



## Sesión 9: El Resbaloso Sendero de Cambios en el Estilo de Vida.

### Revisión del Progreso

Los cambios que ha hecho para estar más activo/a:

---

---

---



Los cambios que ha realizado para comer menos  
grasa (y menos calorías):

---

---

---

¿Ha logrado alcanzar su meta de peso?  Sí  No

¿Ha logrado alcanzar su meta de actividad física?  Sí  No

Si la respuesta es negativa, ¿Qué puede hacer para mejorar su  
progreso?

---

---

---



## El Resbaloso Sendero de Cambios de Estilo de Vida.

### Los “Resbalones” son:

- Los momentos en los que no cumple su plan de comer sano y mantenerse activo/a.
- Una parte **normal** en el proceso de cambiar el estilo de vida.
- Una posibilidad que podemos esperar.

**Los resbalones no impiden su progreso.**

**Lo que afecta su progreso es la forma en la que *reacciona* ante esos resbalones.**

¿Cuáles situaciones causan que se aleje de sus hábitos sanos de alimentación?

---

---

---

¿Cuáles situaciones causan que se aleje de sus hábitos sanos de mantenerse físicamente activo/a?

---

---

---

La causa de los resbalones es algo aprendido en el pasado. Son los hábitos. La forma en que reacciona a esos resbalones también es un hábito.

**Puede aprender nuevas formas de reaccionar ante los resbalones para recuperarse y continuar intentándola**



## Qué hacer después de un resbalón

**Primero, recuerde dos cosas:**

- 1. Los resbalones son normales y algo que uno puede asumir como una posibilidad.**

99.99% de las personas que se proponen perder peso y mantenerse más activos/as tienen resbalones.

- 2. Una ocasión en la que come de más o unos días sin mantenerse activo/a, no importa que tan extremo esto sea, no van a arruinar su progreso.**

El resbalón no es el problema. El problema ocurre si uno no se "levanta" y reanuda el camino hacia sus metas.

**Después de un resbalón:**

- 1. Responda a los pensamientos negativos con pensamientos positivos.**

Los pensamientos negativos son su peor enemigo. Respóndales. "No soy un fracaso porque tuve un resbalón. Me puedo recuperar y continuar intentándolo".

- 2. Pregúntese que sucedió.**

Aprenda de sus resbalones. ¿Lo podría evitar en el futuro? ¿Podría controlarlo mejor?

- 3. Recupere el control lo antes posible.**

**No** se diga a sí mismo/a, "Ya arruiné todo este día." Haga que su siguiente comida sea sana. Vuelva a su horario de actividad física lo antes posible.

- 4. Hable con alguien que le preste apoyo.**

Llame a su consejero/a de estilo de vida o alguna amistad. Platique de su nueva estrategia para responder a los resbalones.

Comprométase a renovar su esfuerzo.

- 5. Enfóquese en todos los cambios positivos que ha logrado.**

Está haciendo cambios de por vida. Los resbalones son parte del proceso.



## Los Pensamientos auto-destructivos o contraproducentes

Todo el mundo tiene pensamientos negativos ocasionalmente. Los pensamientos negativos, que incluyen excusas y racionalizaciones, pueden llevarle a comer en exceso o estar inactivos/as. Esto puede resultar un círculo vicioso de auto destrucción contraproducente.

### Ejemplo:

*Pensamiento:* "Estoy cansado de trabajar tan duro. Estoy harto de este programa. Nunca puedo comer lo que quiero."

*Resultado:* Comió papas fritas.

*Pensamiento:* "Lo volví a hacer. Nunca voy a perder peso."

*Resultado:* Se siente desanimado y come aún más.

### Algunos ejemplos de pensamientos negativos comunes:

<b>Bueno o Malo</b>	Divide al mundo en: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos buenos o malos</li> <li>• Se ve a sí mismo/a como un éxito o un fracaso</li> <li>• Asistir o ausentarse del programa.</li> </ul>	"Mire lo que hice. Comí ese pastel. Nunca podré tener éxito en este programa."
<b>Excusas</b>	Culpar a algo o a alguien de nuestros problemas. No era nuestra intención alejarnos del programa, pero "no pudimos evitarlo."	"No tengo la fuerza de voluntad." "Tengo que comprar estas galletas por si vienen visitas"
<b>Debería</b>	Esperar la perfección, es una predisposición a decepción. Da lugar a ira y resentimiento.	"Debería de haber comido menos de ese postre."
<b>No tan Bueno/a como</b>	Se compara con alguien más. Culparnos a nosotros mismos por no poder lograrlo.	"María perdió dos libras esta semana, yo solo perdí una."
<b>Darse por vencido/a</b>	Auto derrotarnos. A menudo seguido de otros tipos de pensamientos negativos.	"Este programa es demasiado difícil. Mejor me olvido."



## Como responderle a los Pensamientos Negativos

1. Obsérvese. Piense, "Me estoy haciendo esto a mi mismo/a."
2. Figúrese gritando, "¡ALTO!". Imagínese un gigantesco signo rojo que dice alto.
3. Responda con un pensamiento positivo.

<b>Pensamiento Negativo:</b>	<b>Respóndale con un pensamiento positivo:</b>
<b>Bueno o Malo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "No puedo jamás volver a comer postre."</li> <li>• "Mire lo que hice. Me comí ese pastel, nunca lograré triunfar."</li> </ul>	<b>Trabajar hacia un Equilibrio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Puedo comer ese postre y luego prescindir de algo más."</li> <li>• "Un resbalón no es el fin del mundo. Me puedo reponer y volver al buen camino."</li> </ul>
<b>Excusas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Hace demasiado frío para salir a caminar."</li> <li>• "No tengo la fuerza de voluntad."</li> </ul>	<b>Vale la pena Intentar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Voy a salir a caminar y si hace demasiado frío me regreso."</li> <li>• "Es difícil cambiar viejos hábitos, pero voy a intentarlo y ver si me funciona."</li> </ul>
<b>Debería</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Debería haber comido menos postre."</li> <li>• "Debería anotar todo lo que como."</li> </ul>	<b>Es mi Elección</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Fue mi elección. La próxima vez puedo comer menos."</li> <li>• "Estoy anotando todo lo que como porque me ayuda a comer mejor."</li> </ul>
<b>No tan Bueno como</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "María perdió dos libras esta semana, yo solo perdí una."</li> </ul>	<b>Todos somos Diferentes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "No es una carrera. María y yo podemos perder peso a diferentes ritmos y ambas tener éxito."</li> </ul>
<b>Darse por vencido/a</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Este programa es demasiado difícil. Mejor me olvido."</li> <li>• "Nunca lograré hacerlo bien."</li> </ul>	<b>Un Paso a la Vez</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "He aprendido algo sobre las cosas que son difíciles para mí. "</li> <li>• "Voy a probar algo diferente la próxima vez."</li> </ul>



## Practique:

1. A continuación escriba ejemplos de pensamientos negativos o contraproducentes.
2. Repita cada pensamiento en alto, luego diga, "¡ALTO!"
3. Responda, nuevamente en voz alta con un pensamiento positivo. Anótelos a continuación.

Pensamiento Negativo	¡ALTO!	Pensamiento Positivo
		
		
		
		
		



## Resbalones en la Alimentación Sana

Describa algo que le ha hecho tener un resbalón de su plan de alimentación sana:

---

¿Podría evitarlo el futuro? De ser así ¿Cómo? \_\_\_\_\_

---

Si la respuesta es negativa, haga un plan para reponerse de un resbalón la próxima vez que le suceda:

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 le podemos ayudar? \_\_\_\_\_

---



## Resbalones en la Actividad Física

Describa algo que le ha hecho tener un resbalón de actividad física:

---

¿Podría evitarlo en el futuro? De ser así, ¿Cómo? \_\_\_\_\_

---

Si la respuesta es negativa, haga un plan para volver a levantarse la próxima vez que tenga un resbalón:

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 le podemos ayudar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Lo que se debe hacer:

### Voy a:

- Llevar el registro de mi peso, consumo de alimentos y actividad física.
- Reconocer cuando empiece a tener pensamientos negativos o contraproducentes. Anotarlos en mi Libro de Registros.

- Practique  y respóndales con pensamientos positivos.

- Probaré mi segundo plan de acción para controlar los resbalones.

- Responda a las siguientes preguntas:

¿Funcionó mi plan de acción? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

De ser negativo, ¿Qué no me funciona? ¿Qué podría hacer de manera diferente?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Duendes Mentales

¿Cuáles son sus pensamientos cuando tiene un “resbalón” en sus esfuerzos para hacer un cambio de estilo de vida? La forma como habla consigo mismo/a puede hacer una gran diferencia.

¿Reconoce la voz de alguno de los "duendes mental" que listamos a continuación? Ejemplo: Trabajó largas horas esta semana y comió en exceso comida rápida 3 noches.

### Duendes Mentales

- **El Regañador** (“¡Lo volviste hacer! ¡Estúpido/a! ¿Cuándo vas a aprender?”)
- **El Etiquetador(a)** (“Confróntalo. Estas adicto a la comida rápida.”)
- **El Amenazador(a)** (“Bueno. Mañana no vas a comer.”)
- **El Comandante** (“Tienes un plan de alimentación que debes seguir. Entonces, ¡hazlo! ”)
- **El Sermonero** (“Ya lo sabes. Esto siempre sucede. Debería haber traído una comida baja en grasa de la casa.”)
- **Sr. o Sra. Sarcasmo** (“¡Brillante! Enciérrese y tire la llave, solo entonces va a poder perder peso.”)
- **El Comparador** (“¿Cuál es su problema? Susana puede trabajar toda la noche y no comer nada. ”)
- **El Preocupador** (“Con sus malos hábitos, nunca vas a perder peso.”)
- **El Derrotista** (“¡Lo echo todo a perder! No vale la pena que siga intentado.”)

### Así es como hay que responder a los desagradables duendes mentales.

1. En primer lugar, describa lo que hizo bien. "En cuatro días de esta semana, me mantuve en mis metas de grasas y calorías."
2. Conteste sin insultar. En lugar de describir lo que hizo mal, enfóquese en lo que aún falta por hacer. "Necesito elaborar un plan para mis cenas para las noches que tengo que trabajar tarde."
3. Ofrézcase una opción. "La próxima vez que tenga que trabajar hasta tarde, puedo comprar un sándwich de pavo en la de la tienda de sándwiches de la esquina. O planear lo que voy a ordenar en McDonald's y usaré la ventanilla de auto-servicio para no tener que entrar y tentarme a pedir de más."
4. Dígalo simplemente con pocas palabras. La próxima vez que trabaje tarde, piense: "ventanilla de auto-servicio."
5. Describa lo que siente, sin referencia a su carácter. "Estoy decepcionado y frustrado porque volví de nuevo a los viejos hábitos."
6. Póngalo por escrito. Ponga una nota en el coche: "Ventanilla de auto-servicio."
7. Crea en sí mismo/a. Mantenga la fe. Dígase a sí mismo con un tono de voz confiable, "Si lo puedo hacer."



## Practique

Describe un ejemplo de un "resbalón" de su propia vida: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué le dicen sus "duendes mentales"? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Practique responder:

1. Describe lo que hizo *bien*. \_\_\_\_\_

2. De información sin insultar (enfátice en lo que aún queda por hacer.) \_\_\_\_\_

3. Ofrezcase una opción. \_\_\_\_\_

4. Dígalo en pocas palabras. \_\_\_\_\_

5. Describe lo que siente (sin referencia al carácter).

\_\_\_\_\_

6. Póngalo por escrito. \_\_\_\_\_

7. Crea en usted. Dígase a sí mismo en un tono confiado, "Lo puedo hacer." \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_