

**Promoción de Hábitos Saludables en Personal de la Universidad Nacional Abierta y a  
Distancia del CEAD Medellín**

Jesús María Sierra Builes

Asesora

Marby Yineth Triana Vargas

Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD  
Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades - ECSAH  
Psicología  
2025

## Tabla de Contenido

Resumen.....	5
Abstract .....	6
Introducción .....	7
Planteamiento del Problema .....	9
Justificación .....	11
Objetivos.....	12
Objetivo General .....	12
Objetivos Específicos.....	12
Marco Teórico .....	13
Hábitos, Conceptos y Beneficios .....	21
Beneficios de los Hábitos Saludables.....	26
¿Por qué los Pequeños Hábitos Muestran una Gran Diferencia? .....	30
¿En qué Consiste el Progreso en los Pequeños Hábitos? .....	33
¿Cómo los Hábitos Definen la Identidad de las Personas? .....	36
Salud Mental y Física.....	38
Relación Entre Salud Física y la Mental .....	42
Metodología .....	46
Diagnóstico Participativo .....	46
Diseño e Implementación de Estrategias .....	46

Fomento de la Participación Activa .....	46
Evaluación Cualitativa del Impacto .....	47
Resultados .....	53
Recomendaciones .....	60
Referencias bibliográficas.....	61

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Mejoramiento continuado</i> .....	31
<b>Figura 2</b> <i>Meseta de potencial latente</i> .....	34
<b>Figura 3</b> <i>Niveles cambios de conducta</i> .....	36
<b>Figura 4</b> <i>Motivaciones para realizar ejercicio físico y hábitos saludables</i> .....	43
<b>Figura 5</b> <i>Razones de interferencia</i> .....	44
<b>Figura 6</b> <i>Metodología de aplicación de la acción psicosocial.</i> .....	50
<b>Figura 7</b> <i>Encuesta entendimiento mensaje, práctica y pertinencia respiración consciente y planear</i> .....	57

## Resumen

El proyecto "Promoción de Hábitos Saludables en el Personal de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia del CEAD Medellín" tuvo como objetivo fomentar conductas que favorecieran el bienestar físico, mental y social de la comunidad universitaria. A través de estrategias basadas en la psicología cognitivo-conductual, se implementaron acciones que facilitaron la adopción de hábitos saludables de manera progresiva y sostenible.

La metodología incluyó talleres, asesorías y actividades prácticas enfocadas en la alimentación balanceada, la actividad física, la gestión del estrés y el autocuidado. Se promovió la autorregulación del comportamiento, incentivando pequeñas modificaciones en la rutina diaria que generaran un impacto positivo en la calidad de vida de los participantes.

Los resultados evidenciaron una mejora en la percepción del bienestar general, un aumento en la participación de los colaboradores en actividades de promoción de la salud y una mayor conciencia sobre la importancia de mantener hábitos saludables a largo plazo. Además, se identificó la necesidad de continuar con iniciativas similares para fortalecer el impacto del proyecto y consolidar los cambios logrados.

En conclusión, la implementación de este proyecto permitió generar conciencia sobre la importancia de los comportamientos adecuados y su relación con el bienestar integral. Se recomienda la continuidad y adaptación de estas estrategias en futuras intervenciones para reforzar el compromiso de la comunidad con su propia salud.

***Palabras clave:*** Hábitos Saludables, Salud Física, Salud Mental, Micro Hábitos, Conductas.

## Abstract

The project "Promotion of Healthy Habits Among the Staff of the National Open and Distance University (UNAD) - CEAD Medellín" aimed to foster behaviors that enhance the physical, mental, and social well-being of the university community. Through strategies based on cognitive-behavioral psychology, actions were implemented to facilitate the gradual and sustainable adoption of healthy habits.

The methodology included workshops, counseling sessions, and practical activities focused on balanced nutrition, physical activity, stress management, and self-care. Behavioral self-regulation was encouraged, promoting small modifications in daily routines that had a positive impact on participants' quality of life.

The results showed an improvement in the general perception of well-being, increased participation in health promotion activities, and a greater awareness of the importance of maintaining healthy habits in the long term. Additionally, the need to continue similar initiatives was identified to strengthen the project's impact and consolidate the achieved changes.

In conclusion, the implementation of this project raised awareness of the importance of healthy habits and their relationship with overall well-being. It is recommended to continue and adapt these strategies in future interventions to reinforce the community's commitment to its own health.

**Keywords:** Healthy Habits, Physical Health, Mental Health, Micro Habits, Behaviors.

## Introducción

A lo largo de la vida, cada proyecto que una persona emprende genera cambios significativos en su bienestar, ya sean en el ámbito de la salud, la economía, la productividad o simplemente en la búsqueda de la felicidad. Para que estos proyectos se concreten y perduren en el tiempo, es fundamental adoptar comportamientos y hábitos estables que sirvan de soporte para su realización.

En este sentido, es esencial comprender la razón detrás de cada iniciativa, pues sin un propósito claro, cualquier esfuerzo perdería sentido y, con el tiempo, se disiparía. Cuando los proyectos están alineados con un propósito de vida significativo, se convierten en rutinas continuas que fortalecen comportamientos positivos y dejan atrás aquellos que obstaculizan el crecimiento personal.

Sin embargo, cuando se trata de mejorar hábitos o cambiar comportamientos, las personas suelen percibir que esto requiere un gran esfuerzo, lo cual no siempre es cierto. La modificación de conductas y la ejecución de proyectos pueden planificarse de manera progresiva y organizada, generando satisfacción y fortaleciendo la autoestima. Empezar cambios positivos no solo transforma la vida personal, sino que también impacta el entorno, promoviendo una sociedad más saludable y equilibrada.

En este contexto, la formación de hábitos juega un papel fundamental. James Clear (2012), en su libro *Hábitos Atómicos*, define los hábitos como “una rutina o práctica que se realiza de manera regular; una respuesta automática a una situación específica” (p.6). Clear enfatiza que grandes problemas pueden resolverse mediante pequeños y constantes cambios, lo que resalta la importancia de prevenir dificultades futuras a través de la adquisición de hábitos saludables.

La justificación de este proyecto radica precisamente en este principio: fomentar el bienestar y la felicidad a través de la promoción de hábitos saludables en el personal del CEAD Medellín de la UNAD. La propuesta buscó generar cambios positivos en el contexto biopsicosocial de la comunidad universitaria, implementando estrategias accesibles y naturales, sin que ello implique esfuerzos abrumadores, pero sí resultados significativos en la vida de los participantes.

Para lograrlo, el enfoque del proyecto se fundamentó en la psicología cognitivo-conductual, la cual combina elementos de la psicología conductista y cognitiva. Este enfoque permitió diseñar estrategias que estimularon cambios de conducta deseables, reforzando hábitos saludables a través de modificaciones en la percepción y respuesta ante diversos estímulos.

## Planteamiento del Problema

El bienestar físico y mental es un factor determinante en la calidad de vida de las personas, así como en su desempeño laboral y académico. Sin embargo, en el personal de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) - CEAD Medellín, se ha identificado una tendencia hacia hábitos poco saludables que pueden afectar su salud integral. Factores como el sedentarismo, el estrés laboral, la mala alimentación y la falta de autocuidado son prácticas comunes que inciden negativamente en la productividad y el bienestar general de la comunidad universitaria.

Diversos estudios en el campo de la psicología y la salud pública han evidenciado que la adopción de hábitos saludables no solo mejora la calidad de vida individual, sino que también fortalece el entorno organizacional, promoviendo una mayor satisfacción y rendimiento en las actividades diarias. No obstante, el cambio de conducta hacia estilos de vida más saludables suele verse obstaculizado por la falta de información, la resistencia al cambio y la ausencia de estrategias efectivas de promoción de la salud.

En este contexto, surge la necesidad de implementar un programa de promoción de hábitos saludables basado en principios de la psicología cognitivo-conductual, con el fin de generar cambios sostenibles en la comunidad universitaria. A través de estrategias de educación, acompañamiento y sensibilización, se busca fomentar conductas que favorezcan el autocuidado, la actividad física, una alimentación equilibrada y la gestión del estrés, impactando positivamente en la calidad de vida del personal del CEAD Medellín.

Por lo tanto, este proyecto pretende responder a la pregunta: ¿Cómo promover hábitos saludables en el personal de la UNAD - CEAD Medellín para mejorar su bienestar físico y mental de manera sostenible?

## **Justificación**

El presente proyecto "Promoción de Hábitos Saludables en el Personal de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia del CEAD Medellín" surge de la necesidad de mejorar la calidad de vida del personal universitario mediante la adopción de hábitos saludables. Diversos estudios han demostrado que la implementación de estrategias de bienestar físico y mental no solo favorece la salud individual, sino que también impacta positivamente en la productividad, el clima organizacional y la satisfacción personal.

En el contexto de la UNAD - CEAD Medellín, se han identificado factores como el sedentarismo, el estrés laboral, la inadecuada alimentación y la falta de estrategias efectivas de autocuidado, los cuales pueden afectar el desempeño y la motivación del personal. Frente a esta realidad, es fundamental diseñar e implementar un programa de promoción de la salud que, desde un enfoque cognitivo-conductual, incentive cambios progresivos y sostenibles en los hábitos de los participantes.

Este proyecto es relevante porque fomenta la prevención en salud en lugar de la intervención tardía, promoviendo conductas que pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la estabilidad emocional. Además, su pertinencia radica en que no solo beneficiará a los participantes directos, sino que también podrá generar un efecto multiplicador en su entorno, contribuyendo a la construcción de una comunidad universitaria más consciente y saludable.

Esta iniciativa responde a la necesidad de fortalecer el bienestar integral del personal de la UNAD - CEAD Medellín, alineándose con los principios de autocuidado, equidad y promoción de la salud, garantizando así un impacto positivo y sostenible en la institución.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Fomentar una cultura de cambio y adopción de hábitos saludables en el personal del CEAD de Medellín, promoviendo conductas positivas que contribuyan al bienestar físico y mental, a través del compromiso y la participación de la comunidad universitaria.

### **Objetivos Específicos**

Implementar estrategias de intervención que fomenten la adopción de hábitos saludables a través de actividades educativas y prácticas.

Promover la participación de la comunidad universitaria en iniciativas que refuercen el compromiso con el autocuidado y el bienestar integral.

Evaluar el impacto de las estrategias implementadas, desde los cambios en los hábitos y la percepción del bienestar en el personal.

## Marco Teórico

La fundamentación científica está apoyada en dos teorías de la psicología, que han servido como base para grandes cambios en todo tipo de grupos humanos o comunidades centradas en mejoramiento y por consiguiente en el cambio positivo, se trata de la teoría cognitiva conductual, que se estructura en el complemento de dos ramas de la psicología como la conductiva y la cognitiva.

Para entrar un poco en materia, puede anotarse que la teoría conductual es una rama de la psicología, que se fundamenta en cambios a través de la conducta observable, allí no es pertinente tener en cuenta cambios referentes a la forma como se pueda percibir algún tipo de estímulo, es solo ambiente, debido a que a mediados del siglo pasado, no se tenían desarrollos importantes sobre descubrimientos de como trabajaba la mente humana, por lo tanto, fue excluida del contexto, dejándola como algo aislado, es decir, una caja negra en la cual no se debe entrar, porque no se conoce y aparentemente no tendría relación con los cambios de comportamiento; de todas formas, los avances científicos posteriores con respecto al funcionamiento de la mente, en específico, el poder entender el funcionamiento y estructura del cerebro, en lo pertinente a percepción y cambios conductuales han sido importantes.

Pávlov(1936) es otro autor e iniciador del concepto conductista, fundamenta su concepto en la teoría de asociación de estímulos, que realmente aporta a este trabajo en forma directa, el autor trata de mostrar que lo más importante, en lo pertinente a reacciones y cambios conductuales, está interferido por el ambiente, estímulos neutros e incondicionados, condicionamiento clásico, y no por formas de percepción generadas por la mente humana, por lo tanto, define al cerebro humano como una caja negra.

Por el contexto mundial de la época, la industria y la sociedad en general, estaban fundamentadas en conceptos de alta productividad, que dieran gran desarrollo productivo y económico a las sociedades de ese entonces, por consiguiente, la generación de cambios de comportamientos por medio de conductas observables era perfecta para el momento, como métodos de entrenamientos en labores repetitivas.

En la teoría conductista, según Watson (1913) en artículo “Enfoques clásicos de la Psicología” de la UNAD, el ser humano experimenta cambios de comportamiento por dos tipos de caminos, uno el innato, que lo poseen los seres humanos por el solo hecho de serlo, reacciones como el respirar, o estímulos generados en algún punto del organismo, que generan una respuesta instintiva; la segunda forma incidente en la realización de cambios conductuales, se produce por medio de comportamientos aprendidos y observables, estos forman parte del mecanismo en la forma de aprendizaje, generando cambios conductuales que generalmente son inducidos, buscando mejoras la forma de actuar de las personas; para el caso, será utilizado para proponer pequeños estímulos que generen reacciones, cambios, en la forma de actuar; dicho de otra forma, se busca cambios de paradigmas en favor de la adquisición de hábitos saludables, que agreguen valor en la calidad de vida de las personas, “presenta entonces el modelo ( E- R- C) Estímulo – Respuesta- Consecuencia”(p.21).

Las conductas observables, se dan por medio de la intervención del ambiente sobre algún suceso, que afecte la forma de actuar de las personas; acá debe tenerse en cuenta que cuando se habla del ambiente, se habla de aspectos sociales, medio ambiente, cultura, etc.

Cómo en todas las teorías, los aportes de otros autores enriquecen y construyen tal concepto para estructurarlo mejor, y en algunos casos para contradecirlo en una forma importante; de esta forma inicia el conductismo clásico descrito por Watson, pero ingresan

nuevos conceptos como es el condicionamiento operante; Skinner (1938) presenta entonces el modelo (E- R- C) Estímulo – Respuesta- Consecuencia; además de los aportes de los autores anteriores, aparece el conductismo socio cognitivo.

Watson (1958), explica que las reacciones se dan en el contexto de un estímulo externo y una respuesta como consecuencia; en la normalidad de los casos son conductas automáticas, y aunque no son innatas, son entendidas como reacciones primarias donde las personas reaccionan sin mucho análisis.

Los estímulos pueden ser condicionados, es decir, ejercidos de tal forma que un estímulo pueda estar relacionado a otro proceso, de tal forma que, por medio de la repetición el sujeto reaccione de una forma similar al ser expuesto al proceso en mención; de otra forma, puede colocarse como ejemplo, el proceso de hacer dormir a un niño, si se le coloca música y al lado se le adiciona un muñeco; cada que el niño esté escuchando música para dormir, es posible, que más adelante con solo colocarle el muñeco el niño se pueda dormir con la misma facilidad.

Luego entra al círculo de aportes Thorndike (1911), definiendo claramente “la ley del efecto” en su obra “Animal intelligence” dónde explica que, cualquier acto de un sujeto que produzca un efecto satisfactorio en una situación dada, tenderá a ser repetitivo en esa situación”. (p.244).

De lo anterior, se desprenden conceptos muy importantes como la relación estímulo, respuesta y consecuencia; en esencia consiste en la teoría que, si a la persona que recibe un estímulo y genera un tipo de reacción, esta es condicionada a una consecuencia, ya sea positiva o negativa y que, en un caso determinado, requiera reforzarla para apoyar tal reacción o para terminarla; toda esta teoría será entonces utilizada, buscando mayor valor en la calidad de vida de las personas.

Es innegable que la teoría conductista genera infinidad de aportes a procesos como los educativos o los productivos en empresas; pero entonces, aparece la parte cognitiva, donde los estímulos son percibidos de formas diferentes de acuerdo con las estructuras mentales de las personas, afectadas por la cultura, la experiencia y el medio ambiente.

Buscar hábitos de vida saludables, se orienta a aumentar los niveles de felicidad de las personas, tratando por medio de estímulos condicionados o incondicionados, cambios de paradigmas que sean satisfactorios y naturales para las personas, buscando la repetición de estos, hasta volverlos automáticos; cuando se habla de satisfactorios se está enfocando en actividades que hagan sentir bien a las personas y que de ninguna forma se tornen molestas; se trata entonces, de generar estímulos en donde las personas se sientan más tranquilas, tales como conversaciones en zonas libres, videos externos e internos colocados en la cafetería y carteleras, pero no en la concentración de sus puestos de trabajo.

Aunque se mencionó anteriormente, es importante recordar que los cambios conductuales, deben ser ejecutados aplicando la unión de los dos conceptos, el cognitivo y el conductual, buscando estímulos del ambiente, pero también buscando la forma de racionalizar el mensaje, orientado a mejorar la percepción e interiorización del concepto que se desea enviar.

Cómo en todos los procesos de cambio, la continuidad es muy importante, de tal forma que la repetición permanente de la actividad acompañada del respectivo mensaje, serán los puntos esenciales de la metodología del cambio. Se buscará en lo posible, que, al término de esta actividad, queden personas con la estructura necesaria para trabajar en el inicio de una cultura del mejoramiento continuado.

Todo lo anotado hasta el momento, cobra mayor importancia cuando dentro del cambio, se incluyen conceptos importantes como la pertinencia; es muy valioso conocer el ¿Por qué? y el

¿Para qué?, de tal forma que la persona le quede claro la necesidad del cambio y los beneficios que conllevan; realmente los cambios son más profundos cuando cada persona, y en general la comunidad sabe para donde se va y los beneficios recibidos del cambio.

Gardner (1988) aclara que cuando las personas van entendiendo los conceptos enviados, o que se deseen cambiar, pero que además, sean más compatibles con las estructuras mentales ya pre establecidas, será más fácil recordarla y por lo tanto será tenida más presente en la memoria; este juicio de valor expuesto por el autor, es bastante importante, porque da mayor valor agregado a la metodología de los establecimientos de micro hábitos, porque estos deben ir acompañados de alta pertinencia, para que sean asociados a beneficios que apoyen las estructuras mentales y poder definir a la persona como alguien que se cuida.

El anterior autor, entra en forma importante en conceptos de la Psicología cognitiva, es claro que todo lo que se asocie a estructuras mentales y formas de percibir, son los complementos esenciales para la psicología cognitiva conductual; además porque, como se menciona antes, no todas las personas reaccionan de la misma manera ante un determinada estímulo, esto tiene directa relación con aspectos cognitivos, como experiencias vividas, cultura y ambiente en general; debe tenerse en cuenta además, que los seres humanos, personas, trabajan con procesos mentales de mayor importancia, como son la memoria, atención, representaciones de conocimiento y forma de resolución de problemas, que hacen que la manera de percibir sea diferente entre una persona y otra.

Hasta el momento, se ha dado teoría importante que fundamenta en forma disciplinar los principios a seguir, pero además de esto, es valioso mirar la forma del “cómo” realizar el cambio o la nueva propuesta de mejora; de tal forma que las dos ramas de la psicología unidas, cognitivo conductual, se fundamentan en comportamientos, emociones y pensamientos y por esta razón se

deben de tener en cuenta estos tres niveles dentro del cambio propuesto, porque de lo contrario el aprendizaje, la sensación del cambio y la misma conducta quedarán aislados, mostrando una posible incoherencia entre ellas y dejando ver la no continuidad del cambio del hábito propuesto.

Recuérdese que los cambios, no siempre, se realizan porque todo este mal, pero lo que si es cierto, es que cada vez existe una mejor forma de realizar las cosas, buscando bienestar por medio de la promoción y prevención de la salud; a esta metodología en las industrias se les llama mejoramiento continuado, es decir, se realizan en forma permanente cambios pequeños que a largo plazo se convierten en importantes reformas, que cambian la vida de las personas y de las mismas empresas.

Es bueno, además, hablar un poco sobre los conceptos del cognitivismo y sus autores; se menciona a Aaron Beck (1921) considerado como uno de los más relevantes autores en lo pertinente a la terapia cognitiva conductual, muestra un principal aporte al respecto, la “Triada cognitiva” que tiene relación con los pensamientos negativos que poseen las personas en determinados momentos, el mundo en general y el futuro que a veces agobia en forma importante a las personas; sobre ello basa sus terapias, que han sido muy aportantes en la solución de interferencias mentales de las personas; también Albert Ellis (1955) propone un nuevo concepto determinado por “Terapia racional emotiva conductual” mostrando la forma de tornar los pensamientos irracionales o no adecuados, a modificar los pensamientos a tendencias más racionales y lógicas, que ayuden a las personas a ver las cosas desde otro punto de vista.

En las terapias cognitivo-conductuales, son bastante claros los conceptos y técnicas que se aplican, pero es claro, que no significa que se pueda echar mano de otros conceptos emitidos

por otras ramas de la psicología; además porque muchas de ellas poseen innumerables puntos de contacto para el tratamiento o mejora de conductas.

Aunque el motivo de este trabajo se basa más en la forma de realizar los cambios, acompañados de bases disciplinares, es importante, por lo menos, enunciar algunas terapias utilizadas en los cambios de comportamientos, con relación a los aspectos cognitivos conductuales.

Reestructuración cognitiva, busca fundamentalmente que las personas identifiquen y por lo tanto, ubiquen los pensamientos que los afectan, distorsionados, de tal manera que se pueda entrar en una reflexión importante sobre la necesidad del cambio, por ser pensamientos no benéficos, que puedan dañar la calidad de vida de las personas, a través de conductas dañinas que afecten la salud física como la mental.

Exposición gradual, exposición gradual a las situaciones que la persona considera problemática, de esta forma van mirando como los miedos y la misma ansiedad, van bajando poco a poco, al ver que el fenómeno que los afecta va tornándose más natural y menos agresivo para la persona.

Entrenamiento en solución de problemas, se propone formas lógicas de dar solución a los problemas, generando estrategias para generar aportes que se encaminen en la solución de determinada problemática. Es necesario entonces, mostrar una metodología clara, como el método científico, donde se dan pasos lógicos en vía de darle solución adecuada y ordenada a un problema; definir claramente el problema, luego tratar de adquirir la mayor cantidad de información pertinente al problema, no a otro, para luego ordenarla, de tal forma que facilite su análisis y poder dar propuestas de solución coherentes; ejecutarlas luego, verificar su eficacia y generar los ajustes pertinentes.

Diario de emociones, es muy valioso llevar un registro de todo lo importante que sucede en el día, de tal forma que dé la posibilidad de reflexionar sobre estos sucesos y mirar, desde el punto de vista personal, como mejorar el comportamiento sobre algo que se considere mejorable; no se trata de registrar para luego sentirse mal, por el contrario, el diario ayuda de una forma tranquila a realizar reflexiones sobre el diario vivir y como se obtienen mejoras sobre temas que construyen en la calidad de vida.

Establecimiento de rutinas, este es un punto muy valioso para la propuesta de valor en la generación de hábitos atómicos saludables, se orienta a la aplicación continua y consciente del cambio propuesto, como su nombre lo define, se orienta a la generación de nuevas rutinas, buscando volver natural el comportamiento, para luego tornarlo inconsciente, mecánico, de tal forma que se realice con permanencia y con seguridad, que se queda en el inconsciente de la persona; en la metodología de cambio será un punto orientador que asegurará el cambio propuesto.

Práctica de gratitud, llevar a las personas a ser conscientes de tener una actitud positiva en forma permanente, mirando con prioridad, las cosas buenas que le suceden a las personas en el diario vivir; se trata de evitar pensamientos, por lo tanto, emociones negativas que dañan y entorpecen la salud mental y física de las personas, es aprender a mirar el lado positivo de las cosas.

Establecimiento de límites, el equilibrio en las respuestas debe ser un factor importante de mantener en las personas, no todo se puede realizar de inmediato, de hecho no se debe, es necesario disponer límites racionales a los compromisos y a los trabajos por realizar; más que rechazar una propuesta o decir no en forma contundente, se trata de mirar en forma racional el

cómo hacerlo y el tiempo para realizarlo; llenar el tiempo de urgencias y de actividades que no generan valor, son causa impropia de alto estrés y de baja productividad.

Técnicas de relajación y respiración, realmente existe demasiada literatura para este tema, pero tomar como concepto principal la respiración profunda y poderla realizar en forma continua y adecuada, es un factor muy valioso dentro de la propuesta de “respirar”; es importante en esta técnica usar conceptos del mindfulness o atención plena.

### **Hábitos, Conceptos y Beneficios**

Muchas personas en los medios y en distintos ambientes utilizan con mucha frecuencia la palabra hábito, en una de las definiciones, para demostrar que algunas personas de determinada religión, utilizan algún tipo de indumentaria para vestirse y cumplir con determinadas reglas de la secta a la cual pertenecen; obviamente este no es el significado que se acomoda a las circunstancias actuales, ni el uso que se desea utilizar, pues no se trata de ningún tipo de elemento para cubrirse, aunque sí podría decirse que los hábitos entendidos como comportamientos repetitivos, sí podrían cubrir a las personas en la prevención de posteriores problemas; de ahí la importancia en el tratado de este tema y los posibles beneficios que se logran, si se realizan con disciplina y constancia.

La palabra “Hábito” encierra en sí múltiples posibilidades de comprensión, según la real academia de la lengua, esta palabra está definida como:

“Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”

“Vestido o traje que cada persona usa según su estado, ministerio o nación, y especialmente el que usan los religiosos o religiosas”.

“Rutina o práctica que se realiza de manera regular; una respuesta atómica a una situación específica” (J. Clear, 2018, p.6).

Realmente esta definición sería mucho más importante si se entendiera bien el concepto “Atómico” que lo define como “Una cantidad extremadamente pequeña de una cosa, la unidad más pequeña e irreductible que forma parte de un sistema mayor” (J. Clear, 2018, p.6)

Otra definición de atómico sería “la fuente de una inmensa energía o poder”

(J. Clear, 2018, p.6).

Estas definiciones son extremadamente importantes y se entenderán a medida que se continúe desarrollando la definición de “Hábito”.

También, define hábito como “Una conducta adquirida por repetición y que se realiza de manera automática sin la necesidad de pensar en ella, es decir, es una acción que se convierte en una rutina en nuestra vida diaria y que se ejecuta de manera inconsciente” (Conceptualia.es, 2024).

Otra definición, “psicoadapta” empresa orientada a la terapia presencial y terapia online, define hábito en su artículo como:

“El hábito es cualquier comportamiento aprendido (no es innato, no nacemos con ningún hábito) mediante la repetición, que se realiza de forma habitual y automática sin apenas pensar en ello” (Kabato, 2018).

De las definiciones anteriores queda muy claro que no estamos hablando de pulsiones, porque estas son innatas y no aprendidas, como por ejemplo el proceso de succión de leche materna de un niño en el seno de su madre; por el contrario, este proceso es aprendido y por lo tanto podría decirse que es parte de un hábito adquirido.

Existe algo muy interesante en todas estas definiciones con respecto a la forma como se adquieren y se practican estos hábitos, como también la forma inconsciente y automática como se ejecutan; en las definiciones de conductismo se comenta que los cambios de conductas se realizan por medio conductas observables, que luego se convierten en aprendidas. En ninguna definición se encontró que, pueden estar afectadas drásticamente por la cultura, el ambiente y los aspectos sociales; estos son caldos de cultivo, donde las personas desde el seno de sus familias y colegios aprenden a través de conductas observables; esta anotación cobra importancia porque en realidad todas las personas nos movemos y nos comportamos por medio de hábitos aprendidos, que afectan directamente a las personas en sus conductas; lo anterior, puede demostrarse cuando se revisan comportamientos y formas de ser de algunas comunidades, estados, donde el comportamiento en algunos aspectos es muy parecido y determinado; “acá realizamos y entendemos las cosas así”. Por lo tanto, es evidente que algunos comportamientos están delimitados por los hábitos, psicología social, constructos que están arraigados en determinadas comunidades.

Para realizar una corta anotación, sobre el resumen del libro “hábitos saludables” puede decirse que, todo inicia con un accidente que tuvo el autor en su niñez, que le generó múltiples y graves problemas en su salud física y mental, por supuesto; la forma como enfrentó el problema fue el punto desequilibrante de la historia, por medio de adquisición de hábitos logro superar sus problemas, y no solo esto, también le ayudaron a volverse un deportista importante, que luego le ayudó a continuar una carrera exitosa como asesor y conferencista, de hecho su libro es calificado como uno de los más vendidos en el mundo y de mayor contribución al desarrollo de la sociedad.

Los hábitos, como se mencionó anteriormente, son actividades que las personas con la repetitividad en el tiempo, logran volverlas rutinas inconscientes, es decir, mecánicas; un ejemplo muy común es la conducción de un automóvil, al principio la persona coloca sus órganos de los sentidos y por consiguiente múltiples sentidos en la conducción, mirando paso a paso como conducir y como llevar el carro de una forma correcta; al pasar el tiempo de tanto repetir la operación, la persona no es consciente de que está conduciendo y se dedica, por ejemplo, a pensar en otras cosas y se olvida para siempre que cuando se sienta en un carro va a conducir, sino a transportarse.

El condicionamiento operante, definido por Skinner (1937) es de gran importancia, debido a que a medida que se van realizando las repeticiones de la actividad que se desee dejar como hábito, se van promoviendo refuerzos para apoyar y dar fortaleza al hábito; en el ejemplo de la conducción se puede decir, que la consecuencia del ejercicio de conducir es que cada vez la persona se siente más segura y además percibe, cognitivo, que no interfiere la conducción de otros; entonces un refuerzo sería salir con la persona como acompañante adicional, para motivarlo mostrándole que cada vez lo realiza mucho mejor.

Cada vez, la formación del hábito actúa en los sentimientos, creencias de las personas y por ende en el comportamiento, no solo en la parte personal, sino también en la parte comunitaria o social; esto porque el hábito logra cambiar estados internos en lo pertinente al humor y a las mismas emociones.

Clear (2018), como premisa describe qué “Para escribir un libro, primero tienes que convertirte en ese libro” (p. 12).

Aporte que tiene mucho sentido, porque cuando alguien desea cambiar un comportamiento, debe sumergirse en la problemática hasta darle solución; es muy importante en

este punto comentar, aunque no está explícito en las definiciones, que los cambios de hábito deben empezar por la convicción de querer cambiar, quererlo hacer, porque de lo contrario solo se convierte en una moda que luego se desecha.

Otra palabra que funciona perfectamente en la formación de hábitos es la resiliencia; los cambios a veces cuestan esfuerzo, sudor y lágrimas y se requiere entonces, tener convicción y determinación para hacerlo y superarlo, cosa que define muy bien lo que es la resiliencia.

Existe algo muy motivante en lo pertinente a la formación de hábitos, cuando estos se convierten en mecánicos, la persona empieza a recibir múltiples beneficios sobre la actividad saludable, mejorando su calidad de vida y muy seguramente la de los demás.

Los hábitos no son un tema nuevo, han venido siendo tema de estudio por filósofos, psicólogos y algunos otros científicos durante mucho tiempo, podría decirse siglos; realmente la sumatoria de comportamientos, conductas de las personas, está estructuradas en un cúmulo de hábitos, que son los que definen la persona, por ejemplo, los hábitos en la comunicación, en el manejo del medio ambiente, los aportados por la cultura, lo social, en lo religioso, en lo personal, etc. En todo caso, se trata en este ejercicio, aplicar hábitos saludables que generen valor a las personas, tratando de minimizar o cambiarlos por otros menos nocivos para la persona en cualquier aspecto.

Cómo el tema se desarrolla por parte de alguien que estudia psicología, es muy valioso comentar, que los psicólogos en sus tratamientos trabajan en una forma importante en los cambios de hábitos, enfocados en modificar comportamientos por medio de ejercicios repetitivos, realizar ejercicios de toda índole, y así, los hábitos forman parte vital de los tratamientos psicológicos; se busca mejorar la salud mental, la física y la social; en

administración existe un dicho muy importante en el manejo de grupos o comunidades, expresa que “Cuando la cabeza está mal, el cuerpo es el que sufre”.

Volviendo un poco a la justificación de este trabajo, cuando se menciona que las personas se mantienen muy ocupadas y que normalmente no se tiene tiempo para un cambio de comportamiento, los hábitos minimizan los tiempos en pensar, esto porque como ya es una actividad inconsciente, no requiere mayor esfuerzo, sin contar que la eficiencia y la productividad en muchas cosas mejoran.

En consecuencia, los hábitos son conductas aprendidas e inconscientes, que manejadas y seleccionadas de forma correcta nos ayudan a mejorar nuestra energía mental.

### **Beneficios de los Hábitos Saludables**

Los hábitos saludables normalmente son buenos, siempre y cuando las personas estén inmersas en el proceso, es decir, comprometidos y con la pertinencia clara de ¿porqué? seguirlos y ¿para qué?, de lo contrario sería una perdedera de tiempo y una verdadera desilusión al sentir que todo lo que se inicia luego se cae; acá se trata de beneficios para toda la vida, incorporados a nuestro existir en forma inconsciente y para siempre.

Cada que se determina una persona exitosa, no estoy hablando de dinero, sino de cumplir con el propósito de vida, es porque las personas se sientan plenas y felices, porque sienten que lo que se propusieron lo cumplieron; detrás del hábito existe una persona disciplinada, con salud física y mental, pero también dueña de comportamientos saludables, que en el tiempo los volvieron hábitos y que son los soportes de su éxito; las personas con éxito, no llegan a él de un día para otro, son comportamientos adquiridos, aprendidos, entendidos y ejecutados, que en el tiempo fueron los pilares de los resultados en su actualidad.

Según el autor del libro Hábitos atómicos, Claire (2018) propone cuatro pasos para estructurar el procedimiento de como incorporar un hábito, estos son: señal, anhelo, respuesta y recompensa; más adelante veremos que aunque con algunos términos diferentes, se fundamenta en la teoría de Skinner; el conductismo sustentado al condicionamiento operante de estímulo, respuesta y recompensa; Charles Duhigg (2017) también habla de señal, rutina y recompensa, en su libro “El poder de los hábitos”.

Se trata de dar señales, estímulos, a medida que se ven cambios de comportamientos, entran en juego las recompensas o las restricciones, para no mencionarlas como castigos, buscando que la persona actúe de la forma deseada y que mejore la conducta a favor de estados saludables apropiados.

Hay que tener muy en cuenta, para no dejarlo atrás, que acá entran los pensamientos y la forma de percibir de cada persona, es decir, la forma como aprendemos y esto afecta los pensamientos y las creencias, entendidas como cultura, emociones y hasta la forma del estado de humor de cada persona; a este último aparte se hará alto énfasis, debido a que si las personas no poseen la actitud para realizar una labor, no la harán bien y por el contrario, buscarán la forma de desestimarlas; es una máxima en la formación de hábitos. El artículo sobre enfoque cognitivo conductual, de la Universidad Pontificia Bolivariana, enuncia que “En la medida que la información resulta más compatible con los esquemas previamente constituidos, la rememoración resulta ser más fácil e incluso más precisa”. (Gardner,1988, p.3)

Además, en artículo de UNAD, sobre esquemas clásicos de la psicología, menciona que “Toda acción satisfactoria, tiende a repetirse” ese es el concepto de “La ley del efecto” (Thorndike, 1949, p.25)

Se enuncia todo lo anterior, porque en resumen se define, que las personas hacen lo que les gusta y ven que les hace bien, sin generar tropiezos e interferencias; aunque no en todos los libros hablan de este concepto, es importante mencionarlo, se trata de actuar sobre nosotros de una forma amorosa y con guantes de seda; la forma de adquisición de los hábitos se harán en una forma natural y tranquila, por supuesto, conservando la alegría, en otras palabras, los hábitos no tienen por qué doler, solo generar satisfacciones al ver cambios en la calidad de vida; luego hablaremos de los hábitos atómicos, que aunque se definió el concepto como una parte minúscula de la materia, es comparada a los ínfimos cambios que se pueden realizar en forma permanente, que en el tiempo generan inmensos cambios.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede pasar, ahora sí, a las mejoras que hacen los hábitos saludables en la vida de las personas, debido a que los hábitos son cambios permanentes y que ofrecen reflexión al respecto; las personas consiguen mantener su cerebro más activo, porque los cambios de hábito se refieren a actividades que las personas deben aprender y adquirir, por lo tanto, el aprendizaje obliga al cerebro a adquirir nuevas habilidades y a mantenerse en funcionamiento, activo siempre; recuérdese que el cerebro cambia físicamente cuando se vive una nueva experiencia. Es increíble que un hábito nuevo mejore las estructuras cerebrales para bien, aumenta la plasticidad del cerebro y su capacidad de aprendizaje; acá todavía no se habla del beneficio del hábito específico a incorporar.

La formación del hábito lleva a las personas a procesos de atención plena, mindfulness, darnos cuenta de la realidad, de lo que estamos cambiando y como poder mirarnos al interior para sentir la evolución y la tranquilidad, que lo propuesto se consigue contando con los pequeños espacios de recesión, alto en el camino, que hace que bajen los niveles de estrés y aumentan luego la intensidad en la labor. La atención en la repetición diaria es una tarea de no

acabar, hasta que se torne automática, inconsciente, luego no se tendrá que hacer esfuerzo para continuarla, solo se hace.

Recuérdese, que el hábito se incorpora por medio de la asociación y memorización, apoyado en la repetición; en el aprendizaje ocurre un fenómeno, las neuronas tienden a agruparse y en un proceso químico y eléctrico, generan mayor comunicación, sinapsis, de tal forma que, si se adopta la forma de cambios permanentes, se está hablando de aprendizajes de la misma forma, por lo tanto, cada vez la comunicación entre las neuronas, como estructura, será más fuerte.

Es importante entender que no solo se debe valorar los cambios físicos, entendidos como buena salud en el tiempo, sino que estamos construyendo una estructura mental robusta y capaz de generar mejores cambios a medida que pasa el tiempo, es decir, tener mejor salud mental.

Sentirse bien física y mentalmente es una ventaja competitiva para las personas en sí, pero también para sus entornos; la comunicación, la productividad, las relaciones familiares, los bajos niveles de estrés, los ambientes laborales, el logro de metas, la mejora en la capacidad de ejecución en las personas, evitación de la cultura de procrastinar, generan como consecuencia personas más felices, ambientes y actitudes de innovación, equipos con mayor capacidad de reflexión y análisis; quién en las organizaciones no desea obtener estos beneficios, buscando empresas diferenciadas en lo más importante, que son las personas.

Cabe entonces preguntarse, ¿por qué no se tiene la estrategia de estar en función de la cultura de adquisición de hábitos en las organizaciones?

La respuesta es muy clara, porque no se entiende y no se tienen claros los beneficios que ello conlleva, la tendencia a dar alta prioridad a la productividad, en la mayoría de las instituciones, hace que se pierda el concepto de la real prioridad, que es el “ser Humano”.

## ¿Por qué los Pequeños Hábitos Muestran una Gran Diferencia?

Cómo todos los seres humanos, damos gran valor a situaciones grandes y posiblemente definitivas, no está mal darle un valor determinado, pero son sucesos específicos y puntuales, que se suceden por muchas causas que son las que nunca tenemos en cuenta y hasta poner en tela de juicio la mala o buena suerte; las cosas pequeñas y consecutivas, en general, no poseen gran valor para las personas y como se suceden poco a poco, casi que pasan desapercibidas, en esencia, no son tomadas en cuenta para los resultados finales; la cultura muestra que para obtener grandes resultados hay que emprender grandes proyectos.

En ejemplos tan sencillos como el proceso de perder peso, ganar una competencia o algo que sea relevante, se requieren movimientos y estrategias importantes, sin contar que se tornan exigentes, por ser grandes, promoviendo la no continuidad en un lapso de tiempo corto; comentarios como: “yo inicié a estudiar inglés” pero me colocaban tareas muy grandes y clases todos los días y me cansé; “inicié una dieta súper buena y exigente” pero era muy complicada porque tenía que ayunar día por medio, esto me generó problemas de salud.

Para el caso que vamos a emprender, pueden citarse algunas reflexiones normales en personas que trabajan con respecto al manejo del estrés.

“Yo me mantengo muy ocupado en mi trabajo y tengo demasiadas reuniones y apenas a esta hora salí a almorzar, porque tuve una reunión de 5 horas”.

“No puedo salir a pausas activas, porque en este preciso momento estoy ocupado”.

“Te atiende ahorita más tarde, estamos en reunión”.

“De que fue de lo que hablamos, me lo recuerdas por favor”.

“Voy un poquito retardado para una reunión”.

“Qué día es el de hoy”.

“Tengo que terminar mi trabajo en casa”.

Son comentarios muy comunes en todas las empresas y en la mayoría de los empleados; todos esperamos que sucedan grandes ideas o grandes cambios que muevan al mundo en una forma rotunda y es claro que ha sucedido, como excepción a la regla; lo normal es la generación de acciones de mejora continuas y cotidianas que suman grandes éxitos en el tiempo.

En el libro “Hábitos atómicos” figura 1, muestra como mejoras del 1% diario implican una mejora en un periodo del 37%, así como en dinero se habla de interés compuesto, de la misma forma se habla sobre las mejoras continuadas.

### Figura 1

*Mejoramiento continuado*



*Fuente.* Hábitos atómicos (J. Clear,2018, p.17).

El grave problema, es que si se realizan hábitos negativos funcionarán de la misma forma, pero en contravía, es decir, llegará el momento que se llegue casi a cero.

Es evidente que la práctica de un muy buen hábito en forma disciplinada y continua en el tiempo, en meses o años muestre resultados verdaderamente enormes; una de las primeras consecuencias es que las mismas personas quedan asombradas de los alcances logrados, con una verdadera convicción de seguir adelante y emprender otros mini proyectos que luego se tornan grandes avances.

Así como los grandes esfuerzos desmotivan y promueven el abandono, también los pequeños cambios generan impaciencia y pueden promover los mismos resultados; se debe tener paciencia, creer que todo se puede lograr con método y actitud, estando seguro de los resultados finales; la palabra correcta que se debe tener en cuenta es convicción; algunos definen convicción como "la certeza y convencimiento de realizar algo, seguro de su terminación".

Póngase a pensar, que hubiera pasado si durante los tres últimos años usted hubiera practicado un idioma en forma diaria durante 15 minutos, seguramente lo estaría hablando o tendría un nivel de entendimiento demasiado alto; pero para ello se debe tener la convicción de hacerlo, es ahí donde hay que generar motivación a las personas, mostrándoles el futuro y lo que podrían lograr; la problemática está en que el futuro se visualiza generando, desde hoy, pequeñas cosas.

La otra reflexión importante que se debe realizar con las personas es mostrarles la ruta que se orientan, sí podrán ser exitosos en el tiempo; los resultados relativos en bajar de peso, poseer alto nivel de conocimiento, trabajar más tranquilo, cumplir con las metas, son resultados patentes de tu nivel de cumplimiento de tus hábitos.

En anterior aparte se comentó que los hábitos funcionan como un interés compuesto, son acumulativos, cosa importante, porque hace que la persona en todos los aspectos sea mucho más productiva y automotivada; por ejemplo, la persona que mantenga el hábito de la

planeación en el tiempo verá que sus tareas se cumplen en forma más eficiente, pero además dejando una muy buena imagen de marca en lo pertinente a ser una persona confiable; cuando se cumple con las metas, cuando se logran los objetivos o cuando se obtiene un nivel de conocimiento sobresaliente, las personas no se ven involucradas en tensiones internas, estrés, por estar condicionados y preocupados al no cumplimiento de los compromisos; las personas eficientes hacen pausas, porque cuentan con el tiempo para realizarlas, son más amables con las otras personas, porque mientras hablan enfocan su atención en el otro y no están pensando en otras situaciones, esta es una característica de los líderes; entonces de lo comentado hasta el momento se puede concluir que las que practican hábitos saludables, son personas sin afugias y más felices.

### **¿En qué Consiste el Progreso en los Pequeños Hábitos?**

Como se mencionó anteriormente, es muy difícil sobre todo al inicio, detectar si se va por buen camino o no, teniendo en cuenta que los hábitos atómicos son pequeños cambios que se realizan con disciplina y frecuencia, hasta formarlos hábitos, que en forma acumulada construyen en el tiempo impresionantes cambios.

Es posible que para bajar de peso, las personas usen un método moderno, como bajar en dos semanas 10kg, pero es una práctica insana y no recomendada, porque con seguridad generará muchos problemas secundarios en el organismo; pero si se inicia con una dieta balanceada, sin dejar de comer y acompañada por ejercicio, seguramente en los dos primeros meses no se habrá perdido mucho peso, pero lo que se pierda es seguro y no genera problemas; sin contar que en el lapso de un año podría estar sin esfuerzo en el peso ideal.

Para no salir del ejemplo, se puede comentar, que la sumatoria de cada pequeña restricción en la alimentación da como consecuencia una pérdida de peso pronunciada; en el

libro de “Hábitos atómicos” se define este principio con claridad, “Los grandes hitos, los momentos definitorios, con frecuencia son el resultado de muchos acontecimientos previos que acumulan el potencial requerido para desencadenar un gran cambio” (Claire,2018, p.18).

En el proceso de pequeños cambios, hábitos atómicos, los cambios no son proporcionales, es decir, no avanzan en forma lineal con relación a los resultados establecidos; por ello a veces es frustrante ver como lo que se hace, a veces con mayor esfuerzo, no se ve en los primeros periodos; por ello es muy importante tener en cuenta que estos procesos poseen un umbral donde se empiezan a verificar cambio visibles, a este periodo se le denomina “ La meseta de potencial latente” figura 2, es necesario tenerlo presente para poder adoptar la resiliencia necesaria para superar el reto y dejarlo como un hábito saludable establecido.

## Figura 2

*Meseta de potencial latente*



*Fuente.* Hábitos atómicos (J. Clear,2018, p.17).

El abismo de desilusión, es un concepto demasiado importante, debido a que si la persona que inicia un nuevo hábito tiene claro cómo se genera y se desarrolla un proceso de hábitos

atómicos, pasará sin preocupación la meseta de potencial latente; de lo anterior se desprende, que la metodología para realizar y cumplir con éxito los proyectos trazados, se debe centrar en el proceso y dejar un poco de vista la meta, no es que se olvide, porque es la que da el rumbo, pero el proceso delimita el “cómo se hace” es el que lleva a la meta.

Retornando al ejemplo propuesto, es claro que la meta es bajar una gran cantidad de kilos, por definirla no se cumplirá el sueño y debe ser por medio de un proceso, como por ejemplo, bajar las harinas en un porcentaje y realizar una caminata de 20 minutos diarios, esto es un proceso que podría estar establecido por un año; al final de este espacio se tiene como hábito no comer harinas y siempre caminar 20 minutos; a propósito de este último paso, en la normalidad de las veces, las personas pasan de sentir no muchas ganas de caminar que les genera esfuerzo, a una actividad divertida y necesaria, porque se convierte en un momento de calma y esparcimiento; cuando el hábito se forma, pasa siempre de ser un problema y un inconveniente a un momento de relajación y diversión.

Queda claro entonces, el concepto atómico; así como la materia está compuesta por pequeños átomos, los hábitos atómicos componen la disciplina y las actividades saludables en las personas, que generan estados de salud biopsicosocial importantes, hasta obtener el éxito que cada persona busca.

No se olvide de ninguna forma, que los hábitos se generan bajo procesos de estímulo, reacción y consecuencia, ajustado a sistemas de emociones, percepciones y la misma cultura, se convierten en estructuras de un sistema atómico de cambio de rutinas no adecuadas, por unas saludables; las conductas observables y el condicionamiento operante en un contexto de percepción y estímulos son el marco conceptual de la propuesta.

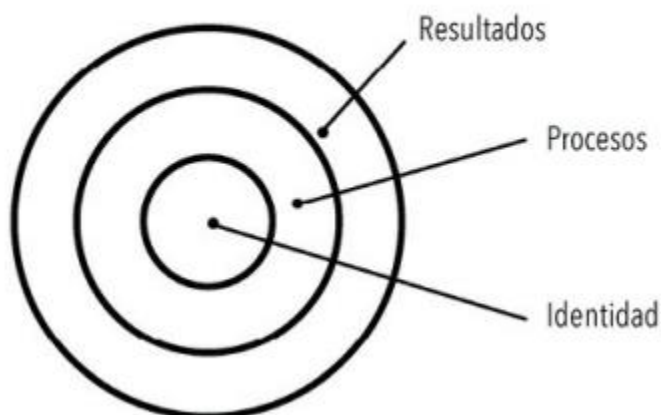
Cuando se generan cambios de hábitos, las personas cambian su comportamiento y por ende, los cambios de conducta están a la orden del día; cuando se cumple con metas, cuando sentirse saludable es la norma, normalmente esa persona posee conductas positivas hacia los demás, es más feliz.

### ¿Cómo los Hábitos Definen la Identidad de las Personas?

#### Figura 3

*Niveles cambios de conducta*

#### LAS TRES CAPAS DEL CAMBIO DE CONDUCTA



*Fuente.* Hábitos atómicos (J. Clear, 2018, p.28).

La figura 3, servirá como punto de dirección para explicar los conceptos importantes sobre la conducta, que define la identidad de las personas; no se está hablando de pequeños cambios que se generan de vez en cuando, ese tipo de acciones no definen a las personas, pues solo son esporádicas; por ello, es importante dejar muy en claro lo que realmente define a las personas y poseen en su interior; todas las personas están constituidas o definidas por la forma como se hacen las cosas, pero es necesario pensar que siempre existe una mejor forma de realizarlas.

Todo exige algo de esfuerzo, sustentado en que a las personas les cuesta generar cambios y por ello se tiende a quedarse con los mismos hábitos, aunque no sean benéficos para las personas; de tal forma que se requiere constancia y entendimiento, que justifique el esfuerzo del cambio, por ello, hábitos como realizar ejercicio, estudiar otra lengua, cocinar, son tendencias a ser moda, pero no se convierten en verdaderos hábitos.

Es importante entonces, que se realice un análisis sobre la necesidad de entender en qué momento la persona toma la decisión de cambiar o entrar a un nuevo hábito; por ello el autor de hábitos atómicos, J. Clear (2018) explica la gran equivocación que se comete al interiorizar un hábito, es decir, se trata de cambiar algo que realmente no es lo que se desea cambiar; por ejemplo, tratar de adquirir un hábito basado en aquello que desean cambiar, por el contrario, se trata de generar hábitos que den identidad a la persona, “yo soy” un ejemplo que se coloca en el libro, muestra la diferencia de enfoque entre algo puntual y algo interiorizado; al preguntarle a una persona si desea fumar; existen dos tipos de respuestas, la primero está orientada a lo que se desea ser “ No gracias estoy tratando en dejar de fumar” la segunda respuesta sería “ No gracias no soy fumador” es ratificar que no se fuma, no se concibe que se pueda fumar.

Cómo el ejemplo anterior, se muestran otras formas de pensar que ratifican el discurso en cuestión:

“La meta no es leer un libro, la meta es convertirse en lector”

“La meta no es correr una maratón, la meta es convertirse en un corredor”.

(Clear,2021, p.32)

El autor de “Hábitos atómicos” explica que la forma de garantizar la interiorización del hábito y tornarlo como parte de la identidad, tiene relación con la cantidad de evidencia que demuestre la actividad orientada al cumplimiento del hábito; si se toma agua en forma más

permanente, se tendrá evidencia de esa actividad, por lo tanto, será más fácil afianzarse en la interiorización del cambio de conducta, volviéndose parte de la identidad.

El concepto anterior es de suma importancia, debido a que mientras más racional, pertinencia, y a la vez se realice con continuidad, será más importante el cambio y sostenido en el futuro, porque forman parte de la conducta de la persona.

### **Salud Mental y Física**

En todos los ambientes de la psicología, pero también en este trabajo, se habla de sentirse bien, pero en realidad sentirse bien implica otras anotaciones de mayor valor que sustentan el concepto como tal; se menciona entonces, que para sentirse bien, debe existir estados de salud que no perturben a las personas, que las dejen desarrollarse en todo el contexto de su existencia en una forma adecuada, se habla de tener confort, un concepto importante, debido a que cuando una persona se siente bien, siente confort, puede desarrollar su potencial de mejor forma y por lo tanto, puede cumplir con su propósito de vida, que los logros aporten a estados de felicidad importantes durante la vida.

Hasta el momento, es claro que debe existir estados que permitan lo anotado en el párrafo anterior, por lo tanto, la psicología trata de dar respuesta valedera a esos estados de confort, definiéndolos como el poder contar con una salud física y mental adecuadas; de tal forma, que un estado mental saludable, permita que no afecte la salud física y provea de estados equilibrados mentales para afrontar el estrés cotidiano y los esfuerzos físicos necesarios; de eso se trata este trabajo, de aportar a la salud física y mental, que se generen micro espacios para realizar micro actividades, que se encaminen en la vía de la salud física y mental en una forma continua; formación de hábitos atómicos, que ayuden a entender y a definir a las personas como personas que se cuidan en forma permanente.

Por lo anterior, es muy importante tener claridad sobre conceptos como salud mental y la salud física, de lo contrario, cualquier metodología quedaría vacía en obtener resultados importantes, debido a que estos conceptos dan verdadera pertinencia y valor a los cambios que se proponen, son el direccionamiento claro de a donde se debe dirigir los cambios culturales y las definiciones, en lo pertinente a la persona, que deben tenerse en cuenta para sentirse bien, tener confort y en resumen, tener salud física y mental.

Entre muchas definiciones de salud física y mental, se encuentran dos, que son simples pero muy completas y abarcan el panorama de lo que se desea enunciar; la organización mundial de la salud (OMS) define la salud mental como:

“Es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (OMS)

En lo pertinente a la salud física, el sitio web “aprendí hoy” define el concepto como un estado, donde el funcionamiento del cuerpo de cualquier ser humano debe comportarse sin molestias ni interferencias físicas; de tal forma que las personas que poseen esta condición no están expuestos a enfermedades y, por ende, puedan disfrutar de un adecuado desempeño de su cuerpo, organismo, que le dé la posibilidad trasegar por la vida de una vida sana y plena.

No es posible tener grupos humanos funcionando de una forma adecuada, si dentro de ellos las personas que los integran, poseen de alguna forma interferencias en cualquiera de los dos aspectos físicos o mentales; las personas afectadas en la salud física o mental no se comportan, en la mayoría de los casos, adecuadamente dentro de sus comunidades, es decir, no son proactivos, ni empáticos y menos productivos, no porque no lo sean, es porque tener problemas mentales o físicos van minando el estado de ánimo de las personas, primero afectando

su condición general de salud, pero también muy afectadas por la parte social y en especial en aspectos familiares, bajando la productividad y posibilidad de aportar dentro de sus respectivas comunidades.

Cuándo se comprende e interioriza las definiciones de lo que significa la salud mental y física, se puede entender la verdadera pertinencia de lo que significa cuidar la salud mental y física, generando consciencia de trabajar en aspectos como los hábitos saludables atómicos y por consiguiente llegar a definirse como “una persona que se cuida”, promoviendo que este tipo de modificaciones saludables, se queden para siempre en la memoria de largo plazo en las personas, tornándose mecánicas, inconscientes, de tal forma que ya no es necesario generar más recordación y menos estímulos adicionales, solo se hace en el tiempo.

Es muy importante al final lograr lo que se busca, sentirse bien va en camino de ayudar a la felicidad y bienestar de las personas; R. Alarcón(2002) en su artículo “Fuentes de felicidad, ¿que hace la gente feliz?” explica a través de encuestas validadas, que es lo que realmente hace felices a las personas; explica además que algunas definiciones, aunque valiosas, quedan cortas a lo realmente buscado cuando se requiere ser feliz, por ejemplo, define el concepto como la posesión de bienes deseados buscado por una persona, si estos bienes no le generan valor, pues la felicidad carecería de sentido; es importante anotar que el carácter subjetivo del concepto es importante, debido a que cada persona percibe el valor y la necesidad de algo de diferentes maneras.

Aristóteles habla de la felicidad, como un estado que el ser humano se encuentra necesitado de nada, además que la persona se basta así misma; en general explica que el ser humano debe estar provisto de todo lo necesario para que se pueda dedicar a una vida más contemplativa; mírese que el objeto o las necesidades deseadas realmente no se refieren

específicamente al objetos, sino, a lo que hace sentir y el significado que ese objeto tiene para determinada persona; hasta ahí todo parece tener mucho sentido, bienes materiales, objetos deseados, pero la pregunta que surge en el momento ¿Solo el objeto hace feliz a la persona o requiere otros complementos? Y la respuesta es claramente, se requieren otras fuentes de felicidad que complementen un verdadero estado de felicidad, se habla de fuentes diversas como aspectos éticos, económicos, sociales, biológicos, religiosos entre otros.

Kant (1946) sostiene que el hombre sí busca la felicidad, pero que no está bien definido lo que realmente desea para ser verdaderamente feliz, si desea riqueza, conocimiento, una adecuada salud; en estudios anteriores Lu y Shih (1997) identificaron en Taiwán nueve fuentes de felicidad, entre ellas se encontraba el concepto de tener salud, factor vital para poder disfrutar de lo conseguido; además en otra encuesta realizada en Lima, sale a la luz de nuevo el concepto de la necesidad de la salud con respecto a la felicidad; entre los objetos más valorados por las personas en el estudio fue la salud, gozar de una buena salud.

Todos en este tiempo, reconocen que cuando se habla de salud, se habla de la parte mental y la parte física, debido a que son dependientes y absolutamente complementarias; buscan ser la base de el propósito deseado en la vida, que es ser feliz. Por lo anterior y fundamentado en el artículo mencionado, cobra alta prioridad la salud en el logro de los objetivos para alcanzar una adecuada felicidad, es absolutamente necesario lograr y mantener la salud física y mental en una forma adecuada, que permita al ser humano lograr el propósito de vida.

El estudio propuesto, como estrategia y ejecución del proyecto, busca específicamente estar sanos, permitir a las personas afrontar los retos necesarios para poder alcanzar sus objetivos, en la búsqueda permanente de la felicidad; por esto es necesario la consecución de hábitos saludables que se tornen continuos en el tiempo, para no colocar en gran riesgo la salud,

por el contrario, sea la base que sostiene los esfuerzos y en general los altibajos que se presentan en los logros de los resultados.

La definición del concepto “Yo me cuido” es absolutamente vital, busca garantizar que el comportamiento de las personas esté encaminado a realizar actividades, que provean de cuidados a la persona que los realiza; tal definición cambia la forma de conducta en las personas, generando consciencia y consecuencias positivas, condicionamiento operante, que motiva a las personas a continuar, generando refuerzos positivos que aseguran en cada paso, la consecución de los objetivos, una salud adecuada y aportante para la obtención de lo propuesto.

Por lo anterior, queda claro, que la fundamentación de la adquisición de hábitos saludables es necesaria y aún vital, para el buen transcurrir de la vida, evitando riesgos innecesarios; se trata de hacer promoción de la salud mental y física de buenos hábitos, que permita a las personas ir en busca de sus sueños.

Este aparte dentro del proyecto cobra gran interés, porque muestra en forma adecuada la gran relación entre la salud mental y la búsqueda de la felicidad, pero además trata de mostrar la relación entre la vida saludable y la salud de los seres humanos, de tal forma que esos tres conceptos van estrechamente ligados y deben aparecer en la fórmula de la búsqueda de la felicidad, de lo contrario sería impensable el logro sin uno de ellos.

### **Relación Entre Salud Física y la Mental**

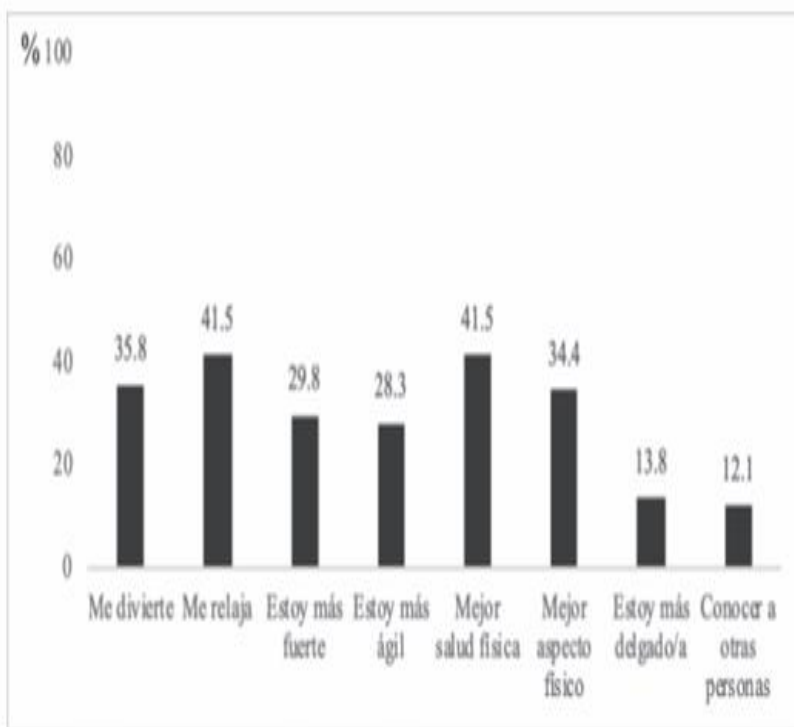
En artículo científico realizado por Bisquert, B., Ballester, A. (2020) muestra la gran necesidad de realizar hábitos saludables, entre ellos el ejercicio y respirar profundo como actos de relajación; se dieron a la tarea de realizar un estudio de aproximadamente 660 jóvenes, para investigar la relación entre sentirse bien física y mentalmente, por medio de actividades físicas en la universidad Jaume I; encontrándose resultados importantes que hacen ver necesario las

actividades físicas; allí se demuestra, por medio de las respuestas a la encuesta, sobre la percepción de sentirse bien, tanto física como mental, cuando se realizan actividades físicas en forma continuada; también se menciona en el estudio la percepción de sentir menos depresión y ansiedad, con el ejercicio cotidiano.

En general el estudio muestra que, entre los pilares de cuidado de la salud general, se encuentra los estilos de vida saludables, según la encuesta, proporciona mayores beneficios a la salud física y mental; es muy importante mostrar las gráficas obtenidas, porque dentro de ellas van las respuestas a las inquietudes planteadas.

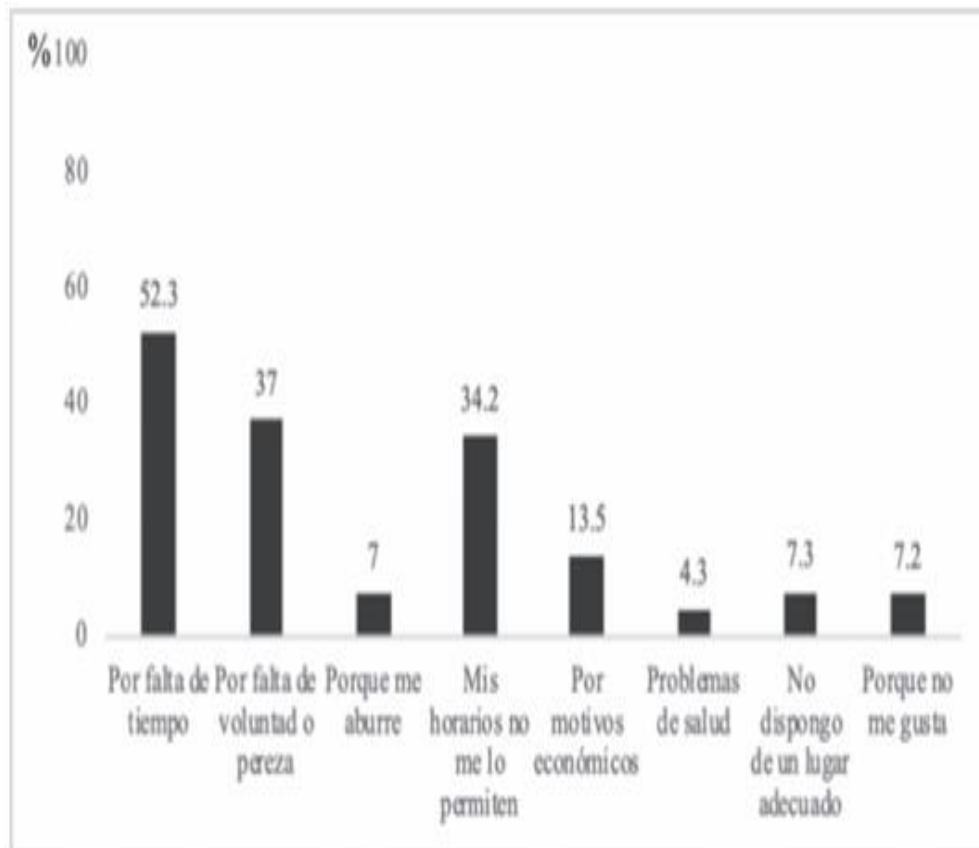
#### Figura 4

*Motivaciones para realizar ejercicio físico y hábitos saludables*



*Fuente.* Estilos de vida y condiciones de vida y su impacto en la salud: informe de la reunión.

Monografías Europeas de Investigación en Educación para la Salud, 5, 1-18.

**Figura 5***Razones de interferencia*

*Fuente.* Estilos de vida y condiciones de vida y su impacto en la salud: informe de la reunión.

Monografías Europeas de Investigación en Educación para la Salud, 5, 1-18.

La figura 5, muestra en forma importante cómo los hábitos saludables van en vía de bajar niveles de estrés, aumentar la relajación, mejor estado físico, que por lo tanto, va muy encaminado al concepto de sentirse bien en ambos aspectos, física y mentalmente; también, es importante mencionar que cuando los hábitos generan estrés por sus altos niveles de exigencia, aparecen respuestas como la de no tener tiempo, porque aburre, entre muchas más; es cierto que cuando los hábitos son exigencias muy altas, las personas requieren niveles de resiliencia muy

altos, como muestra la figura 5, sumado a las altas cargas laborales; es por esto que la propuesta de este estudio cobra muy alto valor, debido a que los micro hábitos van entrando en forma natural sin generar grandes esfuerzos, proporcionándole a la persona niveles altos de confort, que con el tiempo van aumentando hasta llegar altos niveles de exigencia.

Todo lo mencionado en este aparte no es nada nuevo, solo corrobora la tesis sobre la utilización de los hábitos saludables, se requiere un alto énfasis en todo lo relacionado a los micro hábitos y por lo tanto los estamentos, sobre todo los educativos, debieran de generar estrategias en este tema y no dejando a la deriva la utilización de pausas activas esporádicas.

Ahora bien, cuando la problemática inicia desde la parte mental, altos niveles de estrés, depresiones u otro tipo de interferencias, generan de igual forma problemas físicos, algunas veces de alta gravedad, debido a la somatización, es decir, en el cuerpo se refleja toda la problemática mental; no es solo una afectación física, sino que afecta todos los niveles de interacción de las personas, se habla de los aspectos sociales, comunitarios, ambientales y laborales, entre otros; de esta manera, es muy claro la alta relación que tiene el cuidado de lo físico y lo mental y sus altas implicaciones positivas o negativas; los aspectos mentales pueden frenar la vida de las personas generando infelicidad, factor que va en contra vía a la calidad de vida de los seres humanos, generan depresiones y altos niveles de aislamiento, problemas en la comunicación y dependiendo del nivel de intensidad de la afectación, hasta reclusión hospitalaria. Es, por lo tanto, la salud física y mental una unión indisoluble que debe tratarse a la par, porque una deficiencia de una de ellas afecta el conjunto, es decir al todo.

## **Metodología**

El proyecto "Promoción de Hábitos Saludables en el Personal de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia del CEAD Medellín" se desarrollará bajo un enfoque cualitativo, permitiendo comprender las percepciones, experiencias y significados que el personal otorga a sus hábitos de vida y a los cambios propuestos.

Se estructuró en cuatro fases:

### **Diagnóstico Participativo**

Se realizó una exploración de las prácticas y creencias relacionadas con la salud y el bienestar en la comunidad universitaria mediante:

Entrevistas semiestructuradas para conocer percepciones sobre alimentación, actividad física y manejo del estrés.

Grupos focales para identificar barreras y motivaciones hacia la adopción de hábitos saludables.

Observación no participante para analizar comportamientos y rutinas cotidianas dentro del entorno universitario.

### **Diseño e Implementación de Estrategias**

Con base en los hallazgos del diagnóstico, se elaboró e implementaron actividades adaptadas a las necesidades de la comunidad.

### **Fomento de la Participación Activa**

Se impulsó el compromiso del personal mediante, conversatorios y dinámicas grupales, fomentando el intercambio de experiencias, red de apoyo entre participantes, promoviendo la

motivación y sostenibilidad de los hábitos saludables, campañas de concienciación con mensajes inspiradores y testimonios.

### **Evaluación Cualitativa del Impacto**

Para valorar los cambios en la percepción y adopción de hábitos saludables, se aplicaron nuevos grupos focales y entrevistas para recoger experiencias y reflexiones sobre el proceso vivido, así como un análisis narrativo de los testimonios recopilados y diarios reflexivos donde los participantes expresen sus avances y desafíos.

Esta metodología permitirá comprender el impacto del proyecto desde la perspectiva de los participantes, favoreciendo la sostenibilidad de los hábitos saludables a través de la experiencia vivencial y el aprendizaje colectivo. En general, existen muchas ramas de la psicología con las cuales se podía realizar el proyecto, porque todas se centran en los comportamientos de las personas de una u otra forma, pero en específico existen ramas, que se podría decir, son especiales para algunos tipos de problemáticas, por ejemplo, para el mejoramiento de métodos educativos funciona muy adecuadamente la psicología conductista; también la teoría cognitiva es adecuada cuando se requieren cambios de comportamientos generando conciencia y por lo tanto, mejorando la percepción de las personas en realidades o paradigmas que se deseen modificar. En esta última parte es pertinente anotar que, cuando los pensamientos cambian o la forma de concebir una realidad no es la misma, es consecuente que también cambie la conducta; en lo específico, se trata de generar pequeños cambios que en sumatoria proporcionen cambios valorables; se proponen mensajes pequeños pero contundentes, acompañados de refuerzos perceptibles para las personas, que motiven a modificar comportamientos y estén en el sentido de mejorar su calidad de vida.

Aunque la fundamentación, como se mencionó, se centró en la teoría de la psicología conductual cognitiva, también se aplicaron conceptos de otras ramas dependiendo de las necesidades puntuales; de la primera se utilizaron conceptos como comportamientos aprendidos, centrada específicamente en la conducta observable que es fundamental momento de la generación de estímulos.

B.F. Skinner (1970) escritor y psicólogo americano, aporta el concepto al conductismo de “condicionamiento operante”, es decir, cada reacción puede ser mejorada o anulada a través de refuerzos; además aporta sobre la ley del efecto, diseñada por Thorndike (1905), que se genera antes del condicionamiento como base de dicha aplicación, menciona que, cualquier acción o conducta que la persona pueda ejecutar, y para esta sea satisfactoria, la tendencia de esta persona será a repetirla. (Thorndike,1911, p.244).

Como Menciona Skinner (1970), en su aporte al conductismo clásico, la reacción de una persona a causa de un determinado estímulo necesariamente genera consecuencias como efecto de la reacción; lo importante del aporte es que a esas consecuencias ya sean positivas o negativas se les puede aplicar refuerzos, tanto negativos o positivos, dependiendo si se desea disminuir o reforzar la respuesta.

Ahora bien, la otra rama de la psicología complementaria fue iniciada por Ulric Neisse (1976), por medio de su libro “La psicología cognitiva”. La forma de entender y concebir la lógica de cómo se aprende es muy importante, de esa manera las personas comprenden y dirimen conceptos que serán valiosos para los cambios de paradigmas.

En el artículo “Enfoques contemporáneos de la psicología” de la UNAD, menciona que “El enfoque principal del enfoque cognitivo, se centra en describir y analizar varios procesos

como la percepción, memoria, atención, la representación del conocimiento y resolución de problema, entre otros” (Cabrera, 2003.p.22).

En innumerables apartes se menciona que los seres humanos están inmersos en gran cantidad de procesos, incluidos en un sistema, donde uno de los principales insumos es la comunicación, o más bien la información, de esta forma los tipos de conducta pueden ser analizados dependiendo del sentido de selección, organización, codificación, transformación y almacenamiento del insumo información.

En general, puede anotarse que la metodología utilizada permitió promover pequeños cambios en el comportamiento por medio de estímulos, que ayudaron a las personas a percibir e interiorizar reflexiones que, orienten verdaderos y reales cambios de conducta, al darle continuidad a nuevos paradigmas a través de nuevos hábitos saludables de vida.

La empatía, la comunicación fluida y asertiva, el buen humor, el no interrumpir en sus puestos de trabajo, información visual, capacitación compartida y autónoma, fueron puntos vitales para el éxito y continuidad del proceso. Los puntos importantes propuestos, estuvieron centrados en continuar con la necesidad del consumo de agua, subir y bajar correctamente las escaleras, momentos de pausas activas, sin mover al personal de sus puestos de trabajo. Se encontró que una de las actividades que ayudaron notoriamente a la relajación fue la respiración profunda, por lo tanto, se propuso respirar naturalmente en algunos momentos del trabajo como al salir de la oficina, al subir las escaleras o después del desayuno.

Durante el trabajo se propuso ser consciente de realizar un pequeño receso, cerrar los ojos y mirarse hacia adentro, tratando de controlar la respiración y su corazón.

Así mismo, se orientó hacia la necesidad de planificar el día, teniendo en cuenta que cuando esto no sucede, las actividades se realizan en forma desordenada, sin analizar qué es lo

urgente y que es lo importante, generando innecesarios niveles de estrés por dejar acumular lo que no se debe y se requiere.

Para definir en específico la metodología usada, se coloca como punto de análisis la figura 6; muestra en esquema la forma como se pueden generar cambios de paradigmas, en una propuesta simple, pero a la vez, dejando marca de la importancia y la necesidad de generar cambios de conducta, que aportan positivamente a la salud física y mental de las personas.

**Figura 6**

*Metodología de aplicación de la acción psicosocial*



*Fuente.* Composición propia.

Se inicia entonces, con mensajes importantes y contundentes, dónde quede claro la pertinencia sobre el tema que se desea enviar el mensaje; para el caso de los micro hábitos propuestos, tales como tomar agua, subir bien las escaleras, respirar profundamente y planear, se

entrega pequeños estímulos como manillas, pequeños mensajes escritos, habladores para los escritorios; pero no solo se entrega el detalle, sino, que se aprovecha para dar pertinencia sobre el cambio de paradigma propuesto; todo lo anterior son estímulos que mueven a las personas a entrar en reflexión sobre los beneficios de realizar el micro hábito.

Siempre que se emprende un cambio, cualquiera que sea, es muy valioso contar con el apoyo directo de la alta dirección, por ello se inició la propuesta con un vídeo de la dirección, sobre la importancia y la necesidad de mejorar la salud física y mental que ayude al mejoramiento de la calidad de vida de las personas, que va directamente relacionado con la eficiencia de las personas; cuando se siente confort, es más fácil realizar las tareas diarias.

La metodología cognitivo conductual cumple en detalle con el plan de ejecución, debido a que mezcla la confrontación de ideas racionales, como son los beneficios de cambiar, dejando atrás hábitos no tan adecuados, entonces se habla del aspecto cognitivo, pero además, se muestran conductas que se deben aprender, necesarias para mejorar la salud física y mental, se habla del aspecto conductual; en general esta metodología abarca en forma importante el pensamiento, el aprendizaje y desde luego, la misma conducta.

Con los primeros estímulos, inicia una etapa de observación a la reacción, respuesta, de los mensajes iniciales; dónde aparecen signos de aceptación de la necesidad de mejorar, por medio de cambios pequeños de paradigmas; es importante generar expectativas sobre los beneficios del cambio, para mantener la atención sobre la propuesta de cambio.

Aparece entonces, el condicionamiento operante, dónde el refuerzo permanente se torna parte muy importante del cambio de hábito; refuerzos como la visita de saludo diario, a todo el personal, allí se desea un grandioso día y se realizan ejercicios de respiración profunda, se recuerda la necesidad de tomar agua, planear y subir y bajar escaleras; esto sucede todos los días,

el contacto no dura más de cinco minutos; se trata de exponer a las personas en forma permanente sobre la pertinencia y necesidad de cambio.

Los liderazgos situacionales cobran gran importancia, personas con gran interés en el tema y con actitud de aporte, estos realizan videos explicativos, los cuales son expuestos todos los días en la cafetería a la hora del desayuno, se plasma y socializa un mensaje claro y contundente sobre el tema.

Se buscan formas simples que no requieran grandes esfuerzos y mucho menos altas resiliencias; el aprendizaje debe ser natural, del día a día, y que realmente las personas perciban algún grado de satisfacción sobre los cambios realizados; Thorndike (1911) menciona que los procesos y acciones que se tornen satisfactorias tienden a repetirse, es por ello, que no se trata de apresurar las reacciones positivas, ellas van adquiriendo impulso por medio de la motivación entre las mismas personas.

A lo anterior, se continúa agregando refuerzos importantes, como carteleras indicativas “Somos Más” donde se va evidenciando la agregación de personas que practican el nuevo hábito, pero también sirve de motivación al cambio, al ver ejemplos importantes de modificación de paradigma de los mismos compañeros. En general, la metodología se diseñó para generar placer, “sentirse bien” en forma natural, sin ocasionar grandes interferencias en los puestos de trabajo, ni esfuerzos mayúsculos en tiempos minúsculos; se trata por lo contrario, de generar un mejoramiento continuado, donde la cultura sea permeada a nuevas formas y propuestas de generar cambios permanentes, no modas, que en el tiempo se conviertan en grandes cambios, que son aspectos diferenciadores en lo pertinente a la competitividad de las instituciones y a la productividad de las personas.

## Resultados

Después de presentar la metodología aplicada y la psicología cognitivo-conductual como enfoque principal, es fundamental exponer los resultados obtenidos, que evidencian el trabajo realizado.

En el proceso de cambio conductual, las conductas aprendidas, los métodos de aprendizaje y la percepción juegan un papel clave. No solo es relevante el mensaje transmitido o la ejecución de las actividades propuestas, sino también la pertinencia de estas, ya que refuerzan y racionalizan la propuesta de valor del proyecto.

Además, en este apartado se resaltarán estímulos significativos que han facilitado el cambio conductual. Aunque no se consideran resultados en sí mismos, su impacto en la generación de nuevas conductas y en la consolidación de hábitos saludables permite reconocerlos como elementos valiosos dentro del proceso de transformación.

En todos los casos, la propuesta de trabajar los cuatro micro hábitos comienza con una invitación en formato de video, presentada por la dirección. Esta estrategia permite que, al aplicar otros estímulos, todos los participantes comprendan claramente el "por qué" y el "para qué" de la adopción de nuevos hábitos conductuales.

El compromiso de la dirección con este proceso se evidencia mediante un video que representa la implicación activa, transmitiendo un mensaje específico sobre los beneficios del cambio de conducta. El video muestra un mensaje dirigido a los docentes sobre la importancia del consumo de agua, resaltando la pertinencia de este hábito y estimulando su incorporación en la rutina diaria. Igualmente, explica la necesidad de practicar la respiración consciente, estableciendo claramente la orientación institucional y la importancia de generar hábitos saludables.

Como refuerzo, emergen líderes situacionales que siguen los pasos del proceso y elaboran videos explicativos con un alto grado de pertinencia para sus compañeros de trabajo. Estos mensajes fueron bien recibidos por la comunidad docente y han servido como base fundamental para la promoción de cambios conductuales.

Se evidencia el liderazgo de los docentes a través de la producción de 20 videos, lo que demuestra un alto nivel de compromiso por parte del personal. A pesar de su carga laboral, dedicaron tiempo a esta iniciativa, reflejando su vinculación activa con el proyecto. Este logro significativo evidencia el impacto positivo en la comunidad y contribuye al fortalecimiento del bienestar general.

Cabe destacar que la orientación de los videos sigue la filosofía de promover cambios de manera sencilla y sin generar una carga adicional. Con una duración promedio de dos minutos, fueron proyectados en la pantalla de la cafetería, una estrategia que facilitó la recepción de los mensajes en un ambiente relajado, permitiendo que los docentes los asimilaran mientras tomaban su desayuno.

Otros productos a mostrar, fueron los refuerzos positivos, como entregas de manillas para el hábito de respirar, indicador de seguimiento de la cantidad de cuantos vasos de agua se consumen en forma diaria y por último un hablador, para colocar en el escritorio, de la importancia de la planificación, en cada uno de los casos se realizó la entrega personalizada a más de 120 personas, esta se aplicó a la entrada de la jornada matutina y en sus propios puestos de trabajo en el saludo de buenos días, mensaje de pertinencia diario, de duración de cinco minutos; se adicionan algunas fotos como ejemplo del proceso y el producto de compromiso logrado por los docentes.

Otros productos desarrollados en el proyecto fueron los refuerzos positivos, diseñados para fortalecer la adopción de hábitos saludables. Entre ellos se incluyeron la entrega de manillas como recordatorio del hábito de la respiración consciente, un indicador de seguimiento para registrar el consumo diario de agua y un hablador de escritorio que resaltaba la importancia de la planificación. Estos elementos fueron entregados de manera personalizada a más de 120 personas, aplicándose en la entrada de la jornada matutina y en sus propios puestos de trabajo durante el saludo de buenos días. Esta estrategia permitió reforzar diariamente el mensaje de pertinencia con interacciones breves de aproximadamente cinco minutos.

Adicionalmente, se implementaron indicadores cuantitativos para medir el impacto del proyecto y evidenciar el ambiente de cambio que se percibía en la comunidad. Uno de estos indicadores fue la cartelera interactiva "Somos más", diseñada para reflejar la cantidad de personas que se sumaban a la adopción de micro hábitos saludables. Aunque el tiempo de implementación fue relativamente corto para generar un cambio conductual profundo, los resultados obtenidos mostraron una tendencia positiva, con 80 personas participando activamente en la práctica de los hábitos promovidos.

Otros productos cuantitativos propuestos fueron las encuestas realizadas, indagando sobre la práctica de la actividad propuesta, pero también la pertinencia incorporada.

Se aplica una encuesta a 50 personas, donde sus resultados evidencian el nivel de pertinencia y comprensión del proceso relacionado con los hábitos de consumo de agua y el uso de las escaleras. Los resultados destacan conceptos clave como salud, ejercicio, vida, prevención e hidratación, lo que indica que el mensaje transmitido durante la aplicación de la metodología fue comprendido de manera efectiva. Estos términos reflejan la apropiación de los hábitos

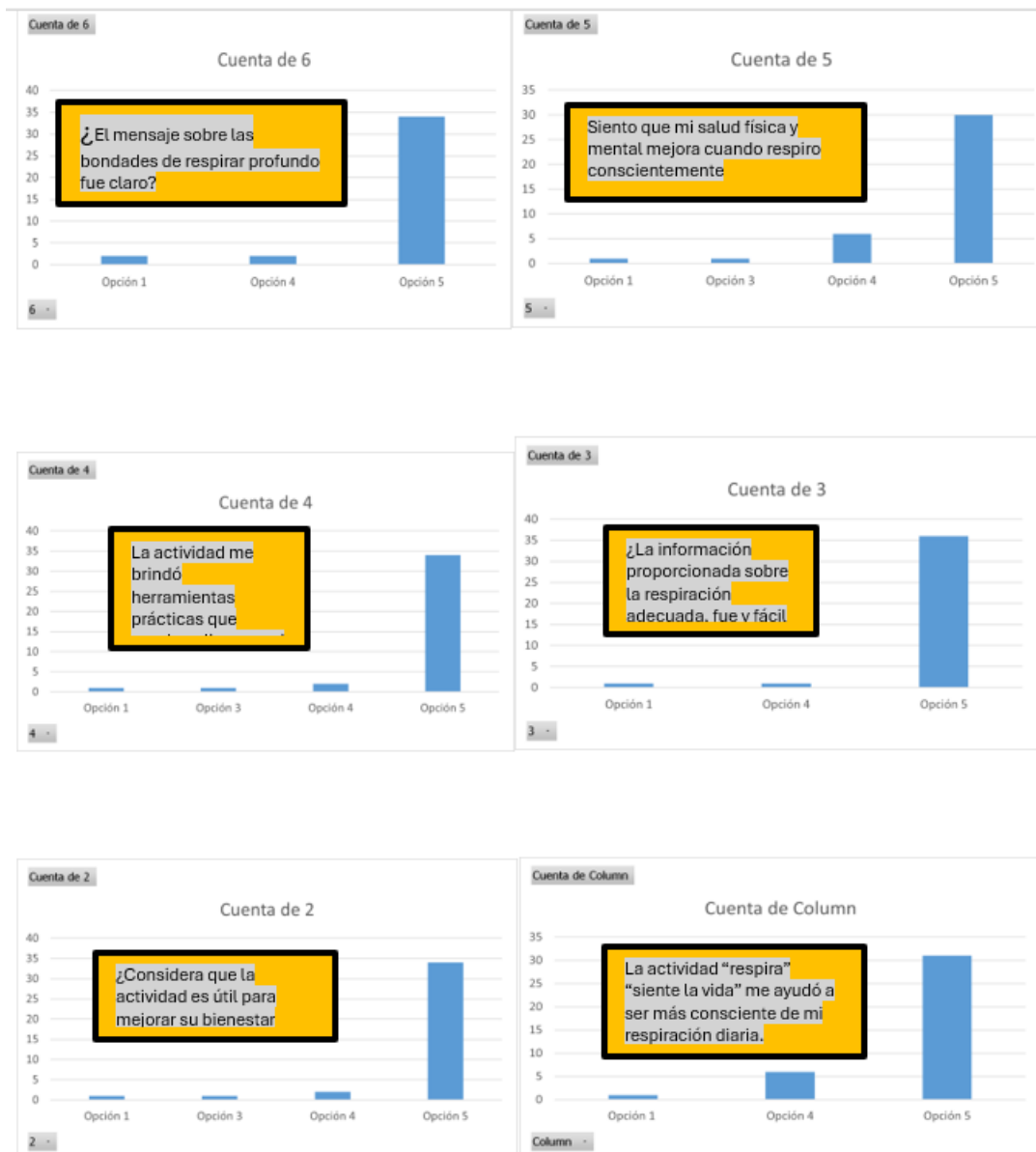
promovidos y reafirman la importancia de continuar con estrategias que refuercen estos cambios positivos en la comunidad.

Se realiza otra encuesta en la que participaron 40 personas, orientada a la pertinencia y el impacto que ha generado el hábito “Respira, siente la vida”; al revisar los resultados se encuentra que el 90 % de las personas están entre totalmente de acuerdo y de acuerdo; se habla de las preguntas o juicios de valor propuesto, donde muestran que no solo se entiende el mensaje, sino también que se aplica en sus rutinas diarias, respuestas muy satisfactorias, debido a que al poco tiempo de aplicación de la propuesta, se obtienen resultados valiosos y que realmente han impactado en la vida de los docentes; en las reuniones diarias de saludo y mensaje de pertinencia, muestra que los docentes han comprendido en forma importante, por medio de los mensajes y conversaciones obtenidas, pero también, y más importante, los mensajes realizados en los vídeos de refuerzos a los compañeros docentes, realizados por algunos líderes situacionales.

Es evidente que la metodología propuesta genera alto valor como proceso de promoción, prevención de la salud; además es un proceso motivante que no genera rechazo en las personas por su simplicidad y poco esfuerzo para realizarlo, pero, por lo contrario, sí es una herramienta potente en los cambios conductuales en favor de la salud, que luego se podrían convertir en cultura de “Yo me cuido”.

Figura 7

*Encuesta entendimiento mensaje, práctica y pertinencia respiración consciente y planear*



*Fuente.* Autoría propia

*Nota:* Encuesta realizada y diseñada por Jesús María Sierra Builes. Opciones de respuesta: 5.

Muy de acuerdo 4. De acuerdo 3. Da igual 2. Desacuerdo 1. Muy desacuerdo

## Conclusiones

Para el éxito de un proyecto orientado al bienestar, es fundamental desarrollar habilidades como la escucha activa, la empatía, la comunicación asertiva y, sobre todo, el buen humor. Dado que se trabaja en la mejora de la salud física y mental, la actitud positiva y la alegría deben estar presentes en cada acción realizada.

La metodología utilizada debe generar impacto sin representar una carga adicional para los docentes. Es fundamental considerar que poseen una alta carga laboral y, por ello, cualquier intervención debe integrarse de manera natural y sin generar estrés adicional.

Para que un plan de cambio sea efectivo, es esencial comunicar claramente el qué, el por qué y el para qué de cada acción. Sin esta claridad, las personas pueden percibir la propuesta como irrelevante y, con el tiempo, perder el interés en su implementación.

Antes de iniciar cualquier acción psicosocial, es necesario contar con una estrategia bien definida y un plan estructurado. La improvisación o los cambios constantes pueden generar desconfianza y afectar la credibilidad del proyecto.

Los cambios de hábitos requieren refuerzo diario. Es indispensable mantener un contacto continuo con los docentes para sostener una actitud positiva y fomentar la adopción de nuevas rutinas saludables.

Toda práctica debe estar respaldada por principios teóricos y científicos. La investigación previa es clave para aplicar metodologías validadas y evitar enfoques improvisados que puedan generar incertidumbre en los participantes.

El éxito del proyecto depende de la participación activa de los docentes. No debe recaer únicamente en el practicante la ejecución de las actividades, sino que es necesario promover el empoderamiento y la implicación del equipo.

### Credibilidad y compromiso del facilitador

La disposición, el plan y la estrategia del practicante deben ser claras y realistas. Es fundamental evitar promesas incumplidas, ya que la pérdida de credibilidad afecta directamente la efectividad del proyecto y la confianza de los participantes.

## Recomendaciones

La práctica tiene un tiempo reducido, lo que dificulta la incorporación de cambios conductuales sostenibles. Para que los docentes puedan interiorizar y mecanizar nuevos hábitos, es fundamental garantizar continuidad en el proceso. No se trata de seguir una moda temporal, sino de transformar la cultura institucional hacia el autocuidado y el bienestar colectivo bajo el lema: "Aquí nos cuidamos".

Es importante dejar un documento detallado sobre la metodología utilizada y el estado en que quedó la intervención. Esto facilitará la continuidad del proceso y evitará que los próximos practicantes inicien desde cero, perdiendo los avances logrados.

Las personas responden mejor a estímulos visuales, por lo que se recomienda la instalación de carteleras e indicadores en lugares estratégicos. Estos elementos deben servir no solo como recordatorios, sino también como motivadores del cambio y referencias claras del progreso alcanzado.

Más allá de la comunicación laboral habitual, es recomendable generar interacciones diarias con los docentes a través de saludos afectuosos y mensajes breves (de no más de cinco minutos) relacionados con la salud y el bienestar. Este enfoque ayuda a reforzar la importancia del tema y contribuye a la creación de una cultura organizacional orientada al bienestar.

### Referencias bibliográficas

- Angulo, D. J. B., Nivelá, C. D. L. D., Chiriguayo, J. T. A., Zuñiga, G. A. P., & de León, T. A. A. (2020). La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266).  
<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/1617/1250?inline=1>
- Bover, M. B., Arnal, R. B., Llario, M. G., Miravet, M. E., & Galdón, M. L. F. (2020). *Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: Un análisis desde el género*. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(1), 351-360.
- Bustos, J. Cardona, H. Chica, M. (2015). *Enfoques clásicos de la psicología*. UNAD.
- Bustos, F, Vital, A, Moreno, P. (2015) *Enfoques contemporáneos de la Psicología*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia. 403002\_Enfoques contemporáneos de la psicología.pdf (unad.edu.co).
- Cala, M. L. P. (2020). *La salud desde la perspectiva de la resiliencia*. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(1), 203-216. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.1.3600.2020>
- Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). *La actividad física: un aporte para la salud*. *Lecturas: Educación física y deportes*, (159), 5.
- Capracio-Miquilareno, R. (2019). *Rol del psicólogo educativo en la transformación social*. *Aibi Revista De investigación, administración E ingeniería*, 7(1), 19-23. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.15649/2346030X.493>

Cruz-Sánchez, E. D. L., Moreno-Contreras, M. I., Pino-Ortega, J., & Martínez-Santos, R. (2011).

*Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España.* Salud mental, 34(1), 45-52.

Claire, J. (2018). *Hábitos atómicos*. Editorial Paidós.

Domínguez., Dueñas, J., Palomares, A. (2022). *Mejora de hábitos saludables y calidad de vida en una comunidad de aprendizaje a través de programas de educación comunitaria sobre salud.* Espiral, cuaderno profesorado, volumen (13).

<https://repositorio.ual.es/handle/10835/8627>

Duhigg, C. (2017). *El poder de los hábitos*. Editorial Vergara.

Medina - Muñoz, R. P., Espinoza - Campoverde, T. M., Valarezo Carrión, J. L., & Iñiguez

Aquilla, B. L. (2020). Aplicabilidad de las funciones del psicólogo educativo. (Spanish).

Revista Espacios, 41(16), 92.

<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fap&AN=143866207&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Narvárez, L. M. C., Tobar, N. M., & González, E. R. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 477-484.

<https://scholar.google.es/citations?user=1VInAMcAAAAJ&hl=es&oi=sra>

Oscar Castellero Mimenza. (2017, febrero 20). *Las 10 técnicas cognitivo-conductuales más*

*utilizadas.* Portal Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/clinica/tecnicas-cognitivo-conductuales>

Raffino, E. (2020). *Hábito*. Enciclopedia Concepto. Editorial Etcé. <https://concepto.de/habito/>

Rojas Angarita, Adriana M. (2020). *La salud Comunitaria: Una comprensión relacional del ser humano*. Editorial UNAD. Debates emergentes en Psicología Vol.2. Capítulo 3 (Pág. 40-60). Sello editorial UNAD, Colombia.

<https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/book/article/view/3877>

Rosa-Dávila, E., & Mercado-Sierra, M. A. (2020). *Salud Mental Comunitaria: Una Explicación del Modelo*. Voces desde el Trabajo Social, 272-290.

<http://www.revistavocests.org/index.php/voces/article/view/227/243>

Torales, J., Almirón, M., González, I., Gómez, N., Ortiz, R., & Ibarra, V. (2018). *Ejercicio físico como tratamiento adyuvante de los trastornos mentales. Una revisión narrativa*. Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción), 51(3), 27-32.