



El empleo  
es de todos

Mintrabajo

# Caja de herramientas para la generación de hábitos saludables

Silvia Marcela Casas A.  
Consejo Colombiano de Seguridad  
Neurocoaching en Seguridad Basada en Comportamiento



## Kit de herramientas para la generación de hábitos saludables

- A. 7 pasos para metaformosearse
- B. 3 claves para no sufrir del SRH
- C. 4 errores más comunes para no cambiar hábitos
- D. Método RES para romper hábitos
- E. Decálogo para no sufrir del SRH



Esponjada y plácidamente ajena a lo que, ESTABA PASANDO, se estaba “cociendo”

Síndrome de la rana hervida Peter Senge

Síndrome de la rana  
hervida, ¿quieres saber si  
sufres de eso?

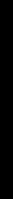
Averígualo aquí

La incapacidad o falta de voluntad propia para reaccionar o ser consciente de las amenazas que surgen gradualmente en lugar de hacerlo de repente.

**La rana que se hierve, responde a una ley física que no puede cambiar. "Si la velocidad de calentamiento de la temperatura del agua es menor a  $0,02\text{ }^{\circ}\text{C}/\text{minuto}$ , la rana se queda quieta y se muere al final de la cocción". Es así, y no hay escapatoria posible para ella.**

---

**NO SOMOS  
RANAS,  
PODEMOS SALIR  
A TIEMPO**



¿Por qué si uno sabe nadar  
flota sin  
moverse y cuando no sabe  
se hunde? El miedo pesa”

Miguel Delibes en su obra La partida



MetamorfosearSE



# 1. Identifica tú olla

¿Qué te quema? ¿Qué te saca de tu normalidad? ¿Qué te está impidiendo cambiar hábitos que te restan energía, para enfocarte en modificarlos.

## 2. Salta

Salta de la olla y comienza a tomar las riendas de tu vida. No te conviertas en un espectador, sé el protagonista. ¿Qué vas a hacer para cambiar tu situación?



# 3. PonTE la mascara de oxígeno

Es una de las herramientas más poderosas con las que contamos para promover y proteger la salud mental en tiempos de crisis



# 4. Está bien no estar bien (Lina Saldarriaga)





# 5. Cuidarse para cuidar

# 6. La flexibilidad psicológica

dado que es la capacidad de las personas para reconocer las demandas de las distintas situaciones y adaptarse a ellas ( Coyne) ( Lina Saldarriaga)



# 7. Estar aquí y ahora





---

# 3 claves para NO SUFRIR DEL SÍNDROME DE LA RANA HERVIDA

---



# 1. Comprensión

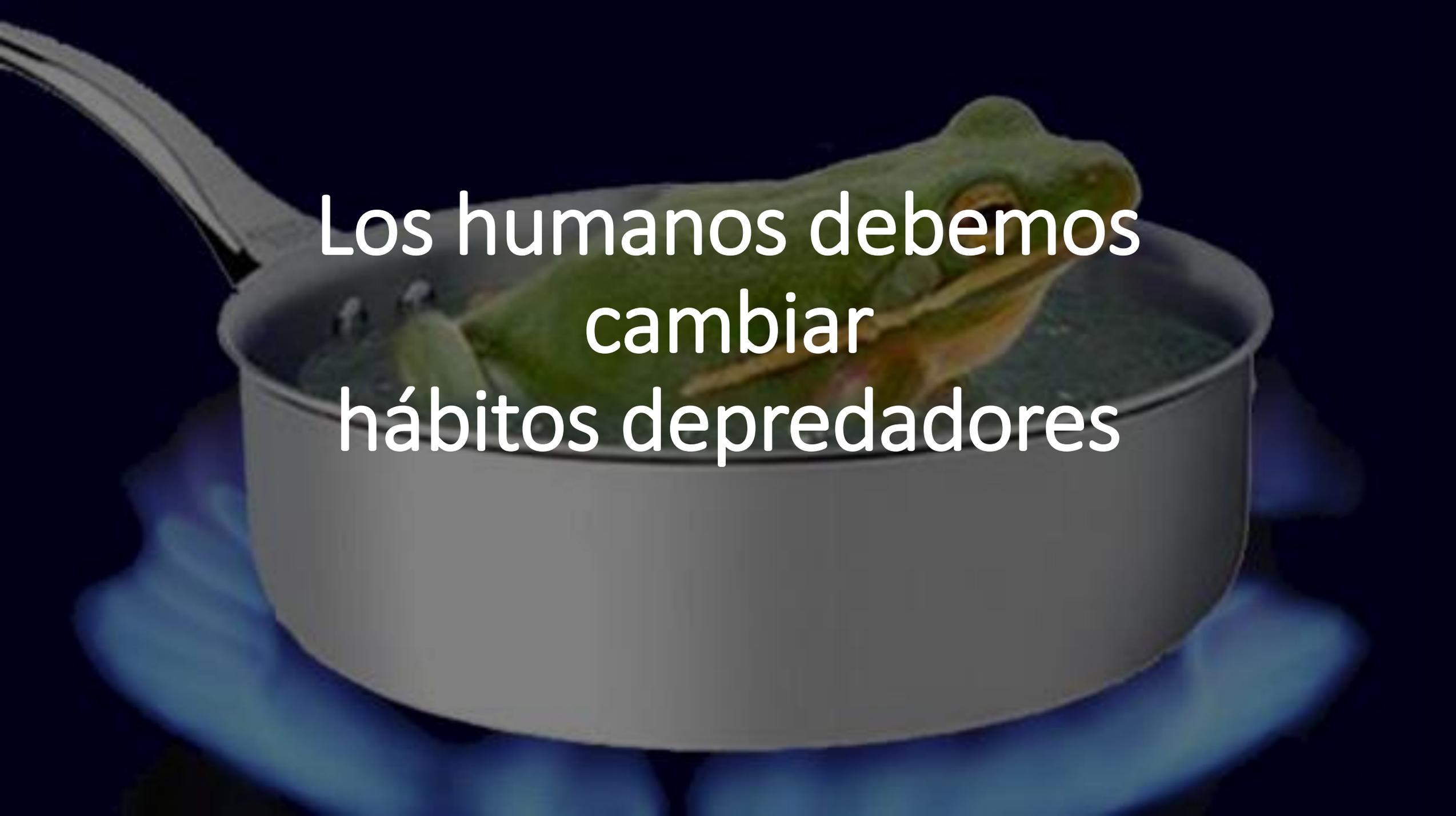


## 2. Aceptación



### 3. Presencia

---

A green frog is being cooked in a pot on a stove. The frog is the central focus, with its body partially submerged in the liquid. The pot is on a blue flame, and the background is dark. The text is overlaid on the frog and the pot.

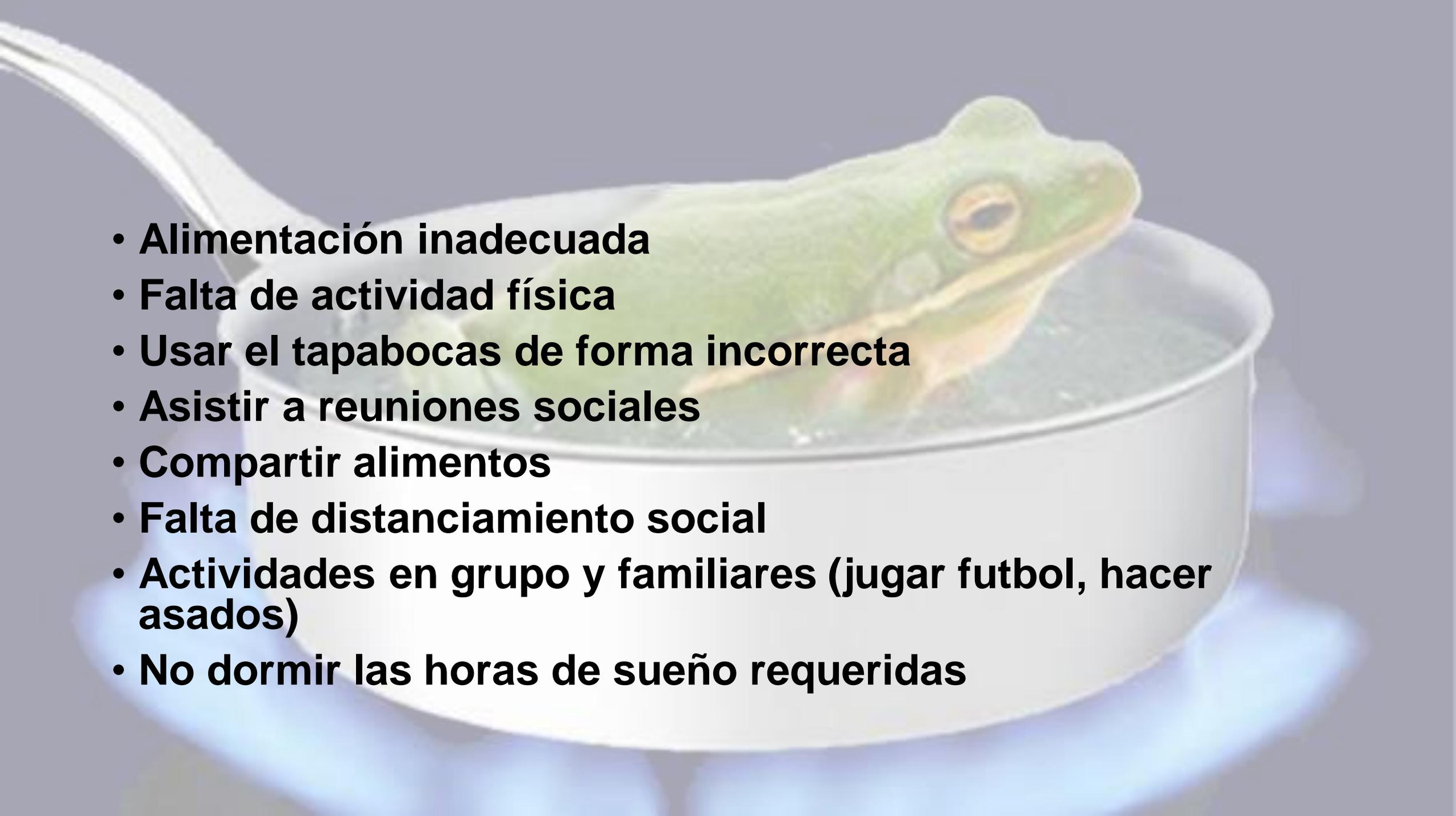
Los humanos debemos  
cambiar  
hábitos depredadores

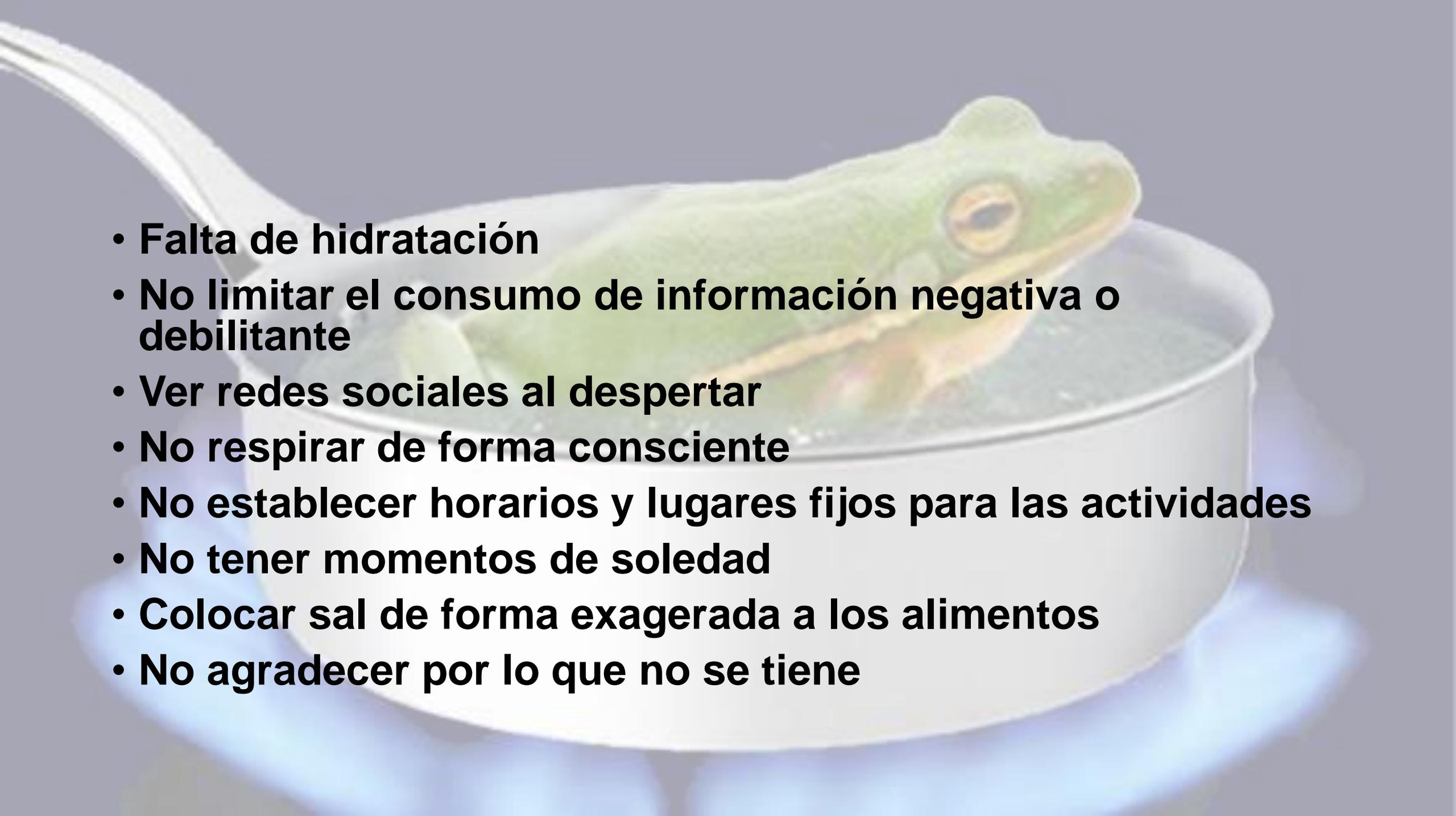


**Todo lo que ocurre es porque algo lo causo**

**El efecto calidad de vida esta causado por algo que  
llamamos hábitos**

Más del 40% de  
nuestras acciones  
diarias son hábitos

- 
- A green tree frog is perched on the rim of a white pot. The pot is placed over a blue flame, suggesting it is being heated. The frog's body is bright green with a yellowish-orange underbelly and a prominent orange eye. The background is a soft, out-of-focus blue.
- **Alimentación inadecuada**
  - **Falta de actividad física**
  - **Usar el tapabocas de forma incorrecta**
  - **Asistir a reuniones sociales**
  - **Compartir alimentos**
  - **Falta de distanciamiento social**
  - **Actividades en grupo y familiares (jugar futbol, hacer asados)**
  - **No dormir las horas de sueño requeridas**

- 
- A green tree frog is perched on the edge of a white ceramic bowl. The bowl is filled with water, and a blue flame is visible beneath it, suggesting it is being heated. The frog's skin is a vibrant green with some lighter spots, and its large, prominent eyes are clearly visible. The background is a soft, out-of-focus blue.
- **Falta de hidratación**
  - **No limitar el consumo de información negativa o debilitante**
  - **Ver redes sociales al despertar**
  - **No respirar de forma consciente**
  - **No establecer horarios y lugares fijos para las actividades**
  - **No tener momentos de soledad**
  - **Colocar sal de forma exagerada a los alimentos**
  - **No agradecer por lo que no se tiene**



# CAMBIA TUS HÁBITOS

4 ERRORES más  
comunes

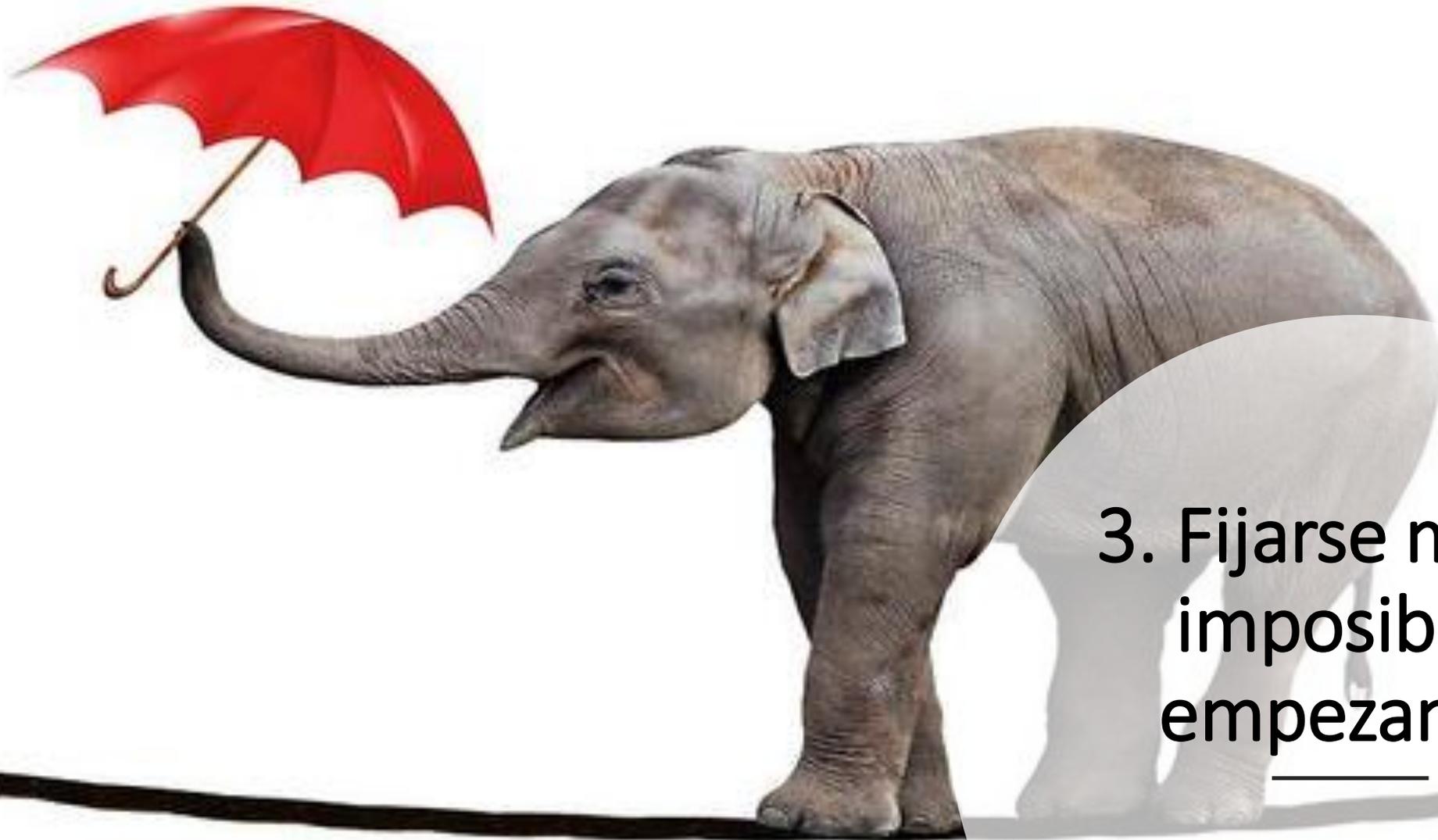


1. **Estar esperando  
a que la motivación  
llegue para cambiar**

---



2. Querer cambiar muchas cosas al mismo tiempo



3. Fijarse metas  
imposibles  
empezando

---

A close-up photograph of a standard emergency stop button. The button is circular, with a bright yellow outer ring and a red inner cap. The word "EMERGENCY" is printed in black capital letters along the top inner edge of the yellow ring, and the word "STOP" is printed in red capital letters along the bottom inner edge. The button is mounted on a white rectangular base with four silver screws. The background is a dark, textured surface, possibly a metal plate.

4.No contar con un plan adecuado

A large pile of broken white ceramic plates is scattered across a wooden surface. The plates are shattered into many irregular, sharp-edged fragments, some still partially attached to their original circular forms. The background is a light-colored wooden floor with visible grain patterns.

# Método para ROMPER los malos hábitos

Una de las costumbres que más sorprenden a los visitantes de Grecia es la de romper platos. Los griegos hacen esto durante algunas celebraciones como las bodas o los cumpleaños, y simboliza alegría



Reducción

Eliminación

Sustitución

¿Qué puedo  
hacer YO que  
solo puedo  
hacer YO y que  
si lo hago bien  
producirá una  
verdadera  
diferencia?



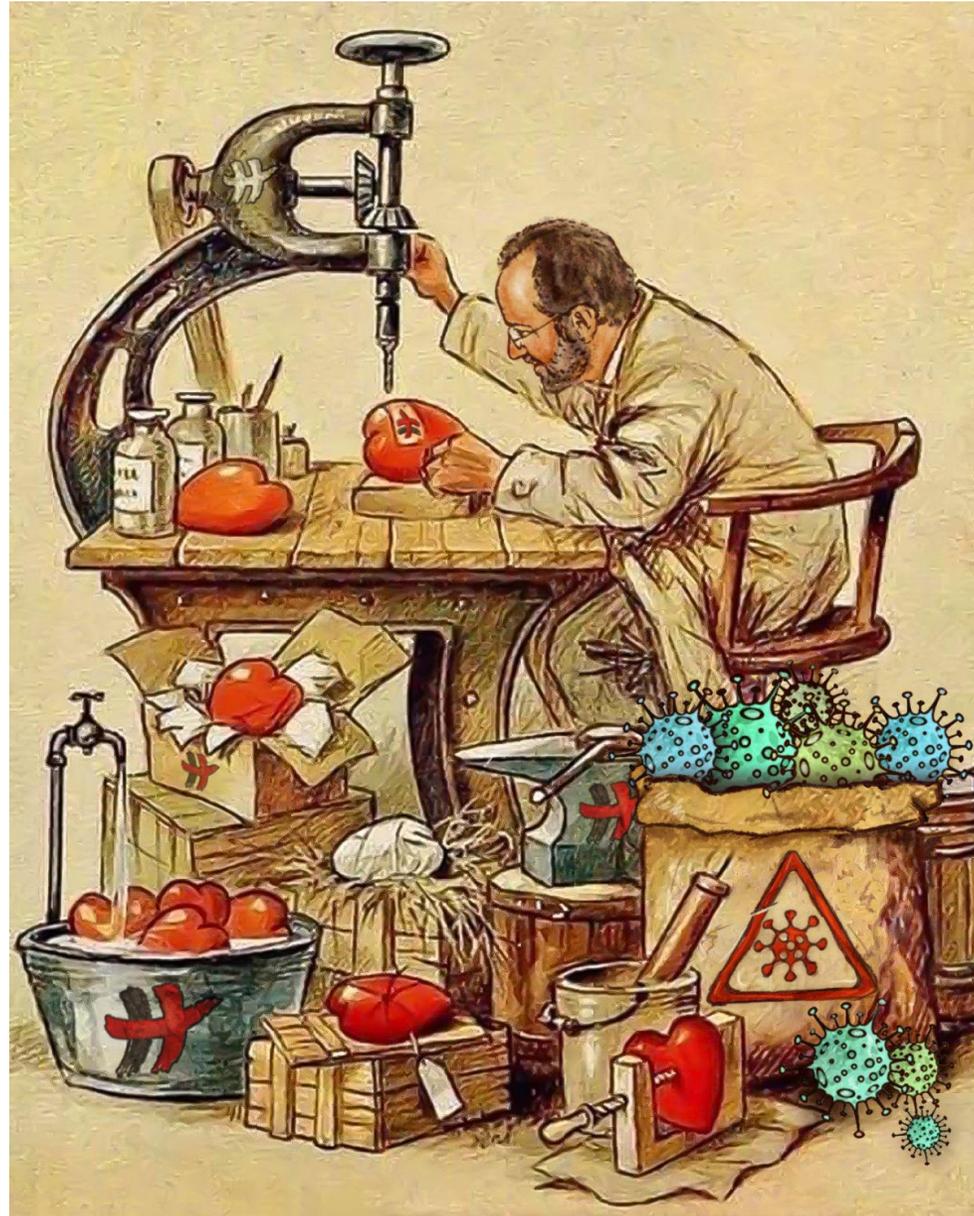


Imagen fuente José Carlos Bermejo



Y cuál es la clave?



Centrar la atención en la respiración ayuda a:



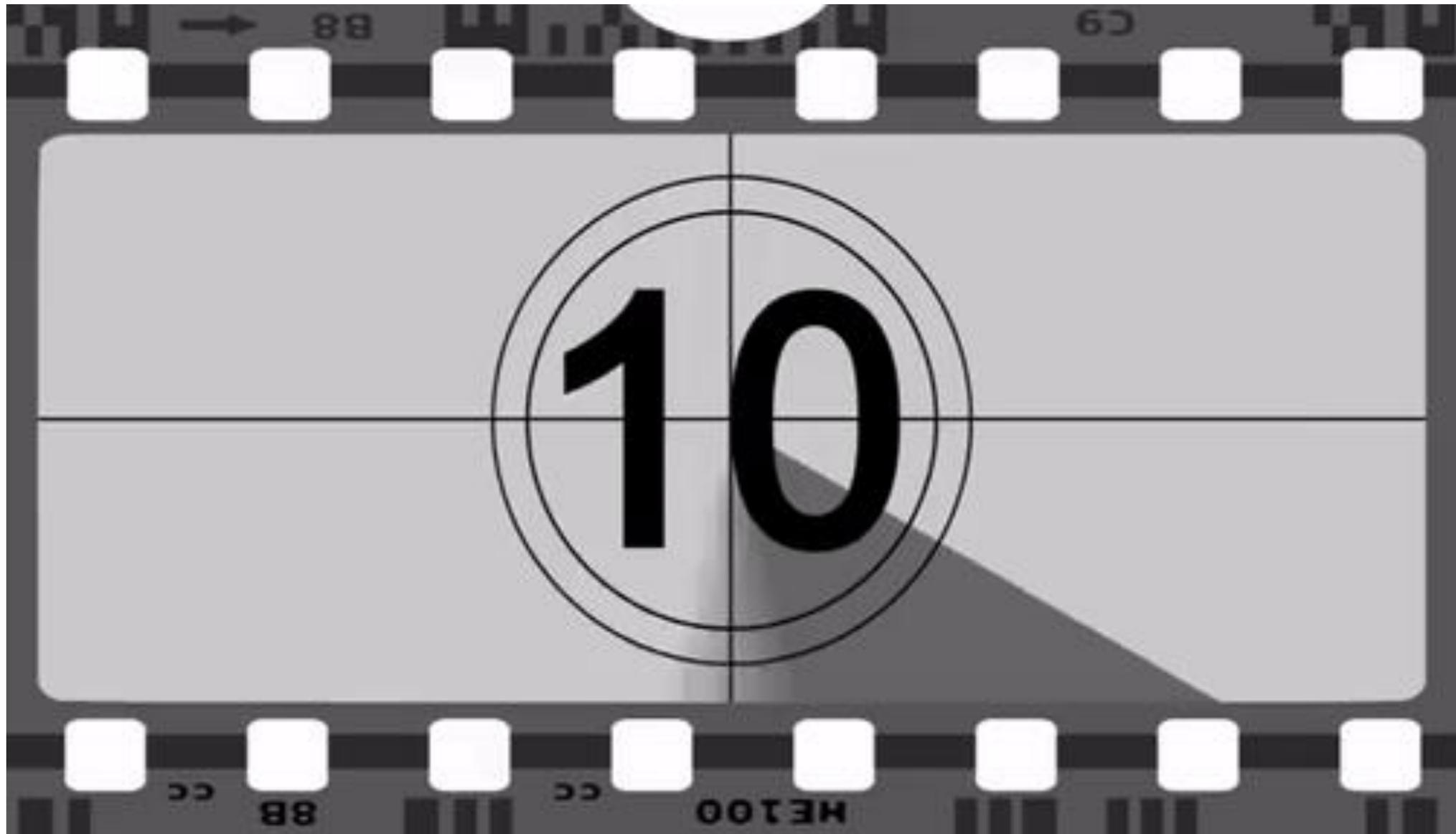
Mejorar la concentración

A conceptual image showing a person in a dark suit with a glowing lightbulb for a head. The person is holding a hammer and is in the process of smashing a wall, with several pieces of broken glass flying through the air. The background is a plain, light-colored wall.

Reaccionar menos impulsivamente



Influir en tú mundo interior

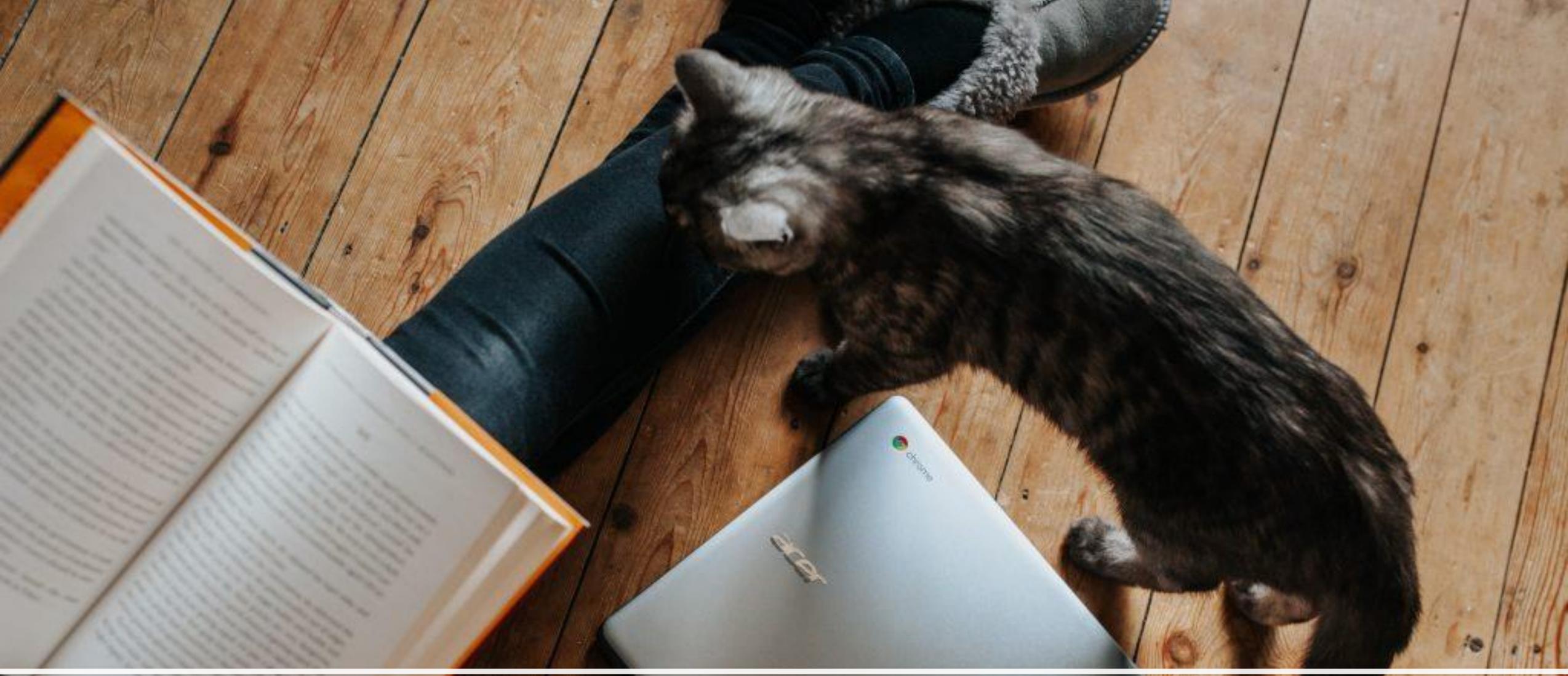




1. Ten cuidado de no caer en la trampa de la asignatura pendiente



2. Se paciente, confía y suelta



### 3. Crea rutinas y libera espacio mental



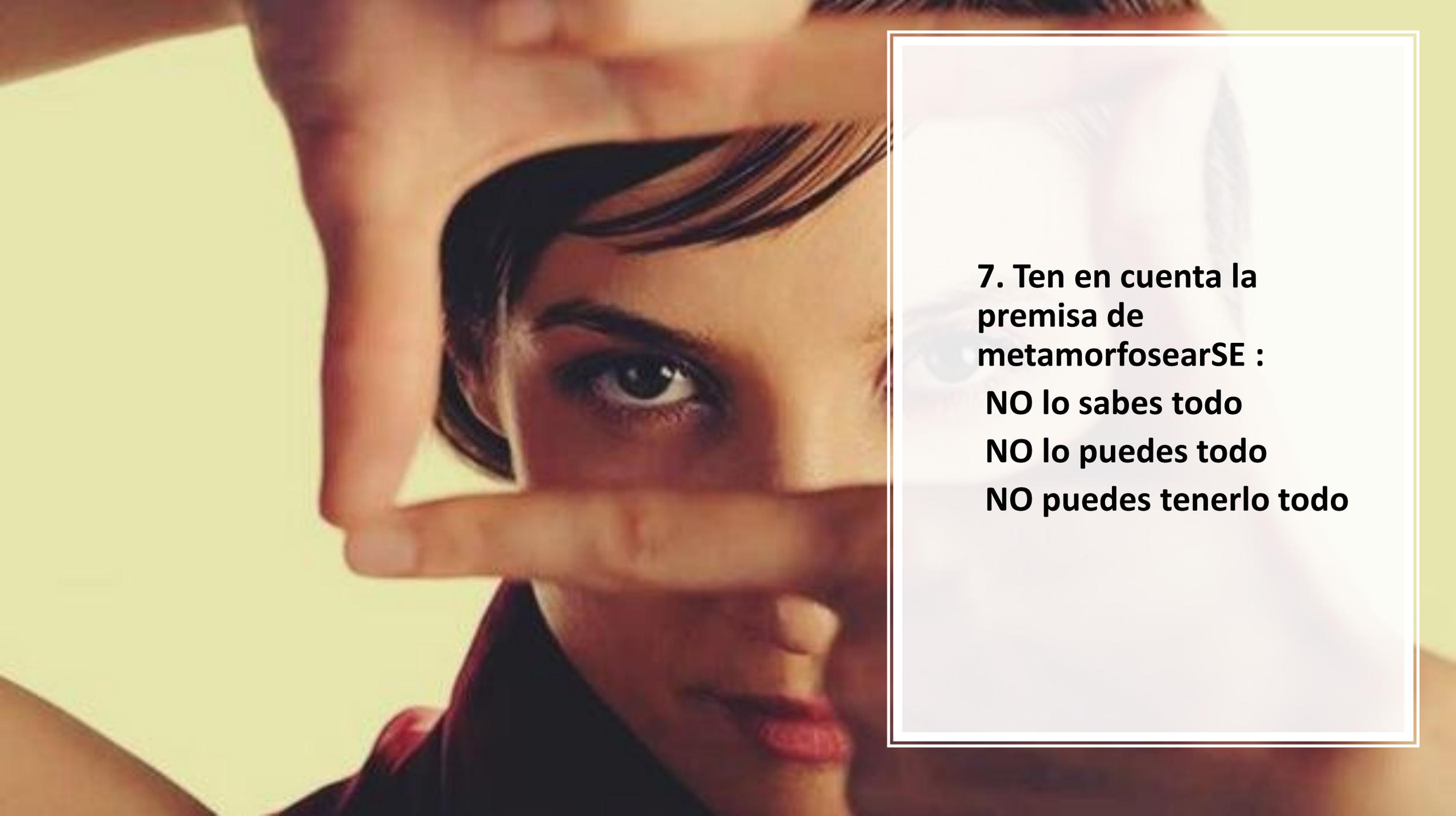
4. Prueba algo nuevo



**5. Siempre ACTÚA  
de forma proactiva  
y no reactivo**



6. HacerSE cargo de las herramientas de trabajo :  
mente cuerpo y energía vital



**7. Ten en cuenta la  
premisa de  
metamorfosearse :  
NO lo sabes todo  
NO lo puedes todo  
NO puedes tenerlo todo**



8.Valora lo importante



**9. Desecha las armas letales: la prisa y la indecisión**



## 10. Actúa con congruencia



A top-down view of stationery items on a white surface. In the center is a brown paper envelope with its flap folded. To its left is a spiral-bound notebook with a white cover and lined pages. A yellow pencil lies diagonally across the bottom left. To the right of the envelope is a stack of several more brown envelopes. The text 'Una carta a TU YO del futuro' is overlaid in the lower-left quadrant.

Una carta a TU YO del futuro



**Si tuvieras una  
carta que TÚ  
mismo te enviaste  
hace 10 años y  
escribiste en el  
año 2020 :**



Qué te dirías ?  
escribirías?  
contarías



El empleo  
es de todos

Mintrabajo

Toma lo que te sirva,  
descarta lo que no, y hazlo  
auténticamente tuyo

Bruce Lee



El empleo  
es de todos

Mintrabajo



**DEJA** de ser la rana cómoda y antes que  
seas un trozo de carne

# hervido

salta fuera de la olla de la falta de  
autocuidado para escapar de la muerte y  
disfrutar de la vida saludable que hay fuera  
de la olla de agua caliente.

Silvia Marcela Casas A.  
Consejo Colombiano de Seguridad

## LA PROFE DE LA FELICIDAD



LAPROFEDELAFELICIDAD



LAPROFEDELAFELICIDAD



LAPROFEDELAFELICIDAD



LFELICIDAD