



Horarios irregulares: Cómo consolidar la rutina del ejercicio físico

Crear unos hábitos de ejercicio físico es sencillo si tienes un horario de 9 de la mañana a 5 de la tarde. Las cosas son todavía más fáciles si puedes tener una previsión de tus días libres. Sin embargo, ¿qué ocurre cuando tu horario laboral es irregular, no siempre finalizas a la misma hora o no sabes qué días de la semana siguiente te tocará trabajar?

Los expertos en las ciencias del comportamiento han prestado atención a la dificultad para afianzar nuevas pautas en nuestra vida cotidiana. Así, han establecido prácticas que ayudan a adoptar y mantener nuevos hábitos, unas guías que son útiles ante el reto que los horarios cambiantes plantean a quienes quieren instaurar una rutina de actividad física.

Dar un paso más a partir de rutinas ya consolidadas

Una técnica propone incorporar adiciones pequeñas, pero con gran capacidad de transformación, a rutinas preexistentes que están

afianzadas en tu día a día. En inglés se utiliza la expresión *habit stacking*: poner un hábito encima de otro, *apilarlos*, por decirlo de algún modo. Esta estrategia es muy similar a las denominadas *intenciones de implementación*, otra técnica para ayudar a cambiar tu comportamiento a mejor.

Las intenciones de implementación se aprovechan de rutinas que ya se dan. “Si pasa esto, entonces haz esto otro”. La idea es vincular acciones específicas a situaciones determinadas. Se trata de conseguir más comportamientos dirigidos a objetivos (hacer ejercicio, por ejemplo), sin apenas necesidad de planificar o de pensar de forma consciente. Los hábitos son tan efectivos porque son acciones que haces casi sin pensar en ellas.

¿Qué hábitos diarios tienes?

Para incorporar más deporte y ejercicio a tu agenda, considera primero qué hábitos diarios tienes.



Primera hora de la mañana: te despiertas, te duchas, haces café y desayunas, te lavas los dientes y sales a la calle. Se trata de acciones que haces, una detrás de otra, de forma casi inconsciente. Son rutinas. Son hábitos. Son pautas incorporadas al itinerario de tu jornada. Una buena idea es elegir uno de esos hábitos que pones en práctica día sí, día también, y generar una secuencia del tipo: “Siempre que me lave los dientes, ya sea por la mañana o por la noche, haré 20 sentadillas”.

El planteamiento es el siguiente: es más fácil añadir una nueva rutina a partir de una rutina preexistente. Se trataría de apilar un hábito encima de otro hábito, para crear una dinámica virtuosa.

¿No tienes gimnasio en casa?

Si no tienes máquinas y aparatos en casa, no pasa nada. El 99,9% de la población no tiene gimnasio en su hogar. No valen excusas. Puedes hacer una gran variedad de ejercicios de fuerza en tu casa, a partir del propio peso de tu cuerpo. Si los haces de forma correcta, no te vas a hacer daño y conseguirás incorporar la actividad física a tu rutina de forma efectiva, y con resultados positivos para la gestión de tu diabetes. ●

NO VALEN EXCUSAS: SIN NECESIDAD DE SALIR DE CASA, PUEDES HACER EJERCICIOS JUSTO DESPUÉS DE ACTIVIDADES QUE YA HAGAS EN TU DÍA A DÍA EN EL HOGAR

PUEDES INCORPORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA COTIDIANEIDAD A PARTIR DE TÉCNICAS PARA ADOPTAR NUEVOS HÁBITOS