



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



## Charlas sobre seguridad

## Contratiempos y recuperación: algo normal

Los contratiempos son una parte normal del proceso de cambio. Por lo general, esperamos una solución rápida basada en nuestra determinación a pesar de que no es realista. Y, cuando no vemos los resultados de nuestros esfuerzos de inmediato, podemos desanimarnos y volvemos a caer en comportamientos viejos.

Si esto te ocurre, no lo veas como un fracaso. En lugar de eso, conviértelo en una oportunidad para ajustar tu estrategia o recuperar tu ritmo con un nuevo enfoque. Prueba una clase de baile si no te funciona hacer abdominales. Encuentra un libro de autoayuda interesante con nuevas sugerencias sobre cómo mantener la motivación.

Tal vez te sientas mejor si tienes un recordatorio, como la alarma de tu coche que te recuerda que tienes que ajustar el cinturón de seguridad. Configura un reloj o tu teléfono para que te avise si no estás bebiendo suficiente agua durante el día. Crea recordatorios en tu computadora portátil para levantarte y estirarte a cada hora si es que no te mueves lo suficiente durante una jornada laboral en la oficina.

Lo importante es no caer en los viejos patrones hasta que el nuevo comportamiento se afiance. Los estudios sugieren que se tarda aproximadamente unas 10 semanas en establecer un hábito nuevo. Si te resulta difícil, prueba recompensarte por los pequeños logros para mantener la motivación. Compra una nueva canción para tu reproductor multimedia cada semana que evites la comida frita o a la cerveza, por ejemplo.

### Controlar el progreso

Controlar tu comportamiento en un diario o una aplicación digital puede ayudarte a mantener el curso. Anota la hora a la que te acostaste y cuántas horas dormiste. Lleva un dispositivo o utiliza una aplicación para contar la cantidad de pasos que das todos los días. Anotar lo que comes puede ser muy útil para las personas que intentan perder peso.

### Preguntas de debate:

- ¿Qué haces cuando tienes un desliz? ¿Cómo puedes cambiar eso?

### Preguntas frecuentes:

#### ¿Qué pasa con los deslices?

Todo el mundo tiene un desliz ocasional. No es necesario que todo sea perfecto para desarrollar nuevos hábitos. Lo mejor que puedes hacer cuando tengas un tropiezo es aprender de él, piensa en tu intento anterior como una "práctica", y no te detengas. Estás planeando a largo plazo: lo importante es llegar a la meta a tu manera.

Además, ten siempre un plan de respaldo para cuando no puedas realizar una tarea programada. Digamos que te has faltado al entrenamiento del jueves por la mañana. En vez de descartarlo, ve al gimnasio o corre por el barrio a la hora que te quede más cómoda. Ser flexible de vez en cuando puede ayudarte a mantener un comportamiento saludable.

Por último, para aumentar tu resistencia en los momentos difíciles, recuerda el momento en que te inspiró a cambiar. Recuerda por qué te fijaste ese objetivo y cómo mejorará tu vida.