



MÓDULO  
DOCE

## Reinventarse



### ¿Qué debo hacer cuando tengo un resbalón?

¡Ya estás en camino a un nuevo estilo de vida más saludable! Probablemente haya pasado por momentos en los que no se apegó a sus nuevos planes de alimentación y actividad saludable. Estos se llaman resbalones. Los resbalones son una parte normal de hacer cambios en el estilo de vida y son de esperar. Es importante pensar en un resbalón como un problema temporal y aprender de él.

“**¡He completado el programa MOVE! tres veces, y me ha demostrado que, para tener éxito, necesito un programa de pérdida de peso que requiera un cambio de estilo de vida, no simplemente una dieta.**”

– Robert, perdió 137 libras en 4 años

*Los resbalones no perjudican su progreso general. ¡Cómo respondes a un resbalón es lo más importante!*

La culpa de un resbalón puede conducir a más resbalones y una pérdida de confianza. Una serie de resbalones puede ser dañina si conducen a una recaída. Una recaída es una serie de resbalones que hacen que usted vuelva a caer en patrones de comportamiento de alimentación y actividad física poco saludables. No deje que un resbalón le lleve a la culpa o la desesperación, ¡y no se rinda!

### En este módulo usted podrá:

1. Aprenderá que los resbalones son una parte normal del cambio de estilo de vida.
2. Reconocerá lo que puede provocar un resbalón
3. Identificará cómo manejar los resbalones y vuelva a ponerse de pie para evitar recaídas.

# 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 superar 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                    | _____  |

## Reconociendo un deslíz

Los resbalones son una experiencia común: todos los que intentan perder peso o mantener la pérdida de peso experimentarán un resbalón de vez en cuando. Ningún deslíz, sin importar cuán extremo sea, te hará fracasar. El problema en sí mismo no es el problema: el problema puede surgir si no vuelve a su plan de estilo de vida saludable después que se resbala.



Dese cuenta cuando resbala o está a punto de resbalar. Deje de hacer lo que está haciendo y mire la situación.

- *¿Qué está pasando?*
- *¿Por qué comienza el resbalón?*
- *Intente salir de la situación para no sentirte tentado.*

¿Qué situaciones hacen que se salga de una alimentación saludable?

---

---

---

¿Qué situaciones le hacen perder el control de estar activo?

---

---

---



### Herramientas de Tom

“Existen varias herramientas y estrategias para manejar un resbalón. Trate algunas de estas la próxima que tenga un resbalón.

1. **Luche contra los pensamientos negativos con respuestas positivas.**
2. **Pregúntese qué sucedió para que pueda reflexionar y aprender de la experiencia.**
3. **Vuelva al camino de inmediato.**
4. **Hable con alguien que lo apoye.**
5. **Concéntrese en todos los cambios positivos que ha realizado.”**

## Manejando los resbalones

Usted ha aprendido que los resbalones son una parte normal de los cambios en el estilo de vida. La mayoría de las personas que intentan perder peso o mantener la pérdida de peso cometen errores o resbalones. Lo que afectará su éxito en este programa y más allá es cómo responde a los resbalones. Existen varias herramientas y estrategias que puede usar para responder a un resbalón. **Considere estas estrategias la próxima vez que tenga un resbalón.**



<p><b>Reconsidere sus pensamientos inútiles.</b></p>	<p>Los pensamientos negativos pueden ser tu peor enemigo. No caiga en patrones de pensamiento negativos como Todo o Nada. O Auto-etiquetarse. Reconsidere sus pensamientos inútiles. Ver Módulo 6 - Conquistando pensamientos inútiles.</p>
<p><b>Pregúntese qué pasó.</b></p>	<p>Reflexione sobre la situación y aprenda del resbalón. ¿Cómo puede evitar este tipo de resbalón en el futuro? ¿Cómo puede manejar la situación de manera diferente?</p>
<p><b>Vuelva a la pista de inmediato.</b></p>	<p>Planifique cómo puede volver a encaminarse de inmediato. Por ejemplo, haga que su próxima comida sea saludable o regrese a su horario con su plan de actividades. No deje que su resbalón se convierta en una recaída.</p>
<p><b>Hable con alguien que le apoye.</b></p>	<p>¡Llame a tu coordinador de MOVE! u otro amigo para hablar sobre su resbalón. Hable sobre su nueva estrategia para manejar los resbalones en el futuro. Comprométase a un esfuerzo renovado.</p>
<p><b>Enfóquese en los cambios positivos.</b></p>	<p>¡Está haciendo cambios para toda la vida! Los resbalones son solo una parte del proceso.</p>

¿Cómo puede la planificación para manejar los resbalones puede ayudarlo a tener más éxito en este programa?

---

¿Cómo pueden los amigos y familiares ayudarlo a lidiar con los resbalones y prevenir recaídas?

---

¿Cómo va a cambiar la forma en que responde a los resbalones?

---

# Planificando para manejar un deslíz

Debido a que se esperan resbalones durante su trayectoria en la pérdida de peso, planificar cómo responderá cuando ocurra un resbalón puede ayudarlo a ahorrar tiempo, esfuerzo y frustración para volver a la normalidad.

Describa una situación que provocó un deslíz de la alimentación saludable.	
Describa una situación que lo haya llevado a dejar de comer sano.	
¿Puede evitar esa situación en el futuro? ¿Cómo?	
Haga un plan para volver a ponerse de pie la próxima vez que resbale.	
Cuando ocurra este deslíz, yo:	
¿Cuándo actuaré?	
¿Qué haré primero?	
Los obstáculos que pueden surgir:	
Manejaré los obstáculos mediante:	
Para que mi éxito sea más probable, me recompensaré con:	

**Describa una situación que provocó un resbalón que lo saco de su plan de estar activo.**

<p>Describa una situación que le haya hecho dejar de estar activo.</p>	
<p>¿Puede evitar esa situación en el futuro? ¿Cómo?</p>	

**Haga un plan para volver a ponerse de pie la próxima vez que resbale.**

<p>Cuando ocurra este desliz, yo:</p>	
<p>¿Cuándo actuaré?</p>	
<p>¿Qué haré primero?</p>	
<p>Los obstáculos que pueden surgir:</p>	
<p>Manejaré los obstáculos mediante:</p>	
<p>Para que mi éxito sea más probable, me recompensaré con:</p>	

## Desde un desliz hasta una recaída

Desanimarse después de un resbalón puede conducir a más resbalones. Esto puede hacer que una persona pierda su confianza en sus patrones de alimentación y actividad. Una serie de resbalones puede provocar una recaída, o volver a caer en viejos hábitos de alimentación y actividad, lo que puede resultar en un aumento de peso.

Es importante pensar en un resbalón como un **problema temporal y aprender de él**. No deje que un resbalón le lleve a la culpa o la desesperación.



### Si tiene una serie de resbalones:

- 1. Mantenga la calma.** Si se pone ansioso o comienza a culparse, las cosas pueden empeorar. Es posible que se enojen y tenga ganas de rendirse. Mantenga la calma. Sepa que un resbalón o una serie de resbalones no significa fracaso.
- 2. Analice la situación.** En lugar de culparte por una serie de resbalones, aprenda qué le puso en riesgo. ¿Fueron ciertos sentimientos o la presencia de comida, otras personas comiendo u otras actividades? ¿Qué pensamientos tuvo?
- 3. Hágase cargo de inmediato.** Salte a la acción con actividades alternativas. Salga de la casa, ponga el resto de la comida fuera de su alcance, salga a caminar o haga lo que sea mejor para usted.
- 4. Pedir ayuda.** Utilice su red de apoyo social. Si desea recibir asistencia durante los resbalones, ¡no dude en pedir ayuda! También puede volver a leer este manual para obtener motivación y apoyo.
- 5. Renueve su compromiso de perder peso.** Recuerde lo lejos que ha llegado y el progreso que ha logrado. ¡Un desliz no revierte todo tu arduo trabajo! Replantee los objetivos de su programa y renueve los votos que hizo al comienzo de este.

# 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?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Las razones para participar en un programa de control de peso pueden cambiar con el tiempo. ¡Reflexione sobre por qué comenzó el MOVE! Programe y escriba lo que más le importa ahora.

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



“¡Los veteranos deberían saber que MOVE! se enfoca en ellos como individuos.

Nadie los ridiculizará si no alcanzan su meta de peso; en cambio, recibirán mucha ayuda y apoyo.”

– Stephen, perdió 36 libras

# Resumen del módulo

## **Reconociendo un resbalón**

¡Está haciendo cambios positivos de por vida en este programa! Salirse de sus planes de estilo de vida saludable es una parte normal del proceso de hacer estos cambios positivos. Detente cuando resbalas o estás a punto de resbalar. Deja de hacer lo que estás haciendo y mira la situación. ¿Qué está pasando? ¿Por qué comienza el resbalón?

“No se desanime por el número en la escala. ¡Sigue adelante!”

– Darryl, perdió 53 libras

## **Manejando los resbalones**

Para tener éxito en este programa, es importante hacer un plan para volver a ponerse de pie después de un resbalón. Los resbalones son una parte normal de los cambios en el estilo de vida. Sin embargo, ignorar estos resbalones o no abordarlos puede provocar una recaída o volver a sus viejos hábitos de alimentación y actividad.

## **Prevención de recaídas**

La buena noticia es que un resbalón no tiene que terminar en una recaída. Para evitar una recaída, siga los cinco pasos después de un deslizamiento:

1. Mantenga la calma
2. Analice la situación
3. Hágase cargo de inmediato
4. Pida ayuda
5. Renueve su promesa de pérdida de peso

¡Aprender a manejar los resbalones y prevenir recaídas lo ayudará a disfrutar del éxito continuo con sus nuevas metas de alimentación y actividad!

**Un resbalón no siempre conduce a una recaída.**

## **Tareas del módulo:**

1. Módulo de tareas pendientes:
2. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo de Salida.
3. Escriba en su registro de alimentos y actividades todos los días.
4. Considere cómo puede planificar los resbalones y responder de manera productiva para volver a la normalidad.
5. Revise el Módulo 13 en preparación para su próxima reunión.

# Notas: