

Dar pasos hacia sus metas de recuperación



Apoyo e información para la esquizofrenia

La recuperación de la salud mental es un proceso continuo, no un simple resultado. La experiencia de recuperación de cada persona es única. Al elaborar un plan personalizado e integral para el manejo de una afección de salud mental, una persona tiene más probabilidades de vivir una vida significativa.

El tema

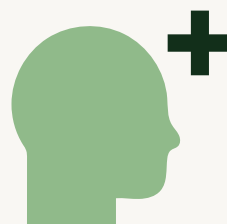
Establecer metas

es el proceso de planificar el futuro y pensar en lo que usted quiere de su vida y de su recuperación.



Esta edición de Hope For Schizophrenia le proporciona información y ejercicios para ayudarlo a desarrollar habilidades de establecimiento de metas.

Para muchas personas puede ser útil establecer metas personales, grandes o pequeñas, y trabajar para alcanzarlas.



Lidiar con una afección de salud mental puede consumir mucho tiempo y energía. A veces, es fácil verse tan envuelto en el manejo de los síntomas y de la salud general que pierde de vista la perspectiva más amplia y olvida pensar en lo que **USTED** quiere de **SU** vida.

Establecer metas le permite definir lo que es importante para usted y cómo trabajar hacia alcanzar estas metas con el menor estrés.



Instantáneas

Establezca metas claras.

Generalmente, las personas que son más eficaces para obtener lo que quieren establecen metas claras para sí mismas.

Divida las metas grandes en metas más pequeñas.

Esto puede hacer que las metas parezcan más manejables y más fáciles de alcanzar.

Elija metas que sean importantes para usted.

Dé a conocer sus metas.

Escribir las metas o compartirlas con su equipo de tratamiento puede aumentar su nivel de compromiso.

Establezca recordatorios.

Si una de sus metas es hacer algo con regularidad (como salir a caminar, asistir a un grupo de apoyo o tomar su medicamento), programe una alarma en su teléfono o reloj, o escriba un recordatorio en su calendario.

Haga que sus metas sean:

Específicas

Medibles

Alcanzables/realizables

Relevantes

Temporales (rastreables en el tiempo)

Establecer metas

y mi recuperación

¿Por qué establecer metas?

Aprender a establecer metas claras y alcanzarlas puede ayudarlo a llevar la vida que quiere mientras maneja su recuperación de la salud mental.

Cuando establece sus propias metas, usted decide qué es lo importante y cómo se ve y se siente el éxito para usted.



Comenzar: elegir metas

Puede ser útil pensar en lo siguiente:

- 1 Lo que es importante para usted
- 2 Lo que quiere lograr
- 3 Lo que quiere de su vida

Tal vez pueda comenzar pensando en algunas de estas preguntas:

¿Le gustaría tomar clases?

¿Está satisfecho con su situación de vivienda/alojamiento actual?

¿Cómo se siente con respecto a sus relaciones personales?

¿Su medicamento y plan de tratamiento satisfacen sus necesidades?

¿Cuál es su situación financiera?

Elegir sus metas

Ahora que se ha hecho estas preguntas, esta tabla puede ayudarlo a identificar qué tan satisfecho o feliz está en estas áreas de la vida. Luego podrá decidir en qué áreas quiere hacer cambios y establecer algunas metas nuevas.

Podría ser útil trabajar con su equipo de tratamiento si desea apoyo adicional con este ejercicio.

¿Qué tan satisfecho o feliz estoy?

Áreas de la vida	 Insatisfecho	 Satisfecho	 Muy satisfecho
 Vivienda			
 Médico/equipo de tratamiento			
 Medicamento			
 Educación			
 Trabajo (pago o voluntario)			
 Dinero/finanzas			
 Relaciones con la familia			

Áreas de la vida	 Insatisfecho	 Satisfecho	 Muy satisfecho
 Relaciones con amigos			
 Relaciones románticas			
 Pertenencia a una comunidad			
 Salud general			
 Diversión/pasatiempos/placeres			
 Espiritualidad			
 Otra			

Las siguientes son tres áreas de la vida en las que me gustaría mejorar o establecer una meta nueva:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Establecer metas

Hoja de trabajo

Esta hoja de trabajo puede ayudarlo a establecer nuevas metas de recuperación que sean significativas e importantes para **USTED**. Complétela solo o con un miembro de su equipo de tratamiento.

Puede ser útil comenzar con una meta **a corto plazo** (una que pueda alcanzarse en los próximos 3 meses) antes de considerar una meta **a largo plazo** (una que pueda llevar varios meses o incluso años alcanzar).

Ejemplo:

Área de vida a mejorar:
Salud general

Mi meta elegida:
Bajar 5 libras

Paso para alcanzar la meta:
Salir a caminar 3 veces por semana con mi amigo

Área de vida a mejorar:

Posibles metas	 Ventajas	 Desventajas
1		
2		
3		

Mi meta elegida:

Pasos que puedo dar para alcanzar mi meta	En qué plazo	Quién puede ayudar	
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Seguimiento: ¿Ha alcanzado su meta? Si no es así, intente crear un nuevo plan.

Trabajar con el equipo encargado de su **tratamiento**

Tomar decisiones en conjunto

Colaborar, participar y comunicarse con su equipo de tratamiento durante el proceso de recuperación forma parte de la **toma de decisiones en conjunto**. Su recuperación puede estar más centrada en sus necesidades, sus preferencias y lo que es más importante para **USTED**.



Obtenga apoyo.

No siempre es fácil alcanzar una meta, por lo que algunas personas agradecen tener ayuda. Piense con qué persona de su equipo de tratamiento quiere crear una asociación.



Comuníquese.

Hablar sobre sus metas puede ayudarlo a darse cuenta de cuán lejos ha llegado y a lidiar con cualquier desafío que esté enfrentando.

Si está teniendo dificultades, no se desanime demasiado. Hable con alguien de su equipo de tratamiento, que quizás pueda ayudarlo a pensar en una nueva estrategia o plan.

Hagan un seguimiento de las metas juntos.

Haga un seguimiento del progreso que está haciendo para alcanzar sus metas con el miembro de su equipo de tratamiento. Comparta los éxitos y desafíos y reconozca sus propios méritos por los logros, ya sean grandes o pequeños.

Tenga esperanza.

Tener esperanza y pensar en positivo puede ayudarlo a lidiar con los desafíos e inspirarlo para que alcance sus metas.

Pasos para el éxito



Establecer metas puede ayudarlo a centrarse en lo que es importante para usted.



Divida las metas grandes en metas más pequeñas, que sean manejables.



Trabaje con su médico o equipo de tratamiento para establecer metas. Haga un seguimiento de su progreso.



Generalmente, las personas que son más eficaces para obtener lo que quieren establecen metas claras para sí mismas.

Janssen Pharmaceuticals, Inc. publica este boletín informativo y es el único responsable de su contenido.