

Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos

Índice

<i>Introducción y preparación</i>		<i>Página</i>
Lista de preparación	Materiales Antes de comenzar	2
Síntesis	Objetivos de aprendizaje Visión general de la sesión Mensajes claves	3
<i>Presentación de la clase</i>		
1ª Parte: Progreso y revisión semanal	Peso y registro Revisión semanal Esta semana	5
2ª Parte: ¿Qué son los pensamientos negativos?	¿Qué son los pensamientos negativos? Ejemplos de pensamientos negativos Pensamientos buenos o malos Excusas Pensamientos de “deber” Pensamientos de “comparación” Pensamientos de “abandono”	8
3ª Parte: Responder a los pensamientos negativos	Responder Práctica para responder	15
4ª Parte: Conclusión y lista de tareas	Tareas para la próxima semana y Conclusión	19
<i>Seguimiento</i>		
	Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida	21

Introducción y preparación

Lista de preparación

Materiales

Estos son los materiales que utilizará durante la Sesión 11.

- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 11:
 - Sesión 11: Visión general
 - Pensamientos negativos
 - Responder a los pensamientos negativos
 - Práctica en responder
 - Tareas para la próxima semana
- Registros de comidas y actividades para la Sesión 11
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Tarjetas o etiquetas de identificación de la semana anterior, si todavía es necesario
- Suministros para rotafolios o pizarras
- OPCIONAL:** Señal de PARE para usar en la actividad de práctica al final de la sesión
- Báscula

Antes de comenzar

Antes de comenzar esta sesión, realice las siguientes tareas:

- Elija un lugar privado para pesar a los participantes.
- Si aún es necesario, prepare etiquetas de identificación o las tarjetas de la semana anterior.
- Tenga listo el Registro del entrenador de estilo de vida antes de pesar a los participantes.

Síntesis

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Dar ejemplos de pensamientos negativos que podrían impedirles alcanzar sus metas de bajar de peso y hacer más actividad física.
- Usar estrategias para detener los pensamientos negativos y “responderles” con pensamientos positivos.
- Usar actividades de representación para practicar parar los pensamientos negativos y responderles con pensamientos positivos.

Visión general de la Sesión 11

La Sesión 11 continúa el tema de tomar el control de lo que los rodea y cómo tratar las influencias diarias que pueden crear desafíos en sus esfuerzos por avanzar hacia sus metas. Aquí, analizarán las formas de controlar los pensamientos negativos que potencialmente podrían hacer fracasar su progreso. Analizarán detenidamente cómo reconocer estos pensamientos y responderles con pensamientos positivos.

La Sesión 11 se divide en cuatro partes:

1ª Parte: Progreso y revisión semanal (5 minutos)

Al igual que en las sesiones previas, la primera parte se dedica a hacer un repaso breve del progreso de la semana pasada, ayudar a resolver los problemas que surgieron y responder a cualquier necesidad especial antes de continuar.

2ª Parte: ¿Qué son los pensamientos negativos? (30 minutos)

La 2ª Parte explica qué son los pensamientos negativos, los distintos tipos de pensamientos negativos que pueden surgir y ejemplos de cada uno. Aunque pueda causar incomodidad para algunos, se estimula a los participantes a explorar sus propios pensamientos negativos y a mencionar ejemplos al grupo.

Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos

3ª Parte: Responder a los pensamientos negativos (20 minutos)

La 3ª Parte ofrece a los participantes estrategias para responder a los pensamientos negativos. Con la imagen de una señal de pare, los participantes practicarán cómo darse cuenta de cuándo tienen pensamientos negativos y cómo responderles con pensamientos positivos.

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas (5 minutos)

Mensajes claves

Estos son los mensajes claves para esta sesión. Se deben reforzar de vez en cuando durante este programa.

- Los pensamientos negativos pueden ser tan habituales y estar tan bien establecidos en sus vidas que simplemente no se dan cuenta de ellos ni del impacto que tienen en el comportamiento.
- El antídoto más poderoso para los pensamientos negativos es detenerlos apenas surjan y reemplazarlos con pensamientos positivos.
- Los pensamientos negativos generalmente son hábitos que se formaron con el tiempo. Sin importar que los hayan detenido; es posible que regresen en situaciones similares hasta que aprendan a responder con pensamientos positivos.
- Cada uno de ustedes tiene diferentes tipos de pensamientos negativos. Cuando estos pensamientos los llevan a la alimentación poco saludable o a la inactividad, usen el proceso de resolución de problemas para encontrar las estrategias que funcionen mejor para superar los pensamientos negativos.

Presentación de la clase

1ª Parte: Progreso y revisión semanal

Duración: 5 minutos

Peso y registro

Notas

Pese a cada participante en forma privada y pídale que registre su peso en la gráfica de peso ¿Cómo me va?

Registre el peso de cada participante en el Registro del entrenador de estilo de vida.

Distribuya:

- Las hojas de información de la Sesión 11 a los participantes para que las coloquen en los cuadernos del participante
- Los Registros de comidas y actividades de la Sesión 11.
- Los Registros de comidas y actividades de la Sesión 9 con sus notas.

Recoja los Registros de comidas y actividades de la Sesión 10.

Revisión semanal

Notas

Converse sobre los logros y las dificultades para alcanzar las metas de pérdida de peso y actividad física.

Pregunte: ¿Tuvieron algún problema para llevar el registro la semana pasada? ¿Pudieron mantenerse dentro de sus cantidades límites de gramos de grasas y calorías? ¿Alcanzaron sus metas de actividad física?

Respuestas abiertas.

Reconozca y felicite *todo el progreso que hayan logrado*, independiente de lo pequeño que sea.

Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos

Ayude a los participantes anotar la actividad física en la gráfica, si es necesario.

Presente: En la última sesión:

- Hablamos de las cuatro claves de comer saludable afuera de casa.
- Hablamos sobre cómo aplicar estas claves a sus vidas.
- Practicaron cómo pedir lo que desean, y cómo elegir comidas saludables y hacer sustituciones de menús.
- Hicieron un plan de acción para la semana.

Pregunte: ¿Probaron sus planes de acción para comer fuera de casa? Alguien quiere contar lo que anotaron sobre este tema en sus Registros de comidas y actividades.

Respuestas abiertas.

Pregunte: ¿Qué aprendieron la semana pasada sobre cómo comer afuera de manera saludable? ¿Qué aprendieron sobre los menús?

Respuestas abiertas.

Pregunte: ¿Cómo se sienten esta semana con respecto a sus metas y a lo que quieren lograr mediante este programa?

Respuestas abiertas.

Responda cualquier obstáculo que se presente y ayude a los participantes con la resolución de problemas.

Esta semana

Notas

Presente: Esta semana podrán:

- Ver cómo los pensamientos negativos pueden impedirles que alcancen sus metas de bajar de peso y hacer más actividad física.

Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos

- Analizar algunas estrategias para detener los pensamientos negativos.
- Practicar cómo detener los pensamientos negativos y responder con pensamientos positivos.

Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos

2ª Parte: ¿Qué son los pensamientos negativos?

Duración: 30 minutos

¿Qué son los pensamientos negativos?

Notas

Presente: Hoy hablaremos sobre cómo parar los pensamientos negativos.

Pregunte: ¿Puede alguien explicar qué son los pensamientos negativos?

Respuestas abiertas.

Presente: Todos tienen pensamientos negativos de vez en cuando. Estos pensamientos negativos los pueden llevar a comer en exceso o a estar inactivos. En consecuencia, se pueden sentir desanimados porque no pueden alcanzar sus metas. Esto puede transformarse en un círculo vicioso de autoderrota.

Por ejemplo, supongamos que llegan a casa después de un día difícil en el trabajo y piensan, “Estoy cansado de fijarme todo el tiempo en lo que como. Nunca puedo comer lo que quiero”.

Este pensamiento negativo puede llevarlos a comer algunas papitas fritas. Y después piensan: “Lo hice de nuevo. Nunca voy a bajar de peso”. Luego, se desaniman y continúan comiendo más papitas fritas.

Pregunte: ¿Pueden pensar en otros ejemplos de pensamientos negativos o que van en contra de ustedes mismos?

Respuestas abiertas.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Durante esta sesión, algunos participantes pueden plantear problemas fuera de la experiencia profesional del entrenador de estilo de vida, como por ejemplo, una depresión clínica significativa, ansiedad o un trastorno de alimentación clínico. Refiera a los participantes con comportamientos o pensamientos dañinos a que consulten a su proveedor de salud.

Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos

Ejemplos de pensamientos negativos

Notas

Presente: Algunas veces no nos damos cuenta de que tenemos pensamientos negativos. Los pensamientos negativos se transforman en un hábito para la mayoría de nosotros, que tendemos a creer y actuar en consecuencia a estos pensamientos negativos sin considerar las formas en que podemos hacerles frente.

El objetivo de esta sesión es ayudarlos a tomar conciencia de sus pensamientos negativos y enseñarles a responderles.



Refiera a los participantes a la hoja Pensamientos negativos en el cuaderno del participante.

El primer ejemplo muestra el ciclo de pensamientos negativos contra uno mismo. Además, ofrece algunos ejemplos de diferentes tipos de pensamientos negativos.

Presente: Piensen en una ocasión cuando no hayan logrado hacer algo que querían y luego se martirizaron por eso. Piensen si eso hizo empeorar o mejorar la situación.

Pregunte: ¿Alguien quiere contar su experiencia sobre cómo los pensamientos negativos perjudicaron sus esfuerzos por comer de manera saludable y hacer actividad física?



Nota para el entrenador de estilo de vida

Esté preparado a dar un ejemplo de cómo los pensamientos negativos pueden trabajar en su contra en caso de no haber voluntarios.

Repase cada categoría de pensamiento negativo.

Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos

Pensamientos buenos o malos

Notas

Pensamientos buenos o malos

Presente: A este tipo de pensamientos a veces se lo llama de “todo o nada”, o “blanco o negro”, o “bombilla de luz” (está o encendida o apagada) sin nada entre medio, porque dividen al mundo en dos categorías, del todo bueno, o del todo malo:

- Alimentos buenos o malos
- Éxito o fracaso
- Estar dentro o fuera del programa

Ejemplo: “Mira lo que hice. Me comí ese pastel. Nunca podré tener éxito en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes”.

Haga estas preguntas al grupo:

- ¿Tienen algunos alimentos que consideran “buenos” y algunos que consideran “malos”?
- ¿Qué pasa cuando comen un poco de lo que consideran un alimento “malo”?
- ¿Pueden pensar en algunos problemas que surgen de considerar a algunos alimentos “malos”?

Respuestas abiertas.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Refuerce que en este programa no hay alimentos “prohibidos”. En general, responder con pensamientos positivos implica comprender que un momento de alimentación poco saludable o de inactividad no destruirá su progreso hacia alcanzar las metas de estilo de vida.

Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos

Excusas

Notas

Excusas (o racionalizaciones)

Presente: Estos pensamientos echan la culpa de nuestros problemas a otra cosa o a otra persona. Actuamos como si tuvieran tanto poder que no tenemos otra opción más que comer en exceso o estar inactivos. No tuvimos la intención de dejar el programa, pero “no pudimos evitarlo”.

Ejemplo: “Tengo que comprar estas galletas por si alguien viene de visita”.

Haga estas preguntas al grupo:

- ¿Pueden pensar en algún momento en que hayan comprado una comida con alto contenido de grasas y calorías “para otra persona”?
- Esa persona, ¿realmente necesitaba la comida, o creen que usaron a esa persona como excusa para comprarse la comida para ustedes?

Respuestas abiertas.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Lo más importante es aprender a reconocer cómo nuestras propias racionalizaciones y excusas generalmente nos llevan a un ciclo vicioso de pensamientos que nos perjudican.

Pensamientos de “deber”

Notas

Pensamientos de “deber”

Presente: Estos pensamientos crean la expectativa de perfección. Por supuesto, nadie es perfecto, así que los pensamientos de DEBER los llevan a sentirse decepcionados. También conducen a la angustia y al

Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos

resentimiento porque “el deber” supone que alguien nos está exigiendo, obligándonos a hacer lo que no queremos.

Ejemplo: “*Debería* haber comido menos de ese postre”.

Haga estas preguntas:

- ¿Qué tipos de cosas creen que “deben” o “no deben” hacer para bajar de peso y estar más activos?
- ¿Qué es lo que esperan hacer perfectamente? ¿Será registrar lo que comen?
- ¿Qué pasa cuando se exigen la perfección? ¿Cómo se sienten? ¿Cómo afecta esto a sus decisiones y las cosas que eligen?

Respuestas abiertas.



Nota para el entrenador de estilo de vida

El mensaje general es que nadie es perfecto y nadie tiene un comportamiento saludable todo el tiempo. Por lo tanto, es necesario contar con formas de responder a los pensamientos negativos o depresivos que podemos experimentar cuando cometemos errores. Enfatice que todos han tenido éxito con el programa y dé ejemplos de esos logros, sin importar lo pequeños que sean. Recuerde a los participantes que si sobrepasan sus límites de gramos de grasa o calorías una semana, o dejan de ser activos unos días, no es el fin del mundo. Pueden encaminarse en otro momento, como por ejemplo ¡AHORA!

Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos

Pensamientos de “comparación”

Notas

Pensamientos de “comparación”

Presente: Estos pensamientos nos comparan con otras personas y nos culpan por no estar a su nivel.

Ejemplo: “Martin bajó dos libras esta semana y yo bajé solamente una”.

Haga estas preguntas:

- ¿Se comparan con otras personas? ¿Con quién?
- ¿Cómo les afecta compararse con esa persona?
- ¿Cómo los hace sentir? ¿Cómo afecta sus decisiones y lo que eligen comer o la actividad física que eligen hacer?

Respuestas abiertas.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Raramente resulta útil compararse con otros. El mensaje principal es buscar mecanismos de pensamiento que se relacionen con su progreso personal. Sin embargo, comparar sus comportamientos anteriores con los actuales no es problemático, especialmente si los cambios son positivos. Y saber los cambios positivos que han hecho hasta la fecha (por ejemplo, pasar de gaseosa común a gaseosa de dieta o limitarse en los tamaños de las porciones con paquetes de galletas pequeños) les hace sentir bien.

Pensamientos de “abandono”

Notas

Pensamientos de “abandono”

Presente: Estos pensamientos derrotan. Generalmente,

Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos

siguen a otros tipos de pensamientos negativos.

Ejemplo: “Este programa es muy difícil. No estoy perdiendo tanto peso como María, así que ¿para qué voy a seguir?”.

Pregunte: ¿Alguna vez desean comer algo con alto contenido de grasas o calorías y piensan, “Estoy harto de este programa”?

Respuestas abiertas.



Nota para el entrenador de estilo de vida

El mensaje principal es que todos se están esforzando para lograr un cambio de conducta saludable para toda la vida. Este programa, les enseña habilidades y estrategias importantes (incluso cómo rebatir los pensamientos negativos) y es solamente el comienzo de establecer un estilo de vida con hábitos saludables. En la 3ª Parte, los participantes aprenderán a responder a los pensamientos negativos. Mientras tanto, siga animando a los participantes a no darse por vencidos.

También podría incluir estas respuestas:

- Fijen pequeñas metas que puedan lograr.
- Háganse recompensas con cosas no relacionados con la comida.
- Miren el progreso que han hecho.

Celebre lo que han podido lograr hasta ahora. Demuéstreles materialmente lo que han logrado, por ejemplo use bolsas de harina para demostrarles visualmente la cantidad de libras que han perdido. Haga que sostengan el equivalente al peso perdido.

3ª Parte: Responder a los pensamientos negativos

Duración: 20 minutos

Responder

Notas

Presente: Hemos hablado sobre los tipos de pensamientos negativos que pueden infiltrarse en sus vidas y hacer más difícil que mantengan el enfoque en sus metas. Entonces, ¿cómo pueden evitar o combatir estos pensamientos negativos?

Cada vez que se den cuenta de un pensamiento negativo, pueden “responderle”.

Pregunte: ¿Qué creen que significa “responder a los pensamientos negativos”?

Respuestas abiertas.



Refiera a los participantes a la hoja Responder a los pensamientos negativos en el cuaderno del participante.

Esta es una estrategia para saber cómo responder a los pensamientos negativos:

1. Primero, dense cuenta del pensamiento negativo. Pregúntese, “Este pensamiento, ¿me hace avanzar o retroceder?”. Tan pronto se den cuenta de un pensamiento negativo, díganse: “Yo mismo me estoy poniendo negativo”, “estoy teniendo pensamientos negativos sobre mí mismo”.
2. Luego, imagine que se dicen “¡PARA!” a sí mismos. Imaginen una señal de pare roja grande. La “señal de pare” es tan grande que ocupa todo el espacio en la mente. Esto debería sorprenderlos y hacer que se deshagan del pensamiento negativo.
3. Responder con un pensamiento positivo. No importa con qué eficacia hayan parado un pensamiento negativo; es posible que regrese en una situación similar porque para ustedes se transformó en un hábito. Por eso, es importante comenzar a construir

Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos

un nuevo hábito: el pensamiento positivo. Después de parar un pensamiento negativo, respóndanle con uno positivo.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Si cree que ayudaría a reforzar la idea de detener los pensamientos negativos, puede levantar una señal de ¡PARE! mientras habla sobre el Paso 2. Otros ejemplos podrían ser: levantar una mano, pensar o decir un sonido como “bip” o repetirse una frase como “Soy fuerte, soy saludable” cada vez que comiencen a tener un pensamiento negativo. Hablen sobre qué otras maneras podrían intentar detener los pensamientos negativos apenas surjan. Por ejemplo, levantar una mano, irse de la habitación, hacer un sonido fuerte, etc.

Repasen brevemente las distintas formas de responder que se describen en la hoja de información.

Bueno o malo: Responder con *Trabajar hacia el equilibrio*. No esperen la perfección de ustedes mismos, pero tampoco pierdan el control. Trabajen hacia un equilibrio general.

Excusas: Respondan con *Vale la pena intentarlo*. En lugar de buscar otra cosa u otra persona a quien culpar, ¿por qué no se dan una oportunidad? También existe la posibilidad de tener éxito.

Deber: Respondan con *Es mi opción*. Ustedes están a cargo de su alimentación y actividad. Ninguna otra persona es responsable de sus decisiones. Nadie los está obligando con expectativas que no son realistas.

Comparaciones: Respondan con *Todos somos diferentes*.

Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos

Abandono: Respondan con *Un paso a la vez*. Toma tiempo hacer cambios de por vida. Reconozcan lo que no funciona e intenten otra opción. Aprender siempre implica un éxito, aun si lo que aprendemos es que algo *no* funciona.

Práctica para responder

Notas

Ahora van a **practicar** cómo parar los pensamientos negativos y responder con pensamientos positivos. Vuelvan a mirar los tipos de pensamientos negativos que vimos.



Refiera a los participantes a la hoja Práctica en responder en el cuaderno del participante.

Pregunte: ¿Reconocen algunas de estas formas de pensar? ¿Qué tipos de pensamientos les resultan más familiares? Por ejemplo: ¿tienden a poner excusas o es más probable que se comparen con otras personas? ¿Cuáles son algunos ejemplos?



Actividad:



Nota para el entrenador de estilo de vida

Haga que los participantes realicen esta actividad en frente del grupo. Si son muchos participantes, formen grupos pequeños.

Cada participante debe hacer la actividad para cada pensamiento negativo escrito en la hoja. De nuevo, si lo considera apropiado, levante la señal de PARE cada vez que escucha que un participante expresa un pensamiento negativo durante esta actividad.

Instrucciones para los participantes:

1. **Escriban** ejemplos de pensamientos negativos en la hoja de información y actividades. Si no se les ocurre alguno, usen los ejemplos de las páginas anteriores.
2. **Digan** el primer pensamiento negativo de la lista en voz alta.
3. **Digan “¡Para!”**.
4. **Respondan** al pensamiento negativo en voz alta con un pensamiento positivo.
5. **Escriban** el pensamiento positivo en la hoja de información.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Esta sesión podría ser un buen momento para recordar a los participantes la hoja de información “Recuerde su propósito” de la Sesión 1 y repasarla con ellos. En esta hoja habían registrado sus razones personales para unirse al programa. Los detalles de esta actividad proporcionan imágenes y palabras que el participante puede usar para responder a los pensamientos negativos. Toda imagen que tenga importancia para el participante puede ayudar a que este proceso tenga más sentido y a que sea divertido. Por ejemplo, a un participante le puede gustar imaginar un diablo sobre un hombro y un ángel sobre el otro, y ver la tarea de pensamiento positivo como “dejar que el ángel hable”.

Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas

Duración: 5 minutos

Tareas para la próxima semana



Refiera a los participantes a la hoja Tareas para la próxima semana en el cuaderno del participante.

Presente: Para la próxima semana, completen la hoja Tareas para la próxima semana:

- Lleven un registro de su alimentación y actividad.
- Dese cuenta cuando tienen pensamientos negativos. Escríbanlos en los Registros de comidas y actividades. Practiquen pararlos y responderles con pensamientos positivos.

Conclusión

Resuma los puntos claves:

- Los pensamientos negativos generalmente hacen difícil mantener el enfoque en las metas saludables.
- Pueden parar los pensamientos negativos respondiéndoles con pensamientos positivos.
- Practiquen responder a los pensamientos negativos usando las estrategias y las imágenes que funcionen mejor para ustedes.

Concluya con: Esta ha sido una sesión personal e importante en la cual se les pidió buscar y revelar esos pensamientos negativos que a menudo presentan desafíos para hacer cambios saludables. La próxima semana, hablaremos sobre cómo se producen las recaídas, y lo que es más importante, cómo volver a encaminarse.

Pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta antes de terminar la sesión.

Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos

Haga todos los anuncios necesarios sobre cambios en la hora o la ubicación, información de contacto, etc.

Después de la sesión:

- Escriba notas sobre los logros y haga las recomendaciones necesarias en el Registro de comidas y actividades de cada participante de la semana anterior.
- Anote la cantidad de minutos de actividad física registrados en el Registro de comidas y actividades de cada participante en el Registro del entrenador de estilo de vida.
- Utilice la Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida al final de esta guía para tomar notas sobre la sesión.

