

Guía del entrenador de estilo de vida: Fase de seguimiento

Equilibre sus ideas para lograr un mantenimiento largo a plazo

Visión general

Esta sesión se basa en cómo superar los pensamientos negativos y cómo contrarrestarlos con pensamientos positivos y realistas. Una categoría de pensamientos negativos, a la que se le dedica mucha atención en esta sesión, es la categoría de las excusas y los pretextos. Esta sesión también explora lo que es el comportamiento firme, lo cual es la expresión honesta y directa de los pensamientos y los sentimientos. Existen diferencias entre las respuestas firmes y las respuestas pasivas y agresivas.

Lista de preparación

Materiales

- Hojas de información y actividades para los participantes de esta sesión:
 - ¿Qué está pensando?
 - Excusas y pretextos
 - La firmeza
 - ¿Qué es la firmeza?
 - Consejos para expresarse con firmeza
 - Hoja de trabajo: Expresarse con firmeza
- Registros de comidas y actividades
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Báscula

Fase de seguimiento: Equilibre sus ideas para lograr un mantenimiento a largo plazo

Mensajes claves para reforzar

- Contrarrestar los pensamientos negativos con declaraciones personales positivas es fundamental para el mantenimiento a largo plazo de sus metas de estilo de vida saludable.
- Mientras más practiquen cómo **no ceder** a las excusas y los pretextos, más podrá fortalecer los comportamientos de autocontrol y dominio propio para mantener los cambios saludables en su estilo de vida.
- Si responden con firmeza ante las situaciones desafiantes, defienden sus derechos personales de forma apropiada porque expresan ideas, sentimientos y creencias de manera directa y honesta que no traspasa los derechos de los demás.

Después de la sesión

Tras finalizar la sesión, haga lo siguiente:

- Utilice la Página de notas y tareas del entrenador de estilo de vida para las notas y las tareas de seguimiento.
- Distribuya los Registros de comidas y actividades (4) para el próximo mes.

Cómo pensar en los comportamientos

Presente: Para tener éxito con el mantenimiento a largo plazo de la pérdida de peso, es fundamental aprender cómo manejar de manera eficaz la forma en que piensan sobre sus comportamientos. Algunas personas pueden ser sus peores enemigos si tienen pensamientos negativos que interfieren con los cambios permanentes en el estilo de vida.

Existen varias categorías comunes de pensamientos negativos que pueden afectar el control del peso. Si identifican y comprenden estos tipos de pensamientos, pueden estar mejor preparados para contrarrestar los pensamientos negativos con pensamientos positivos.

Pregunte: ¿Quién puede darme un ejemplo de un pensamiento negativo?

Fase de seguimiento: Equilibre sus ideas para lograr un mantenimiento a largo plazo



¿Qué está pensando?

Pregunte: Si considera los tipos de pensamientos negativos, ¿cree que ha tenido alguno de ellos en el pasado? ¿Cómo pueden contrarrestarse estos pensamientos negativos?

Pensamientos negativos:		En cambio, pruebe esta respuesta <u>útil</u> :
Pensamiento de todo o nada	<i>O soy perfecto con mi dieta y plan de actividades o he fracasado por completo.</i>	Cometer un error no es lo mismo que fracasar.
Precipitarse a sacar conclusiones	<i>Dado que hoy comí chocolate, alcanzar mis metas de alimentación saludable es imposible.</i>	No tengo que ser perfecto. La mayor parte del tiempo elijo las opciones de alimentación saludable.
Predicciones negativas	<i>No podré resistir los postres de la fiesta.</i>	Nadie me obligará a comer. Necesito prepararme por adelantado.
No tener en cuenta lo positivo.	<i>Solamente caminé durante 100 minutos esta semana. Solamente merezco crédito si alcanzo mi meta de actividades.</i>	Merezco crédito por cada medida positiva que tomo.
Razonamiento emocional	<i>Me siento tan desesperanzado de que llegaré a alcanzar mis metas...será que en realidad no hay esperanzas.</i>	Todos se desaniman de vez en cuando. Mis metas son inalcanzables, <u>solo</u> si decido desistir.
Negatividad hacia sí mismo	<i>Soy un fracaso por comer de más o por no hacer ejercicio físico hoy.</i>	Por supuesto que no soy un fracaso. Cumplo con lo que me propongo casi todas las semanas.
Crear en mitos alimentarios	<i>Si como de pie, la comida no cuenta.</i>	Una caloría es una caloría, sin importar cómo la como.
Excusas y pretextos	<i>No importa que me coma estos dulces porque estoy muy estresado.</i>	El comer emocionalmente es un hábito alimentario que debo dejar. Necesito tolerar mi angustia o sobrellevar mis problemas de una manera más sana.
Exageraciones	<i>¡Estoy totalmente descontrolado con mi alimentación y mi falta de actividad!</i>	Quizás me alejé de mi plan, pero puedo retomar el programa inmediatamente.



Excusas y pretextos

Presente: Hay un tipo de pensamiento negativo que merece mayor atención y análisis: inventar excusas y pretextos. Ciertamente, este tipo de comportamiento se aplica a muchas situaciones, no sólo a la pérdida de peso: *Sé que esta camisa es muy costosa, pero me permitiré este tipo de gasto solamente esta vez; o no tengo un día muy agitado mañana en el trabajo, por lo tanto, puedo quedarme despierto hasta tarde y terminar de ver esta película, aunque esté cansado mañana.*

Inventar excusas y pretextos tras un desliz de alimentación saludable o actividad física es un patrón de pensamiento normal para las personas que están intentando hacer cambios de comportamiento. A veces, los pensamientos como *Se va a desperdiciar* o *Es una ocasión especial* pueden darles permiso para alejarse de sus comportamientos de estilo de vida saludable y metas a largo plazo. Sin embargo, mientras más piensen este tipo de cosas, mayores probabilidades tendrán de volver a subir de peso y también de establecer un patrón de aceptación de excusas o pretextos.

Sin embargo, mientras más practiquen cómo **no ceder**, más podrán fortalecer los comportamientos de autocontrol y dominio propio. Es importante reconocer que para hacerle frente a las excusas y los pretextos se requiere de la práctica repetida, al igual que con los otros cambios de comportamiento.

Pregunte: Miren esta lista de declaraciones típicas e identifiquen alguna que ustedes hayan usado.

Está bien alejarse porque...

Es sólo un pedacito.

No engorda *mucho*.

Comeré menos más tarde.

No importará a largo plazo.

Se va a desperdiciar.

Decepcionaré a alguien si no como.

Todos los demás están comiendo.

Quemé muchas calorías en mi caminata hoy.

Tendré cuidado mañana.

Nadie me verá comer.

Es gratis.

Es una ocasión especial.

Estoy disgustado y simplemente no me importa.

Tengo un antojo y probablemente terminaré por comerlo.

Pagué por esto y debo hacer valer mi dinero.

Haré actividad física mañana.

Es posible que no vuelva a comer esto por un tiempo.



La firmeza

Presente: Mientras continúan con el cambio en sus hábitos alimentarios y de actividad física, quizá deban afrontar situaciones en las que haya personas que no apoyan su estilo de vida saludable.

Imaginen que un amigo los ha invitado a cenar. Llaman a la anfitriona antes de aceptar la invitación para decirle que están participando en una intervención en el estilo de vida para cambiar sus hábitos alimentarios.

Hola Carola, me encantaría ir a la cena, pero quería decirte algo por anticipado. Actualmente estoy en un programa que me ha ayudado a cambiar mi forma de comer. No estoy llamando para pedirte que prepares nada especial para la cena, pero quería decirte que probablemente comeré porciones más pequeñas y beberé menos tragos de lo que acostumbrada anteriormente. Quería avisarte con anticipación para que comprendas mis razones.

Ahora, imaginen que cuando llegan a la cena, la anfitriona comienza a presionarlos para que coman y beban diciéndoles “come algo sustancioso” y “un trago más no te hará nada”.

Pueden responderle a la anfitriona de varias maneras:

Ceder:

- *Bien, si insistes.*
- *Supongo que tienes razón, una noche no me hará daño.*

Contestar:

- *¡Si hubiera sabido que ibas a obligarme a comer, me habría quedado en casa!*
- *¿Qué te pasa? ¡Te dije que estoy tratando de comer menos!*

Ser firme:

- *No, gracias, no puedo, pero definitivamente disfrutaré lo que como.*
 - *Me encantaría comer toda esta comida que luce deliciosa, pero este programa es muy importante para mí. Así que tendré que decir que no.*
-

Fase de seguimiento: Equilibre sus ideas para lograr un mantenimiento a largo plazo

Presente: Manejar este tipo de situaciones de manera eficaz requiere de una importante habilidad conductual: **la firmeza**.



¿Qué es la firmeza?

Presente: El comportamiento firme se refiere a las interacciones entre las personas que involucran las expresiones honestas y directas de los pensamientos y los sentimientos. En situaciones desafiantes, las personas responden de diferentes maneras a los demás:

- 1. Respuesta pasiva (no firme):** Generalmente, una respuesta pasiva significa transgredir sus propios derechos al no ser honestos con los demás respecto de cómo se sienten. Las respuestas pasivas les puede dar a los demás la oportunidad para aprovecharse de ustedes.
 - *Supongo que tienes razón, una noche no me hará daño...*
- 2. Respuesta agresiva (ofensiva):** Una respuesta agresiva significa que están defendiendo directamente sus derechos personales, pero su conducta es inapropiada y transgrede los derechos de los demás.
 - *¿Qué te pasa? ¡Te dije que estoy tratando de comer menos!*
- 3. Respuesta firme:** Si responden con firmeza, defienden sus derechos personales de forma apropiada y expresan sus ideas, sentimientos y posturas de una manera directa y honesta que no transgrede los derechos de los demás.
 - *Me encantaría comer toda esta comida que luce deliciosa, pero este programa es muy importante para mí. Así que tendré que decir que no.*

¿Por qué algunas personas no demuestran firmeza?

No quieren ser agresivos. Les han enseñado a no ser agresivos y, frecuentemente, las personas confunden los comportamientos firmes con la agresión.

Les preocupa que ocurra algo negativo. A menudo, las personas creen que una respuesta firme hará que los demás se enfaden o les tomen antipatía. Creen que los demás pueden verlos como “prepotentes” o “egoístas”.

No quieren ser descorteses. Las personas pueden confundir el comportamiento pasivo con ser solidario, amable y “simpático”. Por ejemplo, “probaré este postre porque sé que te has esforzado para hacerlo”.

Nunca han aprendido a ser firmes. Si nunca han aprendido cómo ser firmes, es posible que no tengan las destrezas necesarias y quizá no estén acostumbrados o se sientan extraños al responder a la gente de esta manera.



Consejos para expresarse con firmeza

Presente: Practiquen estos consejos para lograr expresarse con firmeza en situaciones desafiantes:

- **Usen declaraciones en primera persona (yo) para expresar sus sentimientos y decisiones.** Use las palabras “Yo siento...” “Me gustaría...” etc. en vez de “Tú debes...” o “No debes...”
 - **Apropiado:** *“Te agradecería que no te burlaras de mis cambios de estilo de vida. Me hace sentir incómodo”.*
 - **Inapropiado:** *“Deja de actuar como un tonto. No te vendría mal a ti también bajar unas cuantas libras”.*

- **Hablen sobre la acción o el comportamiento y no sobre la personalidad de la persona a la que le está hablando.**
 - **Apropiado:** *“Juan, me gustaría que me ayudaras con la limpieza de la cocina para que pueda evitar la tentación de comer bocadillos mientras guardo las sobras”.*
 - **Inapropiado:** *“Juan, si no fueras tan perezoso y me ayudaras con las tareas de la casa, me resultaría más sencillo mantener los cambios en el estilo de vida”.*

- **Tengan en cuenta sus comportamientos y tonos de voz.** Es importante mirar a la persona a la que le está hablando y hablar con un tono de voz agradable, pero firme.

- **Practiquen expresarse con firmeza.** Pueden aprender a expresarse con firmeza, pero al igual que las demás destrezas, ¡la práctica las perfecciona!



Hoja de trabajo: Expresarse con firmeza

Presente: Intenten pensar en situaciones que se hayan presentado desde que comenzaron la intervención en el estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes. ¿Cuándo han tenido dificultad para responder con firmeza y cómo podrían responder en el futuro?

- 1. Describa una situación social en la que le cueste ser firme con sus nuevos comportamientos alimentarios:**

¿Cuál podría ser una respuesta firme en esta situación?

- 2. Describa una situación social en la que le cueste ser firme con sus nuevos comportamientos de actividad física:**

¿Cuál podría ser una respuesta firme en esta situación?

