

## ¿Cómo retomar o empezar una vida más activa? Recomendaciones desde la psicología deportiva

De acuerdo con datos de Google Trends, en marzo se dispara la búsqueda de la palabra 'gimnasio', lo que sugiere que es un mes en el que son muchas las personas que buscan retomar el ejercicio después de las vacaciones. Sin embargo, este entusiasmo inicial puede, muchas veces, chocar con la realidad de las rutinas diarias, el estrés del regreso laboral o la falta de motivación. Pero, además, puede significar un desafío psicológico al tratar de volver a la disciplina que se tenía antes del descanso.

Por eso, **Cristóbal Toledo**, psicólogo deportivo asesor de Sportlife, entrega algunas recomendaciones para ayudar a retomar los hábitos y no sufrir al momento de volver a la actividad física.

1. Empezar con un propósito claro  
Es fundamental reflexionar sobre por qué se quiere comenzar. ¿Me quiero mover más por salud, por diversión, estética? Tener un motivo específico ayudará a mantener el hábito y motivarse a diario.
2. Integrarlo a la rutina  
*«Es una muy buena idea incluirlo en la agenda como una reunión importante»*, asegura **Cristóbal Toledo**. Esto ayudará a organizar las tareas alrededor del ejercicio, en lugar de esperar a que sobre tiempo.

*«Es una muy buena idea incluirlo en la agenda como una reunión importante»*, asegura **Cristóbal Toledo**.

3. Pequeños pasos, grandes cambios  
No es necesario entrenar dos horas diarias desde el primer día. La recomendación es comenzar con metas alcanzables y aumentar de forma gradual. El progreso constante es más efectivo que los cambios drásticos.

4. Disfrutar el proceso  
*«No hay nada mejor que realizar actividades que se disfruten o experimentar con algo nuevo que siempre se quiso hacer»*, es el consejo de Cristóbal Toledo. De esta forma, será más fácil seguir con la motivación y, al mismo tiempo, se explorarán distintas opciones para complementar el entrenamiento. Lo fundamental es pasarlo bien.
5. Recompensar el esfuerzo  
Contrario a lo que muchas veces se cree, hay que celebrar cada avance por pequeño que parezca. *«El re-*

*«No hay nada mejor que realizar actividades que se disfruten o experimentar con algo nuevo que siempre se quiso hacer»*, es el consejo de Cristóbal Toledo. De esta forma, será más fácil seguir con la motivación y, al mismo tiempo, se explorarán distintas opciones para complementar el entrenamiento. Lo fundamental es pasarlo bien.

Contrario a lo que muchas veces se cree, hay que celebrar cada avance por pequeño que parezca. *«El re-*



Entregan recomendaciones para empezar o retomar una vida más activa. (Imagen referencial).

*fuerte positivo fortalece el hábito y mejora la autoestima*», argumenta el experto. Reconocer el esfuerzo y darse pequeñas recompensas ayuda a mantener la constancia.

Por último, **Cristóbal Toledo**, recuerda que no se trata de la perfección, sino de la persistencia: *«el mejor momento para empezar fue ayer, el segundo mejor es hoy»*.