

Define

tus

objetivos

Definir objetivos adecuados para

ti

La planificación puede ser difícil cuando tienes beta talasemia. Intenta fijar objetivos como cambios que haces hoy y que podrían beneficiarte en el futuro.

Es una manera excelente de ayudarte a enfocarte en lo que es importante para ti y encontrar un equilibrio entre controlar tu beta talasemia y vivir tu vida a tu manera.

Fijar objetivos que sean adecuados para ti puede ayudarte a encontrar tu ruta. Pueden ser sencillos o más ambiciosos, encuentra tu propia ruta.

Este documento ha sido desarrollado por Vertex Pharmaceuticals como parte de la campaña “Encuentra tu ruta”. Esta campaña de concienciación sobre la beta talasemia está destinada a ayudarte a trabajar con tu equipo médico para encontrar el equilibrio entre la gestión de tu beta talasemia y llevar la vida que quieres. Para obtener más información, visita www.turutacontalasemia.es.

Entonces, ¿cómo puedes hacerlo?

Puedes trabajar con tu equipo médico para elaborar tus objetivos. Tú eres el responsable en la toma de decisiones y vigilar por tu salud, apóyate en tu equipo médico siempre que puedas.

Juntos podéis analizar distintos ámbitos de tu vida, como pueden ser, tu actividad física, salud mental o círculo de amistades. Asegúrate de que tus objetivos incluyan lo que es importante para ti. Si tus objetivos tienen sentido para ti, tendrás más opciones de cumplirlos.

Fijar objetivos significa que tú tienes una idea de lo que quieres lograr (tu meta) y que mantienes un registro de tu progreso hacia ellos. Es mejor crear objetivos que sean específicos, medibles, alcanzables, acordes y de duración limitada, conocidos como “objetivos SMART” (*Measurable, Achievable, Relevant and Time-Specific, SMART*) para lo que deseas alcanzar a largo plazo. Además, este enfoque puede ayudarte a alcanzar lo que deseas.¹

Se explican los objetivos SMART aquí: 

Específico

El objetivo debe ser claro.

Medible

El objetivo y los pasos que se deben dar para lograrlo deben ser medibles.

Alcanzable

El logro del objetivo debe ser realista en cierto período de tiempo.

Realista

El objetivo debe ser acorde a lo que se desea lograr en el largo plazo.

Duración limitada

Tu objetivo debe tener un plazo.

¹ Mitschang T. Goal-setting for the chronically ill: Planning for an uncertain future. Immune Globulin Living, 2016. Disponible en: https://www.igliving.com/magazine/articles/IGL_2016-10_AR_Goal-Setting-for-the-Chronically-ILL.pdf. Consultado en junio de 2024.

¿Comenzamos?

Lo primero que debes hacer es pensar en lo que deseas mejorar en tu vida diaria (tu objetivo puede ser cualquier cosa, el único requisito es que haga que te sientas bien).

Tal vez ya sepas qué objetivo quieres lograr, o igual todavía no tengas tanta seguridad al respecto. Para ayudarte a pensar en algunas ideas, puedes usar la actividad del mapa mental que se explica a continuación.

¿Qué es importante para mí?

Utiliza el espacio que está a la derecha para planear ideas con respecto a las cosas que deseas lograr. Pueden ser objetivos o simplemente aspectos de tu vida que son importantes para ti y que deseas mejorar. Por ejemplo, puede que tengas objetivos vinculados a tus relaciones, tu dieta, amigos/amigas o familia, trabajo, educación o salud mental. Tus objetivos pueden ser cualquier cosa que realmente sea importante para ti.

Cuando hayas creado tu mapa mental, comienza a elegir dos o tres ideas principales que te gustaría convertir en objetivos. Luego, puedes usar la tabla de fijación de objetivos (explicada en la siguiente página) para asegurarte de que sean objetivos específicos, medibles, alcanzables, realistas y de duración limitada.

No hay respuestas correctas o incorrectas, y el solo hecho de anotar algo no significa que tenga que convertirse en un objetivo. No tienes que mostrar este primer paso a nadie, así que no dudes en ser tan sincero/a y creativo/a como quieras.

Definir mis objetivos

Imprime la tabla de fijación de objetivos de la página siguiente para convertir tus ideas en objetivos alcanzables. Recuerda llevarlos a tu próxima cita para analizarlas con tu equipo médico. Podrás debatir estos objetivos con ellos y te comentarán la mejor manera de alcanzarlos. La siguiente tabla se creó como ejemplo.

Mi objetivo (específico y claro)	¿Cómo lo mediré y qué pasos alcanzables puedo dar?	¿Por qué es acorde?	¿Para cuándo quiero alcanzar mi objetivo?
Deseo mejorar mi estado físico sacando a pasear a mi perro durante 20 minutos todos los días.	Comenzaré caminando cinco minutos y aumentaré el tiempo todos los días. Ver el aumento del tiempo será mi medida de éxito.	Mejorar mi estado físico podría darme más energía y ayudar a cuidar mi salud general.	Para fin de mes.

Recuerda analizar tus objetivos con tu equipo médico, de modo que puedan hacer todo lo posible para apoyarte en tu meta. Si un objetivo se relaciona con tu tratamiento, es importante que lo hables con tu equipo médico para recibir apoyo de la mejor manera posible. Pueden ayudarte a determinar qué puedes lograr, dada tu situación particular.

**¡Te deseamos suerte fijando tus objetivos!
Te ayudará a encontrar tu ruta.**



Si quieres más ideas sobre cómo puedes seguir asumiendo un rol activo en tu salud, visita www.turutacontalasemia.es para encontrar otros documentos disponibles en la sección “Centro de recursos”.

Definir mis objetivos

Mi objetivo (específico y claro)	¿Cómo lo mido y qué pasos alcanzables puedo dar?	¿Por qué es importante?	¿Para cuándo quiero alcanzar mi objetivo?