

Crear un plan de vida

¿Qué es un plan de vida?

Un plan de vida es una guía para ayudarle a conseguir las cosas más importantes para usted. Un plan de vida se crea teniendo en cuenta sus metas y sueños personales. Las metas pueden ser, por ejemplo, volver a estudiar o trabajar, ofrecerse como voluntario, viajar a un lugar que siempre quiso visitar o pasar tiempo con su familia. A continuación, se incluyen otros ejemplos de metas personales.

- Salud y bienestar
 - Consumir comidas más saludables
 - Inscribirse en una clase de yoga o de baile
- Comunidad
 - Ofrecerse como voluntario en una organización local sin fines de lucro
 - Asistir a la iglesia y sumarse a las actividades

¿Debería tener un plan de vida?

¡Sí! Todas las personas deben tener un plan de vida. Eso incluye a quienes padecen una enfermedad renal.

¿Mi plan de vida es lo mismo que mi plan de atención de diálisis?

Su plan de atención de diálisis se ocupa de la atención y la salud de los riñones. Las metas se concentran en cosas tales como su rutina de diálisis y su elección del tratamiento. Por ejemplo, el plan podría tener como metas pasar de diálisis en el centro a diálisis en el hogar, o conseguir un trasplante. El plan también podría incluir sus medicamentos, dieta para pacientes renales, tratamientos para otras enfermedades, ejercicio diario y conexiones sociales. Su plan de vida gira en torno a sus metas personales, como viajar. Muchas veces, su plan de atención de diálisis puede ayudarle a lograr su plan de vida. Por ejemplo, quizás desee viajar por el país y visitar todos los parques nacionales. Pero no desea detenerse en ciudades diferentes tres veces por semana para recibir la diálisis. Puede hablar con su equipo de atención médica sobre la posibilidad de recibir diálisis peritoneal, lo cual le brindará flexibilidad. family about how they can work with you to reach your goals. Let's get to work and make a life plan!

¿Por qué debo escribir mis metas?

Al escribir sus metas, crea un contrato con usted mismo. Al principio podría parecer tonto, pero una vez que comience, verá que poner sus

metas por escrito le ayuda a lograrlas. Estos son los motivos por los cuales debe poner sus metas por escrito:

- Le ayuda a averiguar qué es lo que desea:
 - Quizás comience a escribir su meta de una manera, y luego se descubra borrando lo que escribió y comenzando de nuevo. ¡Eso está bien! Escribir le ayuda a ver qué es realmente lo que desea lograr.
- Le estimula a actuar:
 - Al igual que una lista de cosas pendientes, escribir las metas se convierte en un plan de acción.
- Le permite ver sus avances y celebrar sus logros.

¿Cambiará mi plan de vida?

Un plan de vida cambia todo el tiempo, porque las circunstancias de la vida siempre están cambiando. Revise su plan de vida regularmente. Marque las metas que haya logrado. Analice las metas que aún no haya alcanzado. Pregúntese qué debe hacer para lograrlas. Quizás las metas hayan cambiado, o quizás tenga una nueva meta. En ese caso, cambie su plan de vida para que coincida. Asegúrese de respaldar sus metas con medidas para lograrlas. Hable con su equipo de atención de diálisis y con su familia acerca del modo en que pueden trabajar con usted para que logre sus metas. ¡Pongámonos en marcha y creemos un plan de vida!



Planilla para crear un plan de vida

Pasos para crear un plan de vida	Preguntas que debo hacerme
Paso 1 Identifique sus metas personales	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son mis metas personales? ¿Qué es lo que siempre quise hacer y postergué una y otra vez? • ¿Qué quiero lograr en mi vida? ¿Por qué quiero lograrlo? • ¿Cuál es el beneficio de alcanzar mis metas? • ¿Qué es lo que me impide lograr mis metas? • ¿Son mis metas realistas?
Incluya sus notas aquí:	
Paso 2 Averigüe cómo alcanzar sus metas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Sé lo que necesitaré para alcanzar mis metas? ¿Qué pasos debo dar? • ¿Quiénes pueden ayudarme? • ¿Qué cosas podrían hacerme ir más despacio? • ¿Cómo quiero que se vean mis metas una vez completadas?
Incluya sus notas aquí:	
Paso 3 Defina los plazos	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuándo comenzaré a trabajar para lograr mis metas? • ¿Cuándo quiero alcanzar estas metas?
Incluya sus notas aquí:	
Paso 4 No pierda de vista el objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo voy a verificar mis avances? • ¿Quién puede ayudarme a no perder de vista el objetivo al intentar lograr mis metas? • ¿Cómo sabré si debo hacer cambios en mi plan o en mis metas? • ¿Cómo sabré que he alcanzado mis metas?
Incluya sus notas aquí:	
Paso 5 Celebre su éxito	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quiénes me han ayudado a lograr mis metas? ¿A quiénes puedo invitar para celebrar mi éxito?
Incluya sus notas aquí:	
Paso 6 Nunca deje de generar nuevas metas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las nuevas metas que deseo agregar a mi plan de vida? • ¿Cómo puedo ayudar a otras personas a crear un plan de vida, para que ellas también logren sus metas?

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!

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.

¹How to Plan Your Life (Cómo planificar su vida): <https://www.tonyrobbins.com/importance-time-management/life-planning/>
Consultado el 17 de mayo de 2022



Manténgase en el rumbo con su plan de vida

Ahora que creó un plan de vida y ha comenzado a convertir sus metas en realidad, llegó el momento de trabajar para mantenerse en el rumbo hacia esas metas. Este recurso le ayudará a seleccionar la manera en que seguirá el camino para alcanzar sus metas y mejorar su calidad de vida.

¿Cómo voy a verificar mis avances?

- Lleve la cuenta de sus logros en un calendario impreso o del teléfono
- En el calendario de su teléfono, programe recordatorios para hacer revisiones en momentos específicos de cada semana
- Haga una lista de tareas pendientes para llevar la cuenta de sus avances y verifíquela periódicamente
- Asegúrese de tener su plan donde pueda verlo diariamente (p. ej., pegado en el espejo del baño, en el refrigerador, al lado del botiquín de primeros auxilios o en el tablero del automóvil)

¿Quién puede ayudarme a mantener el rumbo hacia mis metas?

Pídale a alguien de confianza que conversen sobre sus metas cada tantas semanas o al menos una vez al mes. Esa persona puede ser, por ejemplo:

- Un trabajador social del centro
- Un amigo cercano o familiar
- Un miembro de un grupo de apoyo
- Un mentor u otro paciente de diálisis en su centro de diálisis
- Un profesional de salud mental
- Otro

¿Cómo sabré si debo hacer cambios en mi plan o en mis metas?

A medida que cambie su vida, quizás le toque cambiar o actualizar sus metas de vida.

- Puede que ocurran eventos importantes en su vida, como mudarse, perder el apoyo de un cuidador o cambios en su situación económica
- Sentir que su plan o meta no le atrae o le causa estrés
- Si le está costando alcanzar su meta:
 - Tómese un descanso, revise la meta y cámbiela si es necesario
 - Pídale a personas de confianza que le den ideas sobre lo que puede hacer

¿Cómo sabré que he alcanzado mis metas

- Fíjese fechas para cada meta o para cada paso hacia el logro de una meta
- Una vez que se haya cumplido la meta, táchela de su lista de tareas pendientes

¿Qué hago a continuación?

- ¡Celebrar!
- Comparta su éxito con otros
- Piense en nuevas metas que quisiera lograr
- Anime a otros (por ejemplo, su cuidador) a fijarse metas de planes de vida)