

## Motivación y Establecimiento de Metas Realistas



La motivación es el punto de partida para lograr cambios en nuestra salud: sin embargo, mantenerla requiere establecer metas realistas y alcanzables. Cuando dividimos nuestros objetivos en pasos pequeños, aumentamos nuestras probabilidades de éxito, evitamos la frustración y fortalecemos la confianza en nosotros mismos.

### ¿Por qué es importante establecer metas realistas?

Muchas personas desean mejorar su salud, hacer más ejercicio o alimentarse mejor, pero comienzan con metas muy exigentes que resultan difíciles de mantener. Establecer metas pequeñas y alcanzables nos ayuda a:

- Facilitar la constancia.
- Reducir el riesgo de abandono.
- Aumentar la confianza en nuestras capacidades.
- Disminuir la frustración.
- Promover hábitos sostenibles a largo plazo.

### ¿Qué es la motivación?

La motivación es la energía o impulso que nos mueve a tomar acción para mejorar nuestra salud.

Existen dos tipos de motivación principales:

- **Motivación interna:** surge del deseo personal de sentirse mejor, tener más energía, mejorar la movilidad o prevenir enfermedades.
- **Motivación externa:** proviene de factores fuera de nosotros, como una recomendación médica, el apoyo familiar o metas relacionadas con el trabajo o la calidad de vida.

### El poder de las metas pequeñas

Cuando una meta es muy grande, puede parecer inalcanzable y desmotivarnos incluso antes de comenzar.

**No diga:** “Voy a hacer ejercicio una hora todos los días.”

**Diga:** “Voy a caminar 10–15 minutos, tres veces esta semana.”

Por eso, dividir los objetivos en metas pequeñas y manejables pueden marcar una gran diferencia en nuestro progreso.

Las metas pequeñas:

- Generan una sensación constante de logro.
- Refuerzan la autoestima.
- Construyen disciplina de manera progresiva.
- Permiten que el cuerpo se adapte de forma segura.

### Método recomendado: Metas SMART

Una meta efectiva debe ser:

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



## Estrategias para mantener la motivación

### 1. Comenzar con lo que es posible hoy-

No es necesario hacer grandes cambios de inmediato. Lo importante es dar el primer paso, y empezar.

**2. Reconocer los pequeños logros-** Cada día activo cuenta. Celebrar avances sencillos ayuda a fortalecer la motivación.

Ejemplos:

- Caminar 10 minutos más que la semana pasada.
- Subir las escaleras en lugar de usar el ascensor.
- Mantenerse activo al menos 3 días esta semana.

**3. Llevar un registro del progreso-** Anotar los días activos en un calendario, libreta o aplicación permite visualizar el avance y mantener la constancia.

**4. Buscar apoyo-** Realizar actividad física con un familiar o amigo puede aumentar el compromiso y hacer la experiencia más agradable.

**5. Practicar la autocompasión-** Si un día no se logra la meta:

- No significa fracaso.
- Es una oportunidad para retomar al día siguiente y continuar.

### Cómo evitar la frustración

- No compararse con otras personas; cada proceso es único.
- Ajustar la meta si resulta demasiado exigente.
- Recordar que el progreso no siempre es lineal.
- Enfocarse en los beneficios a largo plazo: más energía, mejor estado de ánimo y mejor calidad de vida.



Adoptar hábitos saludables, como la actividad física, no requiere cambios extremos, sino constancia. Establecer metas pequeñas y alcanzables facilita mantener la motivación y reduce la probabilidad de frustración, permitiendo avanzar de manera segura y sostenible hacia una mejor salud.



### 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 su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

**APS Health**

787-641-9133

#### 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?>

Creado por Educadores en Salud Licenciados.  
Creado en marzo de 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.