

MIETAS

**El ingrediente
secreto del éxito**





Por Niola King, MPsy, candidata a doctora en psicología,

Instituto de Ciencias Psicológicas y **Stacy Ogbeide, PsyD, ABPP,** Psicóloga clínica certificada por la junta, UT Health San Antonio

Metas, metas y más metas: un tema importante para quienes viven con enfermedad renal crónica y se someten a diálisis. El autocontrol es uno de los sellos distintivos de tener una enfermedad crónica, sin embargo, muchas personas que viven con afecciones crónicas no saben por dónde empezar. Si se siente estancado en el manejo de la enfermedad renal crónica o sus opciones ya no funcionan, ¿es posible que establecer metas que sean “SMART” (específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con un límite de tiempo) sea lo mejor para usted! Hay investigaciones que respaldan que quienes escriben sus metas SMART tienen una mayor probabilidad de cumplirlas y cumplirlas. ¡Así que no se desanime! Nos gustaría compartir algunas ideas y pensamientos sobre cómo usar las metas SMART para mejorar el manejo de la enfermedad renal crónica.

1. S = Específico

- a. Establece un objetivo específico y detallado que describa claramente lo que quieres lograr. Recuerda que está bien que tu objetivo sea diferente al de otra persona y evita ser vago al expresar tu objetivo.

2. M = Medible

- a. Crea un método para documentar tu progreso que te ayude a identificar tus

resultados y determinar qué tan cerca o lejos estás de alcanzar tu objetivo.

3. A = Alcanzable

- a. Elige un objetivo que suponga un reto, pero que sea sostenible para ti. La clave para seleccionar un objetivo alcanzable es empezar con objetivos pequeños que te ayuden a alcanzar tu objetivo general.

4. R = Relevante

- a. Encuentra tu “por qué”. Considera el propósito detrás de tu objetivo. Comienza por preguntarte: “¿Por qué este objetivo es importante para mí?” o “¿Qué me ayudará a lograr este objetivo?”. Al responder estas preguntas, descubrirás tu motivación para seguir adelante, incluso en los días difíciles.

5. T = Limitado en el tiempo

- a. Decide una fecha de inicio y una fecha de finalización para alcanzar tu objetivo. Esto te ayudará a mantenerte organizado, encaminado y un paso más cerca del éxito, mejorando en última instancia tu calidad de vida en general.

Ejemplo: Objetivo SMART para un cambio en la dieta de consumo de sodio

Específico: Reducir el sodio para ayudar a bajar mi presión arterial y retrasar la enfermedad renal crónica comiendo menos de 1500 mg de sodio por día.

Medible: Haré un seguimiento de mi consumo de sodio utilizando un diario de alimentos y leyendo las etiquetas nutricionales para identificar la cantidad de sodio por porción en cada comida.

Alcanzable: Elegiré más alimentos con bajo contenido de sodio para comer cada día, como frutas y verduras frescas, condimentos sin sodio, y dejaré de comer comida rápida durante un mes.

Relevante: Si reduzco mi consumo de sodio puedo retardar el daño a mis riñones, reducir mi presión arterial, favorecer un envejecimiento saludable y mejorar mi calidad de vida en general.

Límite de tiempo: Voy a comenzar a controlar mi consumo de sodio desde el primer día de septiembre hasta el último día del mes.

Controlar la enfermedad renal y someterse a diálisis requiere muchos cambios en los hábitos de salud. ¡Establecer objetivos claros e INTELIGENTES puede ayudarle a tener éxito y prosperar en su vida!



Recurso:

Beaulieu, M., Normand, MP y Miltenberger, RG (2024). Uso del entrenamiento de habilidades conductuales para enseñar a establecer metas para conductas saludables. *Intervenciones conductuales*. <https://doi.org/10.1002/bin.2041>