



BienestarEvolutivo.com

**"Cómo crear hábitos saludables y
sostenibles para tu vida"**



Temario:

Duración total: 90 minutos (1 hora y 30 minutos)

Módulo 1: Entendiendo los Hábitos Saludables

- ¿Qué es un hábito y cómo se forma?
- La diferencia entre hábitos conscientes y automáticos.
- Identificación de hábitos actuales relacionados con la salud y la alimentación.
- Objetivo: Proporcionar una base teórica clara sobre la formación de hábitos.

Módulo 2: Factores Clave para Crear Hábitos Sostenibles

- Los pilares de un hábito sostenible: motivación, constancia y recompensas.
- Ejercicio práctico: Identifica tus motivadores personales para cambiar hábitos.
- Ejemplo: Cómo pequeños cambios diarios pueden generar grandes resultados.
- Objetivo: Enseñar cómo establecer hábitos alineados con metas personales.

Módulo 3: Técnicas para la Construcción de Nuevos Hábitos

- Técnicas efectivas para implementar cambios:
 - "Apilamiento de hábitos".
 - Uso de recordatorios y anclajes visuales.
- Ejercicio guiado: Diseña un plan para integrar un nuevo hábito saludable.
- Objetivo: Aplicar herramientas prácticas para construir hábitos sostenibles.

Módulo 4: Monitoreo y Evaluación de los Hábitos

- Cómo medir el progreso y ajustar los hábitos según sea necesario.
- Ejercicio práctico: Diseña tu propio sistema de monitoreo (bitácora o app).
- Sesión de preguntas y respuestas para resolver dudas y consolidar aprendizajes.
- Objetivo: Establecer un sistema práctico para evaluar y mantener los hábitos a largo plazo.