

Semana 1: Establezca Metas

Antes de comenzar a establecer metas, es importante evaluar sus hábitos actuales y hacer una lluvia de ideas sobre lo que le gustaría cambiar o agregar. En lo que respecta a los objetivos de salud, esto puede parecer como aumentar su nivel de actividad física, la ingesta de agua o la incorporación de más frutas y verduras en su dieta. Cuando se trata de crear una meta, piensa en las cosas que disfrutas, identifica tus fortalezas y luego crea una meta asociada con tus fortalezas. Si su objetivo incluye agregar o aumentar su nivel de actividad física, hable con su médico antes de comenzar, ya que pueden sugerir actividades que sean apropiadas para su nivel de condición física.



El segundo paso para establecer objetivos efectivos es utilizar el acrónimo SMART de establecimiento de objetivos. Los criterios de los objetivos SMART son los siguientes:

- Específico: incluya detalles específicos como 'quién, dónde, cuándo, por qué y qué'.
- Medible: incluya un número específico como 'cuánto, cuánto, cuánto, cuánto, cuánto tiempo'. o Ex. "Emily se centrará en caminar después del trabajo 2 días a la semana ..."
- Alcanzable- Establezca metas factibles. Las metas están destinadas a inspirar motivación y las metas que son demasiado difíciles pueden ser desalentadoras.
- Realista: establezca metas que sean prácticas para su vida diaria, deseos y necesidades.
- Relacionado con el tiempo: establezca un marco de tiempo y tenga un punto final. "Emily caminará después del trabajo martes y jueves durante 30 minutos, todas las semanas hasta nuestra próxima reunión en [insertar fecha específica]".

El apoyo de otros y hacer públicos los objetivos es otro componente valioso en la creación de objetivos exitosos. Sea vocal acerca de los objetivos que se fijó y acepte los comentarios. Esto te ayudará a seguir avanzando en la dirección correcta. Los amigos brindan aliento adicional y hacen que el establecimiento de metas sea más divertido.

Establecer metas a largo plazo en su grupo de caminata

Anime a los miembros a establecer metas para sí mismos. Establecer metas simples es una excelente manera de mantener a su grupo de caminata motivado y encaminado. Usted y los miembros de su grupo deben:

- Tómese un tiempo para pensar. Anímese a sí mismo y a otros miembros del grupo a pensar en metas a corto y largo plazo, teniendo en cuenta la disponibilidad de tiempo y las preocupaciones de salud.
- Anote las metas. Las metas pueden ser tan simples como asistir a cada reunión de caminata o algo más grande, como caminar un evento de caridad de 5k en unos pocos meses. Díselo a sus amigos y familiares. Tener el apoyo de aquellos importantes para usted hará que apegarse a sus objetivos sea más fácil y más gratificante.
- Seguimiento del progreso. Los miembros del grupo deben anotar cuándo caminaron, cuánto tiempo y la cantidad de pasos que se muestran en su podómetro (si tienen uno). Esto dará vida a su progreso y ayudará a determinar qué está funcionando para ellos y qué no y hará ajustes para alcanzar sus metas.