

# Connect Care

## Establecer Metas para el Nuevo Año

BY DR. ROGER HABER

El nuevo año motiva a muchos de nosotros a considerar el establecer algunas metas para los próximos doce meses.

El término, objetivos inteligentes, existe desde hace mucho tiempo. El primer uso conocido del término, objetivos inteligentes, se utilizó en la edición de Noviembre de 1981 de Management Review de George T. Doran (por lo tanto existe desde hace mucho tiempo).

Estos son los principios para establecer objetivos inteligentes:

- Específico* (simple, sensato, significativo)
- Medible* (util, motivador)
- Ejecutable* (razonable, alcanzable)
- Aplicable* (sensato, realista y dotado de recursos, basado en resultados)
- Plazo limitado* (tiempo-base, tiempo limitado, tiempo/costo limitado)

Entonces, en lugar de comenzar el año diciendo: "Me gustaría leer más", o "Me gustaría perder mucho peso" o "Voy a hacer ejercicio este año", podríamos pensar sobre la aplicación de los principios de objetivos inteligentes.

¿Como se veria?



**“FALLAS EL 100%  
DE LOS TIROS  
QUE NO HACES”**

---

**WAYNE GRETZKY**

---

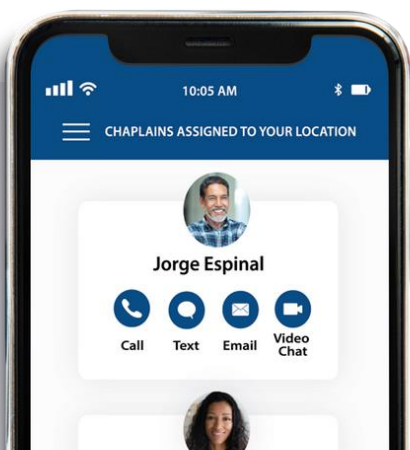


- ❑ **Específico:** “Leeré al menos un libro al mes en 2024”; “Perderé 24 libras el próximo año”; “Haré ejercicio al menos tres veces por semana este año.”
- ❑ **Medible:** “Mantendré un registro escrito de los libros que leo”; “Me pesaré una vez por semana y llevaré un registro escrito”; “Siempre registraré mis ejercicios: tiempo, actividad, etc..”
- ❑ **Ejecutable:** “Tengo los recursos; – tarjeta de biblioteca!” “La pesa tiene las baterías; – Tengo un entrenador”. “Tengo membresía en un gimnasio, o zapatos para caminar – listo.”

- ❑ **Además Aplicable:** “Podré realizar un seguimiento de los resultados de mi lectura”; “Perder peso es un objetivo que vale la pena para mi salud”; “Hacer ejercicio con regularidad ha sido algo que mi médico menciona en cada visita”.
- ❑ **Plazo Limitado:** “Comenzaré este mes”; “Hoy configuraré mi tabla u hoja de cálculo para registrar el peso semanalmente”; “Contacté mi entrenador y el o ella se reunirá conmigo para entrenar”.

Una cosa más: informa a tu capellán sobre tus objetivos. Él o ella puede ayudarte a comprometerte. Tal vez tu capellán pueda compartirte sus metas para 2024.

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de ciudado personal a través de la aplicación MyChap

\* gratis en su tienda de aplicaciones



## Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa ID:



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

UIG Ubicacion	APP ID
UIG 1910 - Rich/Lex/Chapin	123591
UIG 1912 - Buncombe/Henderson	123593
UIG 2003 - Greenville-I-85 over Rocky Creek	123596
UIG 2105 - Bibb – I-16 and I -75 Interchange	125246
UIG 2107 – Carolina Crossroads 1	125175
UIG 2113 – Carolina Crossroads 2	125580
UIG 2115 – Robeson	125291
UIG 2208 – Dorchester	125232
UIG 2209 – Bamberg/Orangeburg	125233
UIG 2210 - Dillon/Florence Little Reedy Creek	125234
UIG 2216 - Berkeley	126202
UIG 2218 - Orangeburg	126203
UIG 2273 - York	126205
UIG 2303 – Martin-US 64 Bridge Rehab NC Div 1	126398
UIG 2303 - Lexington-US 21&US176 over I26	126858
UIG 2305 – Charleston-Palmetto Com Pkwy over I-26	126779

<b>UIG Ubicacion</b>	<b>APP ID</b>
UIG 2307 – Jenkins – CR48 Bridge over Horse Creek	126859
UIG - 2308 - Toombs-SR 4 Widening-Bridges	126860
UIG 2309 – Georgetown – US-17 over Waccamaw River	126861
UIG Corporate Office	123609
UIG Charlotte, 3800 Arco Corp Dr. NC	124373