sentiría antes y después. La idea es captar el momento antes y después de una acción y vincular el mecanismo de recompensa y retroalimentación positiva en el cerebro durante ese marco de tiempo.

### 2. Realice más "Hábitos claves"

Son hábitos que le gustan y que son fáciles de ejecutar. También, facilitan otros hábitos. Por ejemplo, quizás le guste beber té. Le resulta fácil beber té porque lo disfruta. Mientras bebe té, también puede realizar otros hábitos como meditar y ejercicios de respiración. Como beber té lo induce a un estado más relajado, es más fácil realizar otras actividades de relajación.

### 3. Apilamiento de hábitos

Esto está relacionado con los hábitos clave. Una de las mejores formas de crear un nuevo hábito es identificar un hábito actual que usted realice cada día y luego añadirle un nuevo comportamiento. Esto se denomina apilamiento de hábitos. La fórmula de apilamiento de hábitos es la siguiente:

Después/antes [HÁBITO ACTUAL], haré [NUEVO HÁBITO].

Por ejemplo:

- Después de servirse la taza de café cada mañana, meditará durante un minuto.
- Después de quitarse los zapatos del trabajo, se pondrá inmediatamente la ropa de deporte.
- Después de sentarse a cenar, dirá una cosa por la que esté agradecido hoy.
- Después de ponerse las zapatillas de correr, enviará un mensaje de texto a un amigo o familiar sobre dónde va a correr y cuánto tiempo le llevará.

De nuevo, la razón por la que el apilamiento de hábitos funciona tan bien es porque los hábitos actuales ya están integrados en el cerebro. Usted tiene patrones y comportamientos que se han fortalecido a lo largo de los años. Al vincular nuevos hábitos a un ciclo que ya está establecido en el cerebro, es más probable que adopte el nuevo comportamiento.

### 4. Tiempo y Entorno

El momento y el lugar que elija para introducir un hábito en la rutina diaria pueden marcar una gran diferencia. Si quiere añadir la meditación a su rutina matutina, pero las mañanas son caóticas y sus hijos no paran de correr por la habitación, puede que ese sea el lugar y el momento equivocados. Considere cuándo es más probable que tenga éxito. No se pida a sí mismo crear un hábito cuando es probable que esté ocupado con otra cosa.

## 5. Consejo Adicional para Cambiar un Hábito

Sea consciente que incurrió en el hábito que intenta cambiar. Cuando se dé cuenta de que lo ha hecho, debe realizar un comportamiento positivo inmediatamente después. Es más importante que haga un comportamiento cualquiera que este sea, luego de haber sucumbido al hábito que intenta cambiar —siempre y cuando no sea negativo—, que la naturaleza específica del comportamiento en sí. Por ejemplo, diez saltos o flexiones es un comportamiento positivo, ya que que pueden realizarse en cualquier lugar (sí, en cualquier lugar) y son beneficiosos para todos aunque necesariamente no se disfruten.

## **Vivir con dolor puede afectar a todos los ámbitos de la vida. Nadie puede hacerlo solo.**

Si estás sufriendo una crisis suicida o una angustia relacionada con la salud mental, ponte en contacto con el 988 por teléfono o mensaje de texto. Es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas del día. También puede encontrar información en su sitio web [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org).

Si sufre inseguridad alimentaria o de vivienda y necesita acceder a servicios de salud mental y otros servicios sociales, llame al 211. Este servicio gratuito le pondrá en contacto con los servicios locales de salud mental. Este servicio gratuito le pondrá en contacto con organizaciones locales que ofrecen servicios. También puede encontrar información en su sitio web [www.211.org](http://www.211.org)