

¿Qué estás listo para hacer?

Utilice esta hoja de trabajo para ayudarle a elegir un objetivo de estilo de vida saludable en el que esté listo para trabajar.

1

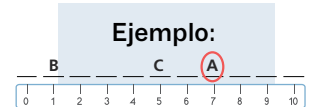
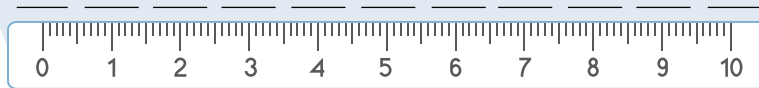
LIMITE SUS PREOCUPACIONES

¿Cuáles son sus mayores preocupaciones de salud?

A _____ B _____
C _____ D _____

¿En qué preocupación está más preparado, dispuesto y capaz de trabajar ahora?

En la regla, escriba la letra de cada preocupación encima de un número para mostrar qué tan listo se siente para trabajar en ello ahora mismo.



Encierre en un círculo la preocupación que marcó más a la derecha.
Elija trabajar en esta preocupación.

2

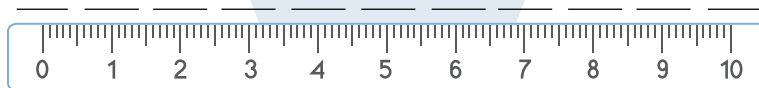
LIMITE SUS COMPORTAMIENTOS

¿Qué comportamientos o acciones específicas le ayudarían con esta preocupación?

Hable con sus proveedores de atención médica para obtener ideas sobre lo que ha demostrado ser más útil.

¿Qué comportamiento o acción estás más preparado, dispuesto y capaz de realizar ahora?

Consideremos la regla nuevamente.



No estoy listo No estoy seguro Estoy listo

Establezca su objetivo en torno al comportamiento o acción que esté más preparado para realizar.

3

ESTABLECER SU OBJETIVO

Mi objetivo: _____

Ahora haga un plan de acción que le ayude a alcanzar su objetivo.



Cr Pln50054

Una vez que haya elegido un objetivo, el siguiente paso más importante es elaborar un plan detallado para alcanzarlo. Tómese su tiempo y piense detenidamente en su plan.

Escriba su objetivo aquí: _____

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

➔ ¿Qué hará para cumplir su objetivo?

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

Ejemplo:
Camine por el edificio de mi oficina durante 20 minutos a la hora del almuerzo. Cada semana camino 4 veces es un hito.

➔ ¿Cómo hará un seguimiento e informará de su progreso?

- ¿Cómo hará un seguimiento? _____
- ¿A quién informará y con qué frecuencia? _____
- ¿Cómo se recompensará? _____
- ¿Quién le apoyará? Esto podría incluir proveedores de atención médica, familiares, amigos o líderes de grupo.

Ejemplo:
Seguimiento: cada vez que voy pongo una marca en el calendario de mi escritorio.

Recompensa e informe: cada hito compraré música nueva para escuchar mientras camino. Después de 3 semanas, le enviaré un correo electrónico a mi médico con la buena noticia y me fijaré un nuevo objetivo con más minutos.

Apoyo: mi compañero de trabajo me recordará que vaya. Todas las noches le diré a mi esposo o esposa si caminé.

Persona o equipo

Cómo puede ayudar

_____	_____
_____	_____
_____	_____

➔ ¿Qué podría interponerse en el camino?

- ¿En qué situaciones esto le resultará más difícil?

- ¿Qué puede hacer en estas situaciones? ¿Cómo podría superar esto?

Ejemplo:
Puede que no tenga ganas de caminar cuando estoy desanimado. Cuando esto suceda, invitaré a un compañero de trabajo a que me acompañe.
Es posible que no pueda caminar durante el almuerzo si tengo una reunión durante ese tiempo. Cuando esto suceda, caminaré después del trabajo.

➔ ¿Qué hará cuando salga del camino?

La mayoría de la gente se desvía de vez en cuando. ¿Qué harás para volver?

Ejemplo:
Si me pierdo unos días, me comprometeré a empezar de nuevo el próximo lunes.

➔ ¿Qué más podría ayudar?

Esto podría incluir sitios web, rastreadores, más información, un socio con quien hacer esto o grupos comunitarios.

Ejemplo:
Quiero saber si hay un programa de acondicionamiento físico en mi trabajo.