

¡Bienvenido al desafío “Tome medidas para mejorar su bienestar”!

La definición de objetivos y la evaluación del progreso son hábitos que las personas exitosas adoptan con regularidad. El proceso de definición de objetivos que aprenderá en este desafío puede ayudarlo a establecer metas para cada aspecto de su vida.

Utilice la información que se le brindará durante las próximas cuatro semanas para trabajar en alcanzar un objetivo a corto plazo y mejorar un aspecto de su bienestar. A medida que desarrolle un objetivo único para usted, responda las cinco preguntas en el cuadro a continuación.

Cinco pasos para mejorar su bienestar¹

(Escriba sus respuestas a las cinco preguntas en esta columna)

<p>1 ¿Qué desea lograr?</p> <p>Divida su objetivo general de mejorar su bienestar en metas más pequeñas a corto plazo y seleccione una en la cual concentrarse durante el desafío. Asegúrese de que el objetivo sea realista.</p>	
<p>2 ¿Cómo sabrá que ha alcanzado su objetivo?</p> <p>Identifique los criterios específicos para determinar que ha alcanzado su objetivo de manera satisfactoria.</p>	
<p>3 ¿Qué está dispuesto a hacer o a abandonar para alcanzar su objetivo?</p> <p>Piense en su motivación. ¿Está comprometido a trabajar para alcanzar este objetivo en este momento?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si la respuesta es “no”, seleccione otro objetivo. • Si la respuesta es “sí”, continúe con el paso 4. 	
<p>4 ¿Cuándo desea que suceda?</p> <p>Para este desafío, planifique un objetivo en el que pueda trabajar para alcanzarlo entre las próximas dos y cuatro semanas.</p>	
<p>5 ¿Qué lo frena?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cree que se encontrará con obstáculos? • Planifique con anticipación para evitar situaciones de riesgo. • Comparta su objetivo con alguien que pueda brindarle apoyo. • Recuerde recompensarse en cada paso del camino. 	

Ya cuenta con un objetivo realista y significativo para mejorar su bienestar. Tenga este cuadro a mano mientras se dedica a alcanzar su meta. Al final del desafío, complete una breve autoevaluación para informar su progreso en cuanto al objetivo. Este informe del progreso será una prueba de que completó el desafío “Tome medidas para mejorar su bienestar”.

Crea en usted mismo. Crea en su objetivo.
¡Puede hacerlo!

Mi informe del progreso

Complete este breve informe sobre su progreso en cuanto al objetivo de mejorar su bienestar. Envíele el informe a <persona/lugar> antes del día <fecha> a fin de reunir los requisitos para recibir <premios>.

Marque la afirmación que describa con mayor precisión su progreso actual en cuanto al objetivo.

<input type="checkbox"/> Alcancé mi objetivo de manera satisfactoria ¡Felicitaciones por alcanzar su objetivo! Concéntrese en mantener su progreso y en evitar errores y contratiempos. ¿Hay algún otro objetivo que le gustaría alcanzar para mejorar su bienestar? Recuerde que la definición de objetivos y la evaluación del progreso son hábitos que las personas exitosas adoptan con regularidad.	¿Qué hará a continuación?
<input type="checkbox"/> He progresado mucho en cuanto al logro de mi objetivo, pero aún debo seguir trabajando. ¡Felicitaciones por progresar en relación con su objetivo! Aunque aún no haya logrado alcanzar su objetivo por completo, piense en lo que aprendió a partir de esta experiencia y continúe avanzando. Si se encuentra con alguna dificultad, preste atención a sus pensamientos, sentimientos y acciones. Recuerde que ya ha llegado más lejos que donde estaba cuando comenzó.	¿Qué hará a continuación?
<input type="checkbox"/> No progresé mucho en cuanto al logro de mi objetivo. Gracias por definir un objetivo e informar su progreso. Aunque no haya progresado tanto como hubiese querido, al menos pensó en una meta. Reflexione sobre lo que aprendió a partir de esta experiencia de definición de objetivos. El momento, la motivación y otros factores afectan sus posibilidades de tener éxito. Considere definir otro objetivo e intentar de nuevo. Recuerde que, a menudo, el primer paso es el más difícil.	¿Qué hará a continuación?

Su firma _____

Fecha: _____

¡Gracias por participar!

Fuente:

1. INTERVENT International. *Lifestyle management program: Setting goals* (Programa de control de hábitos de vida: definición de objetivos), 2020.

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el "Contenido") están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que Metlife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La condición y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier condición médica y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su condición y circunstancias particulares.