Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

¿BUSCA MOTIVACIÓN PARA CAMBIAR SU VIDA?

¡Intente mirar hacia adelante!

Cuando los médicos hablan con los estudiantes sobre cómo realizar cambios positivos en sus vidas, a menudo utilizan una técnica llamada "Mirar hacia adelante". Esta técnica consiste en soñar y usar la imaginación para pensar en el futuro. Usted puede aplicarla siguiendo unos pasos sencillos.

PASO 1

Fije una meta que desee alcanzar o un cambio que alguien de su confianza le haya sugerido.

Por ejemplo:

- Haré ejercicio todos los días.
- Tomaré mi medicamento todas las mañanas.
- Apagaré el teléfono antes de ir a dormir.

PASO 2

Tómese un momento para reflexionar sobre POR QUÉ está considerando este cambio.

Piense en preguntas como:

- ¿Por qué quiero proponerme esta meta en particular?
- ¿Por qué podría ser importante para mi salud?
- ¿Qué aspectos de mi situación actual son positivos y cuáles son negativos?
- ¿De qué manera mi comportamiento actual se interpone en el logro de esta meta?

PASO 3

Ahora, permita que su imaginación trabaje.

Visualice cómo podría ser su vida dentro de cinco años si logra este cambio.

Pregúntese:

- ¿Qué ha cambiado gracias a esta decisión?
- ¿Mi vida se ve mejor a causa de ello?

PASO 4

Piense con más detalle en su situación actual y en el futuro que imaginó.

Considere lo siguiente:

- ¿Cuáles son los beneficios y los desafíos de realizar este cambio?
- ¿Cuál es una razón importante para comprometerme con esta meta?
- ¿Qué cosa no quiero que los adultos arruinen en este proceso?

PASO 5

Dedique tiempo a pensar de manera honesta en cómo podría lograr esta meta. Y sea sincero consigo mismo.

Pregúntese: "¿Es realista hacer este cambio?". Si la respuesta es no, tal vez convenga ajustar la meta o elegir una diferente. **Recuerde** que los cambios importantes suelen tomar tiempo, y eso es normal.

Si decide seguir adelante con esta meta, hable con adultos de confianza en su vida. Sus padres, maestros y médicos pueden contar con recursos y herramientas para ayudarle en el proceso.

Para más información, visite
https://tinyurl.com/29ta2dhr