



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas sobre seguridad

6 pasos para cambiar los hábitos

1. **Identifica las señales:** algo tiene que desencadenar un hábito y cualquier cosa puede ser una señal. Tal vez el estrés hace que se te antoje un chocolate o el sonido del despertador te hace pulsar el botón de posponer. Identificar las señales te ayuda a entender qué es lo que pone en marcha tus hábitos.
2. **Interrumpe:** una vez que conozcas las señales, puedes desviar los malos hábitos. Si el despertador te lleva a pulsar el botón de posponer cada mañana, ponlo en el otro lado de la habitación. Caminar en el suelo frío posiblemente te ayude a interrumpir el hábito de posponer el despertador.
3. **Reemplaza:** las investigaciones demuestran que sustituir un mal comportamiento por uno bueno es más eficaz que detener el mal comportamiento por sí solo.² El nuevo comportamiento “interfiere” con el hábito viejo y evita que el cerebro entre en piloto automático. Decidir comer fruta cada vez que tu mente piensa en “galleta” sustituye el hábito negativo por un comportamiento positivo.
4. **Busca que sea sencillo:** suele ser difícil cambiar un hábito porque el comportamiento se ha vuelto fácil y automático. Lo contrario también es cierto: los nuevos comportamientos pueden resultar difíciles porque los ganglios basales de tu cerebro, la parte del “piloto automático”, aún no se han hecho cargo de este comportamiento.³ Simplificar los nuevos comportamientos te ayuda a integrarlos en tus rutinas de piloto automático.
5. **Piensa a largo plazo:** por lo general, los hábitos se forman porque satisfacen impulsos a corto plazo, del mismo modo que morderte las uñas puede calmar tus nervios de inmediato. Pero los deseos a corto plazo suelen tener consecuencias a largo plazo, como los desagradables dedos astillados y mordidos. Centrarte en el objetivo a largo plazo mientras intentas cambiar algunos hábitos te ayudará a recordar por qué estás haciendo el esfuerzo.
6. **Persiste:** las investigaciones han demostrado que lo que has hecho antes es un fuerte indicador de lo que volverás a hacer. Esto significa que los hábitos establecidos son difíciles de romper. Pero la buena noticia es que, si sigues haciéndolo, tus nuevos comportamientos también se convertirán en hábitos.⁴ La persistencia funciona: al principio puede ser muy difícil levantarse a las 5 de la mañana para trotar, pero pronto será algo natural.

Preguntas de debate:

- ¿Cuál es un hábito que te ha costado adoptar?
- ¿Qué paso de este proceso te parece más intimidante?