



# CÓMO PLANTEARSE NUEVOS OBJETIVOS

CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE



# 1. ANTES DE EMPEZAR

Para realizar cualquier cambio el primer paso es marcarse un objetivo.

## ¿Cómo debe ser ese objetivo?

Vamos a utilizar la técnica SMART para definir objetivos (por sus siglas en inglés):



**ESPECÍFICO**

Que sea concreto



**MEDIBLE**

Que se pueda medir



**ALCANZABLE**

Que sea realista y que sea algo que dependa de ti



**RELEVANTE**

Que sea importante para ti



**TEMPORAL**

Que tenga un límite temporal



Voy a cuidarme más.



Este nuevo curso me gustaría empezar a practicar yoga. Puedo dedicarte dos días a la semana.



Mi objetivo es:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A veces, para conseguir nuestro objetivo será necesario ir dando pequeños pasos. Por eso, vamos a dividirlo en **metas más pequeñas**:

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____



1. Consultar con mi médico y fisioterapeuta si el yoga está indicado en mi caso.
2. Localizar un centro.
3. Empezar por un día a la semana, con sesiones de menor duración y realizando descansos entre los ejercicios.
4. Reducir el tiempo de descanso entre los ejercicios.
5. Ampliar la duración de la sesión.
6. Ampliar a 2 días a la semana.



## Ya tenemos nuestro objetivo dividido y ahora plantéate:

Trata de imaginarte a ti mismo dentro de un tiempo, cuando hayas cumplido tu objetivo: ¿Cómo crees que te sentirás al cumplirlo? ¿Qué cosas serán diferentes? ¿Qué beneficios tendrá para ti? *(siempre siendo realista)*



Si consigo mi objetivo me sentiré satisfecho y orgulloso de mi mismo.  
Espero mejorar algunos de los síntomas que tengo de la EM.  
Y también espero que "mi ánimo" mejore un poco.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

**¡Ahora vamos a ponernos en marcha para conseguirlo!**



Es normal que aparezcan obstáculos en el camino, por eso lo mejor es anticiparse a los mismos:

Un obstáculo puede ser tener mucha fatiga o tener otro compromiso en el mismo horario.

Esos días puedo hacer yoga en casa, me compraré el material necesario.

¿Te gusta realizar actividades en grupo?  
¿Hay algún familiar/ amigo que pueda unirse a tu plan?  
¿Te gustaría ver tu progreso? Utiliza tu móvil o algún dispositivo tecnológico.

¿Necesitas información? Recurre a información fiable y consulta con un profesional.  
¿Necesitas localizar algún centro? Infórmate de los recursos disponibles en tu asociación / ayuntamiento.

¿Qué obstáculos crees que puedes encontrarte?

---

---

---

---

---

¿Qué soluciones se te ocurren?

---

---

---

---

---

¿Qué o quién podría ayudarte?

---

---

---

---

---

¿Qué necesitas para empezar?

---

---

---

---

---

¿Cuándo empiezas?

---

---



**¡Cuanto antes, mejor!**



# 3. ¿QUÉ TAL HA IDO?

Ahora vamos a revisar cómo nos ha ido:

¿Has conseguido el objetivo que te marcaste?

NO

SI

¿Qué ha ocurrido?

Repasa todo el proceso y plantéate si hay algo que puedas hacer de forma diferente, si necesitas ayuda o si debes replantearte el objetivo.

¡Perfecto, seguimos!

Reevaluar los objetivos no es un fracaso, es una parte más del proceso. ¡Continúa!

Recuerda que para instaurar un hábito hacen falta 66 días, ¡mantente constante!

¿Cómo te has sentido tras cumplir tus metas?

---

---

---

---

---



Tu recompensa:

---

---

---

---

---

Es una buena idea darse pequeños caprichos a medida que vas dando pasos hacia tu objetivo.

## ¡RECONOCE TU ESFUERZO!

Con cada paso que doy, estoy más cerca de mi objetivo.

¡Que bien lo estoy haciendo!

Estoy esforzándome para conseguir mi objetivo.