

OBJETIVOS DE COMPORTAMIENTO

La mayoría que las personas que se apuntan a un gimnasio o empiezan a practicar ejercicio se marcan algún objetivo concreto. Nos referimos a un objetivo de resultado, como por ejemplo perder peso, reducir el porcentaje de grasa, correr una 10K, reducir los dolores de espalda, etc. Marcarse estos objetivos a corto y largo plazo, así como ir viendo y valorando los resultados es fundamental para mantener la adhesión al ejercicio y la motivación.

Los objetivos de resultado están muy bien, pero para llegar a lograrlo necesitamos también los objetivos de comportamiento. ¿A que me refiero cuando digo los de comportamiento?, pues me refiero a esos cambios que vamos introduciendo día a día en nuestros hábitos, cambios de comportamiento que nos van a ayudar a alcanzar nuestros objetivos de resultado.

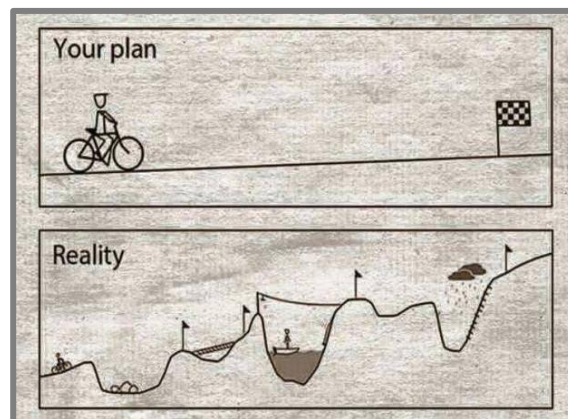


Estos dependen exclusivamente de ti y definen tus acciones de hoy y del día a día. Los objetivos de resultados aunque también dependen de ti, no lo hacen al 100%. Llegar a alcanzar un determinado % de grasa, depende también de tu genética y de tus hormonas. Por lo contrario, los de comportamiento si que dependen exclusivamente de ti. Esos pequeños o grandes cambios que vas incorporando en tu día a día que son la base para llegar al objetivo final. Un objetivo de resultado podría ser aprobar una oposición, pero para conseguirlo necesitamos también los de comportamiento.

Levantarse a las 5 de la mañana de lunes a viernes para estudiar durante 3 horas antes de ir a trabajar puede ser un buen ejemplo, y esto si que depende exclusivamente de ti. Si lo extrapolamos a la pérdida de peso, cuando queremos perder una cantidad de peso determinada, el llevarse al trabajo la comida preparada de casa y no comer en el bar, podría ser otro buen ejemplo de un objetivo de comportamiento. Marcarse un mínimo de 5 horas de ejercicio a la semana es otro buen ejemplo.

Seguro que ya te has dado de cuenta que para conseguir los resultados esperados estos cambios en tu comportamiento son la base. Trabaja en estos objetivos de comportamiento y los de resultado vendrán solos. Los objetivos de resultado son necesarios para tener una referencia y para motivarte según los vas alcanzando y los de comportamiento para establecer una rutina diaria que será lo más importante, forjar hábitos.

Te recomiendo la lectura de un artículo que escribimos el curso pasado sobre la Importancia de los hábitos titulado "**Modificar hábitos, la mejor estrategia**". Esto está muy relacionado con los objetivos de comportamiento. Según un estudio de la universidad de Duke, el 40% de nuestro comportamiento no está dictado por decisiones racionales, sino por hábitos. La gran mayoría de nuestros hábitos no los hemos elegido conscientemente. Los hemos ido adoptando a lo largo de la vida de manera inconsciente, dejándonos llevar muchas veces por el efecto rebaño de la sociedad, influencia de la publicidad, buscando una gratificación inmediata, etc. Si logramos tomar el control de nuestros hábitos en vez de dejar que ellos nos controlen, conseguiremos el efecto contrario, estos hábitos nos ayudarán a lograr los objetivos.



Aquellos que consiguen convertir estos nuevos comportamientos en hábitos, son los que realmente mantienen los resultados a largo plazo (para toda la vida). Si vuelves a tus viejos hábitos al alcanzar tus metas, volverás al punto de partida. Por desgracia, esto es lo que le sucede a la gran mayoría que sigue un plan de alimentación

o decide iniciarse en el ejercicio, no consiguen convertir los comportamientos en hábitos. Una vez que se convierte en hábito ya no requiere tanto esfuerzo, ya no es un sacrificio.

Para finalizar te voy a poner algunos ejemplos de objetivos de comportamiento que se pueden aplicar en relación al ejercicio, la alimentación y la salud en general. Son generales y no personalizadas. Cada uno de marcarse las suyos.

- Levantarse 30' antes para preparar un desayuno sano.
- Llevarse comida de casa al trabajo y no comer de bocadillo o máquina.
- Realizar tres horas de actividad física a la semana como mínimo.
- Acostarse antes y dormir un mínimo de 7/8 horas.
- Caminar todos los días una hora.
- Comer verdura y hortalizas en las tres comidas principales.
- Ir a comprar comida sin hambre.
- Repartir las comidas de forma más proporcional y no comer la gran mayoría de las calorías en la cena.
- Comer solo un día a la semana alimentos procesados.
- Hacer actividad física uno de los dos días del fin de semana.
- Estirar 10' después de entrenar.

Comida Real



Comida Procesada



Son algunos ejemplos. Entre tú y tu entrenador, dietista o médico, debéis elegir cuales son esos cambios en el comportamiento necesarios para que los objetivos de resultado lleguen a buen puerto y que se mantengan de por vida.

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: manuelalmela@me.com

<http://www.manuentrenadorpersonal.com> F:

<https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/?ref=bookmarks> M: 659 591717