

# Desarrollo de hábitos nuevos

**Distinga la diferencia entre los objetivos y los hábitos.** Los objetivos son resultados, tales como "mejorar la salud". Los hábitos son acciones que una persona toma para lograr un objetivo. Por ejemplo, comer vegetales con cada comida y hacer ejercicio diario.

**Comience con cambios pequeños.** Realice cambios graduales hacia el comportamiento que usted desea y continúe desde ahí. Incluso si usted mejora algo 1% cada semana, los cambios que se acumularán a lo largo de los meses y años serán considerables.

**Actualice su entorno.** Realice cambios que fomenten su nuevo hábito y que desalienten los hábitos no deseados. Si usted quiere comer de manera más saludable, tenga a la mano un plato de frutas y guarde los bocadillos que no sean saludables.

**Relacione los hábitos nuevos con otras actividades.** Elabore un plan con el siguiente formato: "Después de \_\_\_\_\_, esto es lo que haré: \_\_\_\_\_". Por ejemplo: "Después de cada comida, esto es lo que haré: leeré durante 5 minutos". Esta es una manera fácil de recordar su hábito cada día y fomentar la consistencia.

**Algo de práctica es mejor que nada de práctica.** Aún si usted no tiene mucho tiempo o energía, haga *algo* para desarrollar su hábito. ¿Está demasiado cansado para una caminata larga? Camine durante 5 minutos. ¿Está demasiado ocupado para leer todo un capítulo? Lea una página. La consistencia desarrolla los hábitos.

**Cuéntele a alguien que usted está iniciando un nuevo hábito.** Esto genera una responsabilidad y hace que sea más difícil abandonar su compromiso. Además, una vez que los demás sepan que usted está trabajando para alcanzar un objetivo, pueden ofrecerle ánimo y apoyo.

**Lleve un registro de su hábito.** Utilice un diario, calendario u hoja de cálculo para llevar un registro de su hábito cada vez que lo ponga en práctica. Puede ser satisfactorio llevar un registro de su comportamiento y luego mirar atrás y ver todo el trabajo duro que usted ha hecho. También puede ser motivador mantener una buena racha de hábitos.

**Celebre sus éxitos.** Los hábitos saludables suelen ofrecer beneficios a largo plazo que toman tiempo en hacer efecto. Mientras esto sucede, no olvide darse pequeñas recompensas inmediatas para mantener la motivación. Solamente asegúrese de que no contradigan sus objetivos.