

PLAN DE ACCIÓN PERSONAL



¡Es hora de ponerse en movimiento!

Una **meta** es algo que usted quiere lograr, pero que es posible que le lleve tiempo, por ejemplo, bajar de peso o bajar su presión arterial.

Los planes de acción son planes a corto plazo que le ayudan a alcanzar su meta. Deben incluir una acción o un comportamiento específico que usted **desea** realizar y que sabe que podrá lograr. Su plan debe responder estas preguntas:

- ¿Qué va a hacer?
- ¿Cuánto va a hacer?
- ¿Cuándo lo va a hacer?
- ¿Cuántos días a la semana lo va a hacer?

Su **nivel de confianza** es un indicador de qué tan seguro está de lograr el éxito en su plan de acción. Dele a su plan un nivel de confianza de 0 a 10. Un nivel de confianza de 7 o más le ayudará a lograr el éxito. Si su nivel de confianza es de menos de 7, considere cambiar de plan de acción.

Ejemplos de planes de acción:

- Esta semana caminaré (qué) 20 minutos (¿cuánto) antes de almorzar (cuándo) tres días (cuántas veces).
- Esta semana tomaré mis medicamentos, según lo indicado, antes del desayuno, el almuerzo y la cena todos los días.

(continúa al reverso)



Mi meta es:

mi plan de acción

Esta semana:

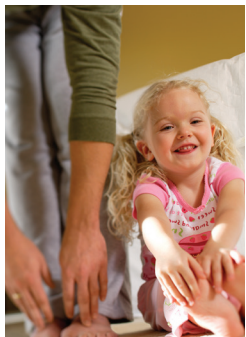


(qué)

(cuánto)

(cuándo)

(cuántas veces)



¿Cuánta **confianza** tiene en que logrará el éxito con su plan?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(0 = para nada seguro)

10 = totalmente seguro)

Su nivel de confianza debe ser de 7 o superior.

Las cosas que pueden dificultar que cumpla mi plan de acción:



Mi plan para superar estas dificultades:

El apoyo y los recursos que necesitaré para cumplir mi plan de acción:

Mi recompensa: _____

Fecha de revisión: _____ Con: _____

Mi firma: _____

Analice sus metas de salud y las opciones para los próximos pasos con un asesor de salud. Llame al 503-286-6816 o al 1-866-301-3866 (línea telefónica gratuita) y seleccione la opción 2.