



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

Actividad 2

Módulo 5 Cómo animar a los mayores a hacer
cambios positivos y mantenerse activos

E-Seniors



Plan de la lección 2 : Cultivar rutinas y hábitos positivos en la vida cotidiana

Resumen del módulo

Esta lección anima a las personas mayores a realizar cambios positivos, empezando por pequeñas rutinas agradables. Es importante introducir ejercicios ligeros, como caminar o estirarse, y crear un horario coherente, al tiempo que se fomentan hábitos saludables, como comidas equilibradas y mantenerse hidratado. Celebrar sus progresos para aumentar la confianza y fomentar las relaciones sociales a través de actividades de grupo también forma parte de nuestro contenido, así como la paciencia y el ánimo, que son claves para ayudarles a mantenerse activos y desarrollar rutinas positivas duraderas.

ACTIVIDAD 1

Título de la actividad: Cultivar rutinas y hábitos positivos en la vida cotidiana

Objetivo:

Los objetivos principales de cultivar rutinas y hábitos positivos para las personas mayores se centran en promover cambios duraderos y sostenibles que mejoren el bienestar general. En primer lugar, estas rutinas pretenden mejorar la salud física y la movilidad fomentando el movimiento diario, que ayuda a mantener la fuerza, la flexibilidad y la independencia. En segundo lugar, promueven el bienestar mental y emocional reduciendo el estrés, la ansiedad y la soledad mediante la actividad física regular y las prácticas de atención plena. En tercer lugar, estos hábitos fomentan la independencia y la autoeficacia, capacitando a las personas mayores para tomar el control de su salud y sentirse seguras de su capacidad para gestionar su vida cotidiana. Por último, al centrarse en la constancia y la creación de pequeñas rutinas alcanzables, estos objetivos garantizan el éxito a largo plazo y un estilo de vida positivo y activo.

Duración: 60 minutos en total (incluyendo todas las actividades)

Actividades:



- Práctica de una rutina matutina consciente : Introducir una rutina matutina sencilla y consciente que los participantes puedan integrar fácilmente en su vida diaria para establecer un tono positivo para el día (15 minutos).
- Establecimiento de objetivos para las rutinas diarias : Ayude a los participantes a desarrollar objetivos personales y alcanzables que fomenten rutinas y hábitos positivos en su vida diaria (20 minutos).
- Habit Stacking Walk-and-Talk : Demostrar cómo combinar nuevos hábitos con rutinas existentes (apilamiento de hábitos) para crear cambios de comportamiento positivos (25 minutos).

Materiales necesarios:

Actividad 1

- Colchonetas para yoga o estiramientos : Si la sesión incluye estiramientos en el suelo, las colchonetas proporcionan comodidad y apoyo.
- Sillas : Para los participantes con movilidad limitada, se pueden utilizar sillas para realizar estiramientos sentados.
- Música tranquila de fondo : Opcional, para crear un ambiente relajado durante la sesión.
- Temporizador : Para controlar la duración de la sesión y permitir transiciones fluidas entre ejercicios.
- Tarjetas o cuadernos de agradecimiento : Pequeñas tarjetas o cuadernos en los que los participantes pueden escribir algo por lo que estén agradecidos al final de la sesión.
- Botellas de agua : Asegúrese de que los participantes puedan hidratarse.

Actividad 2

- Hojas de trabajo para fijar objetivos: Hojas preparadas previamente que guían a los participantes en el establecimiento de sus objetivos relacionados con la salud, con espacios para escribir las acciones específicas que llevarán a cabo.
- Bolígrafos o lápices: Para que los participantes escriban sus objetivos.
- Pegatinas motivadoras o pequeñas recompensas: Simples muestras de ánimo para celebrar los esfuerzos por fijar objetivos.



- Rotafolio o pizarra blanca: Para mostrar ejemplos de objetivos pequeños y alcanzables y proporcionar orientación visual durante la actividad.
- Etiquetas con nombre (opcional): Para que los participantes se presenten durante la parte en la que se comparten los objetivos.

Actividad 3

- Calzado cómodo para caminar: Anime a los participantes a llevar calzado adecuado para caminar.
- Sendero o espacio abierto: Una zona de paseo segura y accesible (interior o exterior) que se adapte a los niveles de movilidad de los participantes.
- Botellas de agua: Asegurar la hidratación durante y después de la caminata.
- Ayudas para caminar: Si es necesario, proporcione bastones, andadores u otros dispositivos de asistencia a los participantes que necesiten ayuda.
- Tarjetas con preguntas o temas de debate: Tarjetas opcionales con temas de conversación relacionados con la acumulación de hábitos (por ejemplo, "¿Qué pequeño hábito podrías añadir a tu rutina matutina?").
- Temporizador o cronómetro: Para gestionar la duración del paseo y las pausas de debate.

Resultados del aprendizaje:

- Comprender el vínculo entre rutina y bienestar: Los participantes comprenderán cómo unas rutinas constantes y positivas pueden mejorar su salud física, mental y emocional.
- Habilidades de automotivación y cambio de comportamiento: Aprenderán estrategias para motivarse a sí mismos a realizar cambios positivos y mantener los nuevos hábitos.
- Conexión social y estímulo entre iguales: Los participantes experimentarán el valor de la interacción social y el apoyo de los compañeros para mantener un estilo de vida sano y activo.
- Mayor conciencia de la necesidad de realizar una actividad física regular y controlable: Reconocerán la importancia de mantenerse activos diariamente, independientemente del nivel de intensidad, para la salud a largo plazo.



Estos resultados de aprendizaje pretenden dotar a las personas mayores de las habilidades y los conocimientos necesarios para realizar cambios positivos que mejoren su calidad de vida y les animen a mantenerse activos.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad:

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Directrices sobre actividad física y sedentarismo*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Cohen-Mansfield, J., y Perach, R. (2015). *Intervenciones para aliviar la soledad entre las personas mayores: A Critical Review*. Revista Americana de Promoción de la Salud

Holt-Lunstad, J. (2022). *El entorno social y su relación con la salud*. Revista anual de psicología

Rowe, J. W., y Kahn, R. L. (2015). *Envejecimiento exitoso*. The Gerontologist



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

Plan de la lección 2 : Cultivar rutinas y hábitos positivos en la vida cotidiana

E-Seniors

ACTIVIDAD 1 : Herramientas para una sesión de movimiento relajante e integradora



ACTIVIDAD 1

Título de la actividad

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

El concepto de rutina matutina consciente se basa tanto en la teoría de la atención plena como en los principios de la formación de hábitos. La atención plena, derivada de antiguas prácticas de meditación, consiste en centrar la atención en el momento presente, fomentando la toma de conciencia y reduciendo el estrés. En el contexto del envejecimiento, la atención plena ayuda a las personas mayores a controlar la ansiedad, reducir la sobrecarga cognitiva y mejorar la regulación emocional.

La teoría de la formación de hábitos sugiere que las rutinas son más fáciles de mantener cuando se integran en la vida diaria, especialmente cuando se hacen en momentos constantes como por la mañana. Al empezar el día con un movimiento consciente (como estiramientos o ejercicios de respiración), las personas mayores establecen un tono positivo e intencionado para el día. Esta práctica regular refuerza la resistencia física y mental, mejora el estado de ánimo y favorece el bienestar general. En el caso de las personas mayores, las rutinas de atención plena pueden contrarrestar los sentimientos de aislamiento o falta de propósito, comunes en la tercera edad, y promover un envejecimiento activo e independiente.

La incorporación de la atención plena a una rutina matutina estructurada está en consonancia con las investigaciones que demuestran que los comportamientos pequeños y constantes, reforzados diariamente, conducen a mejoras de la salud física y mental a largo plazo. Este enfoque ayuda a los participantes mayores a comprometerse más plenamente con su cuerpo y su mente, fomentando una sensación de control y bienestar.

Fines y objetivos de la actividad:

Mejorar la conciencia cuerpo-mente: Los participantes aprenderán a conectar su respiración con movimientos suaves, aumentando la conciencia de su cuerpo y mejorando la coordinación.



Reducir el estrés y la ansiedad: A través de técnicas de atención plena, los participantes desarrollarán habilidades para manejar el estrés, la ansiedad y los pensamientos negativos, promoviendo el bienestar emocional.

Mejorar la movilidad física: Los participantes realizarán estiramientos ligeros o ejercicios en silla que fomentan la flexibilidad, el equilibrio y la amplitud de movimiento, cruciales para mantener la salud física en edades avanzadas.

Fomentar hábitos diarios positivos: Al establecer una rutina matutina regular, los participantes crearán una práctica constante que ayuda a establecer un tono positivo para el día, lo que facilita la creación de otros hábitos saludables.

Fomentar la resiliencia emocional: A través de la atención plena y la reflexión, los participantes cultivarán una mentalidad tranquila y positiva, mejorando la regulación emocional y promoviendo un sentido de propósito.

Aumentar la autoeficacia: Los participantes ganarán confianza en su capacidad para gestionar de forma independiente su salud y bienestar aprendiendo prácticas sencillas que pueden realizar en casa.

Materiales necesarios:

- Colchonetas para yoga o estiramientos : Si la sesión incluye estiramientos en el suelo, las colchonetas proporcionan comodidad y apoyo.
- Sillas : Para los participantes con movilidad limitada, se pueden utilizar sillas para realizar estiramientos sentados.
- Música tranquila de fondo : Opcional, para crear un ambiente relajado durante la sesión.
- Temporizador : Para controlar la duración de la sesión y permitir transiciones fluidas entre ejercicios.
- Tarjetas o cuadernos de agradecimiento : Pequeñas tarjetas o cuadernos en los que los participantes pueden escribir algo por lo que estén agradecidos al final de la sesión.
- Botellas de agua : Asegúrese de que los participantes puedan hidratarse.

Duración de la actividad: 15 minutos



Descripción del proceso de la actividad:

- Preparación (2 minutos)

Configure el entorno:

- Disponga un espacio tranquilo y cómodo con colchonetas o sillas.
- Opcional: Pon música de fondo suave y relajante.
- Asegúrese de que los participantes dispongan de agua.

- Paso 1: Bienvenida e introducción (2 minutos)

Bienvenida a los participantes:

- Salude cordialmente a todo el mundo y cree un ambiente positivo.
- Explica brevemente el propósito de la sesión, destacando los beneficios de la atención plena y de empezar el día de forma positiva.

- Paso 2: Respiración consciente (3 minutos)

Ejercicio de respiración guiada:

- Indique a los participantes que se sienten cómodamente, con los pies apoyados en el suelo.

- Guíalos a través de un sencillo ejercicio de respiración:

- Inhale por la nariz contando hasta 4.
- Aguanta la respiración hasta contar 4.
- Exhale por la boca contando hasta 6.

- Repite este ciclo durante 2 rondas, fomentando la concentración en la respiración y la relajación.

- Paso 3: Estiramientos suaves (3 minutos)

Introducir estiramientos ligeros :

- Guíe a los participantes a través de 2-3 estiramientos suaves:

- Rollos para el cuello : Haz rodar la cabeza suavemente en círculos.
- Encogimiento de hombros : Levanta los hombros hasta las orejas y luego relájalos.



- Flexión hacia delante sentado : Mientras está sentado, extienda la mano hacia los dedos de los pies.

- Recuérdales que escuchen a su cuerpo y que sólo se estiren dentro de los límites de su comodidad.

- Paso 4: Movimiento consciente (3 minutos)

Incorporar movimientos conscientes :

- Guíe a los participantes a través de 2-3 movimientos sencillos:

- Gato-vaca sentado : Alternar arqueando y redondeando la espalda mientras se está sentado.

- Giros de muñecas y tobillos : Gire suavemente las muñecas y los tobillos.

- Fomenta la atención plena centrándose en la respiración y las sensaciones corporales durante los movimientos.

- Paso 5: Reflexión y gratitud (2 minutos)

Introducir la reflexión :

- Invite a los participantes a sentarse en silencio un momento y reflexionar sobre cómo se sienten.

Ejercicio de gratitud :

- Pida a los participantes que piensen en una cosa por la que estén agradecidos y que la compartan brevemente si se sienten cómodos.

- Clausura (1 minuto)

Concluir la sesión :

- Agradezca a los participantes su compromiso y franqueza.

- Anímales a practicar a diario la respiración consciente y estiramientos suaves.



Consejos y recomendaciones:

Cree un entorno propicio:

- Elige un espacio tranquilo y cómodo.
- Proporciona varias opciones para sentarse (sillas, colchonetas, cojines).
- Utilice música de fondo relajante o sonidos naturales.

Facilitar la atención plena y el movimiento:

- Fomente una actitud no crítica.
- Promover un compromiso suave y escuchar sus cuerpos.
- Ofrezca variaciones de movimientos para adaptarse a diferentes capacidades.

Mejore la experiencia:

- Utilice un lenguaje claro y sencillo para las instrucciones.
- Fomentar la concentración en la respiración durante toda la práctica.
- Deja tiempo para la reflexión y el silencio.

Fomenta la coherencia:

- Fomente la práctica diaria sugiriendo una rutina matutina regular.
- Proporcionar folletos que resuman las técnicas para su uso en casa.
- Fomentar el apoyo comunitario y la responsabilidad entre los participantes.

Seguimiento posterior a la actividad:

- Recoger opiniones para mejorar las sesiones futuras.
- Fomentar el compromiso continuado mediante prácticas en pareja o en grupo fuera de la sesión.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad :

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Usando la sabiduría de tu cuerpo y tu mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad.*

Gatchel, R. J., y Peng, Y. B. (2013). *El enfoque biopsicosocial del dolor crónico: Teoría y práctica. Psychological Bulletin*



Liberati, A. F., & Cott, C. (2021). *Yoga and Mindfulness-Based Interventions for Aging Populations: A Systematic Review.* *BMC Geriatrics*





Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

Plan de la lección 2 : Cultivar rutinas y hábitos positivos en la vida cotidiana

E-Seniors

ACTIVIDAD 2: Fijación de objetivos para las rutinas diarias



ACTIVIDAD 2

Título de la actividad: Fijación de objetivos para las rutinas diarias

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

La fijación de metas es un enfoque psicológico que se centra en la creación de objetivos específicos y alcanzables para motivar el comportamiento y facilitar un cambio positivo. En el caso de las personas mayores, esta práctica aumenta significativamente la motivación al fomentar un sentimiento de autonomía y control sobre sus rutinas. Además, los objetivos pueden guiar a las personas a través de las etapas de modificación del comportamiento, ayudándoles a adoptar hábitos más saludables.

El establecimiento de rutinas diarias coherentes mediante la fijación de objetivos contribuye a la estabilidad emocional y cognitiva, mientras que el seguimiento de los progresos refuerza los comportamientos positivos y fomenta la autorreflexión. Las técnicas de la terapia cognitivo-conductual (TCC) también apoyan este proceso ayudando a las personas a superar los pensamientos negativos que pueden obstaculizar su progreso. En general, el establecimiento eficaz de objetivos promueve rutinas diarias más saludables y mejora la calidad de vida de las personas mayores.

Fines y objetivos de la actividad:

- Aumentar la motivación: Aumentar la motivación intrínseca capacitando a las personas para establecer objetivos personales que coincidan con sus intereses y valores.
- Fomentar hábitos saludables: Facilitar el establecimiento de rutinas diarias consistentes que incorporen actividad física, interacción social y estimulación mental.
- Mejorar la autorregulación: Desarrollar habilidades de autocontrol y autorreflexión, que permitan a los individuos hacer un seguimiento de sus progresos y ajustar sus objetivos según sea necesario.
- Promover la autonomía: Ayudar a los mayores a hacerse cargo de sus rutinas, aumentando así su sensación de control e independencia.
- Reducir las barreras al cambio: Identificar y abordar los posibles obstáculos que pueden dificultar la adopción de nuevos hábitos, utilizando la fijación de objetivos como estrategia para sortear estos retos.



- Fomentar la resiliencia: Fomentar la resiliencia alentando la persistencia y la adaptabilidad frente a los contratiempos, lo que en última instancia conduce a un cambio de comportamiento sostenido.
- Mejorar la calidad de vida: Mejorar el bienestar físico, emocional y cognitivo mediante la integración de actividades significativas en la vida diaria.

Materiales necesarios:

- Hojas de trabajo para fijar objetivos: Hojas preparadas previamente que guían a los participantes en el establecimiento de sus objetivos relacionados con la salud, con espacios para escribir las acciones específicas que llevarán a cabo.
- Bolígrafos o lápices: Para que los participantes escriban sus objetivos.
- Pegatinas motivadoras o pequeñas recompensas: Simples muestras de ánimo para celebrar los esfuerzos por fijar objetivos.
- Rotafolio o pizarra blanca: Para mostrar ejemplos de objetivos pequeños y alcanzables y proporcionar orientación visual durante la actividad.
- Etiquetas con nombre (opcional): Para que los participantes se presenten durante la parte en la que se comparten los objetivos.

Duración de la actividad: 20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

1. Paso 1: Introducción (3 minutos)

- Explique brevemente la actividad:
 - Dé la bienvenida a los participantes e introduzca el concepto de fijación de objetivos. Destaque la importancia de fijar objetivos pequeños y alcanzables que puedan influir positivamente en sus rutinas diarias.
- Discutir los beneficios:
 - Explíqueles cómo el establecimiento de hábitos positivos puede aumentar su bienestar, motivarles y mejorar su calidad de vida en general.

2. Paso 2: Fijación de objetivos (7 minutos)

- Distribuya las hojas de trabajo y los cuadernos:
 - Reparte hojas de trabajo o cuadernos blancos a cada participante.
- Guiar a los participantes:



- Pídales que piensen en tres pequeños hábitos positivos que les gustaría incorporar a sus rutinas diarias. Proporciónales ejemplos como:
 - "Bebe un vaso de agua antes de cada comida".
 - "Da un paseo de 5 minutos después de comer".
 - "Estira 5 minutos por la mañana".
- Fomentar la reflexión:
 - Conceda a los participantes unos momentos para reflexionar sobre sus hábitos y anotar sus objetivos en la hoja de trabajo. Anímeles a pensar en objetivos concretos, alcanzables y adaptados a su vida cotidiana.

3. Paso 3: Puesta en común por parejas (7 minutos)

- Formar parejas:
 - Cuando los participantes hayan escrito sus objetivos, pídales que busquen un compañero con quien compartirlos.
- Proceso de puesta en común:
 - Cada persona comparte por turnos sus tres objetivos y habla de cómo piensa incorporar estos hábitos a su vida diaria. Anímeles a pensar en:
 - En qué momentos del día practicarán estos hábitos.
 - Los retos a los que podrían enfrentarse y cómo piensan superarlos.
- Feedback de apoyo:
 - Anime a sus compañeros a que hagan comentarios positivos y sugerencias mutuas (por ejemplo, "bien hecho, por favor, háganme saber más sobre ello"). Este debate colaborativo fomenta un entorno de apoyo y aumenta la motivación.

4. Paso 4: Refuerzo positivo (3 minutos)

- Reconocer los logros:
 - Reúna de nuevo al grupo y reconozca el compromiso de cada persona con sus objetivos. Celebre sus esfuerzos, reforzando la importancia de fijar objetivos personales y trabajar para alcanzarlos.
- Distribuir recompensas:
 - Ofrezca pequeñas recompensas, como pegatinas o citas motivadoras (como "¡lo has conseguido!" o "¡bien hecho!") como forma de reconocimiento. Esto



refuerza sus logros y les anima a seguir esforzándose para conseguir sus objetivos.

5. Paso 5: Conclusión (2 minutos)

- Debate final:
 - Invite a los participantes a compartir las conclusiones de sus debates o los retos que prevén para alcanzar sus objetivos. Reitere la importancia de la constancia y la paciencia para crear nuevos hábitos.
- Fomente el seguimiento:
 - Sugiera a los participantes que tengan a mano sus hojas de objetivos y que las revisen con regularidad. Anímeles a compartir sus progresos con el grupo en futuras sesiones, fomentando así la responsabilidad.

Consejos y recomendaciones:

- Apoye: Mantenga un tono positivo y alentador durante toda la actividad para fomentar el sentido de comunidad.
- Mantenga el compromiso: Circule durante la fase de puesta en común para escuchar y dar su opinión, aumentando así la confianza de los participantes.
- Sea flexible: Permita que los participantes ajusten sus objetivos si es necesario, centrándose en la relevancia personal y la posibilidad de alcanzarlos.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad :

Chung, M. L., y Pruitt, L. (2021). *Goal-Setting and the Older Adult: Practical Implications for Health Promotion.* *Revista Americana de Medicina del Estilo de Vida*

Schmid, A., & Rieger, H. (2021). *The Influence of Goal Setting on Exercise Behavior in Older Adults: Una revisión sistemática*

Groot, M. & Van der Molen, H. (2022). *Establecimiento de metas para las personas mayores: Mejora de la motivación y la calidad de vida mediante objetivos personales.*



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

Plan de la lección 2 : Cultivar rutinas y hábitos positivos en la vida cotidiana

E-Seniors

ACTIVIDAD 3: Paseo y charla sobre el apilamiento de hábitos



ACTIVIDAD 3

Título de la actividad: Paseo y charla sobre el apilamiento de hábitos

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

El apilamiento de hábitos es una técnica de modificación del comportamiento que vincula un nuevo hábito a otro ya existente, facilitando así su incorporación a las rutinas diarias. Basado en el bucle del hábito de Charles Duhigg, que incluye la señal, la rutina y la recompensa, este enfoque ayuda a reforzar el comportamiento a través de la repetición.

En la actividad "Caminar y hablar", los participantes combinan el paseo con la interacción social, como hablar de objetivos o compartir experiencias. Esto no sólo fomenta la actividad física, sino que también aumenta la motivación y el disfrute. Las investigaciones demuestran que el compromiso social puede mejorar la adherencia al ejercicio, especialmente entre los adultos mayores. Al combinar el hábito de caminar con la conversación, es más probable que los participantes creen una rutina constante que beneficie tanto a su salud física como a su bienestar social.

Fines y objetivos de la actividad:

- Promover la actividad física: Animar a los participantes a incorporar los paseos a sus rutinas diarias, fomentando un hábito que favorezca la salud y la forma física en general.
- Potenciar la interacción social: Crear un entorno que facilite conversaciones significativas y el compromiso social, lo que puede mejorar el bienestar emocional y reducir la sensación de aislamiento.
- Crear una rutina coherente: Ayudar a los participantes a desarrollar un hábito consistente vinculando el caminar con las interacciones sociales, haciéndolo más agradable y sostenible.
- Fijar objetivos personales: Ofrecer a los participantes la oportunidad de discutir sus objetivos personales y compartir estrategias para alcanzarlos, reforzando una comunidad de apoyo.
- Mejorar el bienestar mental: Reducir el estrés y fomentar la claridad mental mediante la actividad física y la interacción social, aprovechando los beneficios de estar al aire libre y relacionarse con los demás.



- Fomentar la responsabilidad: Fomentar un sentido de responsabilidad entre los participantes, ya que caminar juntos puede motivarles a seguir comprometidos con sus objetivos de salud y bienestar.

Materiales necesarios:

- Calzado cómodo para caminar: Anime a los participantes a llevar calzado adecuado para caminar.
- Sendero o espacio abierto: Una zona de paseo segura y accesible (interior o exterior) que se adapte a los niveles de movilidad de los participantes.
- Botellas de agua: Asegurar la hidratación durante y después de la caminata.
- Ayudas para caminar: Si es necesario, proporcione bastones, andadores u otros dispositivos de asistencia a los participantes que necesiten ayuda.
- Tarjetas con preguntas o temas de debate: Tarjetas opcionales con temas de conversación relacionados con la acumulación de hábitos (por ejemplo, "¿Qué pequeño hábito podrías añadir a tu rutina matutina?").
- Temporizador o cronómetro: Para gestionar la duración del paseo y las pausas de debate.

Duración de la actividad: 25 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

6. Paso 1: Introducción (5 minutos)

- Explique la actividad:
 - Reúna a los participantes y presente el concepto de apilamiento de hábitos. Explique que esta actividad combina el paseo con el debate sobre cómo integrar los nuevos hábitos en sus rutinas diarias.
- Discutir los beneficios:
 - Destacar los beneficios de la actividad física y la interacción social para la salud mental y física, haciendo hincapié en que la combinación de ambas puede hacer que ambas actividades sean más placenteras.



7. Paso 2: Emparejar a los participantes (5 minutos)

- Formar parejas o pequeños grupos:
 - Organice a los participantes en parejas o pequeños grupos. Asegúrate de que todos se sientan cómodos y tengan un compañero con el que caminar.
- Establezca expectativas:
 - Explíqueles que durante el paseo hablarán de sus rutinas actuales y pensarán en formas de añadir nuevos hábitos positivos mediante el apilamiento de hábitos.

8. Paso 3: Caminar y hablar (10 minutos)

- Empieza a caminar:
 - Comience el paseo a un ritmo cómodo, animando a los participantes a entablar conversación.
- Temas de debate:
 - Proporcione indicaciones para guiar la conversación, como por ejemplo
 - "¿Qué rutinas diarias tienes?"
 - "¿Qué nuevos hábitos le gustaría añadir?"
 - "¿Cómo puedes apilar estos hábitos en tus rutinas actuales?"



- Por ejemplo: "Puedo hacer estiramientos mientras espero a que me preparen el té" o "Haré un ejercicio de respiración después de lavarme los dientes".
- **Ánimo:**
 - Mientras los participantes caminan y hablan, circule entre ellos para ofrecerles ánimo y apoyo. Refuerce la idea de que intentar incorporar nuevos hábitos es un paso positivo.
- 9. **Paso 4: Reflexión en grupo (5 minutos)**
 - **Reagruparse y compartir:**
 - Después del paseo, reúna a todos en un espacio cómodo. Invite a cada participante a compartir un hábito positivo que piense incorporar a una rutina existente.
 - **Celebrar los éxitos:**
 - Reconozca el compromiso de cada persona, ofreciéndole palabras de aliento y reconociendo sus esfuerzos.
 - **Distribuir recompensas:**
 - Si utiliza recompensas, entregue pegatinas o citas motivadoras a los participantes como reconocimiento por su participación y por haberse fijado objetivos.
- 10. **Paso 5: Conclusión (opcional)**
 - **Debate final:**
 - Anime a los participantes a reflexionar sobre cómo se sintieron durante el paseo y sobre los nuevos hábitos de los que hablaron. Haga preguntas como:
 - "¿Cómo te sientes con tu nuevo hábito?"
 - "¿Qué retos prevé y cómo podría superarlos?"
 - **Fomente el seguimiento:**
 - Sugiera a los participantes que tengan presentes sus objetivos en relación con los nuevos hábitos y que compartan sus progresos en futuras reuniones o sesiones.



Consejos y recomendaciones:

- Apoye: Mantenga un tono positivo y fomente el sentido de comunidad durante toda la actividad : La clave es reconocer siempre el esfuerzo, celebrar los progresos y recordar a todos su valor.
- Sé flexible: Permite un debate abierto y realiza ajustes en función de las necesidades de los participantes.
- Fomente la interacción social: Recuerde a los participantes los beneficios de socializar mientras se mantienen activos, reforzando que está bien compartir experiencias y retos personales.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad:

Clear, J. (2018). *Hábitos Atómicos: Una forma fácil y probada de crear buenos hábitos y acabar con los malos.*

Miller, W. R., y Rollnick, S. (2012). *Entrevista motivacional: Ayudando a la gente a cambiar.*

Mäkelä, P. (2020). *Crear hábitos duraderos: El poder del apilamiento en la vida cotidiana.*