

Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

Sesión 9: Resolución de problemas

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 para reforzar	3
<i>Presentación de la clase</i>		
1ª Parte: Revisión semanal e introducción	Peso y registro Revisión semanal Esta semana	5
2ª Parte: Las cinco partes de la resolución de problemas	Introducción Paso 1: Describir el problema Paso 2: Pensar en las opciones Paso 3: Elegir una opción para poner en práctica Paso 4: Hacer un plan de acción positivo Paso 5: ¡Ponerlo en práctica! Práctica de resolución de problemas	7
3ª Parte: Conclusión y lista de tareas	Tareas para la próxima semana y Conclusión	17
<i>Seguimiento</i>		
	Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida	20

Introducción y preparación

Lista de preparación

Materiales

Estos son los materiales que utilizará durante la Sesión 9.

- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 9:
 - Sesión 9: Visión general
 - Paso 1: Describir el problema en detalle
 - Paso 2: Pensar en las opciones
 - Paso 3: Elegir una opción para poner en práctica
 - Paso 4: Hacer un plan de acción positivo
 - Paso 5: ¡Ponerlo en práctica!
 - Práctica de resolución de problemas
 - Tareas para la semana próxima
- Registros de comidas y actividades para la Sesión 9
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Báscula
- Tarjetas o etiquetas de identificación de la semana anterior, si todavía es necesario
- Suministros para rotafolios o pizarras

Antes de comenzar

- Elija un lugar privado para pesar a los participantes.
- Si aún es necesario, use las etiquetas 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:

- Enumerar y describir los cinco pasos para resolver problemas.
- Aplicar los cinco pasos de resolución de problemas para resolver un problema que tenga para comer menos grasas y calorías o hacer más actividad física.

Visión general de la Sesión 9

La Sesión 9 sigue tratando el tema de entender cómo se crean y mantienen los hábitos saludables. Ofrece a los participantes las herramientas específicas que necesitan para entender y tratar la gran cantidad de obstáculos que se les presentan cuando intentan lograr sus metas de alimentación saludable y actividad física. El proceso de resolución de problemas es necesario para realizar cambios saludables permanentes en el estilo de vida.

La Sesión 9 se divide en tres partes:

1ª Parte: Progreso y revisión semanal (10 minutos)

2ª Parte: Los 5 pasos de la resolución de problemas (40 minutos)

Los pasos de la resolución de problemas se enseñan usando el ejemplo “un día en la vida de Sarah”. Debido a una serie de eventos en su día (incluidos pensamientos, sentimientos y comportamientos), Sarah termina comiendo una gran porción de galletas. La clase identificará y analizará los cinco pasos de la resolución de problemas. Los cinco pasos son 1) describir el problema en detalle, 2) hacer una lista de las opciones para resolverlo, 3) elegir una opción para poner en práctica, 4) hacer un plan de acción positivo y 5) ponerlo en práctica.

Luego la conversación se dirigirá a cualquier problema que los participantes tengan en relación con la alimentación y la actividad física. Use uno de los problemas mencionados por el grupo para practicar los cinco pasos. Antes de la próxima sesión, se les pide a los participantes que apliquen estos pasos a un problema que tengan.

3ª Parte: Conclusión y lista de tareas (10 minutos)

Mensajes claves para reforzar

- La resolución de problemas es un proceso. No se den por vencidos cuando no encuentren una solución inmediatamente. A veces, lleva muchos intentos encontrar una solución.
- Los problemas son inevitables, pero la mayoría de los problemas que surgen con respecto a la alimentación saludable y a ser más activos pueden resolverse.
- Tener un proceso para resolver problemas los ayuda a ver que tienen la capacidad de cambiar la situación.

Presentación de la clase

1ª Parte: Progreso y revisión semanal

Duración: 10 minutos

Peso y registro	Notas
<p>Pese a cada participante en forma privada y pídale que registre su peso en la gráfica de peso <u>¿Cómo me va?</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 9 a los participantes para que las coloquen en los cuadernos del participante.• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 9.• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 7 que contienen notas del entrenador de estilo de vida. <p>Recoja los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 8.</p>	
Revisión semanal	Notas
<p> Refiera a los participantes a la gráfica de actividad física <u>¿Cómo me va?</u></p> <p>Presente: Tomen un momento para registrar la actividad física de la semana pasada.</p> <p>Pregunte: ¿Alguien necesita ayuda para registrar su actividad en la gráfica?</p> <p>Ayude a los participantes si es necesario.</p> <p>Presente: La semana pasada, estudiamos las señales que nos hacen comer y estar inactivos. Miramos formas de cambiar estas señales “problemáticas” e identificar señales “positivas”</p>	

Sesión 9: Resolución de problemas

para reemplazarlas. Hicieron un plan para reemplazar sus señales negativas por positivas.

Pregunte: ¿Cómo les fue a todos? ¿Qué sucedió con las señales relacionadas con la actividad física? ¿Tuvieron algún problema? ¿A algún voluntario le gustaría compartir sus experiencias?

Respuestas abiertas.

Presente: ¿Qué podrían hacer de otro modo la próxima semana?

Respuestas abiertas.

Trate cualquier problema o confusión sobre lo que deberían haber hecho la semana pasada.

Esta semana

Notas

Presente: Esta semana:

- Hablaremos sobre los cinco pasos de la resolución de problemas para ayudarlos a alcanzar las metas de actividad física y alimentación saludable.
- Les daremos la oportunidad de aplicar estos pasos a un problema que les esté haciendo difícil lograr sus metas.

Sesión 9: Resolución de problemas

2ª Parte: Los 5 pasos de la resolución de problemas

Duración: 40 minutos

Introducción

Notas

Presente: En las últimas ocho sesiones, han aprendido mucho sobre cómo comer saludablemente y hacer actividad física. Si las aplican las estrategias de forma constante, éstas pueden ayudarlos a prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2. También pueden ayudarlos a perder peso y ser más saludables en general.

Hacer los cambios de las últimas ocho sesiones, con mucho apoyo del grupo, puede ser diferente que transformar estos cambios en una parte permanente de sus estilos de vida. Muchas cosas pueden dificultar el cambio permanente de los hábitos.

Por eso, en las próximas sesiones, nos enfocaremos en transformar estos cambios en una parte permanente de sus estilos de vida. Analizaremos:

- Los pensamientos negativos y cómo superarlos
- Las recaídas (cuando por un tiempo no siguen el plan de alimentación o de actividad física) y su reacción a las recaídas
- El estrés
- Las señales sociales (lo que otras personas dicen y hacen)

Todos estos factores pueden ser obstáculos para llevar una alimentación saludable y hacer más actividad física.

Pregunte: ¿Cuáles son algunas cosas que pueden interferir en cambiar los hábitos que no son saludables?

Respuestas abiertas.

Sesión 9: Resolución de problemas



Nota para el entrenador de estilo de vida

Mencione varios problemas que los participantes hayan presentado en sesiones anteriores. Por ejemplo:

- Quería ir a caminar, pero hacía mucho frío.
- Quería comer menos grasa, pero los niños querían comprar papitas fritas.
- No cree que caminar de noche sea seguro.
- No piensa que es buena idea caminar cuando está oscuro (considere usar este ejemplo durante los meses de invierno).

Presente: Es inevitable que se presenten problemas como estos, pero los problemas se pueden resolver. Hoy vamos a hablar sobre el proceso de resolución de problemas y continuaremos trabajando en estas habilidades durante el resto del programa.

Paso 1: Describir el problema

Notas

Presente: El proceso de resolución de problemas tiene cinco pasos:

- 1) Describir el problema
- 2) Pensar en las posibles opciones para resolver el problema
- 3) Elegir una opción para poner en práctica
- 4) Hacer un plan de acción positivo para poner en práctica la opción elegida
- 5) Ponerlo en práctica



Refiera a los participantes a la hoja Paso 1: Describir el problema en detalle en el cuaderno del participante.

Presente: Hay una hoja de información para cada paso.

PASO 1: Describir el problema.

Sesión 9: Resolución de problemas

El primer paso es describir el problema en detalle. Sean específicos acerca de:

- Los tipos de alimentos que comen con alto contenido de grasas y calorías, como por ejemplo, productos de panadería o carnes rojas.
- Las situaciones en que los comen.
- Las circunstancias que rodean el problema (incluidos pensamientos, sentimientos y comportamientos).

Por ejemplo: en lugar de decir “Como demasiada grasa”, diga “Como postres con alto contenido de grasas cuando voy a la casa de mi suegra. Se ofende si no como las galletas dulces que cocinó y mi cónyuge se enoja si su madre se ofende”.

Además, miren qué conduce, o condujo, al problema. Tal vez hayan dejado de rechazar los postres de la suegra porque ello siempre es motivo de pelea.

Esta serie de eventos y pensamientos se llama una “cadena de eventos (o comportamientos)”. Incluye factores como:

- Señales relacionadas con los alimentos o la actividad (lo que hablamos en la última sesión): las cosas alrededor ustedes que les hacen comer o estar inactivos.
 - No querer ofender a la suegra.
No querer causar una discusión con el cónyuge.
- Los familiares y amigos que no apoyan sus esfuerzos para perder peso y hacer más actividad física.
 - La suegra que no los apoya.
 - El cónyuge que no los apoya.
- Los pensamientos o sentimientos que se interponen.
 - La persona puede tener pensamientos de autoderrota como “no puedo defender mi postura, de modo que terminaré comiendo el postre”.

Sesión 9: Resolución de problemas

- Estar en la casa de la suegra causa sentimientos de aburrimiento, estrés, soledad o enojo.

Presente: Mirar un problema con tanto detalle puede parecer complicado. Sin embargo, romper una cadena de comportamientos y ver los pequeños eventos que resultaron en el comportamiento, hace que el problema que estamos tratando de resolver sea menos abrumador y más manejable. Al igual que las otras estrategias para un estilo de vida saludable, esta requiere práctica.

Continúe con: Veamos otro ejemplo de una cadena de eventos.

Sarah es una mujer ocupada, que trabaja y tiene una familia.

Ayer estuvo sumamente ocupada en el trabajo y no almorzó porque no tuvo tiempo de salir. En la tarde, su jefe fue muy crítico y exigente, y Sarah se sintió estresada y ansiosa.

Al final del día, Sarah llegó a su casa cansada, disgustada y con hambre.

Pregunte: ¿Qué piensan que hizo Sarah?

Respuestas abiertas.

Continúe: Fue directamente a la cocina. Inmediatamente, vio un paquete de galletas dulces y, antes de darse cuenta, se había comido una gran cantidad.

Veamos lo que llevó a Sarah a comer las galletas, o sea, la cadena de eventos. Esto nos permite ver que el problema de que Sarah se haya comido las galletas es más profundo y complicado de lo que parece.

Claro que como ya se las comió es poco lo que se puede hacer después del hecho; pero los eventos de esta cadena, todo lo que llevó a Sarah a comer las galletas (como no almorzar y estar agobiada), se pueden manejar para que el problema no se repita en el futuro.

Sesión 9: Resolución de problemas

Descubrir los eventos de la cadena los ayudará a encontrar los “más débiles” lo que les permitirá romperla. Al identificar todos los eventos de la cadena, comenzarán a saber cuáles son las áreas específicas donde podrían hacer cambios.

Paso 2: Pensar en las opciones

Notas

Presente: El Paso 1 describe el problema y la cadena de eventos en detalle. En este ejemplo, Sarah se saltó el almuerzo, se sintió estresada en el trabajo, llegó a casa con hambre y comió una gran cantidad de galletas dulces. Continuemos con el Paso 2.



Refiera a los participantes a la hoja Paso 2: Pensar en las opciones en el cuaderno del participante.

PASO 2: Pensar en las opciones.

¿Cuáles son todas las posibles soluciones al problema? Deje fluir las ideas, sin importar qué tan extremas o irrelevantes parezcan. Toda vale; cuanto más, mejor.

Pregunte: ¿Qué tipos de cosas podría hacer Sarah de modo diferente para evitar comer las galletas al llegar a su casa?

Respuestas abiertas.

Sugiera estas ideas:

- Podría no comprar las galletas (eliminar una señal relacionada con los alimentos).
- Podría hacer algo para intentar resolver el estrés antes de irse del trabajo, hablar con su jefe o pedirle apoyo a un compañero de trabajo.
- Podría llevar el almuerzo al trabajo o tener un bocadillo saludable en el escritorio para no tener que salir a comer.
- Podría salir a caminar para relajarse o hacer otra cosa apenas llegue a su casa (como trabajar en el jardín o limpiar una parte de la casa).

Sesión 9: Resolución de problemas

Presente: Al pensar en ideas, se darán cuenta de que no son incapaces de cambiar la situación. ¡Fíjense cuántas opciones tienen!

Paso 3: Elegir una opción para poner en práctica

Notas

Presente: Después de haber hecho una lista de opciones, es hora para el Paso 3: Elegir una opción para poner en práctica.



Refiera a los participantes a la hoja Paso 3: Elegir una opción para poner en práctica en el cuaderno del participante.

PASO 3: Elegir una opción para poner en práctica.

Miren los puntos a favor y en contra de cada opción y elijan una, o una combinación de varias, para poner en práctica.

Asegúrense de elegir una que piensen que realmente funcionará y que puedan hacer. En otras palabras, sean realistas. Tienen que estar razonablemente seguros de que lo lograrán.

También resulta útil tratar de romper tantos eventos en la cadena como puedan, tan pronto como puedan. Por ejemplo, será mucho más fácil para Sarah controlar lo que come en la tarde si almuerza y no llega a la casa con hambre.

También puede evitar las galletas si no las compra en primer lugar.

Sarah también puede hacer ambas cosas. Es obvio que en hacer elegir ambos, tiene más probabilidad de ser exitosa. Puede almorzar, pero igualmente llegar a casa con hambre, pero no tendrá tanta tentación de comer algo en exceso. Y si no compró las galletas, y tiene hambre, puede elegir más fácilmente un bocadillo con bajo contenido de calorías (como frutas) cuando llega a casa.



Refiera a los participantes a la hoja Paso 4: Hacer un plan de acción positivo en el cuaderno del participante.

PASO 4: Hacer un plan de acción positivo.

Presente: El cuarto paso es hacer un plan de acción positivo para poner en práctica la solución que elijan. Aquí deben detallar con exactitud:

- Qué harán.
- Cuándo lo harán.
- Qué necesitan hacer primero.
- Cómo manejarán los obstáculos que puedan surgir.
- Tengan las siguientes ideas en consideración para que les sea más probable alcanzar el éxito:
 - Involucrar a otra persona.
 - Hacer que su plan sea divertido y agradable.
 - Escribir el plan y colocarlo en un lugar visible de la casa.

Presente: Supongamos que **Sarah** elige la opción de llevar el almuerzo al trabajo. En su plan de acción, Sarah decide:

- Llevarse el almuerzo dos días a la semana (martes, jueves).
- Comprar lo que necesita para preparar los dos almuerzos con anticipación.
- Prepararlos la noche anterior.

Sesión 9: Resolución de problemas

Además, identifica un posible obstáculo:

- Puede olvidarse de llevar el almuerzo.

Si eso sucede, se le ocurre la alternativa de:

- Encontrar un lugar con servicio rápido donde puede comer un sándwich saludable.
- Guardar bocadillos saludables en su escritorio.

Finalmente, para hacer que sea más probable alcanzar el éxito:

- Se juntará con una amiga del trabajo que también lleva el almuerzo.

Presente: Aquí, Sarah resuelve cuándo va a almorzar, cómo va a conseguir la comida y cuándo va a preparar los almuerzos. También se le ocurre un “plan B” por si se olvida el almuerzo, y come con una amiga para hacer que sea más probable alcanzar el éxito.

Paso 5: ¡Ponerlo en práctica!

Notas

Presente: ¿Cuál es el quinto paso para todas estas ideas y planificaciones?



Refiera a los participantes a la hoja Paso 5: ¡Ponerlo en práctica! en el cuaderno del participante.

PASO 5: ¡Ponerlo en práctica!

Presente: Vean cómo les va. Si funciona, fantástico; si no, pueden hacer otro plan de resolución de problemas. Usen lo aprendido para hacer un nuevo plan de acción.

Recuerden que la resolución de problemas es un proceso. No se den por vencidos. A menudo, lleva muchos intentos encontrar una solución.

Presente: Entonces, repasemos. ¿Pueden decirme cuáles son los 5 pasos de la resolución de problemas?

Sesión 9: Resolución de problemas

Respuestas abiertas.

Revise:

1. Describir el problema
2. Pensar en las opciones
3. Elegir una opción para poner en práctica
4. Hacer un plan de acción positivo
5. Ponerlo en práctica

Práctica de resolución de problemas

Notas

Presente: Ahora, apliquemos este proceso a sus experiencias. Quiero que cada uno de ustedes piense en un problema que puedan resolver usando estos 5 pasos.



Refiera a los participantes a la hoja Práctica de resolución de problemas en el cuaderno del participante.



Complete los pasos 1 a 4 del proceso de resolución de problemas usando la hoja Práctica de resolución de problemas.

1. Describan el problema en detalle. Sepárenlo en partes. ¿Cómo se conectan las diferentes partes?
2. Piensen en las opciones.
3. Elijan una opción. Pregúntense “¿Tiene probabilidades de funcionar?”, “¿Puedo hacerlo?”
4. Hagan un plan de acción positivo que describa: qué harán, cuándo, cómo comenzarán, qué obstáculos podrían surgir y cómo los manejarán, y qué harán para hacer que sea más probable alcanzar el éxito.

Además, ¡pidan ayuda si la necesitan! Estoy aquí para ayudarlos, al igual que el resto del grupo.

Sesión 9: Resolución de problemas

Pregunte: ¿Alguien puede contarnos el problema que le gustaría resolver?

Respuestas abiertas.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Analicen, por lo menos, un problema como grupo. Si se presenta la oportunidad y los participantes están interesados y participativos, analicen juntos otros problemas.

Sesión 9: Resolución de problemas

3ª Parte 3: Conclusión y lista de tareas

Duración: 10 minutos

Tareas para la próxima semana

Notas

Pregunte si hay alguna pregunta sobre lo que se ha tratado en esta sesión.

Para la próxima semana, practiquen los 5 pasos de la resolución de problemas en un problema que quieran resolver que se relacione con sus metas de alimentación y actividad.

- **Lleven un registro** de su peso, alimentación y actividad, y hagan su mejor esfuerzo para alcanzar sus metas.
- **Pongan en práctica el plan de acción positivo** que crearon en la hoja de información y cuéntenos cómo les fue.
- **Recojan menús** de sus restaurantes favoritos para traerlos la próxima sesión. Los usaremos en la sesión y en el futuro, según sea necesario.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Puede pedir a los participantes que nombren sus restaurantes favoritos. Para la próxima sesión traiga los menús de esos restaurantes (se encuentran en Internet). También puede traer copias de algunas recetas o ejemplos de comidas que se modificaron para ser más saludables. Y por último, traiga una lista de alimentos bajos en grasas y calorías que pueden sustituir los alimentos altos en grasas y calorías que comúnmente se sirven en los restaurantes.

Pregunte si hay alguna pregunta sobre lo que se ha tratado en esta sesión.

Sesión 9: Resolución de problemas

Conclusión

Notas

Resuma los puntos claves:

- Siempre tropezarán con problemas, ¡esto es normal!
- Utilizar el proceso de resolución de problemas los ayudará a encontrar la mejor solución.
- Recuerden estos cinco pasos cuando se les presenten problemas que interfieran con sus metas.
 1. Describir el problema
 2. Pensar en las opciones
 3. Elegir una opción para poner en práctica
 4. Hacer un plan de acción positivo
 5. Ponerlo en práctica
- Es posible que no encuentren una solución al problema de inmediato, pero no se den por vencidos, a menudo lleva muchos intentos encontrar una solución que funcione.

Concluya con: Esta sesión les ha dado las herramientas para resolver los problemas que podrían encontrar al trabajar hacia sus metas. En la próxima sesión, nos enfocaremos en algo que tiende a ser un verdadero desafío cuando tratamos de comer saludablemente y eso es comer afuera de la casa.

La Sesión 10 trata sobre las distintas maneras de asegurarse de continuar con la alimentación saludable cuando están afuera de casa.

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

Conteste las preguntas o inquietudes.

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

Sesión 9: Resolución de problemas

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.

