

BIENESTAR INSTITUCIONAL
HABITOS QUE DAÑAN LA SALUD

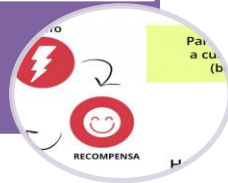


Estamos en **15**
DEPARTAMENTOS
+de 20
municipios

¿QUÉ SON LOS HABITOS ?

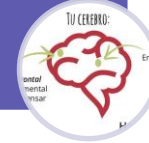
- Son pautas estables de comportamiento que ayudan a las personas a estructurarse, a orientarse y a formarse mejor.

¿Qué son los hábitos?



- Es una conducta que repetimos muchas veces hasta que forma parte de nuestras actividades diarias.

Conducta repetitiva



- Luego de tiempo los hábitos se automatizan y el no cumplimiento puede provocar incomodidad.

Automatización

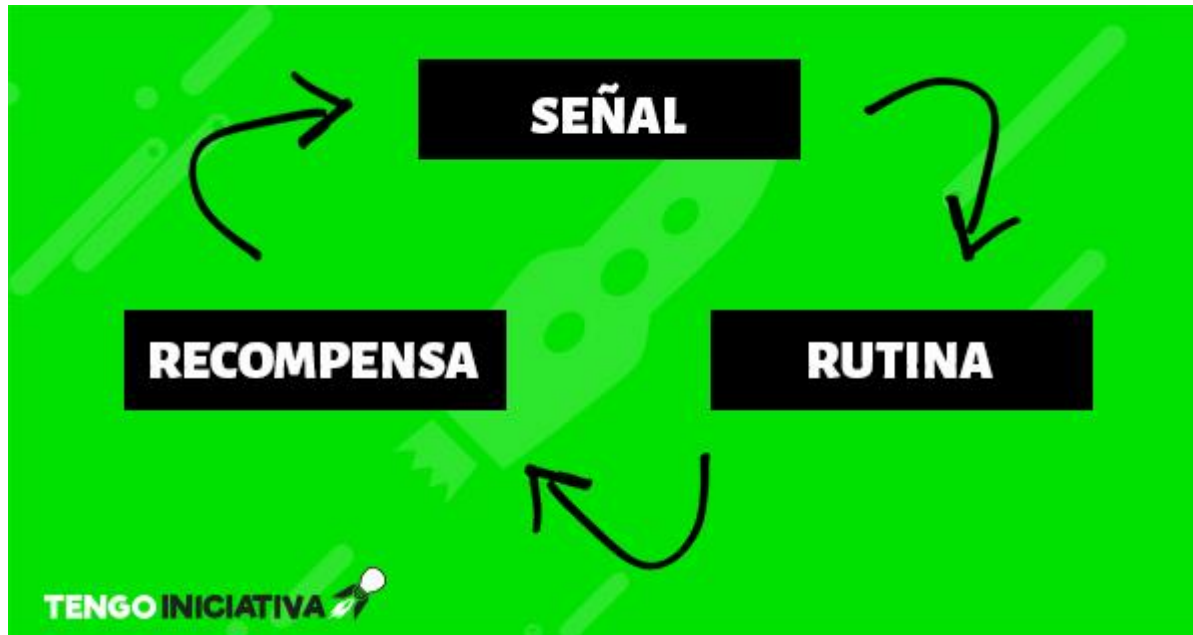


- Los adultos son un elemento clave en el desarrollo de actitudes, destrezas y aptitudes de sus hijos, ya que son los responsables de establecer reglas dentro y fuera del hogar que a la larga se convertirán en hábitos.

Definir reglas



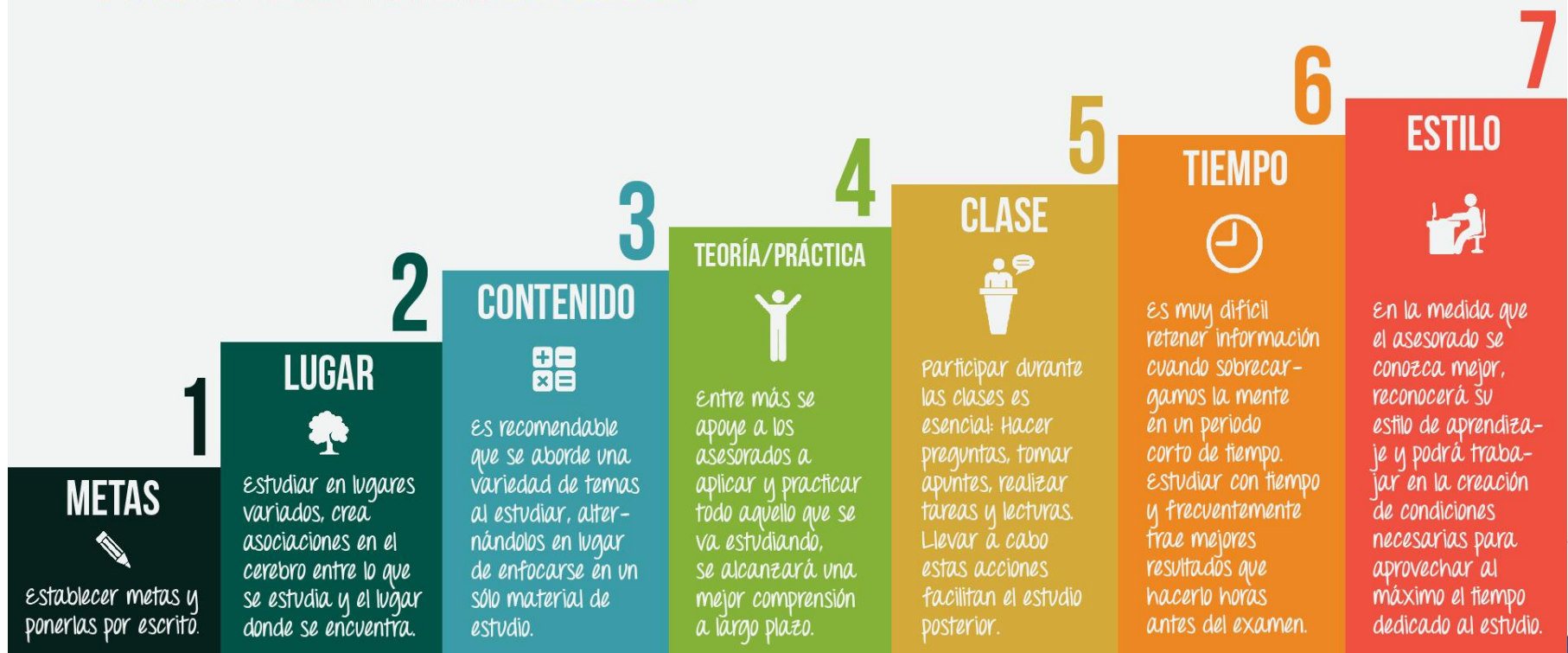
¿ CÓMO SE ESTRUCTURAN LOS HABITOS ?



BIENESTAR SOMOS TODOS Y..... TODOS SOMOS BIENESTAR

HÁBITOS DE ESTUDIO

PUNTOS PARA TOMAR EN CUENTA





consejos para unos buenos hábitos de estudio

Empezar a estudiar desde pequeños. Estudiar es un hábito y como tal se puede aprender. ...

Crear una rutina de trabajo y estudio. Para crear un hábito es necesaria la repetición. ...

Habilitar un lugar para el estudio. ...

Planificar y organizar las tareas. ...

Motivar. ...

Crear **intereses**. ...

Hacer que sea **divertido**. ...

Evitar **distracciones**.

MALOS HABITOS

Los malos hábitos de salud, son aquellas acciones o conductas negativas que son repetidas por una persona de un modo sistemático. Estas acciones o conductas tienen consecuencias negativas en la salud, traen daños irreparables, son difíciles de corregir y conllevan a tener una peor calidad de vida.

EN SALUD: fumar, abusar del alcohol, falta de sueño, abusar de los medicamentos, saltarse las comidas, trabajar en exceso, no hacerse chequeos médicos anuales, comer demasiada azúcar, alimentos procesados y la ingesta de sal.

EN SALUD MENTAL: Malos hábitos y costumbres adquiridos desde la infancia.

Depresión y estrés.

Falta de confianza en si mismo.

Educación deficiente.

Influencia del entorno (familia, amigos, compañeros).

Los malos hábitos se adquieren muy rápidamente, afectan el comportamiento de la persona y son muy difíciles de abandonar.

EN CONTEXTO SOCIAL: Dormir poco

No hacer ejercicio. Culpar a otros si algo sale mal

Soluciones temporales en lugar de soluciones definitivas

Dejar todo para después. Malos hábitos de salud: fumar, tomar, drogarse, comer no sano. Hablar sin saber. Impuntualidad. Interrumpir cuando alguien esta hablando. Mentir o poner pretextos para salir del problema.

EN CONTEXTO FAMILIAR: Estar cómodos de más. Ocultar las tristezas. Dar más críticas que elogios. Ser negativos.

Alterarse en cualquier situación. No involucrarse completamente en las actividades familiares. fotografiar todo. No expresar los sentimientos con palabras.

11 malos hábitos que dañan tu cerebro

No desayunar. El desayuno es la comida más importante del día porque influye notablemente en tu rendimiento, resistencia y situación emocional. ...

Fumar. ...

Consumir mucha **azúcar**. ...

Exponerse constantemente a ambientes contaminados. ...

No dormir lo suficiente. ...

Comer en exceso. ...

Alcohol. ...

Reacciones violentas o estrés prematuro.

Cubrir la cabeza mientras duerme

Forzar al cerebro cuándo está enfermo

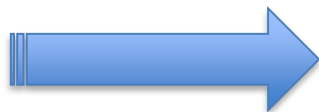
Falta de estímulos mentales y ejercicio

Eres la suma de tus hábitos. Cuando permites que los malos hábitos tomen el control, impiden drásticamente tu camino hacia el éxito. El desafío es que los malos hábitos son insidiosos, avanzando lentamente hasta que ni siquiera te das cuenta del daño que están causando.

El autocontrol requerido para desarrollar buenos hábitos (y detener los malos) también sirve como base para una fuerte ética de trabajo y alta productividad.

El autocontrol es como un músculo: para construirlo necesitas ejercitarlo.

Practique flexionando su músculo de autocontrol rompiendo los siguientes malos hábitos:



Usar el teléfono, tableta o computador en la cama.
Navegar impulsivamente por Internet
Verificar tu teléfono durante una conversación
Decir “sí” cuando deberías decir “no”.
Pensar en personas tóxicas
Compararte con otras personas
Multitareas en las reuniones
Chismear

Al practicar el autocontrol para romper estos malos hábitos, puedes fortalecer tu músculo de autocontrol y, al mismo tiempo, eliminar los hábitos desagradables que tienen el poder de detener tu carrera.

“Las grandes mentes discuten las ideas, las promedio hablan de los eventos y las mentes pequeñas discuten sobre las personas”. Eleanor Roosevelt

El no “disponer de tiempo” por la vorágine en que vivimos hace que incorporemos malos hábitos, y...luego la vida nos pasará cuenta.

Como:

- 1. Saltearte comidas.**
- 2. No usar bloqueador solar.**
- 3. No hidratarte debidamente.**
- 4. No dormir lo adecuado.**
- 5. No cuidar tu vista.**
- 6. No hacer ejercicios.**
- 7. Escuchar música a alto volumen.**
- 8. Introducir audífonos.**

FÓRMULA PARA CAMBIAR MALOS HÁBITOS



Selecciona sólo 1 mal hábito

Descríbelo de forma muy específica



Encuentra el recordatorio y el beneficio a corto plazo



Reemplaza por una acción saludable

Toda acción saludable ayuda al cambio de malos hábitos.



¿LO SABÍAS?

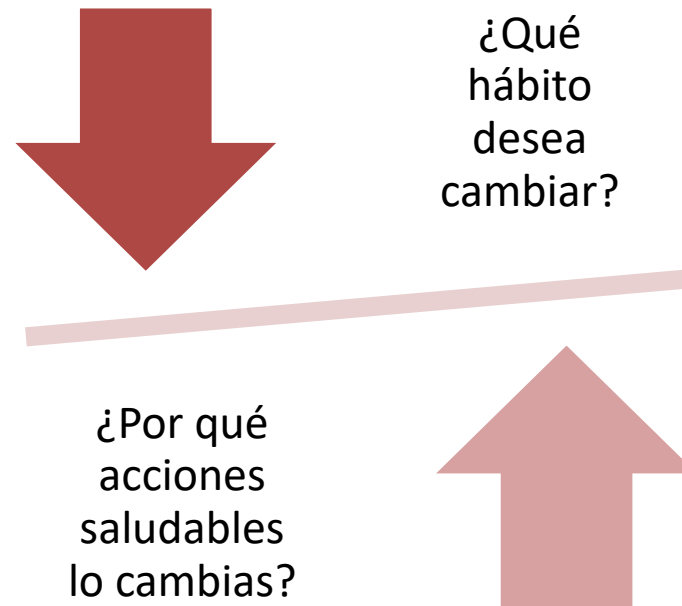
Un vaso de agua
después de despertarse
Ayuda a activar
los órganos internos.

Un vaso de agua
antes de tomar un baño
Ayuda a bajar
la presión sanguínea.

Un vaso de agua
30 minutos antes
de una comida
Ayuda a la digestión.

Un vaso de agua
antes de ir a la cama
ayuda a evitar
un derrame cerebral
o un ataque al corazón





EVIDENCIA: reconoce 15 horas

GRACIAS

Calle 58 #32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co