

Transcripción

Siempre que usted decide cambiar algo en su vida, algo que se ha convertido en una parte de su rutina, puede ser difícil e incluso abrumador. Para obtener los mejores resultados haga que sus metas sean SMART.

SMART significa específicos, medibles, alcanzables, realistas y oportunos. Y establecer objetivos SMART cuando se hacen cambios saludables de estilo de vida, le ayudarán a usted a tener una idea de lo que es un cambio saludable y le permite actuar.

En primer lugar, ser específico. ¿Cuántas veces en su vida ha pensado que usted está listo para ser más saludable y lo ha convertido en su objetivo? ¿Cómo le fue? La idea es genial, pero sin un objetivo claro probablemente usted se sintió frustrado porque nunca hubo nada para alcanzar.

En lugar de ello, establezca una meta que sea específica. ¿Planea caminar 3 veces a la semana durante 30 minutos cada vez? Tal vez usted quiera asegurarse de tomar 2 ½ tazas de verduras cada día. O de pronto usted desea dejar de fumar y decidió reducir el número de paquetes que usted fuma cada día de 2 a 1. Cualquiera que sea su objetivo, si es específico, usted ahora sabe lo que debe hacer para alcanzarlo. Y podrá hacerlo.

Para averiguar fácilmente si lo ha alcanzado, su objetivo debe ser medible. ¿Caminó usted durante 30 minutos, 3 veces esta semana? ¿Tomó sus porciones de verduras cada día? ¿Redució el número de paquetes que usted fumó cada día a 1? Las metas medibles le permiten a usted ver lo bien que lo está haciendo y hacer ajustes si es necesario.

¿Su objetivo es alcanzable? En otras palabras, ¿podrá usted alcanzar esa meta? Es importante establecer objetivos que no sean demasiado fáciles, porque ¿dónde está el desafío? Y no muy difíciles, porque entonces usted se sentirá frustrado y se rendirá. Trate de establecer una meta que no esté demasiado lejana de donde usted se encuentra ahora, pero si lo suficientemente lejana para que usted deba esforzarse en alcanzarla. Evite las palabras como "siempre" y "nunca".

Por ejemplo, toma la decisión de dejar de fumar de repente. "Nunca volveré a fumar", cuando usted ha fumado durante años, puede no ser un objetivo alcanzable en este momento. Intente reducir el número de cigarrillos que usted fuma cada día y luego disminuya gradualmente la cantidad que fuma cada semana. Si dejar de fumar es su objetivo a largo plazo, con el tiempo usted lo logrará.

Tratar de correr un maratón la primera vez que usted agrega ejercicio a su rutina diaria, puede ser muy difícil lograrlo y además puede causar lesiones. En lugar de ello, establezca una meta alcanzable y trabaje por ella de manera segura.

Cada meta que usted establezca también debe ser realista para usted. Después de todo, son sus objetivos y necesitan encajar en su vida. ¿Con su trabajo y una apretada agenda familiar puede usted caminar en su vecindario 5 noches a la semana? Quizás 3 noches a la semana y una vez en el almuerzo sea más realista por ahora.

Los Cambios Saludables de Estilo de Vida: Establecer una Meta SMART

Pg 2

Si usted tiene una condición médica asegúrese de tenerla en cuenta al establecer sus objetivos. Reúnase con su proveedor del cuidado de la salud para asegurarse de que sus objetivos no aumentarán el riesgo de lesión o empeorarán su condición. Usted está haciendo cambios saludables a largo plazo, así que debe hacerlo de manera segura.

Y por último, cada meta que usted establezca debe ser oportuna. Señale una fecha final. Usted puede tener metas a corto plazo y a largo plazo, pero sin un período de tiempo para alcanzar cada meta usted nunca puede llegar allí.

Voy a cambiar de leche entera a leche baja en grasa esta semana. Voy a unirme a un grupo de apoyo de pérdida de peso esta semana. Voy a unirme a una clase de aeróbicos en el agua antes de mi cumpleaños.

Comenzar a hacer cambios saludables de estilo de vida puede ser difícil. Pero ver los resultados le puede dar a usted la motivación que necesita para seguir adelante. Establezca sus objetivos SMART. Específicos, mensurables, alcanzables, realistas y oportunos y tendrá un plan que se adapte a su vida a largo plazo.