

Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

Sesión 14: Haga que las señales sociales funcionen a su favor

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	6
2ª Parte: El poder de las señales sociales	¿Qué son las señales sociales? Ejemplos de señales sociales problemáticas Ejemplos de señales sociales útiles Aprender a formar hábitos	8
3ª Parte: Cómo cambiar las señales sociales	Cómo manejar las señales problemáticas El desafío de los eventos sociales Cómo agregar señales sociales útiles El apoyo de otras personas Planes de acción	12
4ª Parte: Conclusión y lista de tareas	Tareas para la próxima semana y Conclusión	21
<i>Seguimiento</i>		
	Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida	23

Introducción y preparación

Lista de preparación

Materiales

Estos son los materiales que utilizará durante la Sesión 14.

- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 14:
 - Sesión 14: Visión general
 - Ejemplos de señales sociales
 - Cómo manejar las señales sociales problemáticas
 - Señales sociales en eventos especiales
 - Cómo agregar señales sociales útiles
 - Cómo obtener apoyo de otras personas
 - Mis señales sociales problemáticas
 - Mis señales sociales útiles
 - Mi plan de acción para eventos especiales
 - Tareas para la próxima semana

- Registros de comidas y actividades para la Sesión 14

- Registro del entrenador de estilo de vida

- Tarjetas o etiquetas de identificación de las semanas anteriores, si todavía es necesario

- Suministros para rotafolios o pizarras

- Báscula

Lista de preparación

Antes de comenzar

Antes de comenzar esta sesión, realice las siguientes tareas:

- Elija un lugar privado para pesar a los participantes.
- Prepare las hojas de información y actividades de la Sesión 14 para distribuir al comienzo de la sesión.
- 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:

- Identificar ejemplos de señales sociales problemáticas y señales sociales útiles.
- Explicar cómo eliminar las señales sociales problemáticas y añadir señales útiles.
- Identificar estrategias para saber cómo manejar los eventos sociales como fiestas, vacaciones, visitas de familiares y amigos y días festivos.
- Hacer un plan de acción para cambiar una señal social problemática y añadir una señal útil.

Visión general de la Sesión 14

En la Sesión 14, el enfoque cambia de cómo mantener interés en una rutina de actividad física a formas de mantenerse comprometido a las metas, aun enfrentando otro desafío: las señales sociales. La sesión se basa en parte en hablar sobre las señales de actividad y alimentos de la sesión 8. El entrenador usa ejemplos preparados y aquellos proporcionados por los participantes para demostrar como contrarrestar la influencia de las señales sociales. Finalmente, los participantes utilizan lo que han aprendido para hacer un plan para sobrellevar sus señales sociales problemáticas.

La Sesión 14 está dividida en cuatro partes.

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

Los participantes serán pesados en privado y luego les pedirá que tomen asiento en el salón. Realizará un breve repaso de la información de la sesión anterior y luego facilitará la discusión sobre los logros, los desafíos y las preguntas que hayan surgido desde la última reunión del grupo.

2ª Parte: El poder de las señales sociales (25 minutos)

La 2ª parte presenta las señales sociales y el control que pueden tener sobre las personas. Ofrezca ejemplos de “señales sociales problemáticas” y “señales sociales útiles” y anime a los participantes a dar sus propios ejemplos. También explique que los hábitos se forman con el tiempo como respuesta a nuestras reacciones a las señales sociales.

3ª Parte: Cómo cambiar las señales sociales (25 minutos)

En esta parte, presente estrategias para que se manejen con las señales sociales negativas y anime a los participantes a aportar ideas sobre las formas de evitar las señales problemáticas o sustituirlas por señales nuevas, útiles y más saludables. Algunas de las señales sociales más desafiantes se presentan en eventos especiales, como días festivos, fiestas y vacaciones. Involucre a los participantes en una conversación sobre cómo controlar estas situaciones.

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

Mensajes claves para reforzar

Estos son algunos mensajes claves para esta sesión que deben reforzarse a los participantes durante todo el programa.

- Las señales sociales (lo que dicen o hacen otras personas) tienen una poderosa influencia en la alimentación y la actividad física.
- Cambiar el impacto de las señales sociales requiere que eliminemos las señales sociales problemáticas y añadamos señales útiles.
- Con frecuencia, las señales sociales son hábitos que se han formado con el tiempo tanto para la persona afectada por ellas como para las personas que contribuyen a sustentarlas, lo que hace que sean aún más difícil de cambiar que otras señales.

Presentación de la clase

1ª Parte: Progreso y revisión semanal

Duración: 5 minutos

Peso y registro	Notas
<p>Pese a cada participante en forma privada y pídale que registre su peso en la tabla <u>¿Cómo me va? Peso</u>.</p> <p>Registre el peso del participante en el <u>Registro del entrenador de estilo de vida</u>.</p> <p>Distribuya:</p> <ul style="list-style-type: none">• Las hojas de información y actividades de la Sesión 14 a los participantes para que las coloquen en los cuadernos del participante• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 14.• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 12 con sus notas. <p>Recoja los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 13.</p>	
Revisión semanal	Notas
<p>Pregunte: ¿Tuvieron algún problema para llevar sus registros la semana pasada? ¿Pudieron mantenerse dentro de las cantidades límite de gramos de grasas y calorías y alcanzar el objetivo de actividad física?</p> <p>Respuestas abiertas.</p> <p>Ofrezca su ayuda para llenar la gráfica de la actividad física o peso, si es necesario.</p>	

Sesión 14: Haga que las señales sociales funcionen a su favor

Presente: La semana pasada hablamos sobre las formas de mantenerse motivados a medida que continúan trabajando hacia el logro de sus objetivos de estilo de vida. Analizamos cómo añadir variedad a su rutina de actividad física para evitar el aburrimiento. También vimos cómo añadir actividades para mejorar el estado aeróbico. Tomar estas medidas les facilitará hacer actividad física y creará oportunidades para cambiar su rutina.

Pregunte: ¿Cuántos intentaron cambiar su rutina para evitar el aburrimiento y mantener el interés? ¿Qué cambios hicieron?

Conversen en grupo.

Responda las preguntas y dificultades relacionadas con el manejo de la intensidad de la actividad física o la implementación de ajustes en las rutinas.

Esta semana

Notas

Presente: Esta semana, abarcaremos:

- Qué son las señales sociales y cómo nos afectan.
- Algunos ejemplos de señales sociales problemáticas y señales sociales útiles.
- Cómo eliminar las señales sociales problemáticas y agregar señales útiles.
- Formas de manejar los eventos sociales como fiestas, vacaciones, visitas de familiares y amigos, y días festivos.
- Hacer planes de acción para cambiar una señal social problemática y añadir una señal nueva.

Sesión 14: Haga que las señales sociales funcionen a su favor

2ª parte: El poder de las señales sociales

Duración: 25 minutos

¿Qué son las señales sociales?

Notas

Presente: En una sesión anterior, hablamos sobre cómo tomar el control de lo que los rodea. Hicieron un recorrido virtual de sus casas y el lugar donde trabajan, y buscaron “señales” problemáticas relacionadas con los alimentos o la actividad física que les provocan pensar en comer o en no hacer actividad, como la televisión o tener una bolsa de galletitas en el gabinete de la cocina.

Planearon algunas formas de eliminar las señales problemáticas y añadir señales positivas (por ejemplo, mirar menos televisión, no llevar alimentos con alto contenido de grasas a la casa, tener los zapatos de caminar a la vista, etc.).

En esa sesión, se enfocaron en el aspecto y el olor de los alimentos o en ciertas actividades que los hacen pensar en alimentos.

Hoy vamos a hablar sobre las señales sociales: lo que dicen o hacen otras personas y que afecta su alimentación y actividad física. Hay dos tipos de señales sociales:

- **Problemáticas** o negativas y
- **Útiles** o positivas

Al igual que sucede con las demás señales, su meta será reemplazar las señales sociales problemáticas por señales útiles.

Ejemplos de señales sociales problemáticas

Notas

Pregunte: ¿Alguien sabe cuál podría ser una de las señales sociales problemáticas más poderosas?

Respuestas abiertas.

Presente: Una de las señales sociales problemáticas más poderosa es ver a otras personas comer alimentos problemáticos o estar inactivas. Por ejemplo, cuando salen a un bar y ven a otras personas comiendo papitas fritas y mirando televisión, se sienten tentados a hacer lo mismo.

Pregunte: ¿Pueden pensar en un ejemplo en sus vidas? ¿Es difícil para ustedes ver a un amigo o miembro de la familia comer ciertos alimentos?

Dé ejemplos adicionales, si es necesario.



Refiera a los participantes a la hoja Ejemplos de señales sociales en el cuaderno del participante.

Presente: Veamos juntos algunos ejemplos de señales sociales **problemáticas** y **útiles**. Comencemos con las señales sociales problemáticas.

Dé estos otros ejemplos de señales problemáticas y luego pida a los participantes que agreguen los suyos en la hoja de información.

- **Que les ofrezcan (o ser presionado a comer) alimentos problemáticos o que les inviten a hacer algo inactivo.**

Ejemplo: Su cónyuge le compra dulces para su cumpleaños o un amigo lo invita a su casa a ver un partido de fútbol.

- **Que le fastidien.**

Ejemplo: Su cónyuge dice, “No deberías comer ese tocino. Tiene demasiada grasa”. Algunas personas piensan que fastidiar es útil pero el resultado es que hace todo lo contrario.

- **Escuchar quejas.**

Ejemplo: Su hija dice, “Odio este yogur helado. El helado verdadero es mejor”, o su cónyuge dice, “Siempre sales a caminar. Ya no tienes tiempo para tu familia”.

Sesión 14: Haga que las señales sociales funcionen a su favor

Ejemplos de señales sociales útiles

Notas

Presente: Ahora, analicemos algunos ejemplos de señales sociales **útiles**.

Dé estos otros ejemplos de señales útiles y luego pida a los participantes que agreguen los suyos en la hoja de información.

- **Ver a otras personas comer alimentos saludables o hacer actividad física.**

Ejemplo: Salen a comer con otro participante del programa que pide alimentos con bajo contenido de grasas y se animan también a ordenar alimentos bajos en grasa. Ven que otra persona participa en una clase de ejercicio aeróbico y piensan que usted también quiere asistir.

Pregunte: ¿Pueden pensar en personas que sean influencias positivas en el proceso de lograr sus metas? ¿De qué forma?

- **Que les ofrezcan alimentos saludables o les inviten a hacer una actividad física.**

Ejemplo: Su madre les ofrece ensalada de frutas para el postre o les pide salir a caminar.

Pregunte: ¿Alguien hace esto por usted?

- **Recibir apoyo o reconocimiento de los cambios saludables.**

Ejemplo: Su cónyuge dice, “La avena estuvo deliciosa esta mañana, cariño”.

Pregunte: ¿Quién reconoce sus esfuerzos y logros?

Sesión 14: Haga que las señales sociales funcionen a su favor

- **Escuchar halagos.**

Ejemplo: Su hija dice, “Gracias por comprar yogur helado, mamá. Es mucho más saludable que el helado regular”. O su cónyuge dice, “Estás realmente comprometido a caminar todos los días. Estoy muy orgulloso de ti”.

Pregunte: ¿Alguna persona reconoce sus esfuerzos para bajar de peso y hacer más actividad física? ¿Cómo los hace sentir?

Respuestas abiertas.

Aprender a formar hábitos

Notas

Presente: Cuando uno responde a una señal social de la misma forma una y otra vez, desarrolla un hábito. La señal va acompañada con la forma en que responde y la respuesta se vuelve cada vez más automática. En una sesión anterior, usamos el ejemplo de comer palomitas de maíz siempre que van al cine como una señal relacionada con los alimentos que, con el transcurso del tiempo, se convierte en un hábito para muchas personas. En el caso de las señales sociales, sucede lo mismo.

Digamos que desde la niñez, sus madres les han ofrecido repetir el plato de comida en la cena. Ustedes desarrollaron el hábito de aceptar el segundo plato. Ahora, cuando vuelven a casa como adultos y sus madres les ofrecen repetir el plato, les resulta difícil decir no.

Pregunte: ¿Tienen hábitos adquiridos de una etapa anterior de sus vidas que ahora les resulta difícil eliminar?

Presente: Es importante entender que, con las señales sociales, la otra persona también ha aprendido un hábito. Por lo tanto, en el ejemplo que hemos usado, sus madres han aprendido a ofrecerles un segundo plato y esperan que ustedes lo acepten. Esto hace que las señales sociales resulten aún más difíciles de cambiar que otras señales.

Sesión 14: Haga que las señales sociales funcionen a su favor

3ª Parte: Cómo cambiar las señales sociales

Duración: 25 minutos

Cómo manejar las señales problemáticas

Notas

Presente: Como vimos durante la sesión sobre señales relacionadas con los alimentos y la actividad, las señales sociales problemáticas pueden ser reemplazadas por señales útiles.

Pregunte: ¿Qué pueden hacer para cambiar las señales sociales negativas?

Respuestas abiertas.



Refiera a los participantes a la hoja Cómo enfrentar las señales sociales problemáticas en el cuaderno del participante.

Presente: Hay formas de evitar las señales sociales problemáticas. Ustedes pueden:

- Mantenerse alejados de dichas señales.
- Cambiar la señal si es posible.
- Responder a la señal en forma diferente.

Analicemos con más detalle.

Alejarse de la señal.

Al igual que sucede con las señales problemáticas relacionadas con los alimentos, una de las mejores cosas que pueden hacer es mantenerse alejado de la señal. Por ejemplo:

- Vayan a otra habitación si un miembro de la familia come alimentos problemáticos en frente de ustedes.
- No vayan a las fiestas donde saben que podrían haber alimentos que son demasiado tentadores.
- Socialicen con las personas a través de las actividades

de jugar bolos, bailar o ir al cine. Limiten salir a comer fuera como forma de socializar.

- Cambien el tema cuando una persona comience a hablar sobre los alimentos, el peso o señales de inactividad como ver televisión.

Cambie la señal si puede.

Esto significa tratar de influir en el hábito de la otra persona si es posible. Por ejemplo, cuando alguien los fastidia, se queja, come alimentos problemáticos frente a ustedes o los presiona para que coman, intente lo siguiente:

- Analicen el problema y aporte opciones. Por ejemplo, digan, “Me resulta difícil cuando comes helado frente a mí. ¿Hay alguna forma de reunirnos y divertirnos, pero sin comer helado?”
- Estén dispuestos llegar a un acuerdo para encontrar una solución que funcione para todos.
- Informen a las personas sobre el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, sus esfuerzos por bajar de peso y estar más activos, y por qué esto es importante para ustedes. Muchas personas estarán dispuestas a ayudar si entienden que ustedes están intentando cambiar su alimentación y actividad, y por qué lo están haciendo.
- Pida a otras personas que les reconozcan sus esfuerzos y que ignoren sus deslices. Esto es CLAVE para su éxito. Expliquen a sus amigos y familiares que esto es lo que sería más útil para ustedes. A cambio, no se olviden de agradecer cuando ellos noten sus esfuerzos y pasen por alto sus deslices.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Si corresponde, aquí puede intentar hacer una representación con los participantes de cómo comunicar el apoyo que se necesita a familia y los amigos. Utilice ejemplos significativos que puedan haberse usado previamente.

Practicar cómo responder en forma más saludable.

Si no pueden alejarse de la señal problemática o modificarla, practiquen responder en forma más saludable. Con el tiempo, desarrollarán un hábito nuevo y más saludable, y es posible que la otra persona también aprenda un hábito nuevo.

Por ejemplo:

- Digan “No gracias” cuando les ofrezcan alimentos. Si ustedes son constantes y continúan diciendo “No”, finalmente, las demás personas dejarán de hacerles ofrecimientos.
- Demuestren a las otras personas que ustedes saben que ellos tienen buenas intenciones y sugieran algo que ellos puedan hacer para ayudar. Esta es una de las cosas más importantes que pueden hacer. Ser específicos. La mayoría de las personas tienen buenas intenciones cuando fastidian, ofrecen alimentos o presionan a otra persona para que coma (muchas personas creen que ser un buen anfitrión implica insistir a los invitados para que repitan el plato). Si reconocen que ellos tienen buenas intenciones y ustedes les ofrecen una alternativa específica y positiva, ellos pueden seguir sintiéndose útiles y ustedes tendrán más probabilidades de alcanzar sus metas. Por ejemplo, cuando una anfitriona les ofrezca repetir el plato, digan, “Muchas gracias por el ofrecimiento. ¿Sabes? Lo que me gustaría realmente es tomar café”.

Sesión 14: Haga que las señales sociales funcionen a su favor

- Ofrezcan con anticipación ideas específicas de cómo brindar ayuda, antes de tener que enfrentarse a una situación desafiante.

Pregunte: ¿Podrían darme ejemplos específicos de las formas en que ellos podrían ayudarlos?



Nota para el entrenador de estilo de vida

Este puede ser otro momento adecuado para hacer una representación. Procure que los participantes practiquen decir “No gracias” a los ofrecimientos de alimentos. Reflexione sobre la *Sesión 11: Responder a los pensamientos negativos* y a la representación que hicieron con respecto a responder a los pensamientos negativos. Utilice ejemplos que tengan sentido para los participantes. Advierta que deben estar preparados para decir “No gracias” varias veces a una persona que continúa realizando el ofrecimiento (por ejemplo, “¿Seguro que no quieres una porción de pastel? No. Gracias, estoy seguro.”).

Presente: Recuerden que lleva tiempo eliminar un viejo hábito o desarrollar uno nuevo. El cambio no se produce de la noche a la mañana. Y, con respecto a las señales sociales, hay al menos dos personas implicadas en hacer un cambio: uno mismo y la otra persona. No esperen que las otras personas se adapten de inmediato a una forma *nueva* de relacionarse con ustedes, del mismo modo que ustedes no esperan cambiar de forma inmediata.

Cómo manejar las señales de eventos sociales

Notas

Presente: Las señales sociales son especialmente poderosas en los eventos sociales como fiestas, días festivos, vacaciones y cuando tiene invitados en su casa o son invitados a la casa de otra persona.



Refiera a los participantes a la hoja Señales sociales en eventos especiales en el cuaderno del participante.

Estos eventos tienden a:

- **Alterar nuestra rutina.**

Generalmente, ustedes caminan después de la cena así que ¿Cómo hacer para lograr caminar un día en que tienen que ir a una fiesta después de la cena?

- **Desafiarlos con señales especiales de situaciones sociales y de alimentos.**

Sus familias sirven aperitivos siempre que hay invitados en la casa, pero no en otros momentos. ¿Cómo se resisten? Ustedes van de vacaciones a un lugar donde nunca han estado y no conocen ninguno de los restaurantes de la zona. ¿Cómo encuentran restaurantes con opciones saludables?

- **Involucrar hábitos muy poderosos que se han desarrollado durante muchos años.**

Durante los últimos 30 años en el día de Acción de Gracia sus familias ha mirado el desfile por televisión y han comido pastel de calabaza con crema batida de postre. ¿Dicen sus familiares que no es divertido si no participan todos?

Pregunte: ¿Qué eventos sociales son difíciles para ustedes?



Nota para el entrenador de estilo de vida

Obtenga una idea del tipo de eventos sociales a los que asisten los participantes. Si está cerca de un día festivo o de las vacaciones, enfoque el resto de la sesión en el aporte de opciones y en hacer un plan de acción para ese evento específico.

Presente: Para manejar los eventos sociales, traten de anticipar qué problemas puedan ocurrir. Específicamente, ¿qué les podría resultar difícil? Luego piensen en sus posibles opciones. Estas son algunas ideas.

Sesión 14: Haga que las señales sociales funcionen a su favor

Veán los ejemplos que se incluyen en las hojas de información:

- Planeen con anticipación.
- Si es posible, manténganse alejados de las señales problemáticas.
- Cambien las señales negativas.
- Respondan a las señales negativas de forma más saludable.
- Añadan señales sociales útiles.

Presente: Sean positivos. Piensen en cada evento social como una oportunidad para aprender qué funciona bien para ustedes y qué no. Recuerden que están desarrollando hábitos saludables para toda la vida.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Dé algunas ideas o recetas de alimentos con bajo contenido de grasas y calorías (por ejemplo, recetas de salsas con bajo contenido de grasas y una lista de galletas con bajo contenido de grasas).

Cómo agregar señales sociales útiles

Notas

Presente: No todas las señales sociales son problemáticas. Pueden usar las señales sociales para comer de forma más saludable y estar más activos.



Refiera a los participantes a la hoja Cómo agregar señales sociales útiles en el cuaderno del participante.

Por ejemplo:

- Pasen tiempo con personas que son activas y eligen alimentos saludables. Por ejemplo, en una fiesta, permanezcan junto a las personas que pasen la mayor

Sesión 14: Haga que las señales sociales funcionen a su favor

parte de su tiempo hablando y bailando en lugar de comiendo.

- Vayan a lugares donde las personas sean activas. Una opción es afiliarse a un club de actividad física o una liga deportiva.
- Establezcan una “cita” regular con otras personas para hacer actividad física. Tendrán más probabilidad de hacer la actividad por no querer desilusionar al otro si se tientan en cancelar.
- Pidan a sus amigos que los llamen para recordarles de ser activos.
- Lleven un alimento con bajo contenido de grasas o calorías para compartir. Una idea es llevar un plato de ensalada de frutas o de vegetales.
- Cuando coman en un restaurante, sean la primera persona en ordenar y pidan alimentos saludables. Esto es mucho más fácil que esperar hasta que los demás ordenen alimentos con alto contenido de grasas y luego tratar de elegir algo más saludable. Además, ustedes darán una señal social positiva para otras personas.
- Socialicen a través de la actividad física. Por ejemplo, caminen y hablen con un amigo en vez de sentarse a tomar café. Salgan a bailar en lugar de salir a cenar. Comiencen una tradición familiar de caminar después de cenar en lugar de mirar televisión. Una forma importante de cambiar las señales sociales negativas y añadir señales positivas es pedir ayuda de las personas que desean apoyarlos.

El apoyo de otras personas

Notas

Pregunte: ¿Hay personas en su vida que desean apoyarlos o que ya los están apoyando?

Respuestas abiertas.

Sesión 14: Haga que las señales sociales funcionen a su favor

Pregunte: ¿Qué podrían hacer o están haciendo ellos para ayudarlos?



Refiera a los participantes a la hoja Cómo obtener apoyo de otras personas en el cuaderno del participante.

Presente: Estas son algunas ideas. ¿Alguna de estas ideas serían útiles para ustedes? Anoten los nombres de las personas que pueden ayudarlos y las formas en que cada una de ellas puede ayudarlos. En la parte inferior de cada tabla, también pueden añadir otras señales positivas que podrían ser útiles.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Si es necesario, agregue otras ideas propias para ayudar a los participantes. Es posible que algunos participantes quieran hacer copias de la hoja para entregarlas a un amigo o miembro de la familia que les brinde apoyo.

Planes de acción

Notas

Presente: Antes de terminar, trabajemos en hacer planes de acción para eliminar señales sociales problemáticas y crear señales útiles.



Refiera a los participantes a las hojas Mis señales sociales problemáticas, Mis señales sociales útiles y Mi plan de acción para eventos especiales en el cuaderno del participante.



Vea las hojas de información con los participantes y pídale que:

1. Hagan un plan de acción para cambiar una señal social problemática.

Sesión 14: Haga que las señales sociales funcionen a su favor

2. Hagan otro plan para añadir una señal social útil.
3. Si hay un día festivo en particular que ustedes celebran o un evento social al que asistirán pronto, incluyan un plan de acción para ese evento.

Sesión 14: Haga que las señales sociales funcionen a su favor

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas para hacer

Duración: 5 minutos

Tareas para la próxima semana

Notas

Presente: Para la próxima semana, continúen llevando el registro de su peso, alimentación y actividad física. Usando los planes de acción que recién crearon, trabajen en cambiar una señal social problemática y también en añadir una señal social útil.



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

Presente: Durante la semana, pongan estos planes en práctica y registren en su hoja de información cuáles fueron los planes, si funcionaron y qué podrían haber hecho de otra manera para cada caso.

Conclusión

Notas

Resuma los puntos clave:

- Las señales sociales son poderosas y pueden ser difíciles de cambiar porque incluyen a otras personas.
- Las señales problemáticas son aquellas que pueden hacer que uno pierda el enfoque en sus metas de peso y actividad.
- Su meta es reemplazar las señales sociales problemáticas por señales útiles.
- En las situaciones sociales difíciles, traten de anticipar los problemas que se presentarán y planeen con anticipación.
- Toma tiempo eliminar un viejo hábito y desarrollar uno nuevo. El cambio no se produce de la noche a la mañana. No esperen que las demás personas se adapten inmediatamente a una forma *nueva* de relacionarse con ustedes.

Sesión 14: Haga que las señales sociales funcionen a su favor

Concluya con: De ahora en adelante, presten atención a las señales sociales y el impacto que estas tienen en su vida. Estas señales son muy poderosas y podría llevar tiempo y esfuerzo cambiarlas. ¡No se rindan! Sean positivos. La eliminación de las señales problemáticas solamente creará oportunidades para añadir señales útiles que podrían mejorar su vida.

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.

