



# Crea hábitos nuevos

## EMPIEZA EL AÑO GENIAL

Si sueles hacerte grandes propósitos al empezar el año que luego quedan en poco o nada, sigue leyendo... Tenemos la fórmula infalible para que tu cambio de hábitos se haga realidad por fin.

Por Esther G. Valero

**S**i cuando te has planteado cómo quieres que sea tu 2022 has vuelto a decir que quieres practicar deporte, comer más sano, ser más organizada, disponer de más tiempo libre... porque no lo has conseguido en 2021, te contamos cómo salir de este bucle temporal y conseguir, de verdad, hacer cambios positivos en tu vida.

### **Por qué nos cuesta tanto hacer realidad nuestros objetivos**

Como explica el doctor B. J. Fogg, profesor de Psicología en la Universidad de Stanford (EE. UU.) y autor de *Hábitos mínimos. Pequeños cambios que lo transforman*

*todo* (Ed. Urano), se debe a que “hemos intentado cambiar en el pasado y no hemos visto resultados, y lo normal es que lleguemos a la conclusión de que cambiar es difícil o no está a nuestro alcance porque nos falta motivación”. Pero Fogg sostiene que el problema no está en nosotras, sino en cómo enfocamos el cambio.

## La fórmula del éxito es hacer cambios pequeños

En lugar de plantearte hacer deporte, plantéate andar un poco más cada mañana, haciendo el trayecto matinal a pie o bajando antes del bus o del metro.

- **Concéntrate en lo sencillo.**

Fogg asegura que debemos simplificar, concentrarnos en lo sencillo, lo que no nos cuesta demasiado... Hacer deporte suena a apuntarse al gimnasio, equiparse adecuadamente, sacar tiempo (mucho) de la agenda... Y da pereza. Pero andar un poco más cada mañana parece fácilmente asequible.

- **El microcambio no tiene resistencia psicológica.** Si te planteas metas muy grandes, tienes que luchar contra hábitos que están grabados a fuego en tu cerebro. Pero los cambios pequeñitos no son contemplados como una amenaza, por lo que van haciéndose un hueco y terminas incorporándolos a tu día a día.

## Del microcambio al gran cambio

Vuelve a coger tu lista de deseos y divide tus “grandes esperanzas” en muchas pequeñas acciones concretas y muy fáciles. Si es hacer

Para hacer un gran cambio, necesitamos estar muy **MOTIVADAS.** Pero si nos es fácil, es más probable fijarlo como hábito.

más deporte, divídelo en muchas pequeñas acciones: andar una parada de metro más, levantarte una vez del sofá para cambiar el canal de la tele, etc.

- **Solo tres cambios al mes.** No intentes introducir miles de pequeños hábitos en tus rutinas. Es mejor ir poco a poco. Tal y como recomienda el Dr. Fogg, empieza por 3 pequeños cambios simples al mes. Pasado este tiempo, ya estarán asimilados y podrás repetir la operación con otros 3 nuevos.

## Para que logres consolidar tus nuevos hábitos...

Sigue este proceso para hacerlo:

- 1. Amarre.** Buscar el hábito instaurado sobre el que colocar la nueva pequeña costumbre.

- 2. Introducir el hábito.** Comenzar a realizar el microhábito justo después del hábito ya existente.

- 3. Celebrarlo.** Felicítate y celebra tu logro de inmediato.

Aunque no hay una receta igual para todo el mundo, a continuación te proponemos microcambios saludables ligados a rutinas diarias.



Ten  
en  
cuenta

## Celebra tus logros “a lo grande”

Es el tercer paso para conseguir que el microcambio se asiente, pero es muy importante y el Dr. Fogg insiste mucho en ello.

**Felicitar es muy importante.** Está científicamente demostrado que nuestro cerebro tiende a repetir todo aquello que le hace sentir bien. Al celebrar cada pequeño nuevo éxito, le estarás diciendo que realizar esta acción nuevamente le proporcionará bienestar. ¡Y querrá volver a hacerla!

**Cómo.** En su libro, Fogg propone hasta cien maneras distintas de hacerlo, desde levantar los brazos y gritar “¡Victoria!” a hacer un baile, levantar los pulgares, cantar una canción de triunfo...

## MICROHÁBITOS PARA UNA VIDA MÁS SANA

### **1. Contesta de pie al móvil**

Asociar estos dos hábitos y atender la llamada caminando te hace sumar pasos. Y según un estudio publicado en *Journal of the American Heart Association*, hacer muchas caminatas breves puede ayudar a prolongar tu vida. Según esta investigación, pequeños paseos de 5 minutos pueden acumularse y hacer que baje nuestro riesgo de muerte y de desarrollar enfermedades.

### **2. Haz sentadillas al cepillarte los dientes**

Nos los lavamos un mínimo de tres veces al día, por lo que hacer 10 sentadillas cada vez, por ejemplo, es un modo de incrementar el ejercicio que hacemos. La fisioterapeuta Fátima Veiga explica que ella recomienda a sus pacientes “realizar este u otro ejercicio, pero asociarlo a este momento, lo que hará más sencillo mecanizarlo y aportará beneficios a largo plazo”.

### **3. Estira antes de meterte en la cama**

Tener una pequeña rutina de estiramientos de no más de cinco minutos es ideal para evitar dolores musculares, contracturas y, a la vez, ayuda a rebajar el estrés. Para incorporarla fácilmente a tu día a día, hazla justo antes de meterte en la cama. Luego, cuando este microhábito esté consolidado, puedes hacerla también al levantarte.



### **4. Apoya los cubiertos tras cada bocado**

Tanto esto como comer con palillos son “microhábitos que invitan a reducir tu velocidad al comer, tomar más tiempo para masticar los alimentos, saborearlos e identificar antes la sensación de saciedad”, explica la psicóloga y coach nutricional Itziar Digón. Diversos estudios aseguran que comer despacio y masticar bien ayuda al control del peso y a la digestión.

### **5. Pasea después de las comidas**

Diferentes investigaciones aseguran que caminar durante 8-10 minutos tras las comidas mejora la digestión, regula los niveles de glucosa en la sangre, previene la diabetes y puede ayudar a perder peso. Concretamente, una investigación de la Universidad de Otago (Nueva Zelanda) determinó que las personas que tenían este hábito lograban estabilizar la glucosa



## EMPEZAR EL DÍA CON EL HÁBITO MAUI

El Dr. Fogg aconseja que al levantarnos de la cama y poner los pies en el suelo digamos: “Hoy va a ser un gran día”. Este es el hábito Maui y, según el psicólogo, puede tener un “efecto dominó”.

Al decir estas palabras podemos estar positivamente predispuestos a lo que vendrá a continuación y esto puede hacer que incorporemos otros microhábitos a nuestro día, como hacer la cama antes de salir o dejar los platos lavados, etc.

El efecto acumulativo de estos microhábitos hace que haya una mejora global de nuestra vida diaria porque nos hace ganar tiempo y paz mental.

hasta un 12% más que las que paseaban una sola vez al día y caminaban media hora.

### 6. En el súper, ve en dirección contraria

En los supermercados nada está colocado al azar. Muchas veces hay que atravesar lineales cargados de ultraprocesados hasta llegar a la fruta, la verdura y otros frescos. Al cambiar el recorrido, te será más fácil llenar tu carro de

frutas y verduras y quedará menos espacio para “tentaciones”.

### 7. Medita durante la ducha

Haz un recorrido por tus sentidos: escucha el sonido del rociador, siente el agua deslizándose por tu piel, huele el champú... Este ejercicio diario te ayudará a poner el foco en lo que hagas. “Poner la atención en una cosa nos ayuda a ser más productivos

y a sentirnos mejor”, explica la coach María Fernández, autora de *Hazte cargo de tu poder*.

### 8. Entrena tu suelo pélvico al hacer cola

Haz ejercicios de Kegel mientras haces colas. “Si ya tienes consciencia de tu suelo pélvico, realiza una contracción durante 5 o 10 segundos, relaja suavemente y repite la maniobra en varias ocasiones”, añade Veiga, fisioterapeuta especialista en suelo pélvico. Como lo ideal es hacer repeticiones durante el día, puedes asociar este microhábito “a otros momentos de espera, mientras llega el metro o el autobús, en un atasco...”.

### 9. Respira mientras preparas las comidas

Practica la siguiente técnica respiratoria mientras preparas las tres comidas principales del día. Con la boca cerrada y la lengua apoyada en el paladar superior, coge aire, presiona la fosa izquierda con el dedo índice de la mano derecha. Mantén el aire 6 segundos y exhala. Repite con cada fosa nasal varias veces. Controlar la respiración da energía, ayuda a dormir mejor, calma los nervios, etc.

### 10. Añade una ración de “verde” a tu menú

Comer sano, así, en mayúsculas, cuesta. En cambio, hacer un primer microcambio, como poner una ración más de vegetales en tu menú, es fácil. A este primer microcambio le podrás añadir otros: una fruta más, una cucharada menos de azúcar en el yogur, un puñado de frutos secos en el desayuno... Y tu alimentación será cada vez más sana.