



Sesión 14: Visión general

El poder de las señales sociales

Las señales sociales nos hacen actuar de cierta manera en ocasiones cuando estamos con otras personas. Por ejemplo, ver un partido de fútbol con amigos es una señal social para muchas personas de comer bocadillos y beber cerveza o gaseosas. Las señales sociales a veces nos causan desviarnos de nuestras metas saludables.

Como reaccionamos a las señales sociales generalmente son hábitos que formamos con el tiempo. En general, esos hábitos son difíciles de cambiar. Sin embargo, este programa le enseñará cómo hacerlo.

Cómo enfrentar las señales sociales

La mejor manera de superar las señales sociales es mantenerse alejados de ellas. Pero esto no es siempre posible. En ese caso, podemos intentar cambiar la señal o responder a ella de otra manera.

Sin embargo, no todas las señales sociales causan problemas. Algunas señales sociales lo ayudarán a comer de forma más saludable y estar más activo.



Datos breves

¿Es verdad que las personas con diabetes no pueden comer dulces?

Las personas con diabetes pueden comer dulces y postres si esos alimentos son parte de un plan de alimentación saludable que está combinado con bastante actividad física.

El azúcar no está fuera de los límites de las personas con diabetes. Pero las personas con diabetes deben ser cuidadosas con respecto a la cantidad de azúcar que comen.



El desafío de los eventos especiales

Las señales sociales son especialmente fuertes en eventos especiales como fiestas, feriados y vacaciones. Además, el tener invitados en su casa o ser invitado a la casa de otros puede convertirse en una excusa para comer en exceso. Trate de anticipar las dificultades que pueden presentarse y planee con anticipación.

Mantenerse en el camino

Recuerde que toma tiempo eliminar un viejo hábito y desarrollar uno nuevo. El cambio no se produce de un día para otro. Con respecto a las señales sociales, hay al menos dos personas implicadas en hacer un cambio: usted y alguien más.

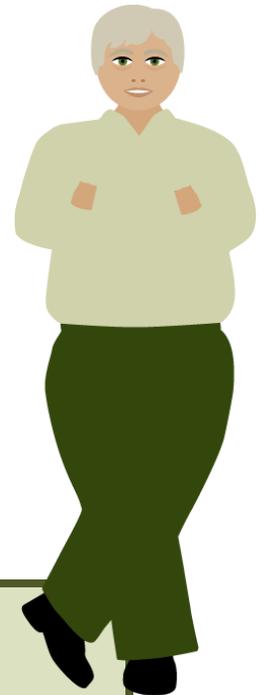
El hecho de que hay otra persona involucrada hace que el cambio sea más difícil, porque no podemos esperar que la otra persona se adapte en seguida a nuestra nueva forma de pensar. Manténgase positivo. Piense en cada evento social como una oportunidad para aprender lo qué funciona bien para usted y lo qué no.

Recuerde que está desarrollando hábitos saludables para toda la vida.



Ejemplos de señales sociales

Las señales sociales son ocasiones que nos llevan a comportarnos de cierta manera. También tienen que ver con otras personas, no solamente con nosotros. Cuando respondemos a una señal social de la misma forma una y otra vez, desarrollamos un hábito. La otra persona *también* aprendió un hábito. Cuando hay dos personas involucradas, es más difícil abandonar un hábito que cuando es solo usted quien tiene que hacer un ajuste al cambio.



Señales sociales problemáticas	Ejemplos de su vida
Ver a otras personas comer alimentos poco saludables o estar inactivas.	
Ser ofrecido (o ser presionado a comer) alimentos poco saludables.	
Ser invitado hacer algo inactivo como ver una película y comer palomitas de maíz.	
Escuchar quejas, especialmente sobre comer o no comer algo.	



Ejemplos de señales sociales (continuación)

Sin embargo, no todas las señales sociales son problemáticas. Los siguientes son algunos ejemplos de señales sociales útiles:

Señales sociales útiles	Ejemplos
Ver a otras personas comer alimentos saludables o hacer actividad física.	
Ser ofrecido alimentos saludables o una invitación para hacer algo activo.	
Recibir felicitaciones o elogios.	



Cómo enfrentar las señales sociales problemáticas

Podemos cambiar las señales sociales. O, podemos cambiar la manera en que reaccionamos frente a ellas.

Aléjese de la señal si puede.

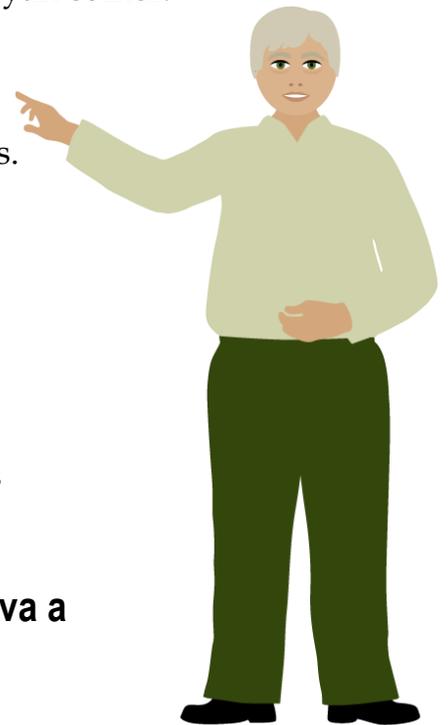
- ✓ Por ejemplo, vaya a otra habitación cuando alguien esté comiendo un alimento tentador.
- ✓ Haga actividades con otras personas que no incluyan comer.

Cambie la señal si puede.

- ✓ Analice el problema con las personas involucradas.
- ✓ Piense en otras opciones.
- ✓ Informe a la otra persona sobre el programa y sus esfuerzos por bajar de peso y hacer más actividad física.
- ✓ Pida apoyo a otras personas. Pida que valoren sus esfuerzos y que ignoren sus deslices.

Practique como responder de manera más positiva a ofertas de alimentos que no son saludables.

- ✓ Diga “no, gracias”.
- ✓ Responda de manera amable pero firme.
- ✓ Sugiera algo que ellos puedan hacer para ayudarlo. Por ejemplo, “No, gracias. Pero me gustaría un vaso de agua helada o una gaseosa de dieta”.



Recuerde que toma tiempo cambiar los hábitos.



Señales sociales en eventos especiales

Las señales sociales son fuertes en eventos especiales como fiestas o bodas. Algunas veces, los eventos sociales pueden:

- ✓ Alterar nuestra rutina.
- ✓ Desafiarnos con señales sociales y alimentos diferentes.
- ✓ Implicar hábitos que se han formado sobre muchos años y que, por lo tanto, son muy fuertes.

Para manejar las señales sociales en eventos especiales, puede intentar usar estas ideas:

Opciones	Ejemplos
Planee con anticipación.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coma algo antes de ir al evento para no tener hambre. ✓ Planee lo que va a comer antes de llegar. ✓ Calcule los gramos de grasa antes de tiempo. Planee comer lo mejor (en pequeñas cantidades) y dejar el resto. ✓ Lleve un plato sabroso y con bajo contenido de grasa para compartir.
Manténgase alejado de las señales problemáticas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Permanezca lo más lejos posible de la mesa de comidas. ✓ Mantenga las manos ocupadas con un vaso de agua, café, té o gaseosa de dieta. ✓ Tenga cuidado con el alcohol. Este reduce la fuerza de voluntad y da hambre. ✓ Limpie la mesa lo más pronto posible después de una comida y guarde los alimentos que sobraron.
Cambie las señales problemáticas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hable de sus metas con su familia, amigos, invitados, anfitrión o anfitriona. ✓ Pida a los demás que valoricen sus esfuerzos e ignoren sus deslices.
Responda a las señales negativas de forma más saludable.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Practique decir “no, gracias” de forma firme pero amable. ✓ Sugiera otra cosa que puedan hacer para ayudarlo. “No, gracias, pero me gustaría un vaso de agua helada o una gaseosa de dieta”.
Agregue señales útiles.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sirva alimentos saludables en el hogar. Lleve alimentos saludables para compartir en la casa de otras personas. ✓ Use productos con bajo contenido de grasas en sus recetas favoritas. Experimente algunas recetas nuevas con bajo contenido de grasas. ✓ Pida apoyo a un amigo o miembro de la familia (que divida el postre con usted, caminen juntos, le ofrezca opciones de alimentos saludables). ✓ Planee cosas que hacer que incluyan actividad y no incluyan alimentos.



Cómo agregar señales sociales útiles

Algunas señales sociales son útiles para mantenerse encaminado. Aquí le presentamos algunas de ellas:

- Comparta con personas que sean activas y elijan alimentos saludables.**
- Vaya a lugares donde las personas sean activas.**
- Establezca un tiempo regular con otras personas para hacer actividad física.**
- Pida a sus amigos que lo llamen para recordarle de hacer actividad física.**
- Lleve un plato con bajo contenido de grasas o calorías para compartir cuando vaya a una cena.**
- Cuando coma en un restaurante, sea la primera persona en ordenar.**
- Socialice a través de la actividad física. Camine y hable.**

- Otra:** _____

- Otra:** _____

- Otra:** _____



Cómo obtener apoyo de otras personas

Tome un minuto para pensar en los que le apoyan con sus metas o quiénes podrían apoyarlo con sus metas si se los pidiera. ¿Qué hacen o qué podrían hacer para ayudarlo? Escriba el nombre de una persona que podría ayudarlo junto a la forma en que le podría ayudar. También hay un espacio para agregar otras formas en que las personas pueden apoyarlo.

Formas en que los demás pueden ayudarme a comer de manera saludable	Personas que pueden ayudar
Servir alimentos con bajo contenido de grasas y calorías en las comidas.	
Comer alimentos con bajo contenido de grasas y calorías cuando estoy con ellos.	
No tentarme con regalos de alimentos problemáticos para felicitarme.	
Limpiar la mesa y guarde los alimentos enseguida que termine la comida.	
Ayudar a cocinar, hacer las compras o limpiar después de las comidas.	
Cuando estamos comiendo, no ofrecer llenar mi plato una segunda vez.	
Animarme a cocinar alimentos nuevos.	
Felicitar mis esfuerzos por comer alimentos más saludables.	
Otra:	
Otra:	



Cómo obtener apoyo de otras personas (continuación)

Formas en que los demás pueden ayudarme a hacer más actividad física	Personas que pueden ayudar
Salir a caminar o hacer otras actividades físicas conmigo.	
Planear eventos sociales relacionados con estar activos.	
Llegar a un acuerdo cuando mi actividad física entre en conflicto con su horario.	
Felicitar me cuando complete mi actividad planeada. No me lo recuerde si no lo hago.	
Cuidar a los niños para que yo pueda salir a caminar.	
Establecer un tiempo regular conmigo para hacer actividad física.	
Animarme a que salga a caminar si estoy indeciso de hacerlo.	
Trabajar conmigo para lograr y mantener los objetivos del programa.	
Otra:	
Otra:	



Mis señales sociales problemáticas

1. Describa una señal social que sea problemática para usted.

2. Escoja una idea de esta sesión para cambiar una señal social problemática. Elija una que probablemente funcione y que usted pueda hacer.

3. Elabore un plan de acción positivo.

Haré lo siguiente: _____

¿Cuándo? _____

Esto es lo primero que haré: _____

Obstáculos que podrían presentarse:

Los manejaré de esta manera:

Haré esto para tener más oportunidad de que sea exitoso:

¿Cómo pueden ayudarme los participantes del programa o mi entrenador de estilo de vida?



Mis señales sociales útiles

1. Describa una señal social útil que le gustaría agregar a su vida.

2. Escoja una idea de esta sesión para añadir esa señal social. Elija una que probablemente funcione y que es posible hacer.

3. Elabore un plan de acción positivo.

Haré lo siguiente: _____

¿Cuándo? _____

Esto es lo primero que haré: _____

Obstáculos que podrían presentarse:

Los manejaré de esta manera:

Haré esto para tener más oportunidad de que sea exitoso:

¿Cómo pueden ayudarme los participantes del programa o mi entrenador de estilo de vida?



Mi plan de acción para eventos especiales

1. Identifique un evento especial en que usted participará en el futuro.

2. Describa una señal social problemática asociada con el evento.

3. Describa una señal social útil que le gustaría usar en el evento.

4. Escoja una idea de esta sesión para cambiar o añadir esa señal social. Elija una que probablemente funcione y que es posible hacer.

5. Elabore un plan de acción positivo.

Haré lo siguiente: _____

¿Cuándo? _____

Esto es lo primero que haré: _____

Obstáculos que podrían presentarse:

Los manejaré de esta manera:

Haré esto para que sea más probable ser exitoso:

¿Cómo pueden ayudarlo los participantes del programa o su entrenador de estilo de vida?



Tareas para la próxima semana

La próxima semana:

- Llevaré un registro de mi peso, alimentación y actividad física.
- Seguiré mis planes de acción para hacer que las señales sociales funcionen a mi favor.
- Responderé estas preguntas:

¿Funcionó mi plan de acción?

Si no, ¿en qué me fue mal?

¿Qué podría hacer de otro modo la próxima vez?

