



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas sobre seguridad

El cambio es una cuestión de actitud

Quieres tener mejor aspecto, sentirte mejor o mejorar tu salud. Sientes en tu interior que es hora de cambiar. Pero modificar tu estilo de vida cotidiano en poco tiempo puede ser difícil. Los objetivos generales como “bajar de peso”, “ponerse en forma” o “comer mejor” son resoluciones de Año Nuevo muy populares. Pero la verdad es que esas resoluciones pueden fracasar rápidamente. Un enfoque más sencillo (y, realmente, más fácil) puede ser convertir los objetivos en hábitos y, luego, mejorar la salud de a un hábito a la vez.

Los seres humanos ya son buenos en adquirir hábitos. Las investigaciones sugieren que más del 40% de nuestra vida diaria se compone de comportamientos que realizamos en contextos específicos y, por lo general, sin pensar, es decir, hábitos. Pero la creación de nuevos hábitos saludables (y abandonar los antiguos y poco saludables) requiere preparación. Las mejores intenciones pueden quedarse cortas si se pierde de vista por qué es importante un cambio de comportamiento. No pierdas de vista lo que desencadenó tu decisión de hacer este esfuerzo.

Centrarse en la “motivación”

¿Qué hizo que te decidas a mejorar tu salud, estado físico o bienestar mental? Tal vez tuviste que rechazar una oportunidad de hacer senderismo, que antes te encantaba. Tal vez el estrés, o los síntomas de una enfermedad crónica, se estén llevando lo mejor de ti. ¿O no sería lindo poder jugar al fútbol con tus hijos? Cualquiera de estas razones podría consolidar tu compromiso de hacer un cambio.

Ser honesto con uno mismo

Sé honesto sobre el motivo por el que quieres bajar de peso o mejorar tu estado físico. Sí, tu médico tiene razón al afirmar que reducirás el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Pero siempre lo supiste, y eso no te inspiró a hacer ejercicio o a comer de forma más saludable. Es posible que los esfuerzos anteriores por cambiar no hayan funcionado porque estabas respondiendo a las razones de otra persona.

¿Qué te haría feliz? Las investigaciones demuestran que es más probable que las personas adopten un objetivo si lo han elegido libremente. Tu familia te insiste en que vivirás más tiempo si bajas esos kilos. Pero tal vez el hecho de lucir mejor en la boda de tu hija o poder volver a jugar al tenis sea un motivador más eficaz. Y eso está bien.

Del mismo modo, los nuevos hábitos saludables deben ser cosas con las que te sientas feliz o cómodo. Si, por ejemplo, vas a aumentar tu consumo de verduras, no incluyas las coles de Bruselas si no te gustan. Y no empieces (o vuelvas a empezar) un programa para trotar si eso hace que te duelan las rodillas o los pies.

Entrar en el ritmo del cambio

Aceptar el cambio puede ser inspirador. Proyéctate en el futuro, piensa en ese momento en el que puedas pasar el día sin dolor o puedas dormirte sin tomar un medicamento o que puedas alzar a tu nieto. Al tener en claro qué es lo más importante para ti, has sentado las bases para planificar una estrategia para adoptar hábitos más saludables.

Preguntas de debate:

- ¿Cuál es tu motivación?