

Modificar hábitos, la mejor estrategia.

Estamos a poco más de un mes para que comiencen las fiestas de Navidad y entre el nuevo año. Seguramente que muchos se han propuestos nuevos cambios en sus vidas a partir del 1 de enero. Empezar a hacer deporte, ponerse a dieta, aprender inglés, etc. Tenemos muy buenas intenciones, pero por desgracia la mayoría de las personas fracasan en su intento.

Según los expertos el problema es pensar que a partir de un determinado día podemos cambiar bruscamente nuestra alimentación, horarios, ritmos biológicos, en fin, nuestro ritmo de vida habitual. Modificar hábitos de conducta no es tan fácil y menos cuando lo hacemos de un día para otro y más cuando nos planteamos demasiados cambios u objetivos a la vez.

En el artículo anterior hablamos del cambio impresionante que había conseguido Sergio Cacho. Sergio perdió 42 kg de forma progresiva y lo consiguió a través de introducir cambios en sus hábitos de vida y eliminar otros. Lo importante es que ahora ha instaurado esos hábitos en su vida cotidiana y no le suponen ningún esfuerzo. Su peso está estabilizado y será más difícil que lo recupere.

Esta muy bien el querer cambiar cosas de nuestras vidas y mejorar, pero las cosas hay que hacerlas con sentido común y de forma paulatina. Ponerse a dieta estricta de un día para otro y hacer ejercicio de forma compulsiva sin estar acostumbrado suele acabar en abandono. Lo más difícil es cambiar hábitos que llevan mucho tiempo instaurado en nuestras vidas, y sobre todo mantenerlos a medio largo plazo. Es mejor plantearse cambiar dos o tres pequeños hábitos y mantenerlos, que cambiar muchos de golpe y no ser capaz de mantenerlos más allá de unas pocas semanas.



Esperar al nuevo año para introducir cambios en nuestras vidas no tiene mucho sentido, y reconozco que yo también lo he hecho, y como no, fueron un fracaso. La intención es buena, pero si deseamos cambiar algo, lo mejor es empezar ya y no esperarse a una fecha determinada.

Llevar un plan de alimentación y empezar a hacer ejercicio es una buena decisión, aunque lo vayas a empezar a partir del 1 de enero. Lo primero que tienes que hacer es ponerte en manos de profesionales para que te asesoren bien y te marquen los pasos a seguir, pero ten en cuenta que lo más importante es que te enseñen a comer y hacer el ejercicio de forma correcta además de conseguir que mantengas esos hábitos de por vida.

En lo referente a la salud, muchas veces reaccionamos cuando nos ha dado un susto o un aviso la salud. Aunque nunca es tarde para reaccionar, tenemos que vernos en una situación límite para ponerse al tema y tener una motivación lo suficientemente grande para afrontar esos cambios.

Según Wikipedia, en psicología un hábito es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato. A menudo sucede que cuando hacemos algo lo hacemos por inercia, estos mecanismos naturales de actuación se denominan hábitos, y se trata de algo aprendido y adquirido.

Consultando libros de Psicología y de Coaching (tan de moda hoy) encontré esta gran frase relacionada con el tema que hablamos; **Si quieres que algo sea diferente en tu vida, entonces debes hacer cambios. El cambio se inicia en nuestro interior, y luego se manifiesta exteriormente. Tienes que cambiarte a ti mismo y luego hacer lo que te corresponda para conseguir que el mundo que te rodea se ajuste a tus cambios internos.** Buena frase ¿verdad?.

En mi profesión como entrenador es fundamental y muy importante conocer estas herramientas y ayudar a las personas a mover voluntades. Muchas veces no es suficiente con poner un plan de alimentación y de entrenamiento para provocar cambios, necesitamos herramientas como la Psicología y el Coaching. Donde no llegamos nosotros, siempre están otros profesionales de la salud, en los cuales nos apoyamos.

Un modelo utilizado que he sacado de uno de mis libros de Entrenamiento Personal, afirma que para que se produzca un cambio de conducta, actitud o comportamiento deben darse estos cinco requisitos:

1. Debes querer hacer el cambio.
2. Debes saber cómo hacer el cambio.
3. Debes tener la oportunidad de hacer el cambio.
4. Debes estar dispuesto a hacer el cambio.
5. Debes tener la voluntad para hacer lo que sea preciso para que el cambio se produzca.

Si consideras los objetivos que puedes marcarte, como por ejemplo mejorar tu salud, disfrutar de una relación satisfactoria o lograr un determinado objetivo deportivo, descubrirás que si aún no has logrado esas cosas el problema casi siempre tiene que ver con uno de estos puntos. Analiza uno por uno y verás que en alguno o varios de estos puntos se encuentra el problema.

Si por ejemplo quieres mejorar la salud de tu espalda, tienes que querer hacer el cambio, ósea, estar motivado. Debes saber como hacerlo, por lo tanto necesitarás ayuda de profesionales. Tener la oportunidad de hacerlo, aquí hacemos referencia a las circunstancias, por ejemplo, si te encuentras en el lugar o momento adecuado. Debes estar dispuesto a hacerlo, volvemos a la motivación y a la actitud. El último punto hace referencia a la voluntad, hacer todo lo que sea preciso para que el cambio se produzca.

Esta sencilla herramienta me ha ayudado a modificar hábitos de conducta y adquirir otros nuevos con el fin de lograr mis objetivos.

Si estas pensando en realizar cambios en tu vida, no esperes a una fecha señalada o típica, ponte manos a la obra y empieza cuando tengas la necesidad de hacerlo y que se den las circunstancias que hemos citado en los puntos anteriores.

Emmanuel Almela Bendicho

Entrenador Personal (EXO)

w: <http://www.homsasport.com/fitness/exo-entrenamiento-por-objetivos>

E: manuelalmela@me.com

M: 659 591717