

Estrategias de Autocuidado: Estableciendo Metas

Vivir con un problema crónico puede causar que sienta que está perdiendo control y no viviendo la vida que tenía pensada. Las limitaciones físicas pueden interferir a que no pueda hacer las cosas que goza hacer. Y esto puede tener un efecto emocional negativo en usted. Es posible que encuentre difícil manejar los retos físicos de su condición, y termine por no hacer las cosas que lo ayudan día a día, si está deprimido, enojado o frustrado. Este puede ser un ciclo difícil de romper.

En vez de ésto, tome el control. A veces tomar el control, aún de una pequeña parte de su condición, podría ayudarlo a romper el ciclo y sentirse suficientemente seguro para abordar asuntos mayores.

Una forma de empezar a tomar el control es con el establecimiento de metas. Puede empezar a tomar control de su enfermedad y su estado de salud general para el futuro, si establece una meta específica y se concentra en los pasos que tiene que seguir para lograrla.

Piense sobre el área de su vida en la que le gustaría concentrarse primero. Decida lo que está impidiendo que viva la vida que tenía en mente.

Una vez que decida el área en que quiere enfocarse, formule una lista de metas que pueda establecer y que van a ayudarlo a tener éxito. La mayoría de las veces, hay más de una opción para lograr los resultados deseados. Tome el tiempo necesario para pensar en maneras para lograrlo, y después elija una que sea realista para usted.

Por ejemplo, si está tratando de recordar tomar sus medicinas a diario, puede comprar un pastillero, poner una alarma en su teléfono, poner una nota en el refri o pedirle a un miembro de su familia que lo ayude a recordar. Escoja un método que usted piensa va a ser el mejor para usted e inténtelo.

Es posible que quiera escribir su meta. Haga un contrato consigo mismo para que sea más probable cumplirlo.

Después ponga un tiempo límite para entrar en acción. Por ejemplo, voy a comprar un pastillero esta semana. Voy a caminar afuera una vez esta semana. Voy a checar mi nivel de azúcar a diario esta semana.

Al fin de la semana, revise su progreso. Con metas específicas para entrar en acción, puede fácilmente ver en dónde tuvo éxito y si necesita más tiempo para alcanzar su meta.

Si tuvo problemas para alcanzar su meta, tome unos minutos para pensar en los obstáculos que lo impidieron y formas de evitarlos en el futuro. Este es su plan y puede modificarlo. Lo importante es que continúe a establecer metas y seguir los pasos para lograrlas para su salud.

Si logró su meta, debe premiarse por un trabajo bien hecho. Los premios no deben ser grandes, caros o que

Estrategias de Autocuidado: Estableciendo Metas

engorden. Sólo escoja un premio que lo hace feliz. Después establezca otra meta para empezar a tratar de lograrla.

No tiene que hacer ésto a solas. Hable con su equipo médico sobre las metas que quiera alcanzar. Es posible que su equipo le pueda dar buenas ideas sobre cómo lograr sus metas y trabajar para superar cualquier obstáculo que se lo impida. Utilice su conocimiento para ayudarlo con su plan hacia un autocuidado positivo.

La vida con una condición de salud a largo plazo puede ser frustrante y es posible que sienta que ha perdido el control. Pero puede tomar acciones para cambiarlo. Empiece a establecer metas y siga los pasos para poder alcanzarlas.

Para tener éxito al establecer metas, recuerde:

Escoja un área de su vida en la que quiera empezar a trabajar primero

Establezca una meta que va a ayudarlo a mejorar su salud en esa área

Haga una lista de las diferentes acciones que puede tomar para lograr su meta

Haga un contrato con usted mismo

Establezca una fecha para entrar en acción

Revise su progreso

Haga cambios a su plan si es necesario

Establezca otra meta y continúe

Cada meta que alcance lo va a acercar a tener el control de su condición de salud y vivir la vida que quiere vivir a largo plazo.