



### Sesión 11: Visión general

#### Cómo superar los pensamientos negativos

Los pensamientos positivos son pensamientos que nos hacen sentir bien de nuestro progreso. Los pensamientos negativos pueden hacer que perdamos la esperanza o que se bloquee nuestro progreso. Un pensamiento negativo generalmente es una crítica hacia nosotros mismos. Nos enojamos por algo tan simple como comer una porción de pastel o no salir a caminar.

Todos somos seres humanos y todos tenemos pensamientos negativos de vez en cuando. Pero, debemos intentar superarlos porque a menudo hacen que comamos más y hagamos menos actividad física.



#### Datos breves

**¿Es verdad que la diabetes es relacionada con la enfermedad de Alzheimer?**

Estudios recientes muestran que el riesgo de Alzheimer es mucho más alto para las personas con diabetes que para las personas que no la tienen, y especialmente para las personas que padecen de diabetes tipo 2.

La relación entre la diabetes y el Alzheimer puede contribuir a la pérdida de memoria de la cual muchas personas con diabetes crónica padecen.

#### La espiral negativa

Supongamos que llega a casa después de un día difícil en el trabajo. Piensa: “Estoy cansado de trabajar tanto. Estoy harto de este programa. Nunca puedo comer lo que quiero”.

Este pensamiento negativo puede llevarlo a comer algunas papitas fritas. Y después piensa: “Lo hice otra vez. Nunca voy a bajar de peso”. Entonces sigue comiendo más papas. ¿Le suena conocido? Todos hemos hecho esto, por eso no debe darse por vencido simplemente porque comió uno o dos alimentos que no son saludables.

Si empieza a perder la esperanza por esta cadena de pensamientos y acciones poco saludables, respire profundo y comience de nuevo.

***¡Usted se lo merece!***

### **El hábito de los pensamientos negativos**

El pensamiento negativo puede transformarse en un hábito. Para muchos de nosotros, los pensamientos negativos suceden en forma automática. Tenemos la tendencia de creer y actuar basado en nuestros pensamientos negativos sin darnos cuenta de que lo estamos haciendo. Un objetivo de este programa es ayudarlo a reconocer los pensamientos negativos cuando ocurran y enseñarle a responderles.

### **Hablar de Nuevo**

Hablar de nuevo significa responder a los pensamientos negativos para poder interrumpirlos. Pero primero uno tiene que darse cuenta de que tiene el pensamiento negativo. Entonces imagínese diciéndose “¡Para!” y visualice un letrero de PARE grande y rojo. Luego, responda con un pensamiento positivo. Un ejemplo de un pensamiento positivo puede ser reconocer lo que ya ha logrado. Hacer esto lo ayudará a detener el ciclo de pensamientos negativos que todos experimentamos.



### Pensamientos negativos

Todos tenemos pensamientos negativos. Esta tabla ayuda a explicar los diferentes tipos de pensamientos negativos.

Tipo de pensamiento negativo		Ejemplo
<b>Bueno o malo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divide el mundo en alimentos buenos o malos</li> <li>• Se ve a sí mismo como una persona exitosa, o que es un fracaso</li> <li>• Está dentro o fuera del programa</li> </ul>	“Mira lo que hice. Me comí ese pastel. Nunca me irá bien en el programa”.
<b>Excusas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culpa a los demás por los problemas</li> <li>• Afirma no poder ayudar o controlar las situaciones</li> </ul>	“Tengo que comprar estas galletas por si mis amigos vienen de visita”.
<b>Deber</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espera siempre tomar la decisión correcta</li> <li>• Se predispone al fracaso</li> <li>• Lo lleva al enojo</li> </ul>	“Debería haber comido menos postre”.
<b>No tan bueno como</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se compara a otra persona</li> <li>• Se culpa porque no le va tan bien como a otra persona</li> </ul>	“Martín bajó dos libras esta semana y yo bajé solamente una”.
<b>Darse por vencido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se martiriza</li> <li>• Generalmente sigue a los otros tipos de pensamientos negativos</li> </ul>	“Este programa es muy difícil. No tiene sentido seguir participando”.



## Responder a los pensamientos negativos

Podemos hablarle de nuevo a los pensamientos negativos. Aquí hay algunos ejemplos de cómo manejar los diferentes tipos de pensamientos negativos.

### Forma general de detener los pensamientos negativos:

1. Darse cuenta. Pensar: “Estoy siendo negativo sobre mí”.
2. Dígase “¡Para!”. Dígalo en voz alta. Imagine un letrero de PARE grande y rojo.

Pensamiento negativo	Responder con un pensamiento positivo
<p><b>Los alimentos son “buenos” o son “malos”.</b>                      “No puedo comer postre nunca más”.</p> <p>“Mira lo que hice. Me comí ese pastel. Nunca me va a ir bien”.</p>	<p><b>Trabajar hacia el equilibrio</b>                      “Puedo comer ese postre y reducir otra cosa”.                      Un desliz no es el fin del mundo. Puedo volver a encaminarme”.</p>
<p><b>Excusas</b>                      “Hace mucho frío para salir a caminar”.</p> <p>“No tengo fuerza de voluntad”.</p>	<p><b>Vale la pena intentarlo</b>                      “Puedo salir a caminar y detenerme si hace mucho frío”.</p> <p>“Es difícil cambiar los viejos hábitos, pero lo intentaré y veré como funciona”.</p>
<p><b>Deber</b>                      “Debería haber comido menos postre”.</p> <p>“No he anotado todo lo que comí”.</p>	<p><b>Es mi opción</b>                      “Fue mi decisión. La próxima vez, puedo decidir no comer tanto”.</p> <p>“Anoto todo lo que como porque me ayuda a comer mejor”.</p>
<p><b>No tan bueno como</b>                      “Martín bajó dos libras esta semana y yo bajé solamente una”.</p>	<p><b>Todos somos diferentes</b>                      “Esto no es una competencia. Martín y yo podemos bajar de peso en diferentes proporciones y nos puede ir bien a los dos”.</p>
<p><b>Darse por vencido</b>                      “Este programa es muy difícil. No tiene sentido seguir participando”.</p> <p>“Nunca lo podre hacer bien”.</p>	<p><b>Un paso a la vez</b>                      “Aprendí algo sobre lo que es difícil para mí”.</p> <p>“Intentaré algo diferente la próxima vez”.</p>



## Práctica en responder

Siga estos pasos para practicar el remplazo de un pensamiento negativo por uno positivo:

- 1.** Anote abajo los pensamientos negativos que tuvo.
- 2.** Diga cada uno de los pensamientos en voz alta. Después diga: “¡Para!”.
- 3.** Responda otra vez en voz alta, con un pensamiento positivo. Escriba el pensamiento positivo.

Pensamiento negativo	¡PARA!	Pensamiento positivo



## **Tareas para la próxima semana**

La próxima semana:

- Llevaré un registro de mi peso, de las comidas y de la actividad física.
- Estaré al tanto de cuando tenga pensamientos negativos.
  - ✓ Practicaré cómo detener los pensamientos negativos y responder con pensamientos positivos.
  - ✓ Escribiré los pensamientos positivos en mi *Registro de comidas y actividades*.

