

Mi plan de acción (Propósito)

Si decide escribir su plan de acción (propósito), asegúrese de incluir lo siguiente:

1. Qué va a hacer (una acción específica)
2. Cuánto va hacer (tiempo, distancia, porciones, repeticiones, etc.)
3. Cuándo lo va hacer (a qué hora durante el día, día de la semana)
4. Con qué frecuencia o cuántos días por semana va a hacerlo

Por ejemplo: Esta semana voy a caminar (qué) alrededor de la cuadra (cuánto), antes de la comida (cuándo), tres veces esta semana (cuántas veces).

Esta semana voy a _____ (Qué)
 _____ (Cuánto)
 _____ (Cuándo)
 _____ (Con qué frecuencia)

¿Qué tan seguro(a) se siente de cumplir completamente su propósito?
 Indíquelo en la escala del 0 al 10 donde 0 = muy inseguro(a) y
 10 = muy seguro(a).

Día	Comentarios
Lunes	_____
Martes	_____
Miércoles	_____
Jueves	_____
Viernes	_____
Sábado	_____
Domingo	_____