

Claves para fomentar hábitos saludables: Cuando cuidarse deja de ser un esfuerzo

Por Dr. Jorge Schleef Bustamente,
psicólogo de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida.

En la consulta y en los programas de promoción de salud se repite una escena conocida: personas motivadas que inician cambios en su alimentación, comienzan a hacer actividad física o intentan dormir mejor, pero con el paso de las semanas vuelven al punto de partida. La explicación usual apunta a la falta de fuerza de voluntad. Sin embargo, desde la psicología y la medicina del estilo de vida, la evidencia indica que el factor decisivo no necesariamente es la motivación, sino los hábitos.

Comprenderlos desde la ciencia permite entender por qué gran parte de lo que hacemos a diario ocurre sin reflexión consciente. Acciones como cepillarse los dientes, mirar el teléfono antes de dormir o abrocharse el cinturón se mantienen en el tiempo sin exigir energía ni decisión deliberada. Lo mismo puede suceder con conductas que favorecen la salud. La clave está en el aprendizaje que vincula una señal concreta —un lugar, un horario, una acción previa— con un comportamiento repetido en ese mismo contexto.

Así, el hábito no es solo frecuencia. Es un proceso mediante el cual el entorno activa respuestas de manera automática. A diferencia de la motivación, que es fluctuante y demanda esfuerzo, los hábitos funcionan en “piloto automático”. Cuando una conducta

saludable alcanza ese nivel, aumenta la probabilidad de sostenerla incluso en días de cansancio, desánimo o baja motivación.

La evidencia ha identificado condiciones que favorecen este proceso y que pueden incorporarse en las intervenciones en salud. Planificar el momento y el lugar en que se realizará la conducta facilita su inicio; utilizar señales visibles ayuda a activarla; repetirla de manera consistente permite consolidarla; y asociarla a experiencias gratificantes impulsa su continuidad. A esto se suma un elemento central: los cambios que nacen de la propia persona tienden a perdurar más que aquellos impulsados por presiones externas.

Pese a este conocimiento, muchas estrategias siguen centradas en informar o en incentivar la motivación. Las intervenciones que incluyen técnicas de formación de hábitos han mostrado mayor efectividad para sostener conductas saludables, especialmente cuando se adaptan a la historia, las habilidades y las preferencias de cada persona. No existe una fórmula única, sino procesos personalizados que consideran la vida cotidiana real.

En un escenario marcado por el aumento de las enfermedades crónicas, este enfoque abre una oportunidad concreta. No se trata de pedir más esfuerzo, sino de diseñar contextos que faciliten que las decisiones saludables ocurran casi sin pensarlas. En ese tránsito desde la voluntad hacia la automaticidad se juega buena parte de la adherencia a los cambios en el estilo de vida. Porque la salud, más que depender de decisiones extraordinarias, se construye en aquello que repetimos cada día.