

HERRAMIENTA CAMBIO DE HÁBITOS

- **Objetivo de la herramienta:**
 - Elevar el nivel de conciencia
 - Aumentar la confianza en uno mismo.
 - Modificar la conducta automatizada
- **Público al que va dirigido:** personas dispuestas a cambiar hábitos no saludables.

El objetivo de esta herramienta es identificar la secuencia del hábito no saludable que tienes incorporado y cambiarlo por una alternativa mejor. Si lo trabajas previamente, serás más capaz de optar por una acción más correcta la próxima vez que entres en contacto con la señal que dispara tu hábito. En primer lugar, hay que identificar qué señal dispara la conducta, y qué beneficio obtienes con ella. A continuación piensa qué conducta puedes llevar a cabo también con esa señal y que mantenga la recompensa. También es posible modificar tu entorno para eliminar la señal que dispara la conducta antigua, pero eso no es siempre posible.

Por ejemplo:

Señal: acabo de comer y todavía tengo un rato hasta entrar al trabajo

Conducta: me tomo un carajillo

Recompensa: me relajo y me evado de la sensación de rutina laboral

Señal: acabo de comer y todavía tengo un rato hasta entrar al trabajo

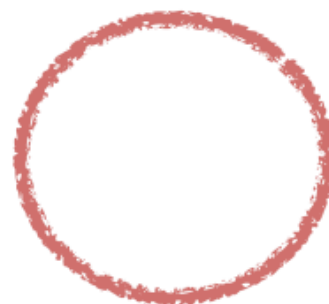
Conducta: me tomo una infusión relajante y me estiro 10 minutos con música tranquila.

Recompensa: me relajo y me evado de la sensación de rutina laboral

SEÑAL

CONDUCTA

RECOMPENSA



Aunque antes.....

SEÑAL

CONDUCTA

RECOMPENSA



Ahora cuando.....

Escribe los hábitos no saludables que tenías o tienes todavía en la columna de la izquierda y encuentra y escribe una alternativa saludable en la columna de la derecha.

Por ejemplo: tomar un exceso de café, beber poca agua, tomar un carajillo después de comer, no lavarme los dientes de forma regular, fumar un cigarro antes de acostarme, ... se puede substituir por tomar infusión en lugar de café, beber agua cada vez que llego al trabajo o llego a casa, tomar un café solo o infusión después de comer, lavarme los dientes después de cenar, leer antes de acostarme, ...

HÁBITO NO SALUDABLE	HÁBITO SALUDABLE