

## Cómo hacer perdurar un hábito y un estilo de vida saludable: un compromiso con uno mismo

Silvia Castro Académica Escuela de Pedagogía en Educación Física Universidad de Las Américas

En un mundo donde las distracciones y las demandas diarias nos empujan constantemente hacia rutinas poco saludables, establecer y mantener hábitos que promuevan el bienestar se convierte en un desafío significativo. Sin embargo, lograr que éstas perduren, no es un sueño inalcanzable, es, más bien, el resultado de pequeños pasos sostenidos con propósito y disciplina.

El primer paso es la motivación interna, un hábito saludable comienza con un por qué. Ya sea mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades o simplemente sentirse bien, este impulso debe ser profundamente personal y significativo. Sin un móvil claro, cualquier rutina corre el riesgo de desvanecerse ante la primera dificultad. Reflexionar sobre lo que realmente importa y visualizar los beneficios a largo plazo puede ser el motor que impulse el cambio.

Es importante diseñar un entorno que favorezca los buenos hábitos, ya que el ambiente en el que vivimos influye profundamente en nuestras decisiones. Desde llenar la despensa con opciones nutritivas hasta priorizar espacios para la actividad motriz, ajustar nuestro hábitat puede facilitar enormemente la adopción de un estilo de vida saludable. Rodearnos de personas con metas similares también fortalece el compromiso: la comunidad refuerza el sentido de pertenencia y apoyo. La importancia del autocuidado, en donde el camino hacia un estilo de vida saludable no es

lineal. Habrá días buenos y malos, pero el secreto está en no rendirse ante los tropiezos. Practicar el autocuidado, desde el descanso adecuado hasta la gratitud por los pequeños logros, ayuda a mantener la motivación y a aceptar que la perfección no es el objetivo, sino el progreso.

Más que una meta pasajera, un estilo de vida sano es un compromiso continuo con nuestro bienestar físico, mental y emocional. No se trata de lo inalcanzable, sino de cultivar una relación respetuosa y sostenible con nuestro cuerpo y mente. Es un recordatorio constante de que cuidar de uno mismo no es un lujo, sino una necesidad. Adoptar y mantener hábitos saludables requiere tiempo, esfuerzo y autocompasión. Pero cada día que elegimos priorizarnos, damos un paso hacia una vida más plena, equilibrada y satisfactoria. Porque al final, invertir en nuestro bienestar es la decisión más importante que podemos tomar.

