



Formando buenos hábitos para cuidar el ambiente

Shaping good habits to take care of the environment

Por Antonio Laguna Camacho y Sandra Itzel Arcos Soto

Resumen: Muchos de los problemas que enfrentamos globalmente tienen en su centro la conducta humana. En este artículo presentamos una iniciativa que ayuda a las personas a formar hábitos para elevar su bienestar y cuidar la naturaleza. El método propuesto ha sido desarrollado científicamente e implementado ya por varios años en la UAEMEX, mostrando resultados favorables que parten de la idea de que pequeños cambios pueden tener gran impacto.

Palabras clave: hábitos, bienestar, naturaleza.

Abstract: Many of the problems we face globally have human behavior at their core. In this article, we present an initiative that helps people to form habits to improve their well-being and taking care of the nature. The proposed method has been scientifically developed and implemented for several years at the UAEMEX, showing favorable results based on the idea that small changes can have a big impact.

Keywords: habits, wellbeing, nature.

SINDEMIA ACTUAL

Nuestras sociedades enfrentan retos enormes. La pandemia por covid-19 marca el retorno de las enfermedades infecciosas que, en paralelo a la epidemia de enfermedades cardiometabólicas, aumentan la mortalidad poblacional (Shamah-Levy et al., 2022). A su vez, el cambio climático provocado por la contaminación no es menos significativo, ya que la supervivencia de nuestra especie y de otras formas de vida depende de un equilibrio con el entorno natural, sin embargo, cada vez declina más la biodiversidad. Ante ambos escenarios, la infodemia o exceso de información en internet resulta en confusión y dificulta soluciones reales a las crisis globales.

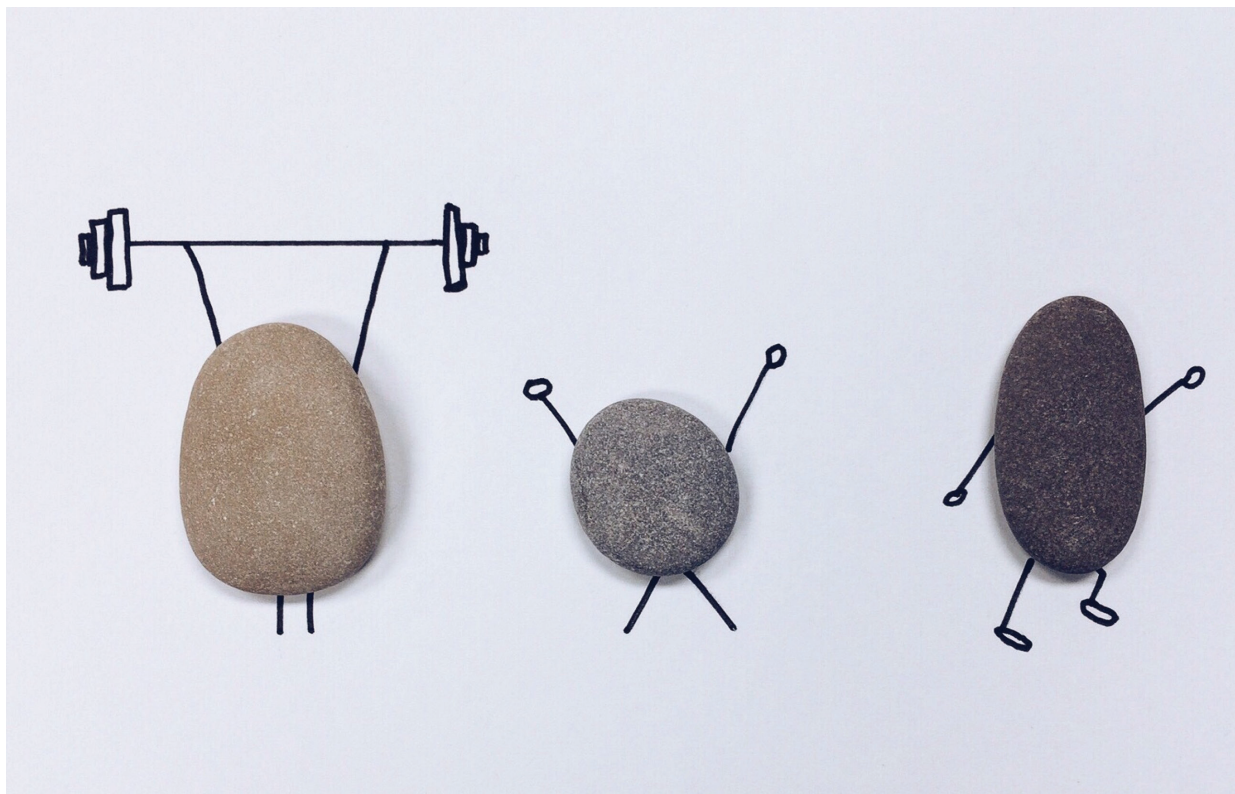
NECESIDAD DE CAMBIO CONDUCTUAL

Las causas de estos problemas de salud poblacional y ambiental pueden rastrearse hasta conductas o acciones humanas, pues nuestros hábitos de consumo tienen consecuencias con impacto inmediato y acumulado a lo largo del tiempo. El ser humano no ha tomado del todo conciencia de cómo el estilo de vida repercute en el organismo y la

naturaleza. Determinantes socioculturales y genéticos influyen en la conducta, pero tenemos a la vez capacidad de decisión sobre nuestras acciones. Aunque una persona quiera cambiar, es necesaria una guía confiable. Actualmente hay diferentes teorías sobre el cambio de hábitos, pero no se ha desarrollado un método para implementarlos ni medirlos.

PROGRAMA PARA FORMAR HÁBITOS

Desde hace varias décadas, el psicólogo británico David A. Booth formuló una teoría y metodología de la conducta, dentro de las circunstancias en que se encuentran las personas. En colaboración con el profesor Booth, hemos creado un modelo



Fotografías: WAKANDAPIX

de cambio de hábitos que puede adoptarse de forma inmediata y sencilla a gran escala (Booth y Laguna-Camacho, 2023).

Inicialmente, aplicamos este modelo para control de peso mediante hábitos sencillos y cotidianos. Por ejemplo, desayunar preparaciones comunes con proteína, como dos quesadillas o huevos al gusto, al aumentar la saciedad, se reduce el consumo de calorías extras como café con galletas, papas y refresco, que resulta en pérdida de un kilogramo de grasa corporal.

Después de un tiempo, incorporamos otras actividades de autocuidado, como cepillarse los dientes o dormir de siete a ocho horas. Formar estos hábitos de estilo de vida, además de mejorar la frecuencia conductual al practicarlos más veces, también aumenta el bienestar en pocas semanas.

Pensando más allá de ayudar a la gente de nuestra comunidad, en este último periodo implementamos al programa hábitos para cuidar el ambiente, en donde se brindan recomendaciones para ahorrar energía (electricidad, gas, gasolina), cuidar a otros seres vivos no humanos (plantas, árboles, animales), usar bici, camión o caminar en lugar del automóvil, de acuerdo con las necesidades de cada persona y su estilo de vida.

Practicar estos hábitos disminuye la huella de impacto ambiental, lo que sin duda beneficia nuestro entorno natural.

REFLEXIONES SOBRE CUIDADO PERSONAL Y PLANETARIO

Todos y todas queremos estar bien y que nuestro entorno no esté contaminado. Sin embargo, la realidad es que nuestro estilo de vida continúa teniendo un efecto no deseable en nuestro cuerpo y el planeta. Esta pérdida de equilibrio es causa de enfermedad y cambio climático. En nuestra vida diaria, a veces modificamos una conducta para mejorar el bienestar, pero



como no contamos con un método sobre cómo medir este cambio y sus resultados, ni tenemos a una persona que nos guíe en esto, simplemente no maximizamos los beneficios.

RECUPERA TU EQUILIBRIO, CUIDA TU BIENESTAR Y LA NATURALEZA

Siempre hay que recordar que pequeños cambios tienen un gran impacto. Tenemos un programa único, sencillo y gratuito, respaldado por trabajos científicos. Además de gran experiencia al ver cientos de personas cada semestre. Hemos diseñado un sistema de atención por redes sociales para brindar atención individualizada.

Con este método es posible formar un hábito en tres sencillos pasos:

1. Reporta con qué frecuencia practicas los hábitos del programa.
2. A partir de tus respuestas, recibe una recomendación de qué hábito formar.
3. Obtén el resultado después de haber practicado este hábito por un mes. 📱

SIETE HÁBITOS QUE FORMARÁS:

- Ejercitarte
- Dormir 7-8 horas
- Cuidar la naturaleza
- Cepillarte los dientes
- Ser positivo y enfocado
- Consumir más frutas, verduras y agua
- Ingerir menos alimentos no saludables

*Incluye monitoreo de hábitos, bienestar y peso

Haz tu cita a través de mensaje directo:

[https://www.facebook.com/dr.antonio.laguna.](https://www.facebook.com/dr.antonio.laguna.camacho)

camacho (Programa Buenos Hábitos)

<https://www.instagram.com/conducta.lab>

Referencias

- Booth, David A. y Laguna-Camacho, Antonio (2023). "Improving weight loss RCTs. Measuring the step weight change from a sustained change in frequency of a particular eating or exercise pattern", en *European Journal of Clinical Nutrition*, núm. 77, pp. 511-514. <<https://doi.org/10.1038/s41430-022-01247-7>>.
- Shamah-Levy, Teresa et al. (2022). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre covid-19. Resultados nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.



Antonio Laguna Camacho es doctor en Psicología por la Universidad de Birmingham, Reino Unido. Es profesor-investigador de tiempo completo en la Facultad de Medicina de la UAEMéx. Dirige el Programa Buenos Hábitos y el Laboratorio de Conducta Alimentaria en la misma universidad. Es miembro SNI, su línea de investigación es hábitos de alimentación y ejercicio para bajar peso.



Sandra Itzel Arcos Soto es egresada de Nutrición y colabora en la implementación del Programa Buenos Hábitos en redes sociales y en involucrar a la comunidad, lo cual realizó durante su estancia de servicio social junto con la elaboración de su tesis sobre influencia social en el consumo de vegetales en el Laboratorio de Conducta Alimentaria.