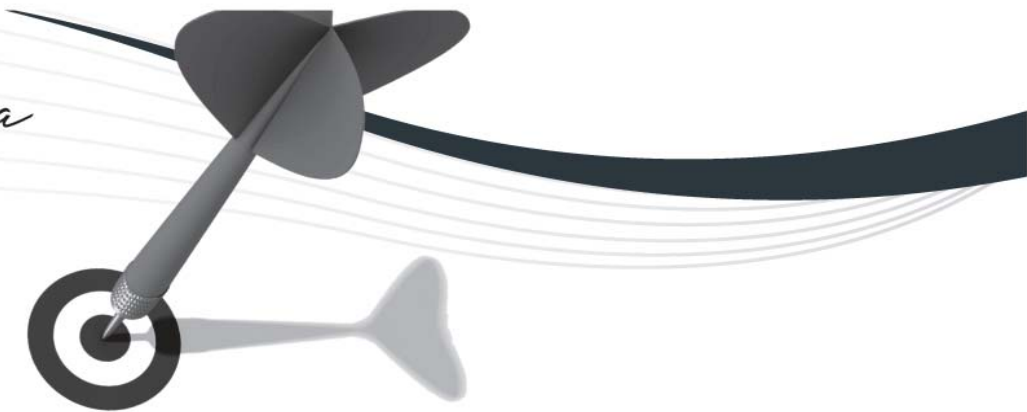


Desarrollar una Visión de la Salud y metas INTELIGENTES



Una **Visión de la Salud** es una declaración que representa lo que le gustaría ser en las áreas de salud, estado físico y bienestar. Identifica lo que le gustaría lograr a largo plazo: en 6 meses, 1 año o aún 5 años. ¡El propósito de una Visión de la Salud es inspirar, activar y motivar!

Imagínese que usted está lo más saludable que podría ser. ¿Cómo sería?

Hágase las siguientes preguntas. ¿Qué quiero lograr? ¿Qué quisiera de más o de menos en mi vida? ¿Qué he logrado que quiera conservar? ¿Cómo sería mejor mi vida? ¿Qué hace que esto sea importante para mí?

Un buen formato que puede usar es: Quiero... (hacer, lograr o ser), de manera que yo... (razones por las cuales es importante).

Más abajo indicamos algunas ideas a tener en cuenta. Úselas para ayudarle a desarrollar una Visión de la Salud que tenga significado para usted

Yo Quiero...

establecer hábitos alimenticios saludables

establecer una rutina de ejercicios habitual

controlar y mantener valores de presión arterial saludables

reducir mis niveles de colesterol

perder y/o mantener un peso saludable

establecer un patrón de dormir saludable

cumplir con el plan de atención médica recomendado para mí

Para que así...

Sea un buen ejemplo de comportamientos saludables para mi familia

reducir mi riesgo de enfermedades futuras

pueda mejorar mi apariencia y autoestima

pueda disminuir y manejar mi estrés de manera saludable

Ejemplos de Visiones de la Salud:

- *Quiero establecer hábitos alimenticios saludables para que pueda ser un ejemplo para mis hijos.*
- *Quiero cumplir con el plan de atención médica que me recomendaron para que pueda reducir mi colesterol y disminuir mi riesgo de enfermedades cardíacas.*

Escriba su Visión de la Salud teniendo en cuenta las preguntas e ideas indicadas anteriormente:

Mi Visión de la Salud personal es: _____

Establecer metas

Las metas son acciones que le ayudan a lograr su Visión de la Salud. Fijar metas le permite tener un plan claro de qué hacer a fin de lograr su visión y le ayuda a medir su progreso.

Una meta **SMART** (Inteligente) es una conducta efectiva que es:

S – Específica y pequeña **M** – Medible **A** – Basada en acciones **R** - Realista **T** – A Tiempo

Ejemplos de metas SMART:

Actividad física:

- Caminaré con una intensidad moderada durante 30 minutos por día, por 5 días a la semana a las 6:30 p.m.
- Haré una rutina de 4 ejercicios de entrenamiento con pesas (usando pesas libres), dos días a la semana, los martes y jueves.

Nutrición:

- Traeré mi almuerzo al trabajo consistiendo de sopa y sándwich, 5 días a la semana, de lunes a viernes.
- Desayunaré todas las mañanas con avena, por 4 días a la semana.

Estrés:

- Me tomaré un descanso de té en el trabajo cada tarde a las 3 p.m., por 5 días a la semana.
- Reduciré mi nivel de estrés de 9/10 a 5/10, practicando ejercicios respiratorios por 10 minutos al día, por 5 días a la semana.

Salud:

- Registraré todas las mañanas a las 8 a.m. los valores de mi presión arterial, por 7 días a la semana.
- Revisare y registraré mi azúcar en la sangre a diario antes y después de cada comida, por 7 días a la semana.

Mis metas SMART en tres meses son:

(Desarrolle por lo menos 1 meta)

1. _____
2. _____
3. _____

Continúa en la página siguiente...

Usted y su instructor juntos desarrollarán metas en cada sesión. Estas metas serán los pequeños pasos necesarios para lograr sus metas a tres meses y posteriormente, ¡motivándole a lograr su Visión de la Salud personal! Use la siguiente página para registrar las metas que establece con su instructor.

Metas **SMART** personales:

Sesión 1:

Fecha fijada _____ Nivel de confianza _____

Porcentaje logrado de las metas de la última sesión _____

Sesión 2:

Fecha fijada _____ Nivel de confianza _____

Porcentaje logrado de las metas de la última sesión _____

Sesión 3:

Fecha fijada _____ Nivel de confianza _____

Porcentaje logrado de las metas de la última sesión _____

Sesión 4:

Fecha fijada _____ Nivel de confianza _____

Porcentaje logrado de las metas de la última sesión _____

Sesión 5:

Fecha fijada _____ Nivel de confianza _____

Porcentaje logrado de las metas de la última sesión _____

Sesión 6:

Fecha fijada _____ Nivel de confianza _____

Porcentaje logrado de las metas de la última sesión _____

Sesión 7:

Fecha fijada _____ Nivel de confianza _____

Porcentaje logrado de las metas de la última sesión _____

Sesión 8:

Fecha fijada _____ Nivel de confianza _____

Porcentaje logrado de las metas de la última sesión _____

Sesión 9:

Fecha fijada _____ Nivel de confianza _____

Porcentaje logrado de las metas de la última sesión _____