



Sesión 7: Resolviendo Problemas

Muchas cosas pueden interferir en nuestros planes de estar más activo/a y comer menos grasa y calorías. Pero los problemas se pueden resolver.

Los cinco pasos para solucionar un problema:

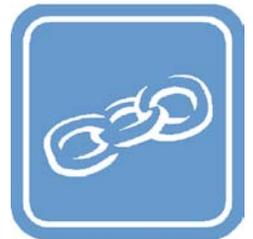
1. Describa el problema en detalle.

- Sea específico/a.
- Examine las causas del problema.
- Encuentre la cadena de acción (o conducta).

Trate de encontrar los pasos en la cadena de acción.

Busque:

- Las cosas que "le suscitan" (o hacen que desee) comer o estar inactivo/a.
- Las personas que no lo apoyan.
- Pensamientos o sentimientos que se interponen en su camino.



La Cadena de Acción de Sara

- No comió almuerzo.
- Su jefe la criticó.
- Sara se sintió ansiosa y estresada.
- Volvió a casa cansada, triste y hambrienta.
- Fue directo a la cocina.
- Vio galletas en la mesa.
- Comió galletas.

2. Examine todas sus opciones.

Lazos	<i>Algunas de las Opciones para Sara</i>
No comió almuerzo.	<ul style="list-style-type: none">• Renunciar a su empleo. (¡Estamos bromeando!)• Empacar un almuerzo rápido.
Su jefe la criticó. Sara se sintió ansiosa y estresada.	<ul style="list-style-type: none">• Hablar con su jefe para solucionar los problemas en el trabajo.• Tomar un descanso.• Buscar el apoyo de algún colega en el trabajo.
Volvió a casa cansada, disgustada y hambrienta.	<ul style="list-style-type: none">• Hacer una caminata después del trabajo para relajarse.
Fue directamente a la cocina.	<ul style="list-style-type: none">• Entrar a su casa por una puerta diferente.• Planear algo que hacer en el momento en que llega a casa (como hacer un poco de jardinería, arreglar un closet u otro cuarto en la casa).
Vio las galletas en la mesa.	<ul style="list-style-type: none">• No comprar galletas.• Mantener las galletas guardadas en la alacena, fuera de la vista.• Colocar un platón con fruta a la vista.

3. Elija una opción para probar.

- Considere los pros y los contras.
- Elija una opción que piensa le podría funcionar y que puede hacer.
- Intente romper tantos lazos como le sea posible, lo antes posible.



4. Cree un plan de acción positivo.

Ejemplo para Sara:

Ella va a	<ul style="list-style-type: none">• Empaque un almuerzo rápido.
¿Cuándo?	<ul style="list-style-type: none">• El martes y jueves de la semana próxima.
Va hacer esto primero	<ul style="list-style-type: none">• Ir a compras comestibles.• Empacar el almuerzo la noche anterior.
Obstáculos que podrían interferir, y como va a resolverlos	<ul style="list-style-type: none">• Se le puede olvidar.• Buscar un lugar de servicio rápido que venda sándwiches sanos.• Ordenar un sándwich de pavo por teléfono.
Va hacer lo siguiente para hacer más probable su éxito	<ul style="list-style-type: none">• Preguntarle a un colega en el trabajo que también trae almuerzo si quiere compartir el próximo martes, la hora del almuerzo.



5. Inténtelo. Compruebe si le funciona.

¿Le funcionó? De ser negativo, ¿Qué no le funcionó? Trate de encontrar nuevas soluciones al problema.

**Solucionar Problemas es un proceso.
¡No sé de por vencido/a!**



Como Resolver los Problemas de Equilibrio de Estilo de Vida

Describe el problema en detalle. Sea específico/a.

Encuentre la cadena de acción. Lazos	Explore sus opciones. Opciones

Elija una opción. ¿Cree que le va a funcionar? ¿Podrá llevarlo a cabo?



Crear un Plan Positivo de Acción

Voy a ... _____

¿Cuándo? ... _____

Voy a hacer esto primero... _____

Obstáculos que podrían presentarse: Como los voy a resolver:

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable: _____

¿Cómo podemos ayudarlo? _____



Lo que se debe hacer:

Voy a:

- Llevar el registro de mi peso, consumo de alimentos y actividad física.**
- Hacer todo lo posible para alcanzar mis metas.** La meta es mantenerse activo/a por 150 minutos o más por semana. Dondequiera que se encuentre en este punto en su actividad, si está cómodo a ese nivel de actividad agregue como meta 30 minutos esta semana. Si tiene problemas con su actividad manténgase a su nivel actual.

Trate de reservar un bloque de tiempo. O encuentre de 2 a 3 períodos más cortos. Planee actividades que le GUSTAN hacer.

	Lo que voy hacer	Cuando	Minutos
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total de minutos por the semana (Meta 150 minutos):			

- Seguiré mi plan de acción.**

¿Le funcionó? De ser negativo, ¿Qué no le funciona?

¿Cómo podría cambiarlo?

