

# SESIÓN 13: Controle sus pensamientos



## Enfoque de la sesión

Controlar sus pensamientos puede ayudarle a controlar el peso.

### En esta sesión hablaremos de:

- La diferencia entre pensamientos negativos y pensamientos útiles
- ¿Cómo reemplazar pensamientos negativos con pensamientos útiles?

**¡También hará un nuevo plan de acción!**

## La historia de Ana

Ana está tratando de controlar su peso, por eso está intentando comer bien y mantenerse activa.

Ana camina por el parque casi a diario.

Pero hoy martes está lloviendo y Ana se dice a sí misma:

"El clima esta pésimo. Creo que hoy me salto mi caminata".

Ana decide reemplazar ese pensamiento negativo por uno positivo y útil: "Está lloviendo, así que mejor me voy a caminar al centro comercial. Aprovecho el tiempo y hago algunas diligencias".

### Para prevenir pensamientos negativos:

- Asegúrese que su Plan de Acción es realista, factible, específico, y flexible.
- Use su sentido del humor ante ciertas situaciones..
- Cuídese: lidie positivamente con el estrés, duerma suficiente, coma sanamente y manténgase activo(a).
- Mantenga la perspectiva adecuada ante ciertas situaciones.
- Rodéese de personas que tengan una mentalidad positiva.
- Celebre y recompense su progreso.

## Pasos para reemplazar pensamientos negativos con pensamientos positivos y útiles

1. Identifique los pensamientos negativos. ¿Qué pensamientos interrumpen su rutina de comer saludable y sus objetivos de acondicionamiento físico?

---

---

---

---

2. ¡Frene!. A algunas personas les gusta imaginarse una gran señal roja de "Alto". A otros les gusta imaginar el sonido de un automóvil que frena bruscamente o la palabra "¡Alto!" ¿Cómo puede "frenar" sus pensamientos negativos?

---

---

---

---

3. Reemplace estos pensamientos con ideas útiles. ¿Con qué pensamientos útiles puede reemplazar los pensamientos negativos?

---

---

---

---

PENSAMIENTO NEGATIVO	EN VEZ DE PENSAR	... DÍGASE A USTED MISMO...
<p><b>TODO O NADA</b></p> <p>Usted sólo ve los extremos. Para usted no hay puntos medios.</p>	<p>Nunca más en mi vida puedo comer helado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedo comer helado de vez en cuando</li> <li>• Cuando coma helado será sólo una ración, de esa manera, no comeré demasiado</li> </ul>
	<p>Es aburrido hacer ejercicios</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todavía no encuentro la actividad que me guste</li> <li>• Seguiré probando nuevas actividades hasta que encuentre una que disfrute</li> </ul>
<p><b>INVENTA EXCUSAS</b></p> <p>Culpa a las situaciones y a personas por sus errores.</p>	<p>Hace demasiado frío/calor para dar un paseo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me vestiré de acuerdo al clima y me iré a caminar.</li> <li>• Haré ejercicio en un ambiente cerrado.</li> </ul>
	<p>No puedo lograr mi meta de dieta porque mi pareja siempre está horneando galletas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las galletas me parecen tentadoras</li> <li>• Le pediré a mi esposo(a) que en vez de galletas cocine algo saludable.</li> </ul>
<p><b>FILTRAR PENSAMIENTOS</b></p> <p>Ignora lo bueno y se centra en lo malo.</p>	<p>Nadie apoya mi estilo de vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi amiga Shelly apoya mi estilo de vida saludable.</li> <li>• Pediré más apoyo.</li> </ul>
	<p>No logré mis metas esta semana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplí mis objetivos cuatro días de esta semana.</li> <li>• En el futuro tengo un plan para mantener mis metas.</li> </ul>
<p><b>AUTOETIQUETADO</b></p> <p>Usa adjetivos negativos consigo mismo(a)</p>	<p>Soy tan débil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedo subir y bajar escaleras sin quedarme sin aire.</li> <li>• Seré un poco más activo(a) cada semana.</li> </ul>
	<p>Soy la peor cocinera del mundo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A mi hija le gustó el salteado que hice anoche.</li> <li>• Seguiré aprendiendo a cocinar.</li> </ul>

<b>PENSAMIENTO NEGATIVO</b>	<b>EN VEZ DE PENSAR</b>	<b>... DÍGASE A USTED MISMO...</b>
<p><b>COMPARA</b></p> <p>Se compara con otras personas y siempre sale perdiendo.</p>	<p>Teo ha perdido mucho más peso que yo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi pérdida de peso va más lenta.</li> <li>• Le pediré algunos consejos a Teo.</li> </ul>
	<p>Estela es mucho más fuerte que yo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me gustaría ser más fuerte.</li> <li>• Voy a empezar a usar una banda de resistencia para hacer ejercicio</li> </ul>
<p><b>PENSAMIENTO DE "PENUMBRA Y PERDICION"</b></p> <p>Asume lo peor.</p>	<p>No voy a hacer ejercicio porque me voy a lastimar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomaré medidas para hacer ejercicio de manera segura.</li> <li>• Si me lastimo, encontraré una manera diferente para mantenerme activo(a).</li> </ul>
	<p>Mis padres tuvieron problemas de peso así que yo también voy a tener la misma dificultad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengo mucha más información de cómo controlar mi peso que mis padres</li> <li>• Haré lo que pueda para controlar mi peso.</li> </ul>