



## Sesión 22: Mirando al Pasado y Mirando al Futuro

### ¿Cómo piensan aquellas Personas que tiene Éxito en la Pérdida de Peso?

Hay un viejo refrán que dice, "El camino se hace al andar." Los investigadores han estudiado a personas que han tenido éxito en la pérdida de peso y el mantenimiento de la pérdida de peso. Los estudios sugieren que los perdedores exitosos describen haber logrado un cambio en sus patrones de pensamiento.

Forma de Pensar Antigua	Forma de Pensar Nueva
Tratar de engañarse a sí mismos/as	Ser honestos/as consigo mismos/as
Buscar una cura "mágica"	Reconocer que un cambio en la conducta requiere de arduo trabajo y persistencia
Buscar una "receta" aplicable a todos	Buscar una manera de adaptar a su estilo personal de vida formas para perder peso que han sido comprobadas muchas veces
Dejar de buscar a alguien que les resuelva el problema de sobrepeso, o alguien a quien culpar	Asumir como "responsabilidad propia" el hacer lo necesario para lograr la meta, o el no hacerlo
Pensar en la pérdida de peso como un fin en sí mismo	Comenzar a pensar en la pérdida de peso como una parte integral de un proceso para aprender más sobre sí mismos/as y sus prioridades
Tener miedo de fracasar y/o castigarse cuando fracasan	Estar dispuestos/as a cometer errores, aprender de ellos y volver a intentar
Desear hacerlo todo perfectamente bien desde la primera vez	Estar dispuestos a aceptar "pequeñas victorias" y construir sobre lo positivo, un paso a la vez
Buscar la aprobación o la indulgencia de otros	Convertirse en "dueños/as" de sus propios triunfos y errores
Depender de la fuerza de voluntad, el control, o la disciplina	Hacer elecciones sanas una a la vez, siendo flexible y sobre todo confiando en sí mismos/as
Culparse a sí mismos/as o pensar que las necesidades de otros son más importantes que las propias	Mantener un interés sano en sí mismos/as

## ¿Cómo lo logran los perdedores de peso exitosos?

### El Registro Nacional de Control de Peso



El Registro Nacional de Control de Peso (NCWCR, por sus siglas en inglés) es un estudio de investigación desarrollado por Rena Wing PhD y James Hill PhD. El registro tiene una base de datos de aproximadamente 6000 miembros, todos “perdedores exitosos” mayores de 18 años que perdieron 30 o más libras en un año. A continuación hay algunos datos sobre los miembros:

- La pérdida de peso promedio es de más de 70 libras por persona
- Alrededor de la mitad perdieron peso por cuenta propia, la otra mitad, lo hizo con ayuda.
- Han mantenido la pérdida de peso en promedio por cinco años.
- Un 90% había tratado muchas veces antes de alcanzar el éxito.
- Un 95% dijo que la calidad de su vida en general mejoró.
- Un 92% dijo que su nivel de energía y movilidad mejoró.
- Para 91% hubo una disminución de sus síntomas depresivos.

### Ganando a Perder: Como Mantienen la Pérdida de Peso

La mayoría de los perdedores exitosos (89%) dijeron que para perder peso habían cambiado tanto sus hábitos alimenticios como su actividad física.

- Los tres cambios más comunes en la alimentación incluyen limitar las bebidas azucaradas y los alimentos grasos, disminuir las porciones, y contar calorías.
- La mayoría hacen actividad física regularmente como parte de su programa de pérdida de peso, y de ellos,
- la mayoría lo hace en casa.
- En promedio, hacen alrededor de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, y por lo general hacen caminatas.

La mayoría reporta otras conductas consistentes.

- Se auto pesan más de una vez por semana
- Tiene un plan para volver al camino cuando hay ganancia de peso
- Tiene hábitos alimenticios regulares (en promedio de 4 a 7 veces/día)
- Rara vez se saltan el desayuno
- Comen fuera de casa no más de tres veces por semana, y comida rápida no más de una vez por semana.
- Ven menos de 10 horas de TV por semana.

Patrones consistentes de alimentación con pocas fallas durante los fines de semana, las vacaciones o celebraciones.

Para más información, o para unirse al Registro Nacional de Control de Peso, busque la página en internet: [www.nwcr.ws/](http://www.nwcr.ws/)

**¡Es posible mantener la pérdida de peso a largo plazo!**



### ¿Cuál es su Historia?

Ahora que ha completado el Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida, le invitamos a reflexionar sobre su propia historia de estilo de vida sano. ¿Qué palabras de sabiduría le gustaría compartir con personas a las que recientemente les han informado están a riesgo de padecer diabetes y/o enfermedades cardiovasculares?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué es lo que resulto más útil cuando se sentía desalentado(a) acerca de su progreso?

---

---

---

---

---

---

Escriba un mensaje a sí mismo(a) para el futuro. Haga una declaración poderosa que le servirán de guía para los próximos meses y años.

---

---

---

---

---

---

Estas conductas son la fundación para tener éxito en su estilo de vida sano.  
**¡Siga usándolas!**



## Lo que debe hacer:

- 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):

Recuerde: usted tiene las herramientas que necesita para ¡tener éxito! en mantener su alimentación sana y su conducta de actividad física! Sabiendo que hacer para tener éxito, su reto de aprendizaje de por vida es mantener estas habilidades listas y disponibles incluso cuando se encuentre en un terreno resbaloso.

### Notas Adicionales:

---

---

“El éxito es igual a la suma de pequeños esfuerzos, repetidos día a día”

Robert Collier