



powered by

navigate<sup>o</sup>

# Establecimiento de metas personales

01

## Sea la persona que quiere ser

2019 será su año; lo sabemos. No importa cuáles sean sus metas (equilibrar su presupuesto, realizar ejercicio con mayor frecuencia, hacerse pastor), recuerde tres maneras de sentirse motivado:

1. Establezca las metas personales que desea alcanzar. Cuando se comprometa a realizar un cambio saludable, encontrará más excusas para continuar con el cambio y menos para dejarlo.
2. Actúe de verdad, lo que implica que deberá adaptar su comportamiento.
3. Registre su progreso y alcance metas más pequeñas en su recorrido por lograr la más importante.

### Actividad mensual

#### *Presupuestos: aburridos pero necesarios*

Cuando establece un presupuesto que le funciona, le permite dar el primer paso para reducir el estrés financiero. Esta hoja de trabajo de actividad financiera lo ayudará a analizar sus ingresos y gastos.



## Otros consejos para establecer metas que sean personales y factibles

**Establezca una meta específica**, que tenga muchas más posibilidades de alcanzarse que una meta general. Tomemos el ejemplo de una persona que desea bajar de peso: “bajar de peso” es demasiado impreciso para que resulte útil. Por el contrario, resulta más conveniente establecer una meta concreta, por ejemplo, “Quiero bajar 30 libras en 2019”.

**Luego, divida la meta en pequeñas metas significativas y mida el progreso a lo largo del camino.** Esto ayuda a que sepa si debe ajustar sus expectativas o modificar sus tácticas. Por ejemplo, esta persona debería tener que bajar 2.5 libras por mes para adelgazar 30 libras en un año. Puede ser una meta realista para algunas personas y no serlo para muchas otras; entonces, debe recordar establecer metas personales y considerar su propia situación singular.

#### **¿Qué cambios deberá llevar a cabo para alcanzar la meta?**

Dedique tiempo a considerar qué enfoque y qué tácticas funcionarán mejor para usted. En nuestro ejemplo para bajar

de peso, podrían indicarse varios puntos, entre los que se incluyen los siguientes:

- Cambios en la dieta (evitar las gaseosas o los jugos azucarados, etc.).
- Un plan de ejercicio (formas y momentos específicos de agregar más actividad por día/semana).
- Unirse a un grupo de gimnasia o de actividades.

Lea nuevamente sus metas, sus metas significativas y las acciones que ha planificado para alcanzarlas. **¿Está siendo realista?** Si no lo es, encuentre un punto óptimo que presente un desafío, pero que sea factible. No poder alcanzar metas imposibles reducirá su motivación y desacelerará su avance.

Finalmente, **establezca una fecha límite para alcanzar su meta.** Sin una fecha límite, no podrá establecer metas significativas efectivas y será difícil saber si avanza lo suficiente.



powered by

navigate°

# Cómo desarrollar hábitos saludables

02

## Los hábitos perduran: asegúrese de desarrollar hábitos saludables

Puede habituarse a un comportamiento saludable como a cualquier otra actividad, sin embargo, debe comenzar a trabajar desde el inicio. Siéntese y determine qué áreas de su bienestar desea mejorar y luego encuentre pequeñas formas de trabajar, de manera constante, para alcanzar esa meta dentro de su rutina diaria.

### 1 No tiene que pasar horas en el gimnasio para llevar un estilo de vida activo.

Por el contrario, levántese para caminar, trotar o correr, o realice ejercicios de menor intensidad (flexiones de codos, zancadas con saltos, sentadillas) cada una o dos horas en el trabajo. Luego complemente ese movimiento con entrenamientos más extensos o pasatiempos activos (quizás al aire libre) cuando tenga tiempo.



### 2 Pequeños cambios permiten mejorar mucho su dieta.

La clave es leer las etiquetas de los alimentos para evitar ingerir cantidades ocultas de azúcar y consumir alimentos integrales y frescos cada vez que pueda. Por ejemplo, si toma agua en lugar de jugo en el desayuno puede consumir 28 gramos menos de azúcar; eso es casi lo mismo que una lata entera de Coca-Cola.

### 3 Establezca un horario de sueño para descansar bien.

Establezca una rutina nocturna regular que comprenda no estar frente a pantallas dos horas antes de acostarse, como mínimo. Entréñese para cansarse y levántese siempre a la misma hora y, así, podrá dormirse con más facilidad.



### 4 Tómese un momento o dos de relajación en el día.

Cada uno siente y maneja el estrés de manera diferente. Encuentre un oasis de calma (o dos o tres) en su día y planifique tomarse pequeños recesos para cuidar su bienestar mental.



### 5 Establezca un presupuesto (y ajústese a él) para reducir las preocupaciones financieras.

La hoja de trabajo de actividad financiera puede ayudarlo a comenzar.



powered by

### navigate°

## Análisis de las finanzas

03

### Más dinero, menos estrés

Estudios sobre el estrés financiero constantemente demuestran que casi todas las personas se preocupan por el dinero de vez en cuando, por lo general, diariamente. Sin embargo, preocuparse por el dinero y hacer algo al respecto son dos acciones diferentes. A continuación se detallan algunas maneras de tomar medidas y seguir el plan de gastos diariamente:

#### Planifique con anticipación y establezca un tiempo para elaborar un presupuesto.

No suponga que encontrará el momento para realizar un seguimiento de sus gastos. Por el contrario, planifique un tiempo específico para equilibrar su presupuesto al finalizar cada día o semana. El control regular y frecuente contribuye a evitar las escaladas de gastos e implica que rápidamente notará las actividades irregulares en su cuenta.

#### Hágase la siguiente pregunta: ¿Cuáles son sus necesidades y deseos?

Reducir las compras impulsivas no necesariamente tiene que ser algo malo. Manténgase motivado al planificar pequeñas recompensas para usted a lo largo del camino y no olvide incluir ahorros para aquellas recompensas en su plan financiero.

#### Lleve una lista actualizada de los artículos que decidió no comprar.

Evitar realizar una compra innecesaria no genera el mismo sentimiento que ahorrar dinero, no obstante, lo ayudará a alcanzar su metas financieras finales. Anote los artículos que desea comprar pero no lo hace (pizza a la noche, almuerzos, cenas o vestimenta costosos, entretenimiento a corto plazo) y realice un seguimiento del costo para saber cuánto generalmente gasta para comprar esos artículos frívolos.

Es posible que también descubra algunas compras que realmente desea hacer. Si una comida ocasional o una taza de café en un lindo lugar lo ayuda para que transcurra la semana de una manera más amena, intente ajustar su presupuesto y encuentre los fondos para darse un gusto o dos. Si realmente no puede afrontar el gasto, idee maneras alternativas para cumplir con su deseo.



*El control regular y frecuente contribuye a evitar las escaladas de gastos.*



powered by

# navigate°

## Receta

04

### Omelete griego liviano

*Una manera saludable y deliciosa de comenzar cualquier día.*

#### INGREDIENTES

- 2 huevos y 1 clara de huevo batida
- ½ cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de cebollas moradas cortadas en cubos
- ½ taza de tomate italiano cortado en cubos
- 1 taza de espinaca bebé
- 1 cucharada de queso feta triturado reducido en grasas
- 1 cucharada de albahaca picada
- Sal (a gusto)
- Pimienta negra (a gusto)

#### INSTRUCCIONES

1. Caliente una sartén pequeña (6 in) a fuego medio a bajo.
2. Agregue el aceite, la cebolla, el tomate y la espinaca, y cocine por aproximadamente 2 minutos, hasta que las cebollas y la espinaca se ablanden. Retire los vegetales cocidos de la sartén y apártelos en un plato.
3. Rocíe la sartén con aerosol de cocina antiadherente y vierta los huevos batidos, condimentados con sal y pimienta negra. Deje cocinar el huevo por alrededor de 30 segundos.
4. Con una espátula de goma, despegue todos los bordes del huevo y luego incline la sartén hacia arriba levemente. Extraiga los huevos hacia arriba en dirección al centro de la sartén y permita que el huevo crudo se desplace por las paredes expuestas de la sartén.
5. Repita esta acción hasta que la mayor parte del huevo crudo se cocine (aproximadamente de 2 a 3 minutos).
6. Cuando el huevo todavía esté algo crudo, agregue los vegetales cocidos, el queso feta y la albahaca a un lado y pliegue el otro lado para cubrir el relleno.
7. Cocine durante 1 minuto más para derretir el queso y para que se termine de cocinar adentro.
8. Coloque el omelete en un plato deslizándolo y sirva de inmediato.

**Tiempo total (cocción y preparación):**

20 minutos

**Porciones:** 1



#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

204 calorías  
12 g de grasa  
354 mg de colesterol  
292 mg de sodio  
6 g de carbohidratos  
2 g de fibra  
19 g de proteínas



powered by

**navigate**<sup>o</sup>Education **Actividad** Hobbies

Toys

## Presupuestos: aburridos pero necesarios

Utilice la hoja de trabajo que se incluye a continuación para calcular sus ingresos y los gastos totales de este mes. Luego, utilice lo que aprendió para planificar el presupuesto mensual para el resto del año.

### Mi Ingresos Este Mes

Ingresos	Total mensual
Cheque de pago	\$
Otros ingresos	\$
<b>Ingreso mensual total</b>	<b>\$</b>

Ingresos

### Mis Gastos Este Mes

	Gastos	Total mensual
<b>Alojamiento</b>	Alquiler o hipoteca	\$
	Seguro para inquilinos o propietarios de viviendas	\$
	Utilidades	\$
	Internet, cable y teléfonos	\$
	Otros gastos de vivienda	\$
<b>Comida</b>	Comestibles y artículos para el hogar	\$
	Comidas fuera	\$
	Otros gastos de comida	\$



powered by

**navigate**<sup>o</sup>

# Actividad

	<b>Gastos</b>	<b>Total mensual</b>
<b>Transporte</b>	Transporte público	\$
	Gas para coche	\$
	Aparcamientos y peajes	\$
	Mantenimiento del auto	\$
	Seguro de auto	\$
	Préstamo de automóvil	\$
	Otros gastos de transporte	\$
<b>Salud</b>	Medicina	\$
	Seguro de salud	\$
	Otros gastos de salud	\$
<b>Personal y familiar</b>	Cuidado de niños	\$
	Manutención de los hijos	\$
	Dinero entregado o enviado a la familia	\$
	Ropa o zapatos	\$
	Lavandería	\$
	Donaciones	\$
	Entretenimiento	\$
	Otros gastos personales y familiares	\$
<b>Finanzas</b>	Cargos por cheques de caja o transferencias de dinero	\$
	Tarjetas prepago y tarjetas telefónicas	\$
	Cargos bancarios o de tarjetas de crédito	\$
	Otros cargos	\$



powered by

navigate<sup>o</sup>

# Actividad

## Elabore un presupuesto

$$\begin{array}{ccc} \$ \boxed{\phantom{0000}} & - & \$ \boxed{\phantom{0000}} & = & \$ \boxed{\phantom{0000}} \\ \text{Ingresos} & & \text{Gastos} & & \end{array}$$

Septiembre de 2012 | Comisión Federal de Comercio | [consumer.gov](http://consumer.gov)

*Reducir gastos diarios menores servirá para ahorrar en el largo plazo. Encuentre pequeñas formas de ahorrar dinero cuando pueda, por ejemplo, consumir el café gratis de la oficina en lugar del de Starbucks (incluso si no es tan bueno).*

- **¿Tiene más ingresos que gastos?** Determine cuánto dinero ahorrar en caso de tener una emergencia y cuánto gastaría sin tener que preocuparse.
- **¿Tiene más gastos que ingresos?** No se preocupe, llegó el momento de analizar su presupuesto en mayor profundidad. Analice sus gastos para encontrar si hay algo más que pueda eliminar o reducir. Si no puede encontrar una forma de reducir gastos, también puede considerar hablar con un asesor financiero.



powered by

**navigate**<sup>o</sup>

# Registro de actividades para el empleador

Yo, \_\_\_\_\_, realicé un seguimiento de mis ingresos y gastos este mes para completar satisfactoriamente la Actividad de bienestar 2019, Presupuestos: aburridos pero necesarios.

Nombre en letra de imprenta

Firma:

---

Fecha:

---



# Conviértase en una persona de hábitos (saludables)

**Puede habituarse a un comportamiento saludable como a cualquier otra actividad. Determine cómo desea mejorar; luego, encuentre pequeñas formas de trabajar de manera constante hacia el logro de su meta. Recuerde:**

- No tiene que pasar horas en el gimnasio para llevar un estilo de vida activo. Levántese y muévase cada una o dos horas en el trabajo e intente incluir entrenamientos más extensos cuando pueda.
- Los pequeños cambios permiten mejorar mucho su dieta. La clave es leer las etiquetas de los alimentos para evitar consumir azúcar oculto y consumir alimentos integrales y frescos cada vez que pueda.
- Establezca un horario de sueño para descansar bien. Entréñese para cansarse y levántese siempre a la misma hora y, así, podrá dormirse con más facilidad.
- Tómese un momento o dos de relajación en el día. Cada uno siente y maneja el estrés de manera diferente. Planifique tomarse pequeños descansos durante el día para cuidar su bienestar mental.
- Establezca un presupuesto (y ajústese a él) para limitar las compras impulsivas y reducir las preocupaciones financieras.

## SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

PRESUPUESTOS:  
ABURRIDOS  
PERO NECESARIOS

Cuando establece un presupuesto que le funciona, ya da el primer paso para reducir el estrés financiero.

La hoja de trabajo de actividad financiera lo ayudará a analizar sus ingresos y gastos.

