

Motivación y Establecimiento de Metas Realistas



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos

Definir el concepto de motivación y reconocer su importancia para iniciar y mantener cambios en los hábitos de salud.

Identificar la importancia de establecer metas realistas, reconociendo cómo las metas pequeñas y alcanzables pueden ayudar a mantener la constancia y evitar la frustración.

Aplicar el método SMART para establecer metas personales relacionadas con la actividad física u otros hábitos saludables.

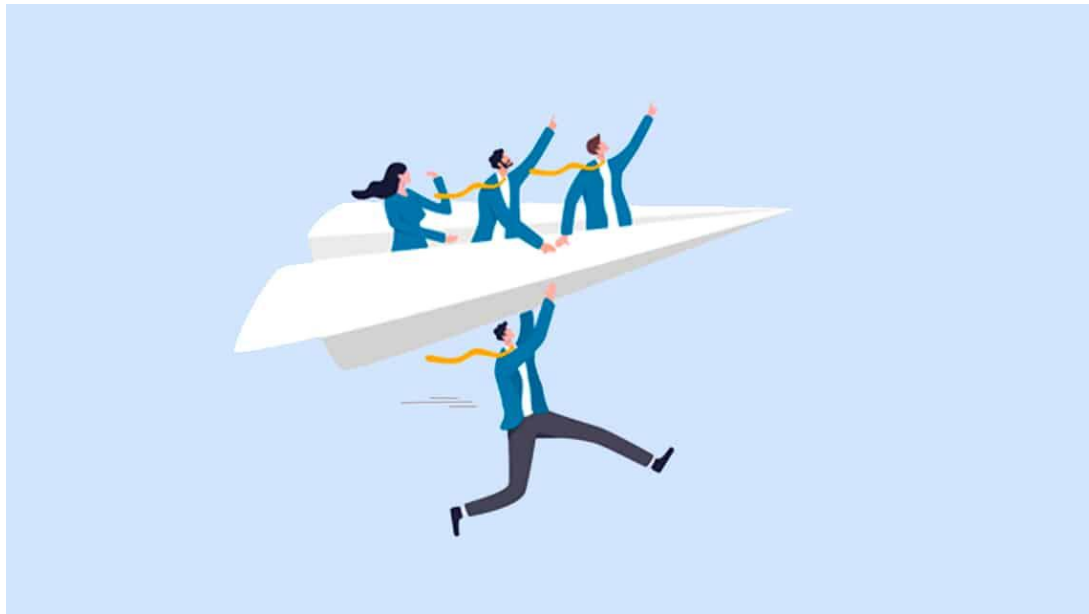


Introducción

- La motivación es el primer paso para mejorar nuestra salud, pero mantener los cambios a largo plazo requiere:
 - Metas claras y alcanzables
 - Pasos pequeños

¿Qué es la motivación?

La motivación es el impulso que nos mueve a actuar para mejorar nuestra salud. Nos ayuda a:



**Iniciar cambios
saludables**

**Mantener
hábitos positivos**

**Superar
obstáculos**

Tipos de motivación

Motivación interna

- Deseo personal de sentirse mejor
- Tener más energía
- Mejorar movilidad
- Prevenir enfermedades



Motivación externa

- Recomendación médica
- Apoyo de familiares
- Mejorar la calidad de vida o el desempeño laboral

*La motivación interna suele ser la más fuerte y duradera.

¿Por qué establecer metas realistas?

Facilitar la
constancia

Reducir el
abandono

Aumentar la
confianza

Disminuir la
frustración

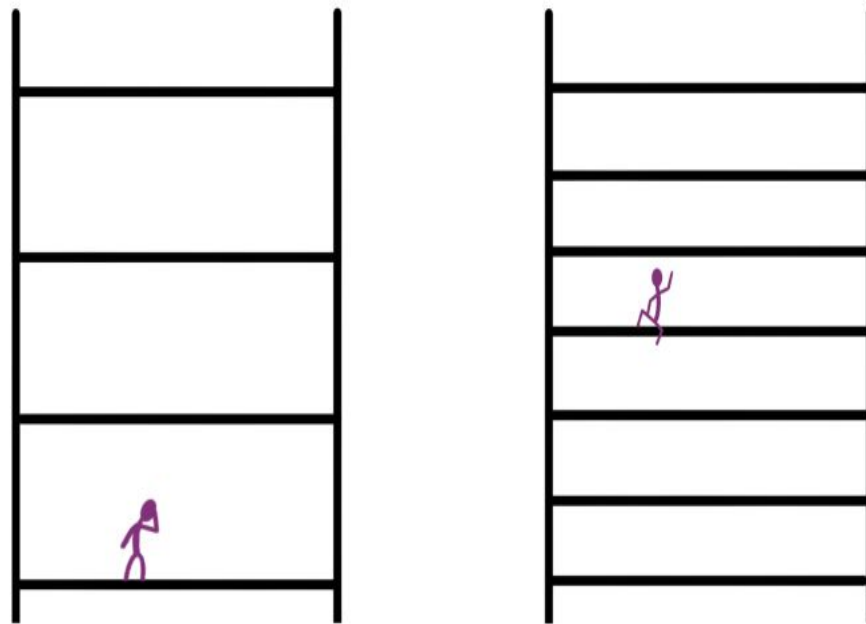
Promover
hábitos
sostenibles

El poder de las metas pequeñas

Cuando una meta es muy grande, puede parecer difícil de lograr.

Las metas pequeñas:

- Generan sensación de logro.
- Refuerzan la autoestima.
- Construyen disciplina progresivamente.
- Permiten adaptar el cuerpo de forma segura.



Método para crear metas: SMART

- Para aumentar las probabilidades de lograr una meta, es recomendable utilizar el método **SMART**.
- Este método ayuda a que nuestras metas sean claras, organizadas y alcanzables, en lugar de metas vagas o demasiado difíciles.



SMART

Una meta SMART cumple con cinco características importantes:



- **S** – Específica
- **M** – Medible
- **A** – Alcanzable
- **R** – Realista
- **T** – Tiempo definido

S – Específica



SMART

- La meta debe ser clara y concreta. Debemos definir exactamente qué queremos hacer.
 - En lugar de decir:
“Quiero hacer más ejercicio”
 - Podemos decir:
“Quiero caminar en mi vecindario”.
- Cuando una meta es específica, es más fácil saber por dónde empezar.

M – Medible

- La meta debe permitirnos medir nuestro progreso.
- Esto significa que podemos responder la pregunta:
¿Cómo sabré que lo logré?
- Por ejemplo:
 - Caminar 20 minutos
 - Hacer actividad física 3 días a la semana
 - Tomar 8 vasos de agua al día
- Medir el progreso ayuda a mantener la motivación.



SMART

A – Alcanzable



SMART

- La meta debe ser posible de lograr según nuestras capacidades actuales.
- Es importante considerar:
 - Nivel de actividad física
 - Tiempo disponible
 - Responsabilidades diarias
- Si la meta es demasiado difícil desde el principio, puede generar frustración.
- Por eso es mejor comenzar poco a poco y aumentar progresivamente.

R – Realista

- La meta debe ajustarse a nuestra vida y a nuestras circunstancias.
- Por ejemplo, una persona que trabaja muchas horas quizás no pueda hacer ejercicio todos los días, pero sí podría comenzar con 10 o 15 minutos algunos días a la semana.
- Las metas realistas aumentan la probabilidad de mantener el hábito a largo plazo.



SMART

T – Tiempo definido



SMART

- Toda meta debe tener un período de tiempo para lograrse.
- Esto nos ayuda a mantenernos enfocados y evaluar nuestro progreso.
- Por ejemplo:
 - “Durante las próximas 4 semanas”
 - “3 veces por semana”
 - “Por 20 minutos al día”
- Tener un tiempo definido nos permite dar seguimiento a nuestros avances y ajustar la meta si es necesario.

Estrategias para mantener la motivación

Comenzar con lo posible hoy

Reconocer los pequeños logros

Llevar registro del progreso

Buscar apoyo

Practicar la autocompasión

Cómo evitar la frustración

- No compararse con otras personas.
- Ajustar la meta si es muy exigente.
- Recordar que el progreso no siempre es lineal.
- Enfocarse en los beneficios a largo plazo.



Metas y resultados




- Adoptar hábitos saludables **no requiere cambios extremos.**
- Lo más importante es:
 - ✓ Constancia
 - ✓ Metas pequeñas
 - ✓ Paciencia con uno mismo
- Cada paso cuenta para mejorar tu salud.

Preguntas o Comentarios



Referencias

- <https://odphp.health.gov/espanol/moveyourway/activity-planner/why-these-goals?>
 - <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity%E2%80%AF?>
 - <https://odphp.health.gov/espanol/moveyourway/activity-planner?>
- 



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Gracias



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ASES

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389