

Establecer metas para la actividad física

Establecer metas es una forma importante de aumentar la actividad física.

Este folleto lo ayudará a:

- 1) aprender cuán activo está ahora;
- 2) establecer metas SMART;
- 3) establecer metas más pequeñas para ayudarlo a cumplir sus metas SMART.

Responda las siguientes preguntas. Escriba su respuesta en el espacio correspondiente.

¿Qué está haciendo AHORA?

¿Qué actividades hace ahora?

¿Con qué frecuencia en la semana hace actividad física? (¿Una vez por semana? ¿Dos veces por semana? ¿A diario?)

¿Cuánto duran sus sesiones de actividad física? (¿15 minutos o menos? ¿Sólo unos pocos minutos cada vez? ¿30 minutos o más?)

¿Qué actividades le GUSTARÍA hacer?

¿Qué actividades físicas disfruta hacer y le divierten?

¿Hay actividades que le gustaría probar?

Establecer metas lo puede ayudar a mantenerse físicamente activo.



Establecer metas SMART

Las metas SMART (por la sigla en inglés) son metas específicamente adecuadas para usted.

Lea el cuadro siguiente para aprender cómo establecer una meta SMART.

| | Descripción | Ejemplo |
|----------|---|---|
| S | S – Específico Describa su meta claramente. | Caminar 30 minutos/día, 5 días a la semana. Caminaré lo suficientemente rápido para transpirar y jadear. |
| M | M – Medible ¿Cómo llevará registro de la actividad? | Registraré cuánto caminé y la fecha de cada caminata. |
| A | A - Alcanzable ¿Puede cumplir con esta meta? | Sí, aumentaré el tiempo de caminata cada semana, hasta llegar a 30 minutos/diarios. |
| R | R- Gratificante ¿Mi meta tiene sentido para mí o es gratificante? | Sí, veré muchos beneficios para la salud que son importantes para mí. |
| T | T- Plazo realista ¿Mi plazo es sensato? ¿Cuánto me llevará alcanzar esta meta? | Sí, me gustaría alcanzar mi meta en 6 meses. |

Mi propia tabla SMART

Use esta herramienta para ayudarlo a establecer sus metas.

Para cada meta SMART que establezca, elija una meta que se concentra en hacer la **actividad** (como caminar, nadar o andar en bicicleta), en lugar de un **resultado** (como perder peso).

| | | Mi propias metas SMART |
|----------|------------------|------------------------|
| S | S-Específico | |
| M | M-Medible | |
| A | A-Alcanzable | |
| R | R-Gratificante | |
| T | T-Plazo realista | |

Establecer pequeñas metas primero

Una gran manera de alcanzar una meta SMART es comenzar por dividirla en metas o pasos más pequeños.

Lea el ejemplo que sigue para ver cómo una persona establece muchas metas pequeñas para alcanzar una meta SMART.

Meta SMART:

En 6 meses, estaré caminando 30 minutos/diarios, cinco días a la semana.

| Plazo | Pequeñas metas: |
|----------------------|--|
| 1. ^{er} mes | Para finales del primer mes estaré caminando al menos 10 minutos/día, 3 días a la semana. |
| 2. ^o mes | Para finales del segundo mes estaré caminando al menos 20 minutos/día , 3 días a la semana. |
| 3. ^{er} mes | Para finales del tercer mes estaré caminando al menos 30 minutos/día , 3 días a la semana. |
| 4. ^o mes | Para finales del cuarto mes estaré caminando al menos 30 minutos/día, 4 días a la semana . |
| 5. ^o mes | Para finales del quinto mes estaré caminando al menos 30 minutos/día, 5 días a la semana . |
| 6. ^o mes | Para finales del sexto mes estaré caminando al menos 30 minutos/día, al menos 5 días a la semana. |

Establecer sus metas pequeñas

En la tabla que aparece a continuación cree pequeñas metas o pasos que lo ayudarán a alcanzar su meta SMART. Establezca plazos para cada pequeña meta.

Escriba su meta SMART aquí:

| Su plazo (meses, semanas, días, etc.) | Pequeñas metas o pasos |
|---|------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |