

Cuando usted está tratando de hacer cambios en su vida, puede ser útil establecer un contrato formal para el cambio. Esta herramienta puede ayudarlo a identificar el cambio que a usted le gustaría realizar y luego desarrollar un plan para continuar los cambios.

## Identifique los comportamientos que usted quiere cambiar

PISTA: Inicio sencillo Una vez usted haga estos cambios, usted podrá crear un nuevo contrato con unos cambios más desafiantes.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(POR EJEMPLO: "Quiero comer porciones más pequeñas en las comidas y eliminar los dulces de mi dieta.")

## Identifique los beneficios para usted al cambiar este comportamiento

PISTA: Recordar como se beneficiará con los cambios le puede ayudar a permanecer motivado.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(POR EJEMPLO: "Mis niveles de glucosa en la sangre estarán dentro de mi rango objetivo 90% del tiempo.")

## Identifique sus objetivos

PISTA: Establezca objetivos realistas que usted pueda lograr. Prepárese para el éxito.

**Mi objetivo a largo plazo es:** \_\_\_\_\_

(POR EJEMPLO: "Quiero que mi A1C sea de 6,5% o inferior.")

**Mis objetivos a corto plazo son:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

PISTA: Establezca objetivos a corto plazo que sean pasos manejables hacia los objetivos a largo plazo.

(POR EJEMPLO: "Quiero estar físicamente activo por lo menos 3 veces por semana y durante por lo menos 20 minutos.")

## Haga un plan para lograr sus objetivos

PISTA : Parte de la planeación es reconocer que se presentarán obstáculos en el camino. Entonces, piense sobre los obstáculos que podrán presentarse y cómo los superará.

**Haga una lista de estrategias que utilizará para trabajar hacia el logro de sus objetivos:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

(POR EJEMPLO: "Desarrollaré un plan de actividad física diaria que me ayudará a seguir adelante .")

## Lista de obstáculos que podrán impedirle que logre sus objetivos:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(POR EJEMPLO: "Si me enfermo, ya no estaré físicamente activo.")

## Lista de soluciones para superar los posibles obstáculos:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(POR EJEMPLO: "Tan pronto como me mejore, reanudaré mi plan de actividad física.")

## Identifique los cambios que necesitará hacer en su ambiente

PISTA: Las personas con quien comparte el tiempo y sus alrededores pueden influenciar su éxito en el cambio de comportamiento. Cree un ambiente de "apoyo" para aumentar sus probabilidades de éxito.

## Enumere algunos cambios que necesite hacer en su ambiente:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(POR EJEMPLO: “Dejaré mis tenis cerca de la puerta para que me recuerden que debo caminar todos los días.”)

**Describe cómo puede construir una red de apoyo para usted mismo:**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(POR EJEMPLO: “Le pediré a mi amiga, Mary, que sea mi compañera de actividad física de tal manera que podamos apoyarnos mutuamente cuando tengamos éxito o luchemos por seguir adelante .”)

## Identifique las formas en que usted se recompensará a sí mismo por lograr sus objetivos

PISTA: Las recompensas positivas también pueden ayudar a motivarlo a usted a hacer los cambios. Asegúrese de recompensarse a usted mismo por lograr sus objetivos a corto plazo y sus objetivos a largo plazo. ¡Asegúrese de que sus recompensas sean recompensas sanas!

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(POR EJEMPLO: “Me cambiaré de corte de pelo. Iré al cine una noche con un amigo o con un ser querido.”)