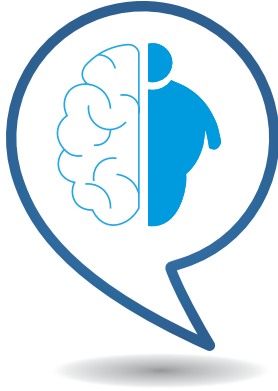




## Guía 2

# Técnicas cognitivo conductuales para el primer paso.





**¡Hola doctor!** Esta es la segunda guía de apoyo para enseñar a su paciente valiosas técnicas de la **Terapia Cognitivo Conductual** con el fin de guiarlo a establecer cambios saludables en su alimentación.

Antes de enseñar a su paciente estas técnicas es conveniente que revise junto con él si ha aplicado las técnicas del manual **“Mentalízate para entrenar tu mente y perder peso”**, ¿su paciente escribió y lee con regularidad su lista de motivos para perder peso? ¿ha elegido un plan de alimentación saludable? Es necesario que para aplicar las técnicas de esta guía, ahora sí, su paciente comience el plan de alimentación. Si el paciente ha aplicado las técnicas que le enseñó para comer atenta-mente y distraerse de sus antojos, es probable que incluso haya perdido algo de peso aún sin iniciar el plan. ¡Ahora está listo para comenzar! ¿Cuál es la meta a la que quiere llegar su paciente?, evalúe que esta sea muy realista y recuérdale que el mejor plan es aquel en el que pierda poco peso pero de forma constante.

Todas estas técnicas para preparar a su paciente a perder peso y dar el primer paso al iniciar el plan de alimentación están fundamentadas en la **Terapia Cognitivo Conductual**.

**¡Motive a su paciente para que las aplique siempre que tenga oportunidad!**

A continuación le proporcionamos **5 técnicas para dar el primer paso**. Una vez que su paciente ha identificado sus motivos para perder peso, ha elegido un plan de alimentación y cuenta con algunas estrategias básicas para comenzar.

**Nota:** Es importante que registre el peso de su paciente.



## Mejorar la adherencia al plan de alimentación

Muchas personas hacen una lista para planear sus compras del supermercado, ¡es probable que usted mismo lo haga! El objetivo principal es evitar olvidar algún producto, pero también administrar lo que piensa gastar. Escribir la lista le permite identificar cuando son demasiados productos y decidir antes de salir de casa qué comprará y cuáles cosas pueden esperar para otra ocasión. Esto le ayuda a administrar de mejor manera sus finanzas y evitar salir con

productos no necesarios. Sin embargo, al estar en el pasillo del supermercado puede ser que se presente ante usted un producto y tenga que tomar una decisión. Algo similar le sucederá a su paciente al iniciar el plan de alimentación, por lo que con el fin de que su paciente mejore su adherencia y pierda peso, los expertos en terapia cognitiva recomiendan utilizar un auto registro.

### La teoría dice:



El autorregistro es una estrategia efectiva para favorecer el autocontrol, conseguir perder peso y evitar la reganancia. Esta estrategia ha sido considerada como el componente más importante en los programas de pérdida de peso. El auto registro de los alimentos que el paciente consume lo conducen a identificar aspectos asociados al consumo diario de alimentos, de los que incluso, antes no se había percatado.

### 3 Pasos para lograrlo con su paciente: (Explique, Enseñe, Enfátice)

#### 1 EXPLIQUE

A su paciente que el registro escrito ha sido relacionado con la pérdida de peso y el posterior mantenimiento. Es probable que piense que no es necesario porque lo tiene en mente o que atribuya que registrarlo le tomará tiempo. Ante esto, puede comentarle que muchas veces en el pasado ha tenido la dieta en mente, ¡nada perderá con intentar llevar este registro!, ¡lo hará mucho más consciente de lo que realmente come!

#### 2 ENSEÑE

A planificar su plan de alimentación. Si le es posible planifique junto con su paciente el desayuno del primer día del plan. ¡el tiempo que le tomará es mínimo! Siga los siguientes pasos:

- a) Identifique en el cuadernillo del paciente el cuadro **Seguimiento de mi plan de alimentación**. Con base en el plan de alimentación que eligió su paciente llene el menú que comerá en el desayuno (tipo de alimento y porciones). El paciente deberá completar en otro momento el resto del cuadro con los alimentos que comerá el primer día que inicie el plan.
- b) El día que inicie el plan, el paciente tendrá que hacer las siguientes anotaciones:
  - Pida que coloque una ✓ a aquellos alimentos que escribió un día previo en su plan y los comió.
  - Pida que subraye los alimentos que no comió pero que estaban escritos en el plan.
  - Al finalizar el día, el paciente deberá preguntarse ¿comió algo que no estaba en el plan? De ser así, pida que lo escriba y lo marque en un círculo.

#### 3 ENFATICE

Que seguir el plan de alimentación le será más sencillo si realiza este registro. Aconseje a utilizar esta técnica al iniciar el plan y posteriormente si identifica que se está saliendo del plan o que está estancado en el peso.





## Utilizar notas mentales ante situaciones difíciles

Repetirse una frase mental a sí mismo es una estrategia que han desarrollado algunas personas para conducirse hacia sus objetivos. Tal vez lo haya hecho sin darse cuenta, por ejemplo, ante un reto pudo haber pensado: ¡sí puedo hacerlo!, ¡lo haré!, ¡yo puedo! Estos pensamientos operan como una instrucción que le ayuda a mantenerse motivado e incrementan la posibilidad de que logre su objetivo.

Las notas mentales altamente exitosas son determinantes y motivan al cambio. Es probable que cuando su paciente hizo dietas en el pasado se haya debatido entre comer o no un alimento tentador. Ante ese escenario, una instrucción determinante puede ser un elemento importante que favorezca el cambio.

### La teoría dice:

El entrenamiento con autoinstrucciones fue propuesto por Meichenbaum en 1969 con la finalidad de modificar el diálogo interno antes de llevar a cabo una acción, favoreciendo la autorregulación de la conducta. Las autoinstrucciones son una estrategia metacognitiva, debido a que favorecen la confianza en sí mismo y promueven el uso de otras habilidades que permiten enfrentar adecuadamente las situaciones difíciles.



El autocontrol es primordial para lograr la pérdida de peso, por lo que desarrollar esta habilidad es parte del manejo integral dentro de los programas para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad. La investigación ha mostrado que el sobrepeso está relacionado con menor autocontrol en el consumo de alimentos mientras que las personas con hábitos saludables de alimentación tienen mayores habilidades para regular su manera de comer.

### 3 pasos para lograrlo

**1**  
EXPLIQUE

Al paciente que él puede guiar su conducta, tal como se dijo en alguna ocasión, ¡si puede hacerlo, lo intentará!  
O ¡no le conviene, es peligroso!

**2**  
ENSEÑE

Al paciente a utilizar notas mentales ante situaciones difíciles siguiendo estos pasos:

- a) Pida que escriba una frase breve, determinante y que motive al cambio; por ejemplo:  
*Si quiero perder peso, debo fortalecer mi resistencia*  
*Si quiero ponerme ese vestido, debo superar este antojo*  
*Si quiero jugar nuevamente futbol, debo comprometerme con lo que como*
- b) Sugiera que no espere las situaciones difíciles, instruya a su paciente para que implemente esta técnica en casa sirviéndose porciones menores o cuando se sienta satisfecho, aunque no haya terminado la porción que está en el plato.

**3**  
ENFATICE

La importancia de respetar sus propias reglas para ganar mayor confianza en sí mismo.

## Retomar el propósito



¡Nadie ha logrado perder peso y no recuperarlo al primer intento! Si su paciente no ha logrado perder peso en el pasado es probable que haya sido porque cayó en la trampa del desistir.

Es común que las personas, por muy convencidas que estén en lograr sus propósitos, los abandonen porque se inundan con un sentimiento de desánimo por no haber controlado una pequeña situación, muchas veces poco relevante.

Un factor que contribuye al éxito en el tratamiento psicológico de las adicciones es que las personas, aún después de varios años de no consumir sustancias, mantienen la visión de que continúan en rehabilitación y que pueden tener una recaída en cualquier momento. Esta manera de pensar es favorable porque les permite retomar la atención en caso de alguna recaída.

### La teoría dice:



La terapia cognitiva se fundamenta en la idea de que el pensamiento influye en lo que la persona siente emocionalmente y guía lo que hace. De manera que la interpretación que hace la persona determina sus sentimientos y su conducta y no la situación misma.

Seguramente después de iniciar el plan de alimentación su paciente no logrará resistirse y comerá algún alimento que no esté en el plan ¡Cuidado! explíquelo que eso no significa que haya fracasado, ¿Qué hacer?

### 3 Pasos para lograrlo

**1**  
EXPLIQUE

A su paciente que seguramente tendrá un desliz en algún momento y que sus sentimientos le podrán hacer sentir que debiera abandonar el plan o pensará en programar iniciarlo a la siguiente semana. De hacerlo así, continuará comiendo y alejándose de su objetivo.

**2**  
ENSEÑE

Al paciente los 5 pasos para retomar su propósito.

- Reconocer el error
- Recordar los motivos que tiene para perder peso
- Realizar un pequeño ritual que signifique retomar su propósito
- Felicitarse por haber tomado el control de la situación
- Continuar el plan de alimentación establecido

**3**  
ENFATICE

A su paciente la importancia de retomar su propósito de perder peso inmediatamente. No existen argumentos razonables para posponerlo.





## Descubrir lo que su paciente piensa

Las personas estamos pensando la mayor parte del tiempo, muchas veces de forma automática y sin darnos cuenta. Este diálogo interno conduce lo que hacemos. Por ejemplo, pensar que dejó la puerta de casa abierta al salir esta mañana puede hacer que usted regrese a casa, pensar que no le simpatizó otra persona porque no respondió su saludo puede hacer que evite en el futuro saludarla. Sin embargo, no siempre lo que usted piensa es real, puede ser que haya regresado a casa y la puerta estuviera correctamente cerrada o que después se entere que la persona no respondió su saludo porque estaba poniendo atención a otra situación, algo similar sucede mentalmente previo a comer algunos alimentos.

Descubrir el pensamiento que conduce a su paciente a comer algún alimento que no esté en el plan puede ser complejo, ¡muchos pacientes no lo logran al primer intento! Por lo que se recomienda advertir al paciente que el mejor momento es justo cuando se encuentra en la circunstancia de comer eso que no está en el plan o de comer una porción extra a la indicada. A fin de que su paciente descubra lo que realmente piensa, enséñele a hacerse algunas preguntas paradójicas: ¿será que piensa que ni se le antoja? O qué ¿Se sentirá muy bien sin comerlo?, ¡Seguro no piensa eso!, entonces, ¿Qué es lo que realmente está pensando su paciente en ese momento?

### La teoría dice:



Las distorsiones cognitivas son errores en el procesamiento de la información que conducen a sesgos en la percepción. Las distorsiones se conciben con tal veracidad que la persona valida este pensamiento y difícilmente lo cuestiona. El Dr. Aaron Beck, estableció 6 distorsiones cognitivas asociadas al paciente con depresión y otros autores han identificado otras distorsiones asociadas a otros padecimientos o conductas disfuncionales. La doctora Judith Beck, experta en terapia cognitiva, propone que existen errores del pensamiento que conducen de forma específica a comer en los pacientes con obesidad. ¿Cómo conducir a su paciente a conocer estos errores?

### 3 Pasos para lograrlo

1

EXPLIQUE

Que estas distorsiones son pensamientos erróneos que aparecen en situaciones específicas, generalmente no se cuestionan y conducen a comer alimentos no incluidos en el plan o porciones extras a las planificadas.

2

ENSEÑE

A su paciente el material del cuadernillo Las trampas del pensamiento, este ejercicio le ayudará al paciente a identificar las distorsiones más frecuentemente asociadas a la sobreingesta de alimentos.

3

ENFATICE

Que deberá estar atento a sus pensamientos que le conducen a comer, invítelo a escribirlos si es preciso y a identificar en qué tipo de trampa del pensamiento podría estar cayendo.

## Desarrollando un nuevo pensamiento



Las experiencias que vivimos van modelando nuestra manera de pensar sobre distintos temas, ¿ha cambiado su manera de pensar sobre una persona después de haberla tratado? ¿ha cambiado de decisión en alguna ocasión? ¿simpatiza actualmente con una ideología (religiosa o política) distinta a la de hace algunos años? Estos cambios sucedieron porque usted descubrió nuevos elementos que le hicieron cambiar de opinión.

Si su paciente ya descubrió que los pensamientos que le conducen a comer no le son útiles ni le son funcionales para lograr su propósito de perder peso, es conveniente que le proporcione algunas estrategias para modificarlos.

### La teoría dice:

La reestructuración cognitiva es necesaria para lograr, a partir de esta, una modificación en las actitudes y en las conductas del paciente con obesidad. La reestructuración cognitiva ayuda a afrontar de mejor manera la pérdida moderada de peso y a lograr el mantenimiento a largo plazo.

Existen diferentes estrategias para lograr la reestructuración cognitiva. La Dra. Beck en su método para perder peso propone la técnica de las 7 preguntas.



Esta técnica se basa en cuestionar la interpretación que realiza la persona sobre el evento para identificar el error y conseguir un pensamiento racional y que favorezca el cambio emocional y conductual.

¡Modificar los pensamientos es posible aunque su paciente haya pensado así durante años! ¿De qué manera hacerlo?

### 3 pasos para lograrlo

**1**  
EXPLIQUE

Que para enfrentar las trampas del pensamiento, es necesario aprender a cuestionarlas con el fin de desarrollar un nuevo pensamiento que le ayude con el propósito de perder peso, el nuevo pensamiento facilitará que logre adherirse de mejor manera al plan.

**2**  
ENSEÑE

Al paciente las 5 preguntas para cuestionarse sobre el pensamiento que le conduce a comer:

¿Qué parte es cierta y que parte es falsa de este pensamiento?

Cree estrictamente este pensamiento, ¿Qué sucederá? Y si lo cambia ¿Qué sucedería?

¿Qué puedo decirse para cambiar su pensamiento?

¿Qué le diría a la persona que más estima si ella tuviera ese pensamiento y quiere perder peso?

¿Qué tiene que hacer para lograr su propósito de perder peso?

**3**  
ENFATICE

En que el éxito de esta técnica para modificar su manera de comer funcionará en la medida que lo practique y que vea los resultados de controlar su conducta y lograr perder peso. Utilice el ejemplo de respuestas incluido en el cuadernillo para el paciente.



## Bibliografía

1. Baile, J. y González, M. Tratando Obesidad: Técnicas y estrategias psicológicas. España: Pirámide; 2014.
2. Beck, J. El método Beck para adelgazar: entrene su mente para pensar como una persona delgada. México: Gedisa; 2009.
3. Beck, J. Terapia Cognitiva: Conceptos básicos y profundización. Primera edición. Barcelona: Gedisa; 2000.
4. Foster G, Makris P & Bailer A. Behavioral treatment of obesity. Am J Clin Nutr 2005; 82(1): 230S-235S
5. Kontinen, H., Haukkala, A., Sariö-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Jousilahti, P. Eating styles, self-control and obesity indicators. The moderating role of obesity status and dieting history on restrained eating. Appetite/2009. 53(1), 131–134.
6. Leija-Alva, G, Aguilera-Sosa, VR, Lara-Padilla, E, Rodríguez-Choreño, JD, Trejo-Martínez, JI, López-de la Rosa, MR. Diferencias en la modificación de hábitos, pensamientos y actitudes relacionados con la obesidad entre dos distintos tratamientos en mujeres adultas. Revista Latinoamericana de Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine. 2011;1(2):19-28.
7. Ruíz M, Díaz M y Villalobos A. Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Desclée de Brouwer. Bilbao. 2012.
8. Wadden, T., Crerand, C., & Brock, J. Behavioral Treatment of Obesity. Psychiatric Clinics of North America, 2005;28(1):151–170.

ESTE MATERIAL CIENTÍFICO ES TRAÍDO A USTED,  
CORTESÍA DE:

IFA  
**acxion**<sup>®</sup>  
Fentermina

**acxion**<sup>®</sup> C  
Fentermina

**acxion** ap<sup>®</sup>  
Fentermina

No. de Aviso: 193300202C1224

Clave de Almacén: AX20B502

Atención a clientes:  
01 800-7199604  
01 800-7199605

www.ifaceltics.com.mx



ifa  
CELTICS<sup>™</sup>  
un equipo por la vida

Salud Metabólica