



Sesión 9: Visión general

Todos tenemos problemas

A veces enfrentamos problemas al intentar cambiar nuestros hábitos alimenticios. Sin embargo, si se siguen los pasos correctos, podemos resolver esos problemas.

Al intentar cambiar nuestro estilo de vida para lograr una alimentación saludable y más actividad física, los problemas pueden ser tan pequeños como un cambio en la agenda o tan grandes como una lesión. No importa cuál sea el problema, podemos tomar medidas para que no interfiera en el avance hacia nuestras metas.

Los Cinco Pasos

Hay cinco pasos para la resolución de problemas:

1. Describa el problema.
2. Enliste las opciones para resolverlo.
3. Escoja la que parezca la mejor opción e intente ponerla en práctica.
4. Elabore un plan para poner la opción en práctica.
5. Siga el plan.



Datos breves

¿Cuál es la diferencia entre la diabetes tipo 1 y tipo 2?

La diabetes tipo 1 generalmente se diagnostica durante la niñez o los primeros años de edad adulta. Antes se llamaba “diabetes juvenil”.

Con la diabetes tipo 1, el cuerpo deja de producir insulina. Como aprendimos en la sesión 1, la insulina es una hormona que transforma el azúcar (o glucosa) de los alimentos que comemos en la energía que necesitamos para vivir.

La diabetes tipo 2 anteriormente se llamaba “diabetes de adultos” porque hasta hace poco, era raro que niños padecieran de esta forma de la enfermedad.

En la diabetes tipo 2, el cuerpo no utiliza la insulina de forma efectiva y finalmente, no produce la cantidad de insulina necesaria.

¿Porque funcionan estos pasos para resolver los problemas?

El seguir estos pasos nos ayuda a mantener mejor el control de los contratiempos inesperados. También nos obligan a ser detallados en nuestra búsqueda de soluciones. Describir el problema nos ayuda a ver lo que en realidad estamos enfrentando. Estos pasos también nos ayudan a descomponer el problema en pequeños plazos que podemos manejar. Entonces no nos sentimos impotentes para superar el problema.

Pensar en todas las posibles soluciones y anotarlas nos ayuda a ver las opciones disponibles. Escoger la mejor opción exige evaluar los puntos a favor y en contra para después elegir la que creemos que es la más conveniente para nosotros.

¡Inténtelo!

Hacer un plan para poner en práctica la mejor opción e intentarla son los últimos pasos para resolver el problema. Puede que la opción que tome no le resuelva el problema porque muchas cosas pueden interponerse en su camino hacia ser más activo y comer menos grasas y calorías. ¡Pero no se preocupe! Nosotros *podemos* superar nuestras dificultades. Nosotros *podemos* perder peso y mantenerlo.

Durante esta sesión, veamos en detalle cada paso para la resolución de problemas.



Paso 1: Describa el problema en detalle

Cuando describa el problema, haga lo siguiente:

- Sea específico.**
- Fíjese en que fue la causa del problema.**
- Encuentre la cadena de acciones (o comportamientos).**
- Intente ver los enlaces en la cadena de acciones. Busque:**
 - ✓ Señales que lo hagan querer comer o ser inactivo.
 - ✓ Personas que no lo apoyan.
 - ✓ Pensamientos o sentimientos que se interponen.



Ejemplo: La cadena de acciones de Sara

1. No almorzó
2. El jefe estaba enojado
3. Se sintió estresada y ansiosa
4. Llegó a la casa cansada, disgustada y con hambre
5. Fue directamente a la cocina
6. Vio galletas en el gabinete
7. Comió las galletas



Paso 2: Pensar en las opciones

Piense en todas las opciones que tiene para superar las señales que enumeré en el paso 1. Únalas con cada evento de la cadena de acciones que lo llevó al problema.

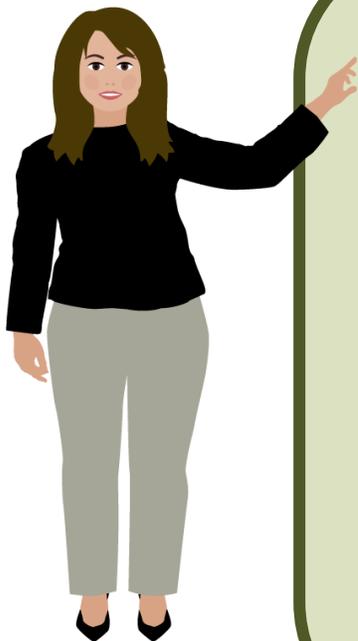
Eventos (enlaces) en la cadena de acciones de Sara	Algunas posibles opciones para Sara
No almorzó.	<input type="checkbox"/> Llevar su almuerzo.
El jefe estaba enojado. Sara se sintió estresada y ansiosa.	<input type="checkbox"/> Hablar con el jefe sobre cómo resolver los problemas en el trabajo. <input type="checkbox"/> Renunciar al trabajo. (¡Es una broma!). <input type="checkbox"/> Tomar un descanso. <input type="checkbox"/> Buscar apoyo de un compañero de trabajo.
Llegó a la casa cansada, disgustada y con hambre.	<input type="checkbox"/> Ir a caminar después del trabajo para relajarse. <input type="checkbox"/> Comer un bocadillo saludable.
Fue directamente a la cocina.	<input type="checkbox"/> Entrar a la casa por otra puerta. <input type="checkbox"/> Tener un plan para hacer algo inmediatamente después de llegar a casa. (Por ejemplo, salir al jardín, organizar una cómoda).
Vio galletas en el gabinete.	<input type="checkbox"/> No comprar galletas. <input type="checkbox"/> Si otros familiares tienen galletas en la casa, mantenerlas fuera de la vista. <input type="checkbox"/> Mantener frutas a la vista.



Paso 3: Elegir una opción para poner en práctica

Ha pensado en muchas opciones y ahora es tiempo de elegir una. Siga estos pasos para elegir la mejor opción para usted.

- Evalué los puntos a favor y en contra de cada opción.**
- Elija una que es posible que le funcione y que sienta que usted pueda hacer.**
- Trate de romper la mayor cantidad de enlaces que pueda lo más pronto posible.**



Ejemplo de Sara

- ✓ Será mucho más fácil para mí controlar lo que como en la noche si como mi almuerzo y no llego a la casa con hambre.
- ✓ También puedo evitar las galletas si no las compro.
- ✓ Aunque almuerce, puedo llegar a casa con hambre. Pero si no compro galletas, será más fácil elegir bocadillos con bajo contenido de calorías como frutas, cuando llegue a la casa.



Paso 4: Hacer un plan de acción positivo

Su plan debe incluir cada acción que realizará para hacer un cambio en las señales relacionadas con la comida. Vea el siguiente ejemplo de las medidas que tomará Sara.

Su plan	El plan de Sara
Haré lo siguiente:	<input type="checkbox"/> Llevar su almuerzo.
¿Cuándo?	<input type="checkbox"/> Martes y jueves de la próxima semana
Haré esto primero...	<input type="checkbox"/> Comprar comida para el almuerzo. <input type="checkbox"/> Empaquetar el almuerzo la noche anterior.
Obstáculos	<input type="checkbox"/> Podría olvidarme de empaquetar o traer el almuerzo. Si es así, <ul style="list-style-type: none"> • Encontraré un lugar con servicio rápido para comprar un almuerzo saludable. • Ordenare un sándwich de pavo que me traigan a mi oficina.
Haré esto para tener mas probabilidad de ser exitoso...	<input type="checkbox"/> Pedir a un amigo que trae su almuerzo que coma con migo el martes.



Paso 5: ¡Ponerlo en práctica!

Este paso final es de poner su plan en acción.

- Intente poner su plan en práctica. Después, hágase estas preguntas:



1. ¿Funcionó?
2. Si no, ¿en qué me fue mal?
3. ¿Qué puedo hacer la próxima vez para que este plan funcione mejor?
4. ¿Qué otro plan puedo poner en práctica si este no funciona?

- La resolución de problemas es un *proceso*.

Si su plan no funciona, intente dar cada paso nuevamente. Mire cuidadosamente los eventos que resultaron en el problema y trate de encontrar otras opciones que le permitan resolverlo.



Recuerde: ¡No se dé por vencido!



Práctica de resolución de problemas

Desarrolle un plan para usar los cinco pasos de resolución de problemas y escriba los detalles de su plan en el siguiente espacio.

1. Describa el problema en detalle. Sea específico.

2. Piense en las opciones.

Cadena de eventos que resulto en	Opciones para superar las señales



Práctica de resolución de problemas (continuación)

3. Elija una opción. ¿Es probable que funcione? ¿Es capaz de hacerlo?

4. Hacer un plan de acción positivo.

Haré lo siguiente: _____

¿Cuándo? _____

Esto es lo primero que haré: _____

Obstáculos que podrían surgir:

Los manejaré de esta manera:

Haré esto para tener más oportunidad de que sea exitoso:

¿De qué manera pueden ayudarme alcanzar mis metas el entrenador de estilo de vida y los otros participantes del programa?

5. ¡Inténtelo!



Tareas para la próxima semana

La próxima semana:

- Llevaré un registro de mi peso, alimentación y actividad física.
- Pondré en práctica mi plan de acción positivo.
- Responderé estas preguntas:

¿Funcionó mi plan de acción?

Si no, ¿en qué me fue mal?

¿Qué podría hacer de otro modo la próxima vez?

- Reuniré menús de los restaurantes a los que yo voy y los traeré a la próxima sesión.

