

SUGERENCIAS QUE PERMITAN ADOPTAR HÁBITOS SALUDABLES



¿Quieres aprender cómo crear y mantener hábitos saludables?

Los hábitos no se modifican de la noche a la mañana, un hábito saludable adquiere su efecto a largo plazo y normalmente toman tiempo, pero con motivación, dedicación y apoyo será más sencillo.

1. **Piensa en tu objetivo:** Ten claridad de este y visualízate realizándolo ¡con detalles!
2. **Anda despacio:** No apresurarse es clave, lento pero seguro
3. **¡Mentalízate!** Ayuda a pasar del pensamiento a la acción
4. **Usa alarmas o recordatorios**
5. **Diseña un patrón:** recordatorio -> rutina/habito -> recompensa
6. **Repíte:** Constancia y determinación

Antes de continuar es importante recordar el ciclo del cambio, tener claridad del proceso te ayudara a identificar en qué etapa te encuentras y mejorará la tolerancia a la frustración, entendiendo que cada situación forma parte de un proceso continuo normal.



La rueda del cambio

¡ Atrévete a cambiar !

Los buenos hábitos son claves para tu salud y bienestar

¿SABÍAS QUE...?

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Los hábitos saludables previenen las enfermedades mentales y físicas en general.

¿Cuál es el rol de la organización en la adquisición o cambio de hábitos?

Es importante que la empresa y todos quienes la componen aporten a:

- Sensibilizar y concientizar sobre la importancia de los hábitos saludables para nuestro bienestar
- Implementar e incentivar la participación en Programas de Promoción de Salud y Calidad de Vida.
- Trabajar en la modificación de acciones individuales y colectivas para la seguridad y beneficio de la calidad de vida de los colaboradores
- Canalizar la motivación del trabajador, según necesidades individuales con programas multinivel, evaluaciones y controles de seguimiento, se apoya a quienes asumen el riesgo de cambiar.
- Abandonar el hábito saludable es bastante común, por lo que es importante implementar medidas para identificar recaídas, y apoyo en la vuelta al comportamiento saludable.