

# The Wellness News

Número 52. Enero de 2012



## ¡Propósitos y objetivos para el Año Nuevo!

¡Feliz Año Nuevo! No hay mejor momento para reflexionar sobre el pasado y prepararse para el año que comienza, que ahora. Tómese un momento para pensar de qué manera puede mejorar su salud estableciendo objetivos divertidos y emocionantes para el próximo año.

### Cómo estructurar sus objetivos:

**Objetivo a largo plazo:** Determine cuál será su objetivo para los próximos 6 meses a 1 año. Por ejemplo, si está tratando de ser más activo, tal vez pueda establecer el objetivo de completar una carrera de 5 km, una media maratón o un triatlón.

**Objetivo a corto plazo:** Estos objetivos, que generalmente se establecen para completarse en tres meses, deben funcionar como marcadores para indicarle si está yendo por el camino correcto para cumplir su objetivo a largo plazo. Por ejemplo, si su objetivo a largo plazo es correr una media maratón en 6 meses, lo ideal sería que corriera, durante los primeros tres meses y al menos 4 veces por semana, aproximadamente la mitad del kilometraje que pretende correr en su objetivo a largo plazo.

**Objetivos SMART:** Estos objetivos son más prácticos y se usan para ayudarle a progresar periódicamente. Aquí hay algunos consejos acerca de cómo crear objetivos SMART:

### ¿Qué significa SMART?

#### S - eSpecíficos:

- Trate de incluir cuándo, cómo y cuánto hará para alcanzar su objetivo
- Ejemplo: establezca el objetivo de correr dos veces por semana durante 20 minutos.

#### M - Mensurables:

- Establezca una norma para registrar su progreso.
- Ejemplo: mantenga un diario de ejercicios y registre las horas y los días en los que camina o corre para así establecer un registro de su progreso y mantenerse en el camino correcto para lograr su objetivo.

Si incluye objetivos de nutrición y de actividad física le resultará más fácil cumplir con sus objetivos para bajar de peso. Para obtener consejos sobre cómo calcular su rango ideal de calorías, visite:

<http://www.mayoclinic.com/health/calorie-calculator/NU00598>.

# The Wellness News

Más...

## Objetivos SMART, continuación.

### A - Accesibles:

- Su objetivo debe ser algo que lo motive.
- Ejemplo: no establezca el objetivo de correr una carrera sólo porque alguien se lo sugirió, especialmente si no disfruta de correr. Encuentre una actividad que sepa que le gustará practicar y que lo enorgullezca.

### R – Realistas:

- Considere su punto de inicio y establezca objetivos pequeños y que pueda lograr paso a paso.
- Si actualmente no se está ejercitando, evite comenzar corriendo 5 veces por semana. Esto puede cansarlo, le dolerá el cuerpo y se sentirá exhausto. Por el contrario, busque dos días a la semana en los que pueda programar su actividad física y comience corriendo o caminando 20 minutos.

### T – Basados en el Tiempo:

- Piense en su objetivo final, en su punto de inicio y en una cantidad de tiempo realista para alcanzar su objetivo.
- Si actualmente no se está ejercitando, empiece de a poco y vaya aumentando la cantidad cada semana.
- Un enlace muy bueno para correr mejor es *From Couch to 5K Training Plan (Plan de entrenamiento: Del sillón al maratón 5K)*: <http://www.fromcouchto5k.com/articles/training/the-couch-to-5k-training-plan/>.

## Objetivos para bajar de peso:

Uno de los propósitos más comunes de Año Nuevo es bajar de peso. Aquí le damos algunos consejos útiles para ayudarle a cumplir su objetivo:

- Escriba los hábitos y estrategias que le han resultado exitosos anteriormente y aquellos que no. Cuando cree un plan, aplique sólo las estrategias exitosas.
- El apoyo social puede ayudar a cumplir sus objetivos para bajar de peso o destruirlos. Encuentre un compañero de ejercicios confiable que le brinde apoyo, e informe a sus amigos y familiares sobre sus objetivos.
- ¡No empiece tratando de ser perfecto! Si sus expectativas son demasiado altas al comienzo, se desalentará cuando no pueda cumplir con su objetivo. Establezca uno o dos objetivos SMART por semana en los que pueda concentrarse y trabajar para lograrlos.
- Si comete un error una semana, vuelva a intentar. Si da dos pasos adelante y uno hacia atrás, ¡aún estará dando un paso adelante!

El Año Nuevo es un momento emocionante que brinda una gran oportunidad de crecimiento personal. Consulte a su médico periódicamente para saber en qué debe concentrarse para mejorar su salud. ¡Brindemos por un año nuevo feliz y saludable!



Para más información, llame a su educador de salud al 1-800-433-2320