



Toma control de tu peso



¿Cómo me preparo para el éxito?

Este módulo discutirá cómo los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento trabajan juntos para ayudar u obstaculizar su progreso de pérdida de peso. Cada uno juega un papel integral en cómo percibe el manejo del peso. Primero, es importante tener en cuenta sus pensamientos y sentimientos sobre bajar de peso, particularmente aquellos que podrían estar interfiriendo en su camino. Repensar los pensamientos imprácticos puede mantenerlo en la mentalidad correcta para el progreso. Identificar los sentimientos que pueden provocar comer en exceso pueden ayudar a prevenir patrones de exceso. Practicar la consciencia plena y prestar atención a cómo sus pensamientos y sentimientos afectan su comportamiento es un paso crucial para un mejor control del peso.

“**Todo sobre el programa MOVE! pareció funcionar para mí.**

Desde el primer día, darme cuenta de que es un programa de “automanejo” definió claramente mi responsabilidad de tener éxito.”

– Bob, perdió 40 libras

Cada pensamiento positivo te impulsa en la dirección correcta.

En este módulo usted podrá:

1. Aprender sobre la relación entre pensamientos, sentimientos y el comportamiento
2. Identificar pensamientos imprácticos y cómo repensarlos
3. Describir cómo los sentimientos (tanto físicos como emocionales) influyen en la alimentación

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo..

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a sobrepasar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Creando conciencia

Los pensamientos, los sentimientos (tanto físicos como emocionales) y el comportamiento pueden influir mutuamente. Los sentimientos como el hambre, la tristeza, el aburrimiento o el miedo pueden resultar en comer excesivamente, y puede dar lugar a diferentes sentimientos como la felicidad, la ira, la frustración o la plenitud. Entender cómo sus pensamientos y sentimientos influyen en la alimentación (y cómo la alimentación influye en sus pensamientos y sentimientos) es otro paso para alcanzar sus metas de control del peso. Practicar la conciencia plena o la atención plena, es una forma de hacerlo. Consciencia plena significa ser plenamente consciente de lo que sucede dentro y alrededor de ti sin juzgarlo.

Considere los ejemplos a continuación. En esta situación, los pensamientos y sentimientos aumentaron la necesidad de comer. ¿Te ha sucedido algo como esto antes? ¿Has notado otros pensamientos o sentimientos que influyen en tu alimentación o actividad física?

Situación: Usted no perdió peso esta semana

	<p>Estoy cansado de trabajar tan duro. Nunca puedo comer lo que quiero.</p>	
<p>Sentimientos</p>	<p>Pensamientos</p>	<p>Comportamientos</p>
<p>Se siente frustrado.</p>		<p>Dejó de usar tu registro de alimentos y actividades.</p>

Situación: Comió demasiado en la cena.

	<p>"Lo hice otra vez. Nunca perderé peso."</p>	
<p>Sentimientos</p>	<p>Pensamientos</p>	<p>Comportamientos</p>
<p>Se siente frustrado.</p>		<p>Omite una comida el día siguiente.</p>



Consejos de Teresa

“ Su actitud sobre la pérdida de peso es impulsada por sus pensamientos y emociones y se refleja en su comportamiento. Una actitud negativa puede obstaculizar el logro de sus metas de pérdida de peso. Para mantener una actitud positiva, controle los pensamientos imprácticos, establezca metas alcanzables y recompénsese por alcanzarlas. Sea amable consigo mismo a través de los altibajos en su camino en el control de peso. ¡Una actitud positiva le ayudará a tener éxito!”

Practicando conciencia plena

Cuando tenga deseos o ganas de comer, deténgase y preste atención a lo que está pensando y sintiendo. Asegúrese de anotar los pensamientos y sentimientos que identifique y lo que hace en respuesta. Cuanto más preste atención a estas cosas y las escriba, más fácil será encontrar patrones. Conocer los patrones le da la posibilidad de cambiarlos, ya sea repensar tus pensamientos, abordar sus sentimientos o elegir una respuesta diferente.



Esta semana, cuando se encuentre participando una conducta de alimentación poco saludable, saque esta tabla y escribe tus sentimientos y pensamientos y lo que hizo. Circule los pensamientos y comportamientos imprácticos y piense en lo que podría hacer de manera diferente la próxima vez.

Situación Día, hora, ¿qué estaba pasando?	Sentimientos ¿Qué estaba sintiendo?	Pensamientos ¿Que estaba pensando?	Comportamientos ¿Qué hizo?
Martes, después de la cena, pagando las facturas	Ansioso, estresado	Me sentiré mejor después de una merienda.	Me detuve para comer una merienda a pesar de que no tenía hambre. No terminé de pagar las facturas.

Conquistando pensamientos imprácticos

La forma en que piensa sobre el control de peso puede afectar el éxito que tenga. Algunos pueden pensar que su respuesta emocional está determinada o causada por la situación. Realmente, es cómo interpreta o piensa sobre diferentes situaciones lo que crea sus reacciones emocionales. A veces, los errores en el pensamiento pueden conducir al desánimo o sentimientos negativos que pueden disminuir el control de comer en exceso. Es importante recordar que un pensamiento es sólo un pensamiento: no es necesariamente incorrecto o correcto, verdadero o falso. Si puede repensar pensamientos imprácticos, tendrá la confianza para hacer cambios positivos en el estilo de vida.



Reconociendo pensamientos imprácticos

Revisemos algunos errores comunes en el pensamiento y algunas formas diferentes de pensar. ¿Cuáles de estos pensamientos ha tenido o cree que podría encontrar? ¡Identificar pensamientos imprácticos es el primer paso para cambiarlos!

Tipo de pensamiento	Ejemplo	Repensarlo
Todo o nada	He desperdiciado todo el día.	<ul style="list-style-type: none"> • Tuve un desliz en el almuerzo, pero puedo volver a la normalidad en la cena. • No me rendiré por un error.
Inventado excusas	No puedo alcanzar mis metas de alimentación porque mi esposa sigue haciendo galletas.	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo disfrutar una galleta siempre que no me exceda. • Le pediré a mi esposa que prepare algo saludable en su lugar.
Filtrando información	No he seguido mi dieta en toda esta semana.	<ul style="list-style-type: none"> • Me mantuve en mi dieta cuatro de siete días. • Tengo un plan para mantenerme en el futuro.
Autoetiquetarse	Soy el peor cocinero del mundo.	<ul style="list-style-type: none"> • A mi hija le gustó el plato que sofreímos que anoche. • Seguiré aprendiendo más sobre cocinar.
Comparando	Teo ha perdido mucho más peso que yo.	<ul style="list-style-type: none"> • No me voy a rendir. • Le pediré algunos consejos a Teo.
Asuma lo peor	Solo sé que me lastimaré. Entonces no podré hacer ejercicio.	<ul style="list-style-type: none"> • Tomaré medidas para hacer ejercicio de manera segura. • Si me lastimo, encontraré una forma diferente de estar activo.
Sobregeneralizar	Nunca podré perder peso.	<ul style="list-style-type: none"> • Si trabajo duro, puedo perder peso. • Tengo que ser paciente si el peso no baja de inmediato.
Imperativos	Debo comer todo lo que está en mi plato.	<ul style="list-style-type: none"> • Lo que no como, lo puedo guardar para comerlo luego



Herramientas de Tom

“ Cuando te sienta mal (estresado, enojado, herido, ansioso, asustado, triste, etc.), siga estos sencillos pasos para repensar tus pensamientos imprácticos.

1. Reconozca sus pensamientos imprácticos: ¿qué estabas pensando o diciéndote a sí mismo cuando se sentía mal?
2. Pregúntese: ¿es un pensamiento realista? ¿Hay evidencia de que este pensamiento es correcto?
3. Pregúntese: ¿es útil pensar de esta manera?
4. Considere alternativas: ¿hay otras formas de pensar en esto? ¿Hay otras cosas que podrían ser ciertas?”

Repensar pensamientos imprácticos

Ahora practiquemos los cuatro pasos para repensar pensamientos inútiles. **Escriba dos pensamientos imprácticos** de la actividad Practicar la conciencia plena. Siga los pasos para repensar su pensamiento impráctico.

	Pensamiento 1	Pensamiento 2
Paso 1 Reconozca su pensamiento impráctico: ¿Qué estaba pensando o diciéndote a sí mismo?		
Paso 2 Pregúntese: ¿es este un pensamiento realista? ¿Hay evidencia de que este pensamiento es cierto?		
Paso 3 Pregúntese: ¿es útil pensar de esta manera?		
Paso 4 Considere alternativas: ¿cuáles son otras formas de pensar sobre esto? ¿Hay otras cosas que podrían ser ciertas?		



Consejos de Teresa

“Cada comportamiento es una elección, y cada elección tiene una consecuencia: usted tiene control sobre lo que hace. ¡Darse cuenta de que cada comportamiento es una elección le permite tomar decisiones más positivas en el futuro!

Detonantes emocionales

Un primer paso importante para hacer cambios en el estilo de vida es comprender sus hábitos. ¿Con qué frecuencia come más de lo planeado en cada una de estas situaciones?



Usa la escala de 1 a 4..

1 = nunca o no aplica | 2 = ocasionalmente | 3 = a veces | 4 = a menudo

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Estando feliz | <input type="checkbox"/> Mientras veo televisión |
| <input type="checkbox"/> Estando solo | <input type="checkbox"/> Mientras fumo cigarrillos |
| <input type="checkbox"/> Estando aburrido | <input type="checkbox"/> Mientras hago las tareas del hogar |
| <input type="checkbox"/> Cuando siente soledad | <input type="checkbox"/> Cuando celebramos |
| <input type="checkbox"/> En reuniones sociales | <input type="checkbox"/> Durante las vacaciones |
| <input type="checkbox"/> Estando deprimido | <input type="checkbox"/> Estando fuera de casa |
| <input type="checkbox"/> Estando nervioso | <input type="checkbox"/> Mientras hablo por teléfono |
| <input type="checkbox"/> Estando frustrado | <input type="checkbox"/> En restaurantes o comedores |
| <input type="checkbox"/> Mientras trabaja | <input type="checkbox"/> Mientras como comidas regulares |
| <input type="checkbox"/> En el cine | <input type="checkbox"/> Mientras preparo las comidas |
| <input type="checkbox"/> Mientras leo | <input type="checkbox"/> Después de la actividad física |
| <input type="checkbox"/> Mientras consumo alcohol | |

“A los futuros participantes de MOVE!, les digo que vengan con una mentalidad adecuada.

Y ofrezco este incentivo: al principio, no será fácil, pero una vez que acepte e implemente los cambios en el estilo de vida que el programa MOVE! ofrece, lo hará. ”

– Lee, perdió 32 libras



Consejos de Teresa

“¿Estás comiendo por hambre o por hábito? A veces, las situaciones, la hora del día, los pensamientos o las emociones pueden hacernos comer. Cuando sienta la necesidad de comer, piense si tiene hambre o solo está tratando de satisfacerla. Si es solo un impulso de comer, encuentre algo para distraerse durante 15 minutos.”

Una forma saludable de lidiar

Sea consciente de sus sentimientos afectan su comportamiento. Algunos sentimientos pueden aumentar su deseo de comer o estar inactivo. Considere en cambio lo que está causando su emoción y cómo puede responder productivamente al sentimiento.

Escriba sus detonantes emocionales de la actividad Practicar la Conciencia Plena. Haga una lista de ideas sobre las formas en que puede responder a esa emoción en lugar de comer. Las respuestas saludables para enfrentar situaciones pueden incluir cosas como socializar con amigos o familiares, estar físicamente activo, distraerse (mirar televisión, leer, trabajar en el patio, etc.) y ejercicios de meditación y relajación.



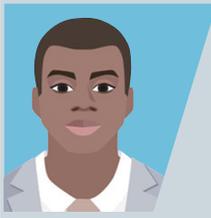
Emoción	Respuesta de afrontamiento

“¡Ahora he asistido a dos clases del programa MOVE!

La primera vez, no estaba mentalmente preparado para hacer cambios.

La segunda vez que participé, estaba enfocado en mejorar mi salud.”

– Joe, perdió 50 libras



Alex el astuto

“Existe un vínculo entre las emociones negativas y los alimentos poco saludables. Cuando las emociones están bajas, aumenta el deseo de comida reconfortante. Los alimentos densos en energía son importantes para la supervivencia. Sin embargo, a medida que los humanos viven vidas más largas y sedentarias, aumentan las tasas de sobrepeso y obesidad. Es importante minimizar la ingesta de alimentos altos en calorías y procesados para el control de peso exitoso, particularmente cuando esos alimentos están tan ampliamente disponibles. El comer saludablemente es ahora una necesidad cultural moderna para vivir una vida larga y saludable.”

Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____



Actividad física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?

Resumen del módulo

Pensamientos, sentimientos y comportamientos

Es importante comprender cómo sus pensamientos, sentimientos y comportamientos influyen mutuamente para ayudar u obstaculizar el progreso de su control de peso. Practicar la conciencia plena (ser plenamente consciente de lo que sucede dentro y alrededor de usted sin juzgarlo) puede proporcionar una idea de cómo sus pensamientos y sentimientos influyen en su comportamiento.

Repensar pensamientos imprácticos

Los pensamientos imprácticos pueden interponerse en el control de peso exitoso porque pueden llevarlo a comer en exceso o estar inactivo.

1. Reconozca su pensamiento impráctico: ¿Qué estaba pensando o diciéndose a sí mismo cuando se sentía mal?
2. Pregunte: ¿Es un pensamiento realista? ¿Hay evidencia de que este pensamiento es cierto?
3. Pregúntese: ¿Es útil pensar de esta manera?
4. Considere alternativas: ¿Hay otras formas de pensar sobre esto? ¿Hay otras cosas que podrían ser ciertas?

Detonantes emocionales

Las emociones pueden provocar que muchas personas coman. Es importante identificar cuáles son sus detonantes emocionales para que pueda detenerlos. Mantenga un diario de cómo se siente mientras come para identificar sus detonantes emocionales comunes. Considere formas saludables de reaccionar a la emoción que no sea la comida.

Tener una mente sana es tan importante como un cuerpo sano.

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo de salida.
2. Anote en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere cómo sus pensamientos y emociones podrían estar afectando su comportamiento de pérdida de peso y cómo puede hacer que funcionen para usted y no en su contra.
4. Revise el Módulo 7 en preparación para su próxima reunión.