

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Mantener hábitos sanos cuando la vida cambia

Cuando nos programamos para tener un buen régimen alimenticio, de ejercicio y de sueño nos armamos con la mejor de las intenciones, pero a partir del momento en que se presentan situaciones estresantes o nuevos retos o circunstancias que transforman nuestro ritmo de vida, caen nuestras intenciones y volvemos a la casilla de salida. Sin embargo, es posible ganar terreno con los cambios que pretendemos provocar en la salud y en el estilo de vida y comenzar a ver que pese a lo que ocurra esto nos beneficia.

A continuación, exponemos algunos métodos que puede considerar cuando trate de establecer rutinas y hábitos durables:

Identifique su motivación intrínseca. La motivación intrínseca es lo que dirige nuestros actos en el largo plazo. Es nuestro deseo íntimo de algo que valoramos y se identifica por palabras como “quiero …” en oposición a “necesito…” o “tengo que…” o “tendría que…”. Nombre cada una de las razones válidas que le pujan a hacer algo y escríbalas en un diario dedicado al bienestar de manera que pueda repasarlas para recordar sus objetivos y revisarlos de vez en cuando.

Establezca un momento, prográmese y cumpla su intención. Recuerde el motivo por el cual anhela suscitar un cambio o adoptar comportamientos positivos y elabore estrategias adaptadas que precisen el momento y la manera en que va a actuar. Por ejemplo, “Voy a tomar ocho vasos de agua por día: el primero mientras el café se filtra, cuatro mientras trabajo y dos después de la cena al ver la televisión. Quiero hacerlo porque cuando estoy hidratado tengo mejor energía”.

Combine su buena intención con un acto que ya acostumbra. Elija una rutina ya establecida como cepillarse los dientes y luego de ello practique la rutina o hábito que pretende establecer. Esto le ayudará a recordar su deseo de seguir el camino propuesto.

Haga una lista de los beneficios que le aporta el hábito que está adoptando. Al formar su lista, le sorprenderá ver cuanto contribuyen en su vida todos los elementos positivos asociados a ese hábito.

Practique la autocompasión. En los días en que emprenda su nueva rutina o hábito, dígase que lo hará por espacio de cinco a diez minutos. Al cabo de ese lapso de tiempo, permítase parar si no tiene ganas de continuar. Esto funciona bien principalmente con cosas como hacer ejercicio, ya que muchas veces comenzar es el mayor obstáculo.

Entrene su músculo mental de plena consciencia. Cuando esté ejecutando la actividad programada concientice lo que nota y aprecia al respecto. Esto le hará estar más presente en el momento y afianzar la calidad de los beneficios que percibe y valora.

Considere la adquisición de hábitos sanos como si fuera un experimento. Es importante no ponerse estrés innecesario. Dado que toma tiempo comprender lo que funciona y no funciona para uno, lo que mejor le ayudará a conseguir el hábito pretendido es tomarlo como una experiencia de aprendizaje. Una vez que haya podido definir los beneficios tangibles que derivan de su hábito, le será difícil abandonarlo porque no querrá renunciar a la calidad de vida adquirida.

Establezca un estándar mínimo razonable para lograr su propósito. Reducir los hábitos sanos a lo más esencial como lo es el hidratarse, nutrirse y dormir y hacer algo de ejercicio puede ayudarle cuando se está atravesando por periodos de sumo estrés. Una vez que la vida se calme un poco podrá reanudar
© 2026 TELUS Health Ltd.

con los hábitos sanos que ha estado desarrollando a fin de seguir el camino que se ha propuesto para vivir la vida lo mejor posible.