

# Establecer metas

Esta hoja de trabajo puede ayudarlo a establecer nuevas metas de recuperación que sean significativas e importantes para **USTED**. Complétela usted mismo o con la ayuda de un miembro de su equipo de tratamiento.

Puede ser de utilidad comenzar con una **meta a corto plazo** (una que pueda lograrse en los próximos 3 meses) antes de considerar una **meta a largo plazo** (una que puede tomar varios meses o incluso años alcanzar).

## Ejemplo:

**Área de vida que debe ser mejorada:** Salud en general

**Mi meta elegida:** Bajar 5 libras

**Paso para lograrla:** Salir a caminar 3 veces por semana con mi amigo

Área de vida que debe ser mejorada:		
Posibles metas	Ventajas (+)	Desventajas (-)
1.		
2.		
3.		

Mi meta elegida:			
Pasos que puedo dar para lograrla	En qué plazo	Quién puede ayudar	Completada
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

**Seguimiento:** ¿Ha alcanzado su meta? Si no es así, intente crear un nuevo plan.

Para obtener más información y recursos de recuperación gratuitos, visite

[www.ChoicesInRecovery.com](http://www.ChoicesInRecovery.com)

**SUBMISSION ID:** 1787888  
**DATE OF TRANSLATION:** 13-Dec-19  
**ELECTRONIC FILE NAME:** Worksheet 2\_Setting your Goals  
**SOURCE LANGUAGE:** English  
**SOURCE CP CODE:** cp-110938v1  
**TARGET LANGUAGE:** Spanish (US)  
**TARGET CP CODE:** cp-128226v1  
**TRANSPERFECT JOB ID:** US0595147

In accordance with the specifications agreed upon for this request, TransPerfect certifies only the text marked up by the client.

TransPerfect is globally certified under the standards ISO 9001:2015, ISO 17100:2015, and ISO 18587:2017. This Translation Certificate confirms the included documents have been completed in conformance with the Quality Management System documented in its ISO process maps and are, to the best knowledge and belief of all TransPerfect employees engaged on the project, full and accurate translations of the source material.

TRANSPERFECT TRANSLATIONS INTERNATIONAL, INC.  
TRANSPERFECT GLOBAL HQ  
3 PARK AVENUE, 40TH FLOOR, NEW YORK, NY 10016