

# SESIÓN 25: Hora de Reenfocarse en sus metas



## Enfoque de la sesión

Volver a reenfocarse en sus objetivos de alimentación y bienestar puede ayudarle a perder peso o mantener el peso que ya ha perdido.

### En esta sesión hablaremos de:

- ¿Cómo mantenerse positivo(a)?
- Utilice los cinco pasos para resolver un problema.

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

## La historia de Diego

Diego está tratando de adoptar un estilo de vida saludable. Por los primeros dos meses, le va excelente y logra llegar a sus objetivos de buena alimentación y ejercicios. Como resultado, pierde 15 libras.

Pero el viernes, su compañía anuncia que va hacer recortes de personal y despiden a algunos de sus compañeros de trabajo.

Como es natural, Diego está preocupado que él puede ser el próximo en ser despedido y decide demostrarle a su jefe lo buen empleado que es, y empieza trabajar intensamente.

El lunes, Diego llega al trabajo antes de su horario acostumbrado, sale de su casa tan temprano que no le da tiempo a empacar un almuerzo saludable y cuando llega la hora de almorzar se compra una barra de chocolate en la máquina de dulces.

Para impresionar a su jefe, Diego se sienta frente a su computadora y se mantiene trabajando en su escritorio durante la hora del almuerzo, con lo cual no hace su caminata habitual a la hora del almuerzo y no hace suficiente actividad física ese día. Diego repite este horario el resto de la semana.

Cuando llega el fin de semana Diego se siente fastidiado consigo mismo por haber abandonado sus objetivos de buena alimentación y acondicionamiento físico. Cuando se da cuenta que aumentó dos libras se siente fracasado y quiere renunciar a sus metas de una vida saludable.

Diego decide tomar medidas para regresar a su rutina y metas saludables. Además, quiere prevenir que esta situación se repita en el futuro

Se mantiene positivo y decide implementar los cinco pasos para resolución de problemas.

## Diego sigue los 5 pasos para resolver problemas:

Primero, Diego describe claramente su problema e intenta describir la causa.

Al hacer este análisis se da cuenta de que tiene dos problemas:

**Problema 1:** No comió un almuerzo saludable durante la semana.

**Causa:** Diego está preocupado porque corre el riesgo de perder su trabajo y por eso viene a trabajar más temprano de lo acostumbrado. Por esta razón no tiene tiempo para preparar y empacar su almuerzo por las mañanas, razón por la cual se come la barra de chocolate de la máquina de dulces en lugar de comer algo saludable.

**Problema 2:** No hace suficiente actividad física.

**Causa:** Diego está preocupado por perder su trabajo y por eso se sienta en su escritorio y trabaja durante la hora de almuerzo. Por esta razón no sale a dar su paseo habitual a la hora del almuerzo y no come lo suficiente.

Diego se da cuenta que ambos problemas tienen la misma causa: le preocupa perder su trabajo. Lo piensa mejor, y llega a la conclusión que debe haber otra manera más saludable de lidiar con esta preocupación. Por ejemplo, Diego podría:

- Preguntarle a su jefe si su trabajo corre peligro, quizás se está preocupado sin motivo alguno.
- Preguntarle a su jefe qué otras cosas pueden hacer para proteger su trabajo en lugar de llegar temprano y trabajar durante las horas de almuerzo.

**A continuación, Diego piensa en algunas maneras de afrontar sus problemas de una manera diferente. Para asegurarse de comer un almuerzo saludable todos los días, él puede:**

- Preparar su almuerzo la noche anterior o durante el fin de semana.
- Mantener una reserva de refrigerios saludables en el trabajo.
- Pedirle a un amigo o familiar que le prepare el almuerzo.
- Comprar artículos de comida que puede empacar rápidamente, como fruta y yogur.

**Para asegurarse de hacer suficiente actividad física todos los días, podría:**

- En lugar de sentarse en su escritorio hacer llamadas telefónicas, reuniones puede caminar afuera o dentro de su oficina mientras trabaja,
- Ser más activo durante las noches y los fines de semana.
- En el trabajo puede utilizar las escaleras en vez del ascensor.
- Si vive cerca del trabajo y el camino es seguro, puede usar su bicicleta para ir al trabajo
- Estacionar en una parte alejada del estacionamiento de su trabajo y caminar a la entrada.
- Utilizar su escritorio de pie

Después de que Diego hace una lista con todas estas opciones, elige las mejores y hace un plan de acción y lo pone en prueba.

### Los 5 pasos para resolver un problema

1. Describa el problema.
2. Piense en opciones de solución.
3. Elija las mejores opciones de solución.
4. Haga un plan de acción.
5. Pruebe el plan de acción.

## Retomar el Rumbo

Piense en el tipo de problemas que pudieran causar que se desvíe de su programa de alimentación saludable y de sus objetivos de ejercicios físicos. Luego elija uno de estos problemas. Adopte una actitud positiva y aplique los cinco pasos para la resolución de problemas.

### Cinco pasos para resolver problemas

1. Describa claramente el problema. ¿Qué cree que causó el comportamiento poco saludable?

---

---

---

2. Piense en opciones. ¿Cuáles serían algunas maneras de resolver el problema?

---

---

---

3. Elija las mejores opciones. ¿Cuál de esas opciones funcionaría mejor para resolver su problema?

---

---

4. Haga un plan de acción. (Utilice un plan de acción y escríbalo en su diario). ¿Cómo pondrá en práctica esta decisión?

---

---

---

5. Ponga el plan de acción en práctica a ver cómo le va.