



PacifiCare[®]
Behavioral Health

Boletín Mensual sobre el Bienestar

Asuntos de salud para tener en cuenta

diciembre de 2008

Olvídese de las Resoluciones de Año Nuevo. Tome Decisiones que Cambian la Vida.

¿Puede contar cuántas resoluciones de Año Nuevo ha tomado y mantenido realmente?
¿0 terminan la mayoría de sus resoluciones como promesas incumplidas?

Si usted es como la mayoría de nosotros, toma resoluciones de Año Nuevo con la mejor de las intenciones, pero luego enero pasa con dificultad a febrero y, antes de que lo note, esas resoluciones son sólo un borroso recuerdo. La idea de las resoluciones de Año Nuevo es realmente hacer cambios y mantenerlos.

A continuación encontrará la manera de tomar decisiones positivas en su vida y ponerlas en acción en 2009.

¿Qué es lo que más perturba su vida en estos momentos?

Una de las claves para mantener sus “decisiones” de Año Nuevo es tomar las correctas. Hágase estas preguntas: “¿Cuáles son las dos cosas en mi vida que más me perturban en estos momentos?” Estas preguntas ayudan a disminuir sus opciones a las cosas que más le están molestando.

Por ejemplo, ¿su peso hace que sienta vergüenza cada vez que se mira al espejo o sólo le incomoda levemente? ¿Está realmente preocupado de su salud debido al cigarrillo o esperará un poco más antes de dejarlo para siempre? ¿Le da vergüenza entretener a sus amigos porque su patio es un desastre o se siente satisfecho con sólo cerrar las persianas?

Continúa en la **pág. 2** »

Próximos Artículos

enero de 2009
Deudas de Tarjetas de Crédito

febrero de 2009
Trabajar con Personas Complicadas



Consejos para Utilizar a lo Largo del Camino

Ya identificó sus objetivos específicos e hizo un plan de acción. Las siguientes pautas pueden brindarle confianza e ímpetu:

- Use su éxito pasado para crear éxito futuro.
- Programe acciones diarias específicas.
- Revise diariamente su progreso.
- Ajuste las partes de su plan que no están funcionando.
- Ponga todo por escrito: su meta final, sus acontecimientos importantes y las medidas diarias que debe tomar.
- Comparta sus nuevos objetivos y su plan para lograrlos con sus familiares y amigos.

Recuerde: la fortaleza de su compromiso con sus decisiones de Año Nuevo tiene directa relación con cuán incómodo se siente con el estado actual de sus asuntos. No se moleste por cosas con las que puede vivir, tome decisiones sobre cosas que debe cambiar.

Establezca objetivos específicos e inmediatos. Una vez que se haya decidido en sólo un par de áreas que quiere cambiar, identifique los cambios específicos que quiere hacer. Digamos que

la pérdida de peso es una de sus preocupaciones principales. En lugar de establecer un objetivo vago (“Quiero perder algunas libras”), sea específico. ¿Cuántas libras quiere perder? y ¿antes de qué fecha?

Tal vez quiere eliminar finalmente el cigarrillo de su vida. ¿Lo va a dejar en seco o va a disminuir la cantidad que fuma? ¿Antes de qué fecha habrá dejado de fumar por completo?

Si desea tener un patio del que se enorgullezca, ¿lo va a hacer en etapas?, ¿o en un breve período?

Cuando establece objetivos específicos y razonables, tiene un enfoque claro sobre el cual actuar y sus decisiones comienzan a verse alcanzables. Si se enfoca a un objetivo con honestidad y se toma un tiempo para planificarlo, tendrá un cambio duradero en su futuro.



3, 2, 1... ¡Acción!

Una vez que haya decidido lo que quiere cambiar y haya establecido objetivos específicos, debe tener un plan de acción realmente sólido. Un plan de acción debe describir exactamente cómo pretende lograr sus objetivos. Debe incluir su enfoque paso a paso.

Si va a perder 30 libras, ¿cuál es su plan para perderlas? Es recomendable que busque ayuda profesional o que tenga un compañero en la pérdida de peso. Puede comenzar comparando cintas de ejercicio o elaborando un presupuesto para una membresía en un gimnasio. Si ha tenido éxito en el pasado, utilice la experiencia anterior para desarrollar un plan a fin de lograr sus objetivos.

Si limpiar el patio es una preocupación central, considere cómo puede hacerlo. ¿Será un proyecto que hará usted solo?, ¿o contratará a un profesional? ¿Cuánto esfuerzo o dinero está dispuesto a invertir en el proyecto? ¿Por dónde comenzará?

Sin un plan específico diseñado para lograr el éxito, lo más probable es que se quedará en soñar sobre su objetivo en lugar de alcanzarlo.

Compartir su plan de acción con amigos o miembros de familia en quienes confía es una buena idea. Dado que

ellos lo conocen bien, pueden ayudar a evaluar lo fuerte que es este plan y tal vez darle algunas ideas para hacerlo incluso más eficaz.

Los cambios no son fáciles. Lograr objetivos personales exitosamente, especialmente los que implican asuntos de relaciones o cambios en los comportamientos, pueden requerir ayuda profesional. Pedir ayuda nunca es una señal de debilidad o fracaso, especialmente en situaciones que son demasiado difíciles de manejar solos. PBH está aquí para ayudar. Llame o regístrese en cualquier momento para obtener ayuda sobre los desafíos de la vida.

Recursos

PacifiCare Behavioral Health

Pídale a su representante de Recursos Humanos su código de acceso y número gratuito.

www.pbhi.com

Utilice la frase de búsqueda “New Year’s Resolutions” (Resoluciones de Año Nuevo) para encontrar más consejos sobre hacer cambios de vida satisfactorios.

La información y los enfoques terapéuticos de este artículo se brindan a los fines educativos exclusivamente y no tienen la intención de reemplazar las consultas clínicas profesionales sobre necesidades de salud individuales. Determinados tratamientos pueden no estar cubiertos dentro de algunos planes de beneficios. Consulte con su plan de salud respecto de su cobertura de servicios.