

LiVe Well Plan de Acción

El siguiente paso más importante una vez que haya elegido una meta es hacer un plan detallado para cumplirla. Tómese su tiempo y piense en su plan con mucho cuidado.

Anote aquí su meta: _____

Ejemplo: 20 minutos de ejercicio al menos 4 veces por semana. Haré esto durante 3 semanas.

→ ¿Qué hará para cumplir su meta?

- ¿Cuál es la acción específica para su meta? _____
- ¿Cómo y cuándo hará esto? _____
- ¿Cuáles serán sus logros? _____

Ejemplo:

Caminaré alrededor del edificio de mi trabajo durante 20 minutos a la hora del almuerzo. Cada vez que camine 4 veces por semana será un logro.

→ ¿Cómo llevará un registro e informará de su avance?

- ¿Cómo llevará un registro? _____
- ¿A quién le informará de su avance y con qué frecuencia? _____
- ¿Cómo se premiará? _____
- ¿Quién le dará apoyo? Incluso pueden ser proveedores de cuidados de la salud, familiares, amigos o encargados de grupo.

Persona o equipo

Cómo pueden ayudarme

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ejemplo:

Registro: Cada vez que vaya, pondré una palomita en el calendario de mi escritorio.

Premio e informe: En cada logro, compraré música nueva para escucharla mientras camino. Después de 3 semanas, le enviaré un correo electrónico a mi médico con las buenas noticias y pondré una nueva meta de más minutos.

Apoyo: Mi colega me recordará que vaya. Cada noche le diré a mi esposa si caminé.

→ ¿Qué podría interponerse?

- ¿En qué circunstancias será esto más difícil para usted?
- ¿Qué puede hacer en estas circunstancias? ¿Cómo puede superarlo?

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ejemplo:

Podría no tener ganas de caminar si estoy desanimado. Invitaré a mi colega a caminar conmigo cuando esto pase.

Es posible que no pueda caminar en el almuerzo si tengo una junta a esa hora. Caminaré después del trabajo cuando esto suceda.

→ ¿Qué hará cuando pierda el rumbo?

La mayoría de las personas pierden el rumbo de vez en cuando. ¿Qué hará para corregirlo?

Ejemplo:

Me comprometeré a comenzar de nuevo el siguiente lunes si no camino algunos días.

→ ¿Qué más podría ayudar?

Pueden ser incluso páginas web, registros, más información, un colega que lo acompañe o grupos comunitarios.

Ejemplo:

Quiero saber si hay un programa de ejercicio en mi trabajo.