



Técnicas cognitivo conductuales para el primer paso.

CONSULTE A SU MÉDICO



 **ifa**
CELTICS
un equipo por la vida

Salud Metabólica

En el manual previo **“Mentalízate para entrenar tu mente y perder peso”** usted aprendió algunas técnicas que le ayudarán a estar mejor preparado para los próximos días, cuando inicie su plan de alimentación. Es probable que aunque usted supiera que era **importante estar motivado**, no había dejado por escrito sus motivos para perder peso, **leerlos y tenerlos presentes será una clave para lograr mantenerse motivado.**

Es importante que considere esta información siempre de la mano de su médico o nutriólogo, quienes lo pueden guiar de forma efectiva hacia su meta de control de peso.



Para aplicar las “**Técnicas Cognitivo Conductuales para el primer paso**” es conveniente que haya elegido un plan de alimentación saludable y que tenga una meta que sea realista. Antes de comenzar a aplicar las siguientes técnicas es favorable que haya practicado comer atenta-mente, así como que identifique un par de actividades que le hayan ayudado a distraerse de sus antojos.

No se preocupe si no domina las técnicas por completo, lo importante es que continúe intentando y aprendiendo más estrategias para aprender a pensar afín con su propósito de perder peso.

Con las siguientes técnicas aprenderá a adherirse mejor a su plan de alimentación, controlar sus antojos e identificar los pensamientos que le conducen a comer y modificarlos:

¡Ahora sí, inicie su plan de alimentación!

Mejore su 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 que 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 al iniciar el plan de alimentación, por lo que con el fin de lograr una mayor adherencia y alcanzar su propósito de perder peso los expertos en terapia cognitiva recomiendan registrar los alimentos que coma. Algo similar le sucederá al iniciar el plan de alimentación, por lo que con el fin de lograr una mayor adherencia y alcanzar su propósito de perder peso los expertos en terapia cognitiva recomiendan registrar los alimentos que come.

Le sugerimos hacer su registro el primer día que inicie el nuevo plan de alimentación. Para esto es necesario que:



- 1** Un día previo a iniciar el plan de alimentación dedique unos minutos a planificar su primer día del plan ¿Qué alimentos tomará en el desayuno y en qué cantidades, cuáles en la comida? **¡Planifique también sus colaciones!** Utilice el cuadro “Seguimiento de mi plan de alimentación” y escriba los alimentos y las cantidades de acuerdo con el plan que haya elegido.
- 2** Durante el primer día de su plan registre todos los alimentos que coma con las siguientes anotaciones:
 Coloque una **✓** a aquellos alimentos que escribió un día previo en su plan y los comió.
 Subraye los alimentos que no comió pero que estaban escritos en el plan.
 ¿Comió algo que no estaba en el plan?, ¡Escríbalo y márkelo con un círculo!

Este ejercicio es muy revelador para las personas cuando inician un plan y **muchos han afirmado que es la estrategia más útil para adherirse a él.**

Seguimiento de mi plan de alimentación

Desayuno

Cantidad
(porción)

Alimento:

Colación 1

Cantidad
(porción)

Alimento:

Comida

Cantidad
(porción)

Alimento:



¿Piense por un momento qué notas mentales se ha dicho en el pasado y cuáles le han sido útiles?, ¿Qué le gustaría recordarse cuando se encuentre tentado a salirse del plan? Escriba su nota mental en la siguiente línea:

¡Su pensamiento es clave para poder modificar su conducta!

Cargue su nota en una tarjeta que lleve consigo o tome una foto a esta frase y llévela en su celular. No espere a los momentos difíciles, si desea tener éxito en algo habrá de practicarlo muchas veces. Para esto póngase a prueba usted mismo de la siguiente manera:



Sírvase más

Coloque en un plato una porción más grande de alimento que le indique su plan y utilice su nota mental. Procure comer solo la porción planificada, al terminar de comer regrese al recipiente la porción adicional que se había servido.



Pare de comer cuando se sienta saciado

Si detecta sensación de saciedad, pare de comer en ese momento aunque no haya terminado todos los alimentos.

Utilice su pensamiento y felicítese cuando logre controlar su manera de comer.

Retome su propósito



¡Nadie ha logrado perder peso y no recuperarlo al primer intento! Si usted no logró perder peso en alguna ocasión 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 las sustancias, mantienen la visión de que continúan en rehabilitación** y que pueden tener una recaída en el consumo en cualquier momento. Esta manera de pensar es favorable porque les permite retomar la atención en caso de alguna recaída.

Es probable que al iniciar un plan de alimentación, pese a las estrategias que aprenderá, no logre resistirse y consuma algún alimento que no esté en el plan. **¡Cuidado! eso no significa que haya fracasado**, ¿Qué hacer?

Los expertos en terapia cognitiva sugieren:

1

Reconozca que ha sido un error pero que este no va a marcar el éxito o fracaso en esta ocasión. **Retome el control de la situación.**

2

Recuerde sus motivos para perder peso. ¿Está seguro que ya no desea todos esos beneficios en su vida?

3

Realice un pequeño ritual, dígame mentalmente **¡Basta, fue un desliz, yo puedo retomar la dieta ahora mismo!**; y marque con una acción significativa para usted, por ejemplo enjuagarse la boca, lavarse las manos o ponerse un accesorio con el fin de que esta acción signifique para usted que ha decidido retomar su propósito y perder peso.

4

Felicítese por haber tomado el control de la situación.

5

Continúe el plan de alimentación establecido.

Si después del desliz piensa “El lunes empiezo de nuevo”, busque un argumento razonable para esperar hasta el lunes ¡No existe!



Descubra lo que realmente 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 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 en nuestra mente previo a comer algunos alimentos.

Identifique lo que está pensando cuando está por comer un alimento que no esté en su plan y escríbalo:



Es probable que haya identificado algunos de los siguientes pensamientos. Cada uno de estos corresponde a una manera errónea de pensar.

¡Descúbralo usted mismo con el siguiente ejercicio!

Las trampas del pensamiento



“Ya comeré de todo, al fin que ya rompí la dieta”

Este es un pensamiento extremo: todo o nada. Es erróneo porque la rigidez del pensamiento no le permiten reconocer que puede tener un pequeño desliz y retomar su propósito de perder peso.



“No tengo fuerza de voluntad, nunca perderé peso”

Es francamente pesimista. Pronostica un resultado desalentador sin visualizar otras opciones.



“Lo comeré ahora y en la cena me quitaré una porción de pan o hago más ejercicio mañana”

Generalmente: piensa demasiado positivo. Visualiza un resultado positivo a futuro siendo poco realista y objetivo.



“Siento hambre, tengo que comer algo”

Asume que: Las cosas son como usted piensa. Es decir, si lo siento o lo pienso, así es; no hay otra opción. Es erróneo porque con frecuencia no observa la realidad. ¿es realmente hambre si acaba de comer?. Sentir hambre no significa necesariamente que tenga que comer ahora mismo, de seguir pensando así, lo siguiente que hará será comer.



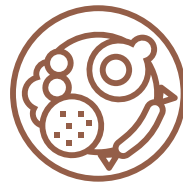
“Lo comeré para convivir con ellos, o pensarán que soy desagradable y les hice un desaire”

Pensar de esta manera es como jugar al adivino. Pensar lo que otros piensan lo somete a cumplir las expectativas de los demás y no su propósito de perder peso.



“No debo dejar nada en el plato”

Este pensamiento esconde una regla que aprendió en su vida, ¿Le es útil mantener vigente esta regla actualmente? ¿es funcional esta regla para lograr su propósito y perder peso?



“Lo comeré, me lo merezco”

Este pensamiento es una justificación. Usted relaciona dos conceptos aunque estos no se relacionen entre sí.



Desarrolle 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 usted ha descubierto que los pensamientos que le conducen a comer no le son útiles ni le son funcionales para lograr su propósito de perder peso, tal vez debería considerar modificarlos. Aunque haya pensado así durante años, **usted puede modificar sus pensamientos**, ¿De qué manera?

Una vez que identificó el pensamiento que le conduce a comer responda a las siguientes 5 preguntas sobre dicho pensamiento:

- 1 ¿Qué parte es cierta y que parte es falsa de este pensamiento?
- 2 Si creo estrictamente este pensamiento, ¿Qué sucederá?, Y si lo cambio ¿Qué sucedería?
- 3 ¿Qué puedo decirme para cambiar mi pensamiento?
- 4 ¿Qué le diría yo a la persona que más estimo si ella tiene este pensamiento y quiere perder peso?
- 5 ¿Qué tengo que hacer para lograr mi propósito de perder peso?



“Estoy fastidiado de no poder comer estas galletas, es lo peor”

Respondiendo a las 5 preguntas:

1

Cierto: me ha resultado complicado no comer las galletas de chocolate que me gustan.

Falso: No comer las galletas que me gustan no es lo peor, he vivido peores situaciones en mi vida.

2

a) Comeré lo que no debo, es probable que después de comerlo me sienta culpable y de seguir comiendo me enoje por no perder peso.

b) Si me resisto el antojo pasará. Haré una actividad para distraer este pensamiento.

3

Es cierto que es complicado resistirme, pero debo reconocer que he vivido cosas peores y este antojo pasará. Haré una estrategia de las que he aprendido para distraer este antojo y lograr mi propósito de perder peso.

4

No te concentres en lo malo, trata de distraerte y de pensar en los beneficios que tendrías si logras perder peso.

5

Haré una de las actividades para distraerme de los antojos y dejar pasar este pensamiento. Debo recordarme que quiero perder peso.





Clave de Almacén: AX20D571

No de Aviso: 1933002T1B0097

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

 www.ifaonline.com.mx

CONSULTE A SU MÉDICO



 **ifa**
CELTICS
un equipo por la vida

Salud Metabólica