



Sesión 15: Equilibre sus Pensamientos para un Auto Control a Largo Plazo

Muchos participantes del GLB nos platican de las cosas positivas que provienen del proceso de controlar el peso, tanto en la fase de pérdida de peso, como en su mantenimiento.

- Reflexione sobre el impacto que el control de peso tiene en su vida.
- Enumere las 5 razones principales que son de mayor importancia para usted.

Razones por las Que Quiero Perder Peso (y Mantener la Pérdida de Peso)	
Quiero mirarme en el espejo y sentirme bien.	
Quiero lucir mejor ante los demás.	
Quiero poder usar una talla más pequeña.	
Quiero poder salir a comprar ropa con menos dificultad.	
Quiero dejar de pensar en cómo me ven los demás.	
Quiero ser felicitado(a) por mi apariencia.	
Quiero prevenir dolencias físicas y enfermedades.	
Quiero estar cómodamente activo(a).	
Quiero tener una vida mas larga.	
Quiero tener más energía	
Quiero estar en buen estado físico.	
Quiero levantarme en la mañana y sentirme más saludable.	
Quiero sentirme mejor conmigo mismo(a).	
Quiero sentirme más en control de mi vida.	
Quiero sentirme que he logrado algo muy importante.	
Quiero sentir confianza en mí mismo(a)	
Quiero dejar de tener pensamientos negativos sobre mí mismo(a)	
Quiero sentirme más feliz en ambientes sociales.	
Quiero hacer más y diferentes tipos de actividades.	
Quiero que mi familia se sienta orgullosa de mí.	
Quiero expresar lo que quiero con seguridad y confianza.	
Quiero salir a comer con otros y sentirme cómodo(a).	
Quiero que me dejen de molestar sobre mi peso.	
Otra razón:	
Otra razón:	
Otra razón:	



Sus Pensamientos, ¿Ayudan o Entorpecen el Progreso de su Estilo de Vida?

Anteriormente en el programa GLB le pedimos poner atención al tipo de cosas que se dice a sí mismo(a) mientras trabaja en construir hábitos más sanos. Esperamos que algunas de estas auto afirmaciones sean positivas y pueda felicitarse por pequeños cambios en la dirección correcta. Sin embargo, probablemente también lucha con pensamientos contraproducentes que lo sabotean. Estos pensamientos interrumpen su capacidad para alcanzar sus metas de vivir un estilo de vida sano. A continuación hay un listado de pensamientos que sabotean con sugerencias de cómo manejarlos y continuar su camino hacia un equilibrio de estilo de vida.

Los Pensamientos que Sabotean	Ejemplo	Respuesta Útil
El pensamiento "todo o nada"	<i>O cumplo a la perfección mi plan de alimentación sana y actividad física o fracasaré por completo</i>	Definitivamente, cometer un error no es lo mismo que fracasar.
Brincar a conclusiones	<i>Como comí chocolate hoy, alcanzar mi meta de comer sano es un imposible</i>	No tengo que ser perfecto. Hago elección de alimentación correctas la mayor parte del tiempo
Mirar el futuro solo en términos negativos	<i>No podré resistir los postres en la fiesta.</i>	<i>Nadie me forzará a comer. Necesito tener un plan de acción y estar preparado(a) de antemano.</i>
Descontando lo positivo	<i>Solo logre caminar 100 minutos esta semana. Solo seré merecedor de crédito si logro mi meta de actividad física.</i>	Merezco crédito por cada acción positiva que logre hacer.
Razonamientos Emocionales	<i>Como tengo tan pocas esperanzas de poder alcanzar mis metas, realmente estas deben ser inalcanzables.</i>	De cuando en cuando, todas las personas se sienten descorazonadas. <u>Solo</u> dejaré de alcanzar mis metas si decido darme por vencido.
Etiquetando	<i>Soy una mala persona por haber comido de más o por haber dejado de hacer mi rutina de ejercicio</i>	Por supuesto que no soy una mala persona. Logro alcanzar mis metas la mayor parte del tiempo.
Creando mitos	<i>Si como de pie no cuenta lo que consumo.</i>	Cada caloría cuenta, sin importar como o donde las consuma.

Excusas y Racionalizaciones	<i>Es aceptable consumir estos alimentos dulces porque me siento muy estresado(a)!</i>	Comer por razones emocionales no es aceptable. Necesito aprender a tolerar mi angustia o necesito resolver mis problemas de una manera sana.
Exageraciones	<i>¡Estoy completamente fuera de control en cuanto a mis hábitos alimenticios y mi falta de actividad física!</i>	Puedo haberme desviado de mi plan, pero puedo nuevamente comenzar a seguir mi programa.

Excusas y Racionalizaciones

Algunos pensamientos le dan permiso de alejarse de su plan de estilo de vida sano. En ese momento, estos pensamientos usualmente tienen un granito de verdad en ellos. Desafortunadamente, también le dan permiso de alejarse de lo que sabe es sano y productivo. ¿Se ha escuchado diciendo alguna de estas cosas?

La próxima vez que sienta antojo de comer algo que no está incluido en su plan de alimentación sana o alejarse de su horario de actividad física, note que es lo que está pasando en su mente en esos momentos. ¿Está tratando de justificar estos pensamientos o se está dando permiso de hacerlo "solo por esta ocasión"?

Identifique sus propias palabras, y las situaciones específicas en las que le ocurren con mayor frecuencia. Usted debe estar preparado para responder con una nueva, más sana auto afirmación, como "aunque tuve un mal día y siento que me merezco un gusto, voy a comer una manzana en vez del caramelo porque quiero mantenerme en el camino para

Me puedo alejar de mi plan porque.....

- Es sólo una pequeña pieza.
- No engorda tanto.
- Me limito a comer menos hoy por la tarde.
- No importará en el largo plazo.
- Irá a la basura si no me lo como
- Decepcionaré a alguien si no lo acepto.
- Todos los demás se lo están comiendo.
- Hoy me ejercite.
- Estoy cansado(a) y me lo merezco.
- Nadie se dará cuenta.
- Es gratis.
- Es una ocasión especial.
- Estoy molesto, y no me interesa.
- Se me antoja.
- Probablemente lo comeré eventualmente.
- Quiero sacarle provecho.
- Haré ejercicio mañana.
- Hay quien depende de mí ahora.

Sus propias excusas:

Una respuesta sana:

alcanzar mis metas" o "Sí, estoy cansado, pero me sentiré mucho mejor después de hacer ejercicio".

Cuando se da permiso de apartarse de su plan de alimentación sana y actividad física, fortalecer sus viejos hábitos de buscar excusas y justificaciones. Este proceso de aprendizaje hace que sea más probable que se aleje nuevamente en el futuro. Sin embargo, cada vez que responder de una manera más sana para romper este ciclo negativo, fortalecer a la vez su nuevo hábito sano de autocontrol.

Entre más practique restringirse, mas fácil se le hará.



¿Se da crédito por lo que hizo bien?

Es normal tener "resbalones" o momentos en los que no sigue sus metas de alimentación sana y actividad. ¿Tiene también la tendencia a pensar sólo en las cosas que ha hecho mal en su programa de estilo de vida durante el día en lugar de enfocarse en todo lo que ha hecho bien?

Conforme trabaja hacia sus metas, ¿alguna vez se felicita a sí mismo por algo que hizo bien? Al centrarse sólo en sus errores, sin prestar atención a sus éxitos, puede hacerle sentirse débil o desesperanzado cuando el próximo "resbalón" ocurra.

Con el fin de contrarrestar estos sentimientos de duda, desaliento o derrota, es importante que **se de crédito y felicite por todo lo que hace bien**

Dese Crédito:

Anote tres cambios positivos logrados durante el GLB que le han ayudado a manejar su peso y mejorar su salud.

1. _____
2. _____
3. _____

A partir de hoy, anote en su Libro de Registros 1 o 2 cosas que hizo **bien** cada día. Haga una lista de sus conductas que merecen crédito y anote palabras o frases positivas para felicitar por sus logros.

Por ejemplo:

No me serví una segunda porción en la fiesta. Estoy en control.
Hoy camine 30 minutos...¡Felicidades! Me siento estupendamente bien!
Hoy me pesé ☺

Cuando usted comience a reconocerse cada vez que hace algo correcto, le será más fácil ver aquellos momentos cuando tiene un "resbalón" sólo como errores momentáneos, no como completos desastres.

Al conscientemente darse crédito y felicitarse, reesforzará su confianza en sí mismo y tomará mayor conciencia de que es fuerte y está en control.

Un avance de lo que sigue (La Próxima Sesión)



Lo que debo hacer:

Lo Básico:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésese en su casa todos los días o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.

Anote su peso en el Libro de Registros

- Mantenga el registro de lo que come y bebe usando su Libro de Registros.
- Mantenga el registro de su actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Rétese a sí mismo(a):

- Practique reemplazar los pensamientos que lo sabotean con pensamientos positivos.
- Anote 1 o 2 cosas que hizo correctamente cada día en su Libro de Registros.

Notas Adicionales:
