

CAMINOS HACIA EL BIENESTAR EN EM



Hoja de trabajo N.º 3 del reto del programa

Determine 1 o 2 acciones que puede implementar para superar las barreras personales y alcanzar sus objetivos de estilo de vida saludable.

1. _____

2. _____

Los objetivos SMART están diseñados para enfocar sus esfuerzos y aumentar las posibilidades de lograr sus objetivos. Use estas plantillas para comenzar a desarrollar sus objetivos de ejercicio y de actividad física de estilo de vida.

| | | |
|-------------------------|---|--|
| Objetivo inicial | ¿Cuál es su objetivo? | |
| Específico | ¿Qué quiere lograr? ¿Quién debe ser incluido? ¿Cuándo quiere hacer esto? | |
| Medible | ¿Cómo puede medir el progreso y saber si ha cumplido su objetivo con éxito? | |
| Alcanzable | ¿Tiene las competencias necesarias para lograr el objetivo? Si no es así, ¿cómo puede obtenerlas? | |
| Relevante | ¿Por qué estoy estableciendo este objetivo ahora? ¿Está alineado con mis objetivos generales? | |
| Tiempo limitado | ¿Cuál es una fecha límite realista? | |

| | | |
|-------------------------|---|--|
| Objetivo inicial | ¿Cuál es su objetivo? | |
| Específico | ¿Qué quiere lograr? ¿Quién debe ser incluido? ¿Cuándo quiere hacer esto? | |
| Medible | ¿Cómo puede medir el progreso y saber si ha cumplido su objetivo con éxito? | |
| Alcanzable | ¿Tiene las competencias necesarias para lograr el objetivo? Si no es así, ¿cómo puede obtenerlas? | |
| Relevante | ¿Por qué estoy estableciendo este objetivo ahora? ¿Está alineado con mis objetivos generales? | |
| Tiempo limitado | ¿Cuál es una fecha límite realista? | |

Para ayudarlo a mantenerse comprometido con sus objetivos de bienestar, le recomendamos completar este **Compromiso de bienestar**.

Me _____ (nombre) comprometo a aumentar mi movimiento agregando el siguiente ejercicio/actividad física de estilo de vida _____ (tipo de actividad) por _____ (total de minutos) minutos al día, al menos _____ (total de días a la semana) veces a la semana. Mi contacto de responsabilidad y apoyo será _____ (nombre de la persona).