

Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

Sesión 12: Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida

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	4
<i>Presentación de la clase</i>		
1ª Parte: Progreso y revisión semanal	Peso y registro Revisión semanal Esta semana	7
2ª Parte: Cómo controlar su progreso	Un repaso Cómo mejorar el progreso	8
3ª Parte: Los deslices	¿Qué son los deslices? Por qué tenemos deslices Después de un desliz Cómo volver a encaminarse	11
4ª Parte: Conclusión y lista de tareas	Tareas para la próxima semana y Conclusión	18
<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 12.

- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 12:
 - Sesión 12: Visión general
 - Revisión del progreso
 - Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida
 - Después de un desliz
 - Deslices en la alimentación saludable: Plan de acción
 - Deslices en la actividad física: Plan de acción
 - Tareas para la próxima semana

- Registros de comidas y actividades para la Sesión 12

- 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

- Balanza

Antes de comenzar

- Revise el progreso de cada participante desde la Sesión 7 (“Inclinar la balanza de las calorías”). Note qué planes se hicieron para mejorar el nivel de actividad y la pérdida de peso, qué estrategias utilizaron y cuáles funcionaron (cuáles no). Si un participante no está en su meta de pérdida de peso o de actividad física, refiérase a las lecciones anteriores para obtener ideas de estrategias (requeridas u opcionales) para superar los problemas particulares.

Sesión 12: Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida

- ❑ Si el tiempo lo permite, revise los Registros de comidas y actividades de los participantes de las sesiones previas. Anote los cambios positivos que han logrado los participantes.
- ❑ Asegúrese de que los participantes tengan al día las gráficas de peso ¿Cómo me va? y las gráficas de actividad física ¿Cómo me va?
- ❑ Elija un lugar privado para pesar a los participantes.
- ❑ Si aún es necesario, prepare etiquetas de identificación o las tarjetas de la semana anterior.
- ❑ Prepare las hojas de información de la Sesión 12 para distribuir al comienzo de la sesión.
- ❑ 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:

- Describir su progreso actual hacia las metas definidas.
- Identificar las causas comunes de los deslices en relación con la alimentación saludable o la actividad física.
- Explicar qué hacer para volver a encaminarse después de un desliz.

Visión general de la Sesión 12

En la Sesión 12, saltamos de reconocer y responder a los pensamientos negativos a lo más difícil que es, cómo manejar los deslices respecto de la alimentación saludable y la actividad física. Esta sesión es importante para ayudar a los participantes: 1) a tener una perspectiva positiva sobre los cambios que han logrado en sus estilos de vida, y 2) entender que es bastante común tener contratiempos.

La Sesión 12 está dividida en cuatro partes:

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

Al igual que en las semanas anteriores, involucrará a los participantes en una conversación sobre qué tan bien pudieron trabajar hacia el logro de sus metas en la última semana. Hablen sobre los desafíos o los obstáculos que tuvieron. Los participantes compartirán ejemplos de cómo reemplazar los pensamientos negativos con pensamientos positivos.

2ª Parte: Cómo controlar el progreso (20 minutos)

Esta es la primera vez que el grupo analiza su progreso desde las primeras sesiones. Pida a los participantes que compartan su progreso individual. ¿Cómo les va? ¿Cómo están progresando? Esta conversación usualmente hace que los miembros del grupo se den cuenta que los demás participantes han tenido experiencias similares. La realización de que los miembros del grupo sienten los mismos logros y desafíos abre la oportunidad a una conversación muy valiosa. Utilice los conceptos de la sesión actual para

Sesión 12: Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida

hacer recomendaciones con el fin de mejorar el progreso y encaminar a los que han tenido un desliz. Por lo general no resulta productivo tener una conversación grupal sobre un solo problema en particular. Así que, si una persona solicita atención individual que no sea adecuada en el contexto grupal, ofrezca su ayuda para después de la sesión.

3ª Parte: Los deslices (30 minutos)

Hable sobre el por qué tenemos deslices y cuáles son algunas de las causas comunes de los deslices en el progreso hacia el logro de las metas de peso y actividad. Analizará lo que se debe hacer después de un desliz y las formas de volver a encaminarse. Animará a los participantes a compartir sus propias historias relacionadas con los deslices.

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

Mensajes claves para reforzar

- Desviarse del enfoque en las metas de alimentación saludable y actividad física es natural, normal y común. Se puede aprender mucho de estos tropiezos.
- Cuando tengan un desliz, no se den por vencidos. Mantengan una actitud positiva y vuelvan a tomar el control lo antes posible. Recuerden que tener un desliz no es el fin del mundo ni el fin de su esperanza de tener un estilo de vida saludable.
- Los deslices son oportunidades para aprender sobre las señales que los produjeron y entender los pensamientos que se pueden tener después de un desliz.
- “Respondan” a los pensamientos negativos con pensamientos positivos cuando tengan deslices.

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 y actividades de la Sesión 12 a los participantes para que las coloquen en los cuadernos del participante
- Los Registros de comidas y actividades de la Sesión 12.
- Los Registros de comidas y actividades de la Sesión 10 que contienen comentarios del entrenador de estilo de vida.

Recoja los Registros de comidas y actividades de la Sesión 11.

Revisión semanal

Notas

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

Pregunte: ¿Tuvieron algún problema para completar sus registros la semana pasada? ¿Pudieron mantenerse dentro de sus cantidades límite de calorías y gramos de grasas? ¿Lograron sus metas de actividad física? ¿Tuvieron algún problema para anotar en la gráfica el peso y la actividad física?

Respuestas abiertas.

Sesión 12: Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida

Celebre *todo el progreso*, independiente de lo pequeño que sea.

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

Presente: La semana pasada hablamos sobre cómo lidiar con los pensamientos negativos que pueden impedir que alcancemos nuestras metas de bajar de peso y de actividad física. Aprendieron algunas estrategias para detener los pensamientos negativos y practicaron cómo responder a los pensamientos negativos con pensamientos positivos.

Pregunte: ¿Qué pensamientos negativos notaron que tenían? ¿Pudieron detenerlos y responderles con pensamientos positivos?

Respuestas abiertas.

Responda a cualquier pregunta o dificultad.

Esta semana

Notas

Presente: Esta semana:

- Observarán el progreso que han logrado hacia sus metas y harán ajustes donde sea necesario.
- Hablarán sobre algunas de las causas comunes de desviarse de la alimentación saludable y una vida activa.
- Hablaremos sobre qué hacer para volver a encaminarse después de un desliz.

Sesión 12: Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida

2ª Parte: Cómo controlar su progreso

Duración: 20 minutos

Un repaso

Notas

Presente: Hoy, vamos a hablar sobre los “deslices”, o las veces en que no siguen sus planes de alimentación saludable o actividad física. Antes de hablar sobre los deslices, revisen su progreso a partir de la Sesión 7, la cual fue la última vez que formalmente observamos cómo les estaba yendo. Observaremos cómo están progresando hacia el logro de sus metas y los ayudaré a mejorar su progreso, si es necesario.

Pida a voluntarios que hablen sobre sus desafíos personales y los logros que han tenido en las últimas semanas.

Anime una conversación grupal.

Presente: ¿Qué medidas tomaron para superar los desafíos?
¿A qué atribuyen sus éxitos?

Respuestas abiertas.



Refiera a los participantes a la hoja Revisión del progreso en el cuaderno del participante y las gráficas de peso y actividad física ¿Cómo me va?



Presente: Observemos el progreso que han logrado y registrenlo en la hoja.

Haga a los participantes las siguientes preguntas sobre el progreso:

1. ¿Cuáles son algunos de los cambios principales que realizaron para hacer más actividad física? Tengan en cuenta qué es lo que hacen para alcanzar su meta (es decir, las actividades que registran) y qué es lo que hacen para estar más activos en general (las oportunidades de actividad relacionada con el estilo de vida pero que no registran, como usar las escaleras en lugar del elevador).

Sesión 12: Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida

2. ¿Qué cambios han hecho para comer menos grasas y calorías?
3. Miren sus graficas de peso ¿Cómo me va? ¿Han alcanzado sus metas de peso? ¿Y sus metas de actividad física? Marquen “sí” o “no” en la hoja.

Cómo mejorar el progreso

Notas



Nota para el entrenador de estilo de vida

Anime a los participantes a hablar sobre el progreso que han logrado con el grupo. Felicite a los participantes que se encuentran encaminados o cerca de la meta de peso y de actividad física. Si los participantes no están cerca de la meta de peso o de actividad física, felicítelos por el progreso que han logrado en cuanto al cambio de comportamiento.

Anime a los participantes que se demoran en llegar a sus metas a elaborar un plan para alcanzarlas y anotarlas en la hoja.

Sesión 12: Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida

3ª Parte: Los deslices

Duración: 30 minutos

¿Qué son los deslices?

Notas

Presente: Ahora pasemos al tema de hoy: los “**deslices**”.

Los deslices son las veces en que no siguen sus planes de alimentación saludable o actividad física. Éstos son:

- **Una parte normal del cambio del estilo de vida.** Son tan normales como caerse cuando se está aprendiendo a esquiar. Si van a esquiar, van a tener caídas. Todos los esquiadores tienen caídas. Y todas las personas que se proponen bajar de peso y estar más activas tienen deslices.
- **De esperar.** Si aún no han tenido algunos deslices, casi seguramente los tendrán en el futuro. Son casi inevitables.

¿Esto parece desalentador? Bueno, no tiene que serlo, porque los deslices no perjudican el progreso. Lo que perjudica el progreso es la forma en que reaccionan ante ellos, así que hoy hablaremos sobre la mejor forma de reaccionar cuando suceden.

Usemos el ejemplo de **esquiar**.

Comparta este ejemplo:

Todas las personas que aprenden a esquiar saben que tendrán un “desliz” y tendrán caídas. Es una parte natural de aprender a esquiar. Lo que un instructor de esquí hace es ayudar a los esquiadores principiantes a anticipar una caída y mostrarles cómo volver a levantarse. Eso es lo que haremos hoy: hablar sobre cuándo podrían “tener una desliz” en sus planes de alimentación y actividad, y cómo pueden volver a encaminarse después.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Durante el resto de la sesión, trate de usar analogías aparte del ejemplo de esquiar, que sean significativas para los participantes.

Un ejemplo es la forma en que se manejan los incendios. En primer lugar, se trata de identificar las situaciones de alto riesgo en las que existe la probabilidad de que se produzcan incendios. En segundo lugar, se trata de tomar medidas para evitar estas situaciones, si es posible. En tercer lugar, en caso de que ocurra un incendio, se planifica de antemano la forma de extinguir el incendio o de escapar. El plan es de lo más simple y fácil posible, para tener más probabilidades de seguirlo al estar bajo ese estrés.

Además, utilice una analogía significativa que recuerde a los participantes cómo desarrollaron otras habilidades tales como el aprender a conducir un automóvil, o el hornear un pastel; y como superaron y aprendieron de sus errores de principiante.

Por qué tenemos deslices

Notas

Presente: Todos tienen diferentes razones por las cuales tienen deslices. Anteriormente, hablamos de las señales que provocan comer y la inactividad. Los estados de ánimo o los sentimientos hacen que muchas personas se desvíen de una alimentación saludable. Algunos tienden a comer en exceso cuando están *felices*.

Comparta este ejemplo:

Imaginen que sus familias están celebrando un día festivo, un cumpleaños o están de vacaciones. Hay una gran cantidad de las comidas favoritas de todos, desde aperitivos hasta postres. Y durante muchos años, la costumbre de su familia ha sido “tomarse las cosas con calma”, divertirse y relajarse durante estos momentos.

Sesión 12: Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida

Pregunte: ¿Cómo sería esta situación para ustedes?
¿Tenderían un desliz en este tipo de situación?

Respuestas abiertas.

Presente: Algunos son más vulnerables a comer en exceso cuando están *aburridos*.

Comparta este ejemplo:

Imaginen que están solos en casa, mirando uno de los programas de televisión que más les gusta. Se sienten bien, bastante relajados, pero un poco aburridos. Al final del programa, aparece un anuncio comercial. ¿Qué hacen?

Pregunte: ¿Se encontrarían de repente en la cocina?

Respuestas abiertas.

Presente: Otras personas comen en exceso cuando están *molestas* o de *mal humor*.

Comparta este ejemplo.

Imaginen que se están preparando para pasar una noche tranquila en su casa. Un miembro de la familia comienza a hablar sobre un tema que es sensible para los dos. Se enojan y la otra persona sale de la casa furiosa golpeando la puerta al salir. ¿Qué hacen?

Pregunte: ¿Ustedes se dirigen a la cocina?

Respuestas abiertas.

Presente: Aquí hay otro ejemplo:

Están atrasados con un proyecto en el trabajo. El jefe viene cada 10 minutos a ver su progreso y los mira impacientemente. Ustedes se sienten presionados y muy tensos. Van a servirse una taza de café y ven un delicioso pastel que alguien trajo esa mañana.

Sesión 12: Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida

Pregunte: ¿Cómo sería esta situación para ustedes?

Respuestas abiertas.

Pregunte: ¿Qué es lo que más les cuesta para no desviarse de una alimentación saludable: sentirse felices, aburridos, molestos o ansiosos?

Respuestas abiertas.



Refiera a los participantes a la hoja Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida en el cuaderno del participante.

Presente: Tomen un momento para anotar en sus hojas los factores que hacen que se desvíen de la alimentación saludable y la actividad física.

Pida a voluntarios que cuenten lo que anotaron.

Sesión 12: Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida



Nota para el entrenador de estilo de vida

Si ninguna persona se ofrece como voluntaria, pregunte si hubo ocasiones, como las vacaciones, días festivos, sentimientos o estados de ánimo, o clima frío o cálido, que pudieron haber producido el desliz.

Presente: Las situaciones que causan deslices son diferentes para cada persona. Por ejemplo, es posible que una persona coma cuando está aburrida, mientras que otras se involucren en un pasatiempo. O, cuando están en una fiesta, unas personas se entretiene hablando y riéndose y se olvidan comer, mientras que otras se enfocan en los dulces y las golosinas y comen demasiado.

Después de tener un desliz

Notas

Presente: Los deslices son hábitos aprendidos, así que resulta difícil evitarlos por completo. Una vez que ocurren, hay varias medidas que se pueden tomar para asegurarse de continuar trabajando hacia el logro de las metas.

Después de un desliz:

1. Respondan a los pensamientos negativos con pensamientos positivos.

Los pensamientos negativos que se presentan después de un desliz pueden ser sus peores enemigos. Estos pueden producir sentimientos de desánimo, culpabilidad y enojo, y pueden afectar su capacidad para manejarlo de forma eficaz. Respondan a los pensamientos negativos con pensamientos positivos. “No soy un fracaso porque he tenido un desliz. Puedo volver a encaminarme”.

2. Pregúntense cómo ocurrió.

Aprovechen la oportunidad para analizar en detalle la situación y pregúntense qué fue lo que sucedió. ¿Fue una ocasión especial? Si es así, ¿existe la probabilidad de que vuelva a suceder pronto? ¿Comieron en exceso porque estaban solos, aburridos o deprimidos? ¿Comieron debido a la presión social? ¿No hicieron actividad física porque estaban muy ocupados con otras cosas o debido al trabajo o a presiones familiares?

3. Retomen el control inmediatamente.

NO se digan a sí mismos: “ya arruiné el día”, y esperen al día siguiente para comenzar a seguir el plan de alimentación. Procuren que su siguiente comida sea saludable. Vuelvan a respetar su plan de actividad física de inmediato. No se sentirán tan mal si siguen esta sugerencia.

4. Hablen con una persona que los apoye.

“Hablen para resolverlo, no coman para resolverlo”. Llamen a su entrenador de estilo de vida o a un integrante del personal del programa. Llamen a otro participante del programa, a un amigo o a un miembro de su familia. Analicen su nueva estrategia para manejar los deslices. Comprométanse de nuevo a seguir esforzándose.

5. Concéntrense en todos los cambios positivos que hayan hecho y encamínense de nuevo.

La misma persona que hoy lo “arruinó” es la misma persona que ha tenido éxito durante muchas otras semanas. Los deslices no revelan su “verdadero yo” (sin esperanza y sin fuerza de voluntad, etc.), sino, simplemente son un comportamiento que es posible cambiar.

Sesión 12: Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida

Veán los siguientes consejos sobre los deslices:

- **Aprendan de los deslices.** Luego, pueden planear una estrategia para manejar mejor la situación la próxima vez.
- **Piensen cómo pueden evitar esta situación en el futuro.** Por ejemplo, no sentarse cerca de la comida o no pasar por la máquina de dulces.
- **Si no pueden evitarlo, piensen cómo pueden manejar la situación de una manera mejor.** Por ejemplo, asegúrense de tener alimentos con bajo contenido de calorías en su casa y en el trabajo, o lleven una opción saludable a la fiesta.
- Recuerden que **están haciendo cambios para toda la vida.** Los deslices simplemente son una parte del proceso.

Cómo volver a encaminarse

Notas

Presente: Anteriormente dijimos que lo que hace que uno tenga deslices son los hábitos. Y, la forma de reaccionar ante ellos también es un hábito. Ustedes pueden aprender una nueva forma de reaccionar que hará que vuelvan a encaminarse.

Recuerden dos cosas:

- **Los deslices son normales y son de esperar.** Casi todas las personas con metas de bajar de peso y hacer más actividad física tienen deslices. Pero un desliz no implica que deben darse por vencidos. Éstos pueden y deben ser experiencias de aprendizaje útiles.
- **Ninguna ocasión en la que hayan comido en exceso o hayan dejado de hacer su actividad física, sin importar lo extremado que sea, lo arruinará todo.** Ustedes no subirán más que unas pocas libras de peso aun después de comer mucho en una ocasión, a menos que se alejen de su meta y

Sesión 12: Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida

coman en exceso una y otra vez. El desliz no es el problema. El problema se presenta si no vuelven a encaminarse y si no se mantienen enfocados en el logro de sus metas.

Sesión 12: Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas

Duración: 5 minutos

Tareas para la semana próxima

Notas

Presente: Ahora, elaboremos un plan de acción que incluya formas de manejar los deslices y también formas de evitarlos mientras trabajan hacia el logro de sus metas.



Refiera a los participantes a las hojas Deslices en la alimentación saludable: Plan de acción y Deslices en la actividad física: Plan de acción en el cuaderno del participante.



Completen las hojas.

1. Describan un factor que los haya llevado a desviarse de la *alimentación saludable*. ¿Podrían evitarlo en el futuro? Si es así, ¿de qué forma? Si no es así, elaboren un plan para saber cómo volver a encaminarse la próxima vez que tengan un deslíz.
2. Describan un factor que los haya llevado a desviarse de la *actividad física*. ¿Podrían evitarlo en el futuro? Si es así, ¿de qué forma? Si no es así, elaboren un plan para saber cómo volver a encaminarse la próxima vez que tengan un deslíz.



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

Presente: Para la próxima semana:

- Lleven un registro de su alimentación y actividad.
- Pongan en práctica sus dos planes de acción.
- Respondan las preguntas que se incluyen en la hoja de información.

Sesión 12: Los deslices en el proceso de cambiar el estilo de vida

Conclusión

Notas

Resuma los puntos claves:

- Los deslices son una parte normal del proceso de cambio.
- Al tener uno, es importante cambiar el hábito que lo produjo y el hábito de cómo se reacciona ante él.
- Tener deslices no es fracasar. Aprendan de ellos. Averigüen qué es lo que necesitan hacer para volver a encaminarse y seguir saliendo hacia adelante.

Concluya con: A medida que comience la semana, tengan en cuenta las estrategias que hemos analizado en cuanto a los deslices. Traten de volver a enfocarse, pero no se preocupen, lo importante es volver a encaminarse. Hagan su mejor esfuerzo.

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

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.

