

## OBJETIVO

Toma conciencia de the hábitos, establece metas pequeñas y alcanzables, y mantente motivado a través de la reflexión diaria y tus logros.

### CÓMO USAR

Escriba un diario durante unos minutos cada día siguiendo las indicaciones a continuación:



**Comportamiento objetivo:** ¿En qué hábito me voy a enfocar hoy?



**Pensamientos y Sentimientos:** ¿Qué pensamientos o emociones surgen antes o después?



**Pequeños pasos con objetivos SMART:** Específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos definidos. ¿Qué pequeño paso puedo dar?



**Recompensa Personal:** Pide orientación a tu entrenador o proveedor de atención médica sobre cómo usar tu diario para manejar tu dolor.

### PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

| COMPORTAMIENTO OBJETIVO<br>(Específico)       | DESENCADENANTE<br>(Cuándo / Dónde - Señal medible) | PEQUEÑA ACCIÓN<br>(Alcanzable)             | RECOMPENSA<br>(Relevante para la Motivación) | CON LÍMITE DE TIEMPO<br>(Compromiso)                                                                                      | RESULTADO<br>(Por qué esto ayuda)       |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <i>Example:</i><br>Desplazarse en el teléfono | Aburrido en la hora del almuerzo                   | Leer una página de un libro/Caminar 5 min. | Añade \$1 al bote de recompensas             | Practicaré esta estrategia de reemplazo en 3 de cada 5 pausas para el almuerzo esta semana, y haré un seguimiento diario. | Refreshes energy without screen fatigue |



### CONSEJOS PARA EL ÉXITO

**Uno a la vez** > Concéntrese en un solo comportamiento durante 2 semanas.

**Autocompasión** > Si cometes un error, anota: “¿Qué puedo aprender?” en lugar de: “Fallé”.

**Genera impulso** > Comparte un triunfo con tu entrenador de salud o un amigo.