

# Los 8 hábitos que necesitas para mejorar tu día

---

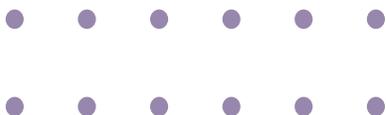




# 1. ¡Esto lo puedes aplicar en todos los ámbitos de tu vida!

Piensa en estos pasos como **hábitos para tu bienestar** y no como parte de una rutina aburrida, ya que es una iniciativa personal para comenzar tus días de una manera activa.

Los hábitos son acciones que realizamos de una forma casi automática. Para que estas actividades se conviertan en hábitos se necesita **repetición**, pero sobre todo **perseverancia**. Identifica algo que ya sea parte de tu rutina al despertar, y cada día súmale uno de estos consejos, verás que es mucho más fácil agregar pasos a una rutina que partir de cero.



## 2. Despertarse todos los días a la misma hora



Esta es quizás la parte más difícil, y dependerá de a qué hora debes presentarte en el trabajo, universidad o simplemente la hora de partir tu día. Considera que la recomendación es **levantarse por lo menos una hora antes** de comenzar tus actividades. De esta manera podrás **organizarte mucho mejor**, tomar desayuno, o simplemente poder disfrutar de una taza de té o café por la mañana.

Además, si estás teniendo problemas para dormir, los expertos sugieren que es más importante despertar siempre a la misma hora, que acostarse a una hora en específico (recuerda que los humanos deben dormir entre 7 a 8 horas diarias, para mantener un cuerpo y mente sanos).

Muchos estudios han probado que nuestro cerebro tiene una **mejor capacidad de concentración por la mañana**, ideal para avanzar con nuestras actividades laborales o estudios.



### 3. Hidratarse constantemente

Luego de dormir tantas horas, **¡Es muy importante que te hidrates!** Porque mientras duermes tu cuerpo realiza muchas **acciones de mantención** (imagina que tienes una personita dentro reparando lo dañado, reemplazando cosas y limpiando), eso hace que tu cuerpo siga funcionando y se deshidrate, por lo tanto, lo primero que debes hacer **al despertar es tomar un gran vaso de agua.**

También, una hidratación adecuada es importante para el **correcto funcionamiento del cerebro**, ya que nuestras neuronas se alimentan de oxígeno, uno de los componentes del agua, así la sangre se mantiene oxigenada y tu cerebro alerta.

El agua ayuda a que nuestros riñones funcionen bien, ya que permite eliminar residuos y nutrientes innecesarios a través de la orina y estéticamente, **el agua es una aliada** porque ayuda a la piel a mantenerse elástica y con un buen tono.



## 4. Tomar un buen desayuno

Seguramente has escuchado que la **comida más importante del día es el desayuno**. El hábito de desayunar es muy importante de desarrollar, ya que es donde recibimos la **energía** que nuestro cuerpo necesita para realizar sus actividades y comenzar el día



Recuerda incluir en el desayuno proteínas, cereales, antioxidantes y lácteos. Por ejemplo, huevos, yogurt, frutas y avena.

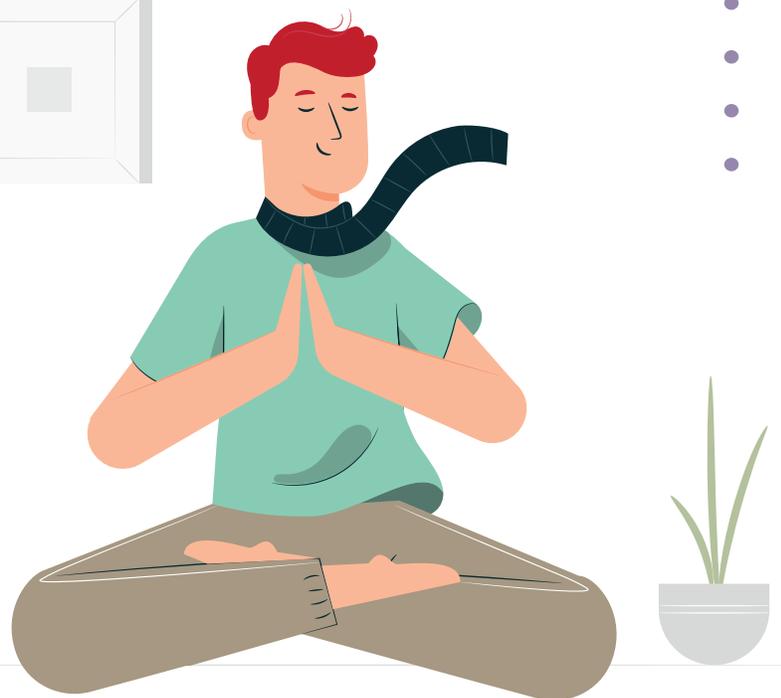
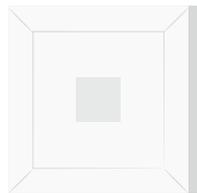
Intenta que tu **desayuno sea variado y saludable**. Te recomendamos consumir frutas con aporte de vitamina C como la naranja, o un plátano que es una gran fuente de Vitamina K y Potasio.

## 5. Meditar

Este hábito se va formando a lo largo del tiempo y una vez que se ponga en práctica se va modificando hasta adaptarlo al modo que más nos acomode. Muchos expertos en meditación, yoga y profesionales de la salud indican que meditar en la mañana es muy importante. **No debe ser tomado como una obligación sino un hábito** que pueda tomar entre 5 a 10 minutos todas las mañanas, puede ser incluso más, pero esos minutos son suficientes para **comenzar nuestro día de una forma más positiva**.

Puedes realizar una oración o autoafirmación positiva, como también cerrar los ojos y simplemente realizar respiraciones profundas y conscientes para calmar la ansiedad o angustia. Le puedes decir meditación, relajación o afirmaciones, el objetivo es que consigas **dedicar unos minutos al día para contactar contigo mismo**. Sólo debes encontrar el mejor método para ti.

Estudios han demostrado que la meditación reduce el cortisol, hormona clave en nuestros niveles de estrés.



## 6. No revises tu celular apenas despiertes



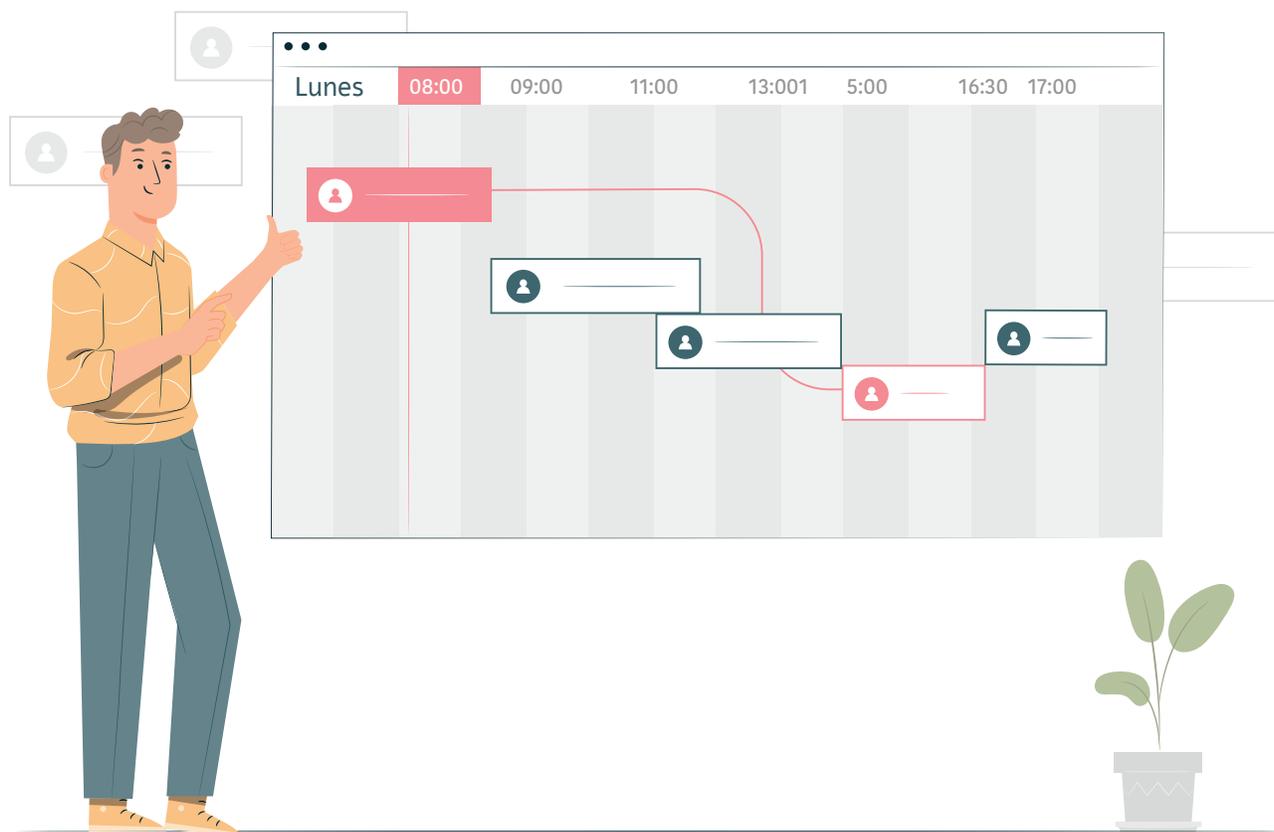
Muchas veces lo primero que vemos en las mañanas son las notificaciones de nuestro celular, esto nos puede generar mucha ansiedad, y nos puede predisponer a empezar el día con bajo ánimo. **Revisar de inmediato notificaciones,** redes sociales y correo electrónico **puede causar mucho estrés y ansiedad.**

Lo más recomendable es **evitar el uso del celular durante al menos una hora después de levantarte,** tiempo que puedes utilizar para hacer tu rutina saludable, mientras te preparas para tu día.

## 7. Escribe o planifica el día

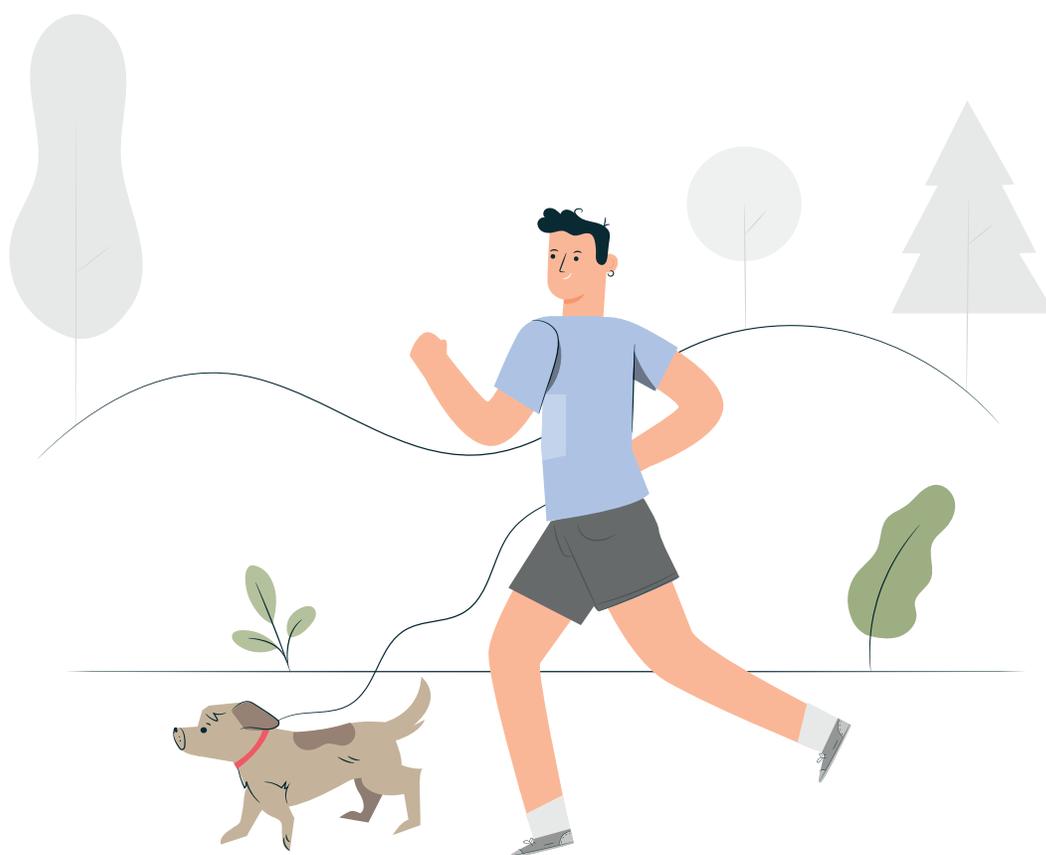
Puede ser en una agenda, computador, Tablet o celular, no importa cuál es tu método, pero **programar tu día definiendo objetivos y planificar** la realización de pendientes sirve mucho para sentirte menos ansioso y más **preparado para el día**. Intenta planificar tus actividades importantes con tiempo, para que no se te pase nada, y **logres tus objetivos** sin problemas.

Una buena práctica es **reservar tiempo** los viernes o lunes para planificar las actividades importantes de la semana, y así cada día por la mañana antes de empezar tu jornada puedes revisar que toca ese día y mentalizarte para lo que tienes que hacer.



## 8. Hacer ejercicio

Para muchos este hábito puede ser muy difícil debido a las expectativas que tenemos sobre realizar actividad física. **Está comprobado que comenzar el día activando tu cuerpo de forma moderada aporta beneficios** para nuestro cuerpo y mente. Las endorfinas que la actividad física libera nos hacen sentir de mejor ánimo, e incluso disminuyen nuestra ansiedad.



¡No te asustes! No necesariamente debes inscribirte a un gimnasio ni a un grupo deportivo, puedes realizar una caminata de 10 minutos, una serie de ejercicios en tu propia casa, realizar yoga o incluso sacar a pasear a tu mascota puede ser beneficioso para ambos.



## ¿Qué esperas para comenzar?

Estos son algunos de los hábitos saludables que podrías poner en marcha cada mañana, comienza con los que creas que sean más fáciles para ti y luego, podrás ir incorporando los otros. Poco a poco notarás como **tu calidad de vida va mejorando y te sentirás más motivado**. Si un día no puedes no te desanimes, todos los días puedes volver a comenzar.



¡Hola! Soy Mhaite, tu Guía virtual para tu camino hacia el bienestar ¿Te gustaría mejorar tu Salud Mental pero no sabes por dónde empezar? Acá estoy para ayudarte y acompañarte en todo tu proceso de mejora.

Me crearon bajo un modelo basado en Inteligencia Artificial, mediante una conversación contigo, puedo determinar la atención más precisa que necesitas para tu bienestar.

**Caminemos junt@s hacia tu bienestar ¡Conversemos!**

