

Nombre: _____

Fecha: _____

Plan de Acción Personal

Para alcanzar una **meta**, tal como bajar de peso o disminuir la presión alta de la sangre, es necesario tener un plan a largo plazo.

Si tienes un **plan de acción**, puedes dividir tu meta en partes manejables. El plan es una hoja donde puedes anotar la serie de pasos que **quieres y debes** seguir para llegar a tu meta. Un plan de acción incluye los siguientes puntos:

- ¿Qué acción vas a realizar?
- ¿Cuánto tiempo vas a dedicarle?
- ¿Cuándo vas a hacerlo?
- ¿Cuántos días a la semana?

Tu **nivel de autoconfianza** indica que tan seguro(a) te sientes de ti mismo(a) para lograr tu meta. Para tener

éxito, tu nivel de confianza debe ser de 7 o más en una escala de 0 a 10. Si tu puntaje es menor de 7, debes ajustar tu plan y fijarte metas más realistas y alcanzables.

Ejemplos de un plan de acción:

- Esta semana voy a salir a caminar (*qué*) por 20 minutos (*cuánto tiempo*) después de almorzar (*cuándo*) el lunes, miércoles y viernes (*cuántos días*).
- Esta semana tomaré mis medicamentos según lo que dice la receta todos los días antes del desayuno, almuerzo y cena.

Mi meta es:

(continúa)



¡Hazte cargo
de controlar tu
propia vida!



Mi plan de acción

Para lograr mi meta, esta semana voy a:

(qué)

(cuánto tiempo)

(cuándo)

(cuántos días a la semana)



¿Cuánta **confianza** tienes en ti mismo(a) para lograr tu meta?



0 = nada de confianza

10 = mucha confianza

Tu nivel de confianza debe ser de 7 o más.



Las barreras que pueden impedir que cumpla mi meta son:



Las cosas que yo puedo hacer para vencer esas barreras son:

¿Quién me puede apoyar para lograr esta meta y cómo puede hacerlo?

Me voy a auto-premiar con: _____

Fecha límite: _____ Instructor: _____

Mi firma: _____

Para más detalles o para inscribirte en una clase, llama al Departamento de Educación para la Salud de tu centro médico.