

ALCANZAR LOS OBJETIVOS DE SALUD



ESTRATEGIAS PARA EL ÉXITO

Si alguna vez has intentado hacer un cambio en tu vida, especialmente en algo relacionado con tu salud, sabes que lograrlo puede ser un desafío. Ya sea que quieras mejorar tu alimentación, hacer más ejercicio o dejar el cigarrillo, el proceso de crear y mantener hábitos saludables requiere tiempo y esfuerzo.

Es importante que sigas avanzando para pasar de tomar decisiones más saludables a disfrutar de una mejor salud. Independientemente de dónde te encuentres en el proceso de establecer y alcanzar un objetivo de salud, pruebe estas estrategias para mantenerte motivado y en la senda del éxito.

Puedes lograrlo

Piensa en tus objetivos de salud. ¿Con cuál de las siguientes afirmaciones te sientes más identificado?



“Estoy pensando en hacer un cambio pronto... tal vez”.

Si estás pensando en establecer un objetivo o crear un hábito saludable pero necesitas más motivación, la autorreflexión puede ayudarte a dar el primer paso. Plántate algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que más valoro?
- ¿Cuáles son las partes más importantes de mi objetivo?
- ¿Qué objetivos a corto y largo plazo quiero alcanzar?
- ¿Cómo podría influir en mi entorno el hecho de realizar cambios saludables?
- ¿Cómo me sentiría al fijar y alcanzar un objetivo?



“Estoy listo. Tengo un plan en marcha y una fecha de inicio marcada en el calendario”.

Cuando empieces a trabajar para alcanzar tu objetivo de salud, asegúrate de pensar en los posibles obstáculos que podrían dificultar el progreso. Planifica cómo sortear estos obstáculos sin alejarte de tu meta:

- Identifica y elimina las tentaciones de tu entorno.
- Decide cómo responder a la presión social y a otras distracciones.
- Busca mensajes que te motiven: citas, mantras, fotos y vídeos que te inspiren. Rodéate de estos recordatorios positivos.



“Hace poco me fijé un objetivo y me estoy acostumbrando a tomar decisiones más saludables para conseguirlo. Me estoy sintiendo más de seguro de que podré sostenerlo”.

Incluso cuando te sientas seguro de tu capacidad para alcanzar y mantener los objetivos de salud, a veces podrían parecer difíciles o menos atractivos. Es importante proteger tu éxito y buscar nuevas maneras de no desviarte de tu objetivo.

- Recuerda celebrar tus éxitos. Has trabajado duro para conseguir tus objetivos. Reconoce los esfuerzos que has hecho y disfruta de los beneficios.
- Incluye a tus compañeros, amigos y familiares en tus objetivos de salud. Comparte los éxitos y el apoyo.
- Sé creativo: ¿hay nuevas actividades, enfoques o estrategias que puedas probar?



“He alcanzado algunos objetivos de salud. Me siento bien, y los hábitos saludables se han convertido en una parte muy natural de mi rutina diaria”.

Felicitaciones por haber alcanzado tu objetivo. Encuentra una forma saludable de recompensarte por tu duro trabajo. Te lo mereces.

- Ponte nuevos objetivos para aprovechar la racha de éxito. Encuentra nuevos retos que te interesen o que antes no te hubieras atrevido a intentar.
- Sigue atento a las barreras, las distracciones u otras tentaciones que puedan hacer peligrar tu éxito. Modifica tu plan para gestionar estas dificultades.
- Recuerda que debes mantenerte involucrado con tus compañeros, amigos y familiares. Hablen sobre cómo ampliar los objetivos y cómo mantener la motivación de cada uno.



“Venía muy bien, pero tuve una o dos recaídas. Quiero volver a enfocarme en mis objetivos”.

El cambio requiere de tiempo y esfuerzo. Si te das cuenta de que estás volviendo a caer en viejos hábitos, no te obsesiones con los contratiempos. En cambio, utilízalos para aprender sobre ti mismo y centrarte en avanzar.

- Reevalúa tu objetivo. ¿Qué ajustes se pueden hacer? ¿Qué es lo que te funciona? ¿Qué no te resulta útil?
- Reevalúa tu plan para gestionar las distracciones y las tentaciones. ¿Qué nuevas estrategias podrías añadir?
- Enumera tres formas de recompensarte por volver a la senda que te lleva a tu objetivo.

Crear hábitos saludables es un proceso que puede ser diferente para cada persona. Algunas personas tardan en empezar, o en alcanzar el primer hito. Otros tienen una sensación inicial de éxito y se sienten rápidamente motivados para alcanzar y establecer nuevas metas. Casi todo el mundo se enfrenta a obstáculos y contratiempos.

Recuerda que eres una persona única y que tu viaje puede no seguir un camino o un calendario predeterminado. Lo más importante es que reconozcas que tienes la capacidad de alcanzar tus objetivos.

Cree en ti mismo y verás que esos pequeños pasos intencionados para cambiar tu salud pronto se convertirán en una parte natural de tu rutina diaria, y en una vida más saludable.



Presentado por:

CENTRO DE ATENCIÓN MÉDICA INTEGRADA Y RECUPERACIÓN AUTODIRIGIDA

Dedicado a promover el conocimiento y la utilización de modelos innovadores para promover la salud, la recuperación y el empleo para personas con condiciones de salud mental.

Dedicado a promover el conocimiento y el uso de modelos innovadores para fomentar la salud, la recuperación y el empleo de las personas con problemas de salud mental. El Centro está financiado por el Instituto Nacional de la Investigación sobre la Discapacidad, Vida Independiente, y Rehabilitación (NIDILRR), un centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido no representa necesariamente la política del NIDILRR, la ACL o el HHS, ni el respaldo del Gobierno Federal.

Judith A. Cook, PhD, Directora