

Fase de seguimiento: Equilibre sus ideas para lograr un mantenimiento a largo plazo

¿Qué está pensando?

Si considera los tipos de pensamientos negativos, ¿cree que ha tenido alguno de ellos en el pasado? ¿Cómo pueden contrarrestarse estos pensamientos negativos?

Pensamientos contraproducentes:	Ejemplo	En cambio, pruebe esta respuesta útil:
Pensamiento de todo o nada	<i>O soy perfecto con mi dieta y plan de actividades o he fracasado por completo.</i>	Cometer un error no es lo mismo que fracasar.
Precipitarse a sacar conclusiones	<i>Dado que hoy comí chocolate, alcanzar mis metas de alimentación saludable es imposible.</i>	No tengo que ser perfecto. La mayor parte del tiempo elijo las opciones de alimentación saludable.
Predicciones negativas	<i>No podré resistir los postres de la fiesta.</i>	Nadie me obligará a comer. Necesito prepararme por adelantado.
No tener en cuenta lo positivo	<i>Solamente caminé durante 100 minutos esta semana. Solamente merezco crédito si alcanzo mi meta de actividades.</i>	Merezco crédito por cada medida positiva que tomo.
Razonamiento emocional	<i>Como me siento tan desesperanzado con respecto a alcanzar mis metas, debe ser que no hay esperanza.</i>	Todos se desaniman de vez en cuando. Mis metas son inalcanzables <u>solo</u> si decido desistir.

Fase de seguimiento: Equilibre sus ideas para lograr un mantenimiento a largo plazo

Pensamientos contraproducentes:	Ejemplo	En cambio, pruebe esta <u>útil</u> respuesta:
Negatividad hacia si mismo	<i>Soy un fracaso por comer de más o por no hacer ejercicio físico hoy.</i>	Por supuesto que no soy un fracaso. Cumplo con lo que me propongo casi todas las semanas.
Crear en mitos alimenticios	<i>Si como de pie, la comida no cuenta.</i>	Una caloría es una caloría, sin importar cómo la consumo.
Excusas y pretextos	<i>No importa que me coma estos dulces porque estoy muy estresado.</i>	El comer emocional mente es un hábito alimentario que debo dejar. Necesito tolerar mi angustia o sobrellevar mis problemas de una manera más sana.
Exageraciones	<i>¡Estoy totalmente descontrolado con mi alimentación y mi falta de actividad!</i>	Quizás me alejé de mi plan, pero puedo retomar el programa inmediatamente.

Fase de seguimiento: Equilibre sus ideas para lograr un mantenimiento a largo plazo

Excusas y pretextos

Inventar excusas y pretextos por un desliz en la alimentación saludable o la actividad física es un patrón de pensamiento normal para las personas comprometidas a cambiar de comportamiento. Sin embargo, mientras más piense en este tipo de cosas, mayores probabilidades tendrá de volver a subir de peso, y también de establecer un patrón de aceptación de excusas.

Sin embargo, mientras más practique **no ceder**, más podrá fortalecer los comportamientos de autocontrol y dominio propio.

Mire esta lista de declaraciones típicas e identifique alguna que usted haya usado.

Está bien alejarse porque...

- Es solo un pedacito.
- No engorda *mucho*.
- Comeré menos más tarde.
- No importará a largo plazo.
- Se va a desperdiciar.
- Decepcionaré a alguien si no como.
- Todos los demás están comiendo.
- Quemé muchas calorías en mi caminata hoy.
- Tendré cuidado mañana.
- Nadie me verá comer.
- Es gratis.
- Es una ocasión especial.
- Estoy disgustado y simplemente no me importa.
- Tengo un antojo y probablemente lo comeré como quiera.
- Pagué por esto y debo hacer valer mi dinero.
- Haré actividad física mañana.



Fase de seguimiento: Equilibre sus ideas para lograr un mantenimiento a largo plazo

___ Es posible que no vuelva a comer esto por un tiempo.

Confianza en sí mismo

Imagine que un amigo lo ha invitado a una cena. Usted llama a la anfitriona antes de aceptar la invitación para decirle que está participando en una intervención en el estilo de vida para cambiar sus hábitos alimentarios.

Hola Carola, me encantaría ir a la cena, pero quería decirte algo por anticipado. Actualmente estoy en programa que me ha ayudado a cambiar mi forma de comer. No estoy llamando para pedirte que prepares algo especial para la cena, pero quería decirte que probablemente comeré porciones más pequeñas y beberé menos tragos de lo que acostumbrada anteriormente. Quería avisarte con anticipación para que comprendas mis razones.

Ahora, imagine que cuando llega a la cena, la anfitriona comienza a presionarlo para que coma y beba diciéndole “come algo sustancioso” y “un trago más no te hará nada”.

Puede responderle a la anfitriona de varias maneras:

Ceder:

- *Bien, si insistes.*
- *Supongo que tienes razón, una noche no me hará daño.*

Contestar:

- *¡Si hubiera sabido que ibas a obligarme a comer me habría quedado en casa!*
- *¿Qué te pasa? ¡Te dije que estoy tratando de comer menos!*

Ser firme:

Fase de seguimiento: Equilibre sus ideas para lograr un mantenimiento a largo plazo

- *No, gracias, no puedo, pero definitivamente disfrutaré lo que como.*
- *Me encantaría comer toda esta comida que luce deliciosa, pero este programa es muy importante para mí. Así que tendré que decir que no.*

¿Qué es la confianza en sí mismo?

Manejar este tipo de situaciones de manera eficaz requiere de una importante habilidad conductual: **firmeza**.

El comportamiento firme se refiere a intercambios entre las personas que involucran comunicaciones honestas y directas.



¿Por qué las personas no tienen confianza en sí mismo?

No queremos ser agresivos. Nos han enseñado a no ser agresivos y, frecuentemente, las personas confunden los comportamientos firmes con la agresión.

Nos preocupa que ocurra algo negativo. A menudo, las personas creen que una repuesta firme hará que los demás se enfaden o les tomen antipatía. Creen que los demás pueden verlos como “prepotentes” o “egoístas”.

No queremos ser descorteses. Las personas pueden confundir un comportamiento pasivo con ser ayudador, amable y “simpático”. Por ejemplo, “probaré este postre porque sé que te has esforzado para hacerlo”.

Nunca hemos aprendido a ser firmes. Si nunca ha sabido cómo ser firme, es posible que no tenga las destrezas necesarias y quizá no esté acostumbrado o se sienta extraño al responder a la gente de esta manera.

Fase de seguimiento: Equilibre sus ideas para lograr un mantenimiento a largo plazo

Consejos para lograr confianza en sí mismo

Practique estos consejos para lograr responder con firmeza en situaciones desafiantes:

- ✓ **Use declaraciones en primera persona (yo) para expresar sus sentimientos y elecciones.** Use las palabras “Yo siento...” “Me gustaría...” etc. en vez de “Tú debes...” o “No debes...”
 - **Apropiado:** *“Te agradecería que no te burlaras de mis cambios en el estilo de vida. Me hace sentir mal de mi mismo”.*
 - **Inapropiado:** *“Deja de actuar como un tonto. No te vendría mal at también de bajar unas cuantas libras”.*
- ✓ **Hable sobre la acción o el comportamiento y no sobre la personalidad de la persona a la que le está hablando.**
 - **Apropiado:** *“Juan, me gustaría que me ayudaras con la limpieza de la cocina para que pueda evitar la tentación de tomar bocadillos mientras guardo las sobras”.*
 - **Inapropiado:** *“Juan, si no fueras tan perezoso y me ayudaras más con las tareas de la casa, me resultaría más sencillo mantener los cambios en el estilo de vida”.*
- ✓ **Tenga en cuenta su comportamiento y tono de voz.** Es importante mirar a la persona a la que le está hablando y hablar con un tono de voz agradable, pero firme.
- ✓ **Practique su comportamiento firme.** Las habilidades de comportamiento firme pueden aprenderse, pero al igual que las demás destrezas, ¡la práctica las perfecciona!

Hoja de trabajo: Comportamientos firmes

Intente pensar en situaciones que se hayan presentado desde que comenzó la intervención en el estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes. ¿Cuándo ha tenido dificultad para responder con firmeza y cómo podría responder en el futuro?



- 1. Describa una situación social en la que le cueste ser firme con sus nuevos comportamientos alimenticios:**

¿Cuál podría ser una respuesta firme en esta situación?

- 2. Describa una situación social en la que le cueste ser asertivo con sus nuevos comportamientos de actividad física:**

¿Cuál podría ser una respuesta firme en esta situación?

Fase de seguimiento: Equilibre sus ideas para lograr un mantenimiento a largo plazo

