

PROPÓSITO:

Comprender la importancia de tener hábitos saludables que propicien el bienestar personal y familiar en esta época

MOTIVACIÓN:

<https://www.youtube.com/watch?v=zkJVjYGcWxs>

EXPLICACIÓN:

Material de estudio: [78462b8959-ere-y-etica-9-6-entrega.pdf](#)

Crear hábitos saludables[1]

Facilitar la toma de decisiones correctas

Ilustración de padre e hijo preparando una comida saludable juntos.

Sabemos que tomar decisiones saludables nos puede ayudar a sentirnos mejor y vivir más tiempo. Tal vez ya intentó comer mejor, hacer más ejercicio o dormir más, dejar de fumar, o reducir el estrés. No es fácil. Sin embargo las investigaciones nos muestran cómo puede aumentar su capacidad de crear y mantener un estilo de vida saludable.

"Es frustrante experimentar retrocesos cuando intentas realizar cambios saludables y alcanzar un objetivo", dice la Dra. Susan Czajkowski, experta en el área del cambio de comportamiento de los NIH. "La buena noticia es que décadas de investigación demuestran que el cambio es posible, y existen estrategias probadas que se pueden usar para alcanzar el objetivo".

Muchas de las cosas que hace afectan su salud y calidad de vida, ahora y en el futuro. Al tomar decisiones saludables, puede reducir el riesgo de los problemas de salud más comunes, costosos y prevenibles, como la enfermedad cardíaca, el accidente cerebrovascular, el cáncer, la diabetes tipo 2 y la obesidad.

Conozca sus hábitos

Las cosas habituales que hace, desde cepillarse los dientes hasta tomar unas copas todas las noches, pueden convertirse en hábitos. Los comportamientos repetitivos que lo hacen sentirse bien pueden afectar su cerebro de maneras que crean hábitos que más tarde pueden ser difíciles de cambiar. Los hábitos con frecuencia se vuelven automáticos, ocurren sin pensarlo mucho.

"El primer paso para cambiar su comportamiento es crear conciencia sobre lo que hace regularmente", explica la Dra. Lisa Marsch, experta en el área del cambio de comportamiento en Dartmouth College. "Busque patrones en su comportamiento y lo que desencadena los hábitos poco saludables que desea cambiar".

Tal vez come demasiado mientras ve televisión, o fuma junto con un amigo en los descansos, incluso cuando no desea un cigarrillo. "Se pueden desarrollar formas de alterar esos patrones y crear otros nuevos", dice Marsch. Por ejemplo, coma comidas con la TV apagada o reúnase con sus amigos para actividades saludables, como hacer caminatas en los descansos.

Haga un plan

Haga un plan que incluya objetivos pequeños y razonables y acciones específicas que realizará para avanzar hacia ellos.

"Si pasa por la máquina dispensadora en el trabajo y compra comida chatarra todas las tardes, trate

de tomar un camino distinto para eliminar esa decisión y lleve un refrigerio saludable de casa", dice Czajkowski. "Siempre que sea posible, haga que la opción saludable sea la opción más fácil".

Piense en lo que cree que necesitará para lograrlo. ¿Cómo puede cambiar las cosas a su alrededor para apoyar sus objetivos? Pueda que necesite abastecerse de alimentos saludables, eliminar las tentaciones o encontrar un lugar especial para relajarse.

Haga que sus amigos y seres queridos participen. La investigación muestra que las conductas de salud de las personas tienden a reflejar las de sus familiares y amigos. Invítelos a unirse, para que le brinden apoyo y lo ayuden a mantenerse en el buen camino.

También es importante tener un plan para los obstáculos. Piense en qué podría descarrilar sus mejores esfuerzos para vivir de manera más saludable. ¿Cómo puede seguir tomando decisiones saludables en situaciones inesperadas, en momentos estresantes o cuando lo tienten los viejos hábitos?

[1] Recuperado de <https://salud.nih.gov/articulo/crear-habitos-saludables/>

EJERCICIOS:

- Qué hábitos debo replantear en mi vida?
- Cuáles son los pasos que permiten hacer un cambio en el comportamiento, según el texto?
- Cuál es la participación de mi familia en la adquisición de hábitos?
- Presentar un plan donde se plasme los hábitos que en adelante harán parte de su vida?
- Cuáles son las posibles barreras con las que se enfrenta al momento de adquirir hábitos saludables?
- Realizar un crucigrama con las afirmaciones clave de la lectura

EVALUACIÓN:

Entrega oportuna, completa y ordenada de cada una de las actividades

Opinión personal del tema estudiado y su relevancia para la sociedad actual

BIBLIOGRAFÍA:

<https://tlamatinime2aepoca.files.wordpress.com/2018/02/zagal-etica-para-adolescentes-posmodernos.pdf>