



Parte 2 del módulo para el paciente: Implementar un plan de vida

¡Haga realidad su plan de vida!

Una vez que haya determinado los objetivos de su plan de vida, el paso siguiente es comenzar a concretarlos. Pasar de la planificación a la acción puede ser difícil. Hay muchas formas de comenzar. ¡Seguramente usted tiene más de un objetivo y eso está bien! Tendrá que decidir cuál de sus objetivos quiere abordar primero.

Escribir sus objetivos puede ayudarle a enfocarse en qué es lo más importante para usted. Describa sus objetivos en forma detallada. Cuantos más detalles considere, mejor. Incluya plazos de tiempo y seleccione fechas para concretar sus actividades.

Divida sus objetivos en partes más pequeñas. Mire a esas partes más pequeñas como piezas de un objetivo mayor. Comience trabajando en una de estas partes. A medida que complete cada una de ellas, estará más cerca de lograr su objetivo. Guarde su plan de vida en un lugar donde sea fácil encontrarlo, ya que esto le facilitará ponerlo en práctica diariamente.

Estos son algunos pasos simples para comenzar:

- Seleccione su objetivo más importante.
- Pregúntese qué necesita hacer para conseguir ese objetivo.
- Determine qué recursos necesitará para lograr su objetivo. Los recursos pueden incluir por ejemplo:
 - ◆ Transporte para asistir a clases o para ir a jugar a las cartas
 - ◆ Ayuda económica para reanudar los estudios universitarios (visite la Biblioteca de Subvenciones para Pacientes en el [sitio web](#) del ESRD NCC)
 - ◆ Amigos o familiares que le ayuden a alcanzar sus objetivos
- Piense con quién puede contar para recibir apoyo.
- Determine cuándo puede comenzar a trabajar en su objetivo.
- Calcule cuánto tiempo puede dedicar a trabajar en su objetivo.
- Decida si su objetivo requiere recursos económicos y determine cuánto debe ahorrar por semana para cumplir su objetivo.
- Establezca una fecha para alcanzar su objetivo. Sea realista.
- ¡Celebre sus logros en cada etapa de su camino!



Los objetivos pueden ser grandes o modestos. Pueden ser simples o difíciles. No hay objetivos correctos o incorrectos. Sus objetivos son personales y son importantes para usted. Por ejemplo, podría proponerse caminar más. Comience a caminar cuando reciba una llamada telefónica. Puede empezar con esta modalidad cada vez que responda el teléfono. Salvo que necesite apoyo para caminar, es un objetivo que puede lograr solo. ¡Un objetivo simple con una gran recompensa!



Implementar un plan de vida

Pida ayuda

- Comparta con sus familiares o amigos los objetivos de su plan de vida y los plazos para cumplirlos. Coménteles qué otras cosas necesita para cumplir su objetivo.
- Pida ayuda a su familia o amigos para mantenerse motivado en su camino hacia su objetivo. Invítelos a celebrar juntos cada logro.
- Si tiene dificultades para mantenerse en el camino, pídale ayuda a un amigo o a un familiar. Esto puede ayudarle a alcanzar los objetivos de su plan de vida.¹
- Pedir ayuda a los demás para mantenerse encaminado, así como suscribirse a boletines informativos gratuitos o integrar algún grupo en redes sociales, son formas de contar con un apoyo permanente.

Por ejemplo, si quiere bajar de peso, pídale a un amigo o a un familiar que salgan juntos a caminar varias veces a la semana. Es posible que haya clases de yoga en silla en su centro comunitario. Pídale ayuda a un amigo para encontrar un centro e invítelo a ir con usted a la clase. Establezca una rutina e invite a participar a familiares o amigos.

También es importante que comparta los objetivos de su plan de vida con su equipo de atención. Su plan de atención siempre debe apoyar los objetivos de su plan de vida. Por ejemplo, si un objetivo de su plan de vida es continuar trabajando, pregúntele a su equipo de atención sobre sus opciones de diálisis en el hogar y de trasplante. Pregúntese qué recursos necesita para no desviarse de sus planes. Consulte a su equipo de atención sobre los recursos disponibles y aproveche esos recursos en su plan de vida.

En resumen

- Escriba sus objetivos
- Mantenga sus objetivos en un lugar seguro que revise con frecuencia
- Hable con su familia y amigos sobre sus objetivos y pídeles apoyo
- Comparta los objetivos de su plan de vida con su equipo de atención

Controle regularmente si sigue en camino, ya que debe evitar desviarse de sus objetivos. Si ve que se aparta de sus objetivos, recurra a un amigo o a un familiar y déjelos que le ayuden a recuperar el rumbo.

Si no llegara a cumplir un objetivo o tarda más en hacerlo, no se desanime. Revise su plan de vida y haga los ajustes necesarios. Lo más importante es que celebre sus logros y se premie a usted mismo cada vez que logre un objetivo.

¹ *How to plan your life* (Cómo planificar su vida):

<https://www.tonyrobbins.com/importance-time-management/life-planning/>. Consultado el 17 de mayo de 2022.