

# Año nuevo, vida nueva

Empieza el año cuidando tu bienestar



## (\*) "FRESH START EFFECT"

Este fenómeno psicológico indica que las personas se sienten más motivadas a cambiar hábitos cuando perciben un "nuevo comienzo".

El cambio de año actúa como un *marcador temporal* que separa el pasado del futuro, lo que nos ayuda a proyectarnos hacia una versión mejorada de nosotros mismos.

El cambio de año nos invita a reflexionar sobre quiénes somos y quiénes queremos ser. Establecer propósitos es una manera de **alinear nuestra identidad futura con nuestros valores y aspiraciones**, creando un puente entre lo que deseamos y las acciones que nos acercan a ello.

La psicología explica este fenómeno como el "**efecto del comienzo fresco**" (*fresh start effect* \*): los inicios nos ayudan a separar el pasado del futuro, generando una sensación de cierre de ciclo, de oportunidad y de renovación. Por eso, el principio de año es el momento ideal para revisar nuestros hábitos y adoptar prácticas que mejoren la salud física, mental y social en el trabajo. No se trata de grandes cambios, sino de **pequeños pasos que, mantenidos en el tiempo, generan un impacto positivo**.

Además, el refuerzo social de los "propósitos de año nuevo" — presente en conversaciones, medios y campañas— nos hace sentir parte de un movimiento colectivo, aumentando la motivación para iniciar nuevos proyectos y mantenerlos.



## ¿Qué es un hábito y por qué es clave para tu salud?

Un hábito es una conducta que repetimos de forma automática. Cuando lo practicamos con constancia, se convierte en parte de nuestra rutina sin esfuerzo adicional.

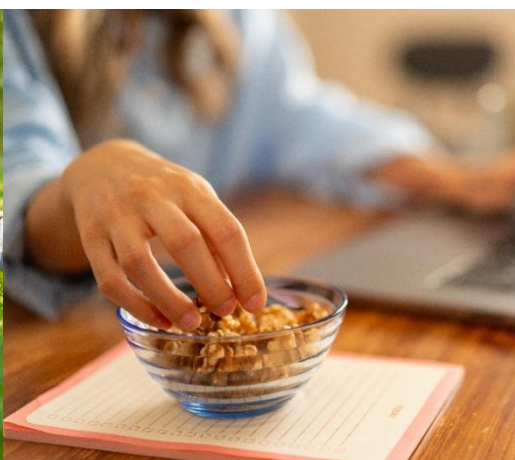
**Los hábitos saludables son la base de un estilo de vida equilibrado**, porque reducen la dependencia de la fuerza de voluntad diaria y nos ayudan a cuidar nuestra salud física y mental y social.

## Beneficios de crear hábitos saludables

- **Menos estrés:** Las rutinas reducen la incertidumbre y mejoran la organización.
- **Más energía:** Pequeños cambios sostenibles impactan en tu bienestar.
- **Mayor productividad:** Un cuerpo y mente sanos trabajan mejor.

## A tener en cuenta:

- **Tómate tiempo para identificar tu estado interno:** haz introspección para que tus propósitos estén conectados con quien eres realmente.
- **Define metas realistas:** por ejemplo, caminar 10 minutos en la pausa o beber más agua durante la jornada.
- **Une tus metas a recompensas inmediatas:** Disfrutar la actividad predice el éxito; las recompensas retrasadas no son igual de efectivas.
- **Evita los “debería”:** Esta palabra se asocia con culpa y falta de decisión. Sustituye “debería” por afirmaciones claras y realistas.
- **Comparte tu propósito con otras personas:** El apoyo social aumenta la motivación y la constancia ¡y si alguien se anima a lo mejor puede practicar contigo!



**Cada viernes, anota un hábito saludable que hayas cumplido y compártelo con tu equipo. ¡Pequeños logros crean grandes cambios!**