

GUÍA DE

HÁBITOS

2025

NOE TODEA

Un Hábito

**Es algo que mantienes con el tiempo
consistentemente**

**Como sabes un hábito puede producir
unas consecuencias negativas para la
salud y positivas. Vayan a tu favor o en
contra, debes elegir conscientemente
que esos hábitos sigan en tu vida o
tomes otra dirección.**

**Para cambiar o transformar un hábito
se requiere que no solamente tenga
consciencia de la necesidad de
modificarlo, sino que se necesita
intención y acción.**



**la acción es la que siempre te
acompañará para que tengas un
resultado**

La gerarquía de los hábitos es entender unos influyen más que otros y sus consecuencias tienen mayor impacto

Ranking

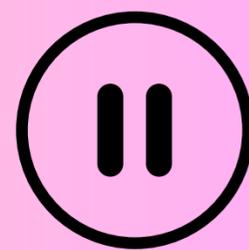
1. Descanso



Es uno de los principales hábitos ya que sin él no funcionamos, no hay energía, el metabolismo funciona peor, el rendimiento cognitivo se reduce, el sistema inmune se debilita, el cambio de humor se acentúa. Lo cual influye en todas las áreas de tu vida.

Mejorar el descanso requiere disciplina e intentar que haya el mínimo de interferencias. Posibles soluciones: no realizar actividades estimulantes del sistema nervioso 2h antes. Producir melatonina con luz roja y evitar luz azul de las pantallas. Relajar mente-cuerpo con actividades que te preparen para el descanso

2. Espacios de pausa



Entendemos que la productividad es una moneda con dos caras, necesaria pero al mismo tiempo desgastante por lo que si la consecuencia es ser productivos como máquinas y no tener descansos en jornadas largas pagaremos un precio

El hábito que te ayuda es hacer pausas de descanso para matener la energía y concentración de la tarea. Una solución podría se tener alertas en periodos de tiempo para obligarse y facilitarte las pausas.

3. Movimiento



Si el movimiento es vida, la falta de movimiento nos lleva a problemas mecánicos, psicológicos y enfermedades graves.

El hábito es que si forma parte de tu vida diaria no solo evitarás muchos problemas sino porque sentirás que tu cuerpo funciona de manera óptima.

Organízate de manera que tengas un espacio de movimiento por la mañana y estrategias que te hagan moverte en distintos momentos del día



“Para que un hábito se materialice no debe tener coste”

Implica poca energía tanto física como mentalmente

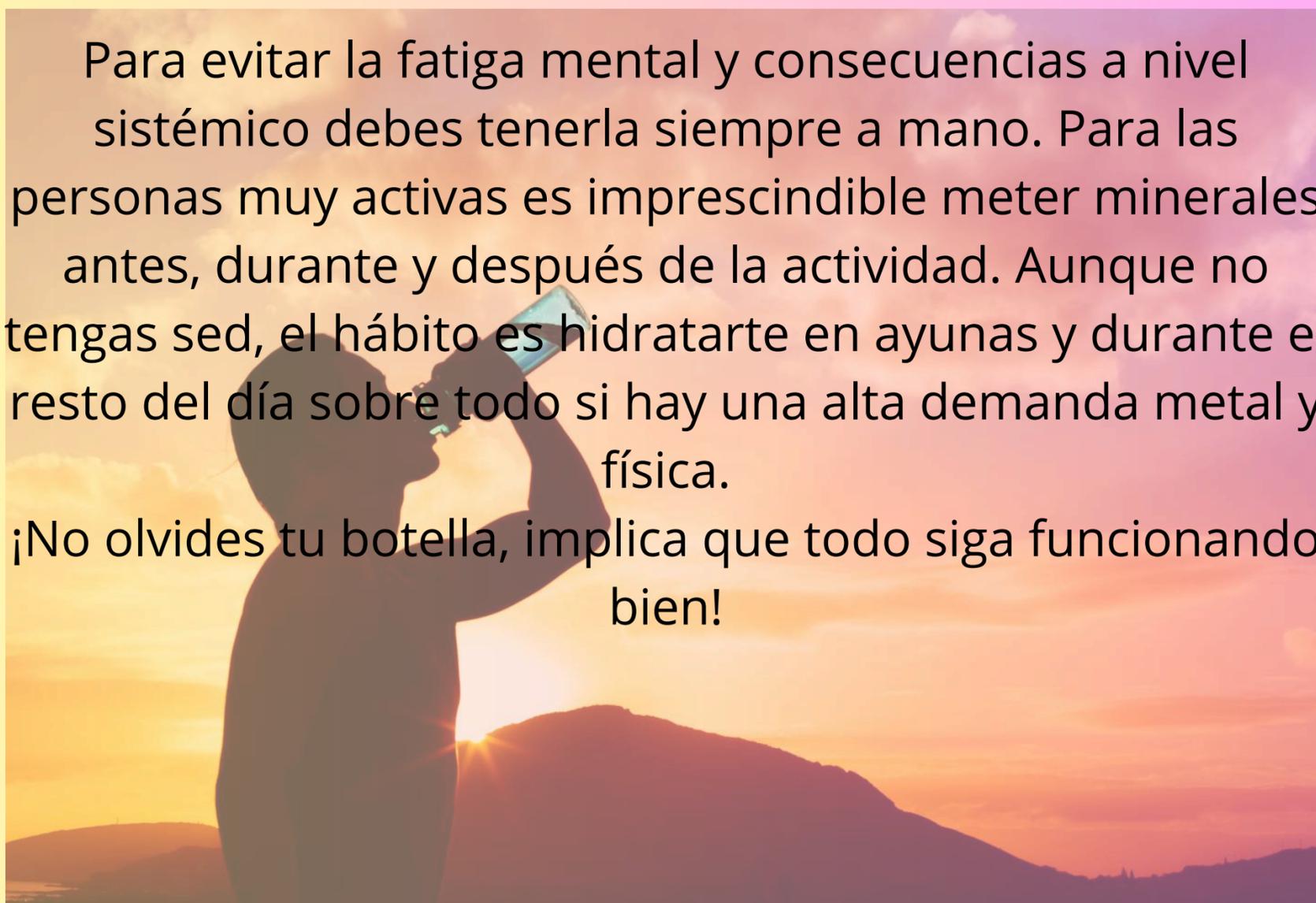
4.Hidratación

Podemos pensar que no es un hábito tan importante pero es crucial. Con una deficiente hidratación empiezan a fallar muchos mecanismos del sistema nervioso, el sistema renal, el cardiovascular y alteraciones musculares y metabólicas



Para evitar la fatiga mental y consecuencias a nivel sistémico debes tenerla siempre a mano. Para las personas muy activas es imprescindible meter minerales antes, durante y después de la actividad. Aunque no tengas sed, el hábito es hidratarte en ayunas y durante el resto del día sobre todo si hay una alta demanda mental y física.

¡No olvides tu botella, implica que todo siga funcionando bien!



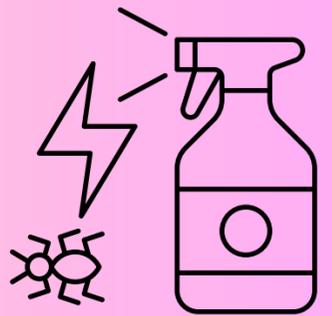
5. Cultivar buenas relaciones



Es un hábito que trae mucha satisfacción y apoyo y es esencial para nuestro equilibrio psico-social . Construirlo como hábito puede ser difícil si se es introvertido y no se le dedica tiempo pero nos ayudan a mejorar la comunicación, la colaboración , la escucha activa y la empatía.

La manera de desarrollar el hábito es estar en entornos que propicien la comunicación con otros y hagas una buena elección de los que quieres que sean parte de tu entorno

6. Mantenerse fuera de entornos tóxicos



Este es uno de los más difíciles ya que acarrea grandes esfuerzos estar alejado de pesticidas, químicos, alcoholes y ajetes contaminantes.

Los más dañinos son estos:

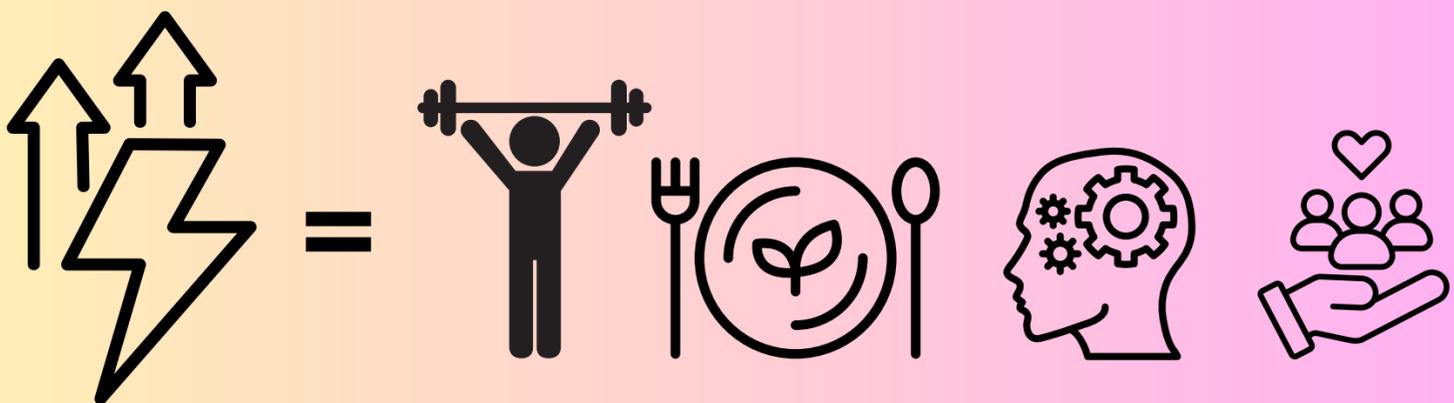
- BPA: bisfenol, en plásticos y revestimientos de latas.
- Formaldehído: en productos de limpieza y muebles
- Aceites parcialmente hidrogenados: en alimentos procesados
- Parabanos y ftalatos: en cosmética y productos de cuidado personal.

Es necesario estar muy concienciado y elegir qué productos comprar que estén tu hogar y sean más ecológicos y con menos plásticos

7. Preservar tu energía

Es un hábito consecuencia de los anteriores pero conlleva saber decir que NO y soltar aquellas cosas que sostenemos y nos roban energía, ya sean pensamientos, relaciones, obligaciones, estatus o tareas poco satisfactorias.

La energía es tu principal activo por ello podrás mantener buenos niveles de energía con otros hábitos necesarios como la correcta alimentación, la exposición al sol, el mindfulness, el entrenamiento, la hidratación y la capacidad para elegir y construir buenas relaciones.



NOE TODEA