

Cómo Fijarse en Metas Inteligentes ("SMART")

Establecer metas es importante para ser exitoso en el cambio de conducta. Sin metas, usted no sabe donde es que quiere llegar. Piense en ir de viaje sin haber decidido su sitio final. Tener éxito es posible si incluye metas a largo y corto plazo.

Las metas a corto plazo se llevan a cabo en un período breve: esta semana, este mes. Por ejemplo, si usted ha estado inactivo, la meta a corto plazo es caminar por el vecindario por diez minutos cada noche después del trabajo la semana que entra. Le daremos algunos consejos recordatorios para hacer metas de corto plazo en una manera inteligente ("SMART", por las siglas en inglés).

ESpecífico: Claramente defina tiempo y lugar de la actividad. Por ejemplo, ir a dar una vuelta a la manzana por 10 minutos después del trabajo.

Medible: Al final de la semana, podrá medir si ha caminado cada día después del trabajo. "Quiero ponerme en forma", sería difícil de medir.

Acción: La meta debe ser una actividad y no algo general, como mejorar el estado físico. Debe ser algo que usted efectivamente hará.

PRactico: El sitio de la actividad debe ser fácil de localizar. La duración de la actividad no debe ser mas de lo que eres capaz de hacer. A veces, las metas se sienten inalcanzables y resulta en desilusión. Las metas deben mantenerlo motivado, no hacerle sentir decepcionado.

Tiempo: Esta meta tiene un tiempo específico, no es indefinido. Esta meta indica la semana próxima. Sin tiempo específico, es posible desviarse de hacer ejercicio físico.

Las metas a **corto plazo** brindan motivación y enfoque. Haciendo metas a corto plazo, ayuda a lograr sus metas a largo plazo.

Las metas a **largo plazo** son las que usted puede realizar en el futuro: de tres meses a un año de ahora. **Cumplir las metas a corto plazo contribuye a lograr los objetivos a largo plazo, si le pone empeño.**

10 Consejos para las Metas “SMART”

1 Establezca horarios específicos para la actividad que sean inteligentes (“SMART”)

Dedique algunos ratos de la semana a una actividad física entretenida. Trate de hacer alguna actividad después de cenar o comience el fin de semana con una caminata el sábado por la mañana. Haga un pacto con usted mismo.

2 Planifique con anticipación y haga un seguimiento de sus progresos

Anote su plan de actividades en un calendario. Pida ayuda para planificar la actividad. Marque cada actividad una vez que la haya finalizado.

3 Incluya los quehaceres de la casa

La jardinería y quehaceres domésticos cuentan. Rastrillar, desmalezar, plantar, barrer, limpiar el piso o pasar la aspiradora son ejercicios físicos.

4 Use lo que tenga disponible

Planifique actividades que necesiten poco o nada de equipo. Por ejemplo, caminar, correr despacio, ejercicio en una silla y bailar. Busque programas gratuitos o de bajo costo en su centro comunitario, centros de personas de la tercer edad o colegio universitario.

5 Desarrolle nuevas habilidades

Inscríbese en clases que le interesen como la yoga, baile, tenis o juego de bolos. Esto mantendrá la actividades divertidas y interesantes.

6 Tome en cuenta las condiciones climáticas o el clima

Escoja actividades que no dependan de el clima. Estas incluyen, caminar en un centro comercial, nadar en una piscina interior, o los videojuegos interactivos. Disfrute de actividades al aire libre cuando el clima lo permita.

7 Apague la televisión

Haga una regla de no estar más de 2 horas diarias jugando con videos, viendo televisión o en la computadora. En vez de mirar un programa de televisión, baile su música favorita o vaya a caminar.

8 Comience con pasos pequeños

Camine hasta su buzón de correo, estacione su carro lejos de la tienda, use las grada en lugar de usar la escalera mecánica. Camine con su perro o juegue con sus hijos o nietos al aire libre.

9 Incluya sus amigos o familiares

Invite a otras personas a participar. Es una excelente manera de compartir con amigos y mantenerse físicamente activo. Planifique fiestas con juegos activos, como bolos o una pista de obstáculos, anótese en programas para la familia de la YMCA, o inscríbese en un club recreativo.

10 Disfrute de una actividad física divertida

Cuando haiga ocasión para celebrar, participe en algo activo como recompensa. Por ejemplo, una visita al zoológico, ir al parque o a un lago.