

# Guía del participante

Hágase cargo de sus pensamientos



## Tema central de la sesión

Hacerse cargo de sus pensamientos lo va a ayudar a tener un estilo de vida más saludable para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

### En esta sesión vamos a charlar de:

- La diferencia entre pensamientos útiles o positivos y dañinos o negativos.
- Los beneficios del pensamiento positivo para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
- Prevenir los pensamientos dañinos.
- Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos.



**Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesite.**



### Consejos prácticos:

- ✓ Mantener las cosas en perspectiva. Tenga en mente por qué quiere prevenir la diabetes.
- ✓ Rodéese de personas que practiquen pensamientos positivos.





## La historia de Ana

Ana está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Ella quiere cumplir sus metas de comer bien y estar en forma. Sabe que el pensamiento útil la puede ayudar a mantener un estilo de vida saludable.

Ana se encuentra algunas veces teniendo pensamientos dañinos. Por ejemplo, puede pensar: “El tiempo no está agradable, por lo tanto no voy a salir a caminar hoy”.

Al pensar en cuánto peso debe perder para alcanzar sus metas, se desanima. Entonces, come más y no hace actividad física. Ana decide reemplazar estos pensamientos negativos con pensamientos positivos.

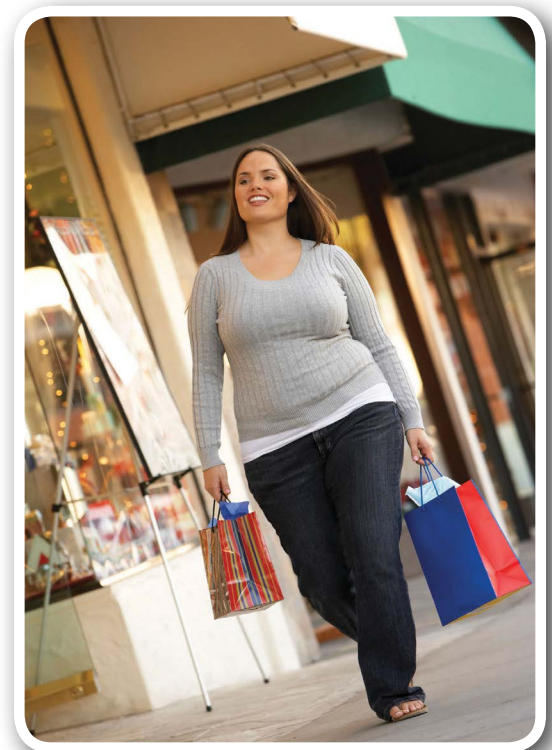
Por ejemplo, en vez de dejar de caminar por causa del clima, decide caminar en el centro comercial.

También ha pensado en metas más realistas para perder peso. En vez de tratar de perder 50 libras (23 kg), va a tratar de perder 15 libras (7kg). Una vez que alcance su meta actual, se fijará una nueva meta.

### Para prevenir pensamientos dañinos:

- Asegúrese de que su plan de acción sea realista, realizable, específico y flexible.
- Tenga sentido del humor.
- Cuídese, maneje el estrés, duerma lo suficiente, coma alimentos saludables y haga actividad física.
- No deje atrás la razón por la que usted está cambiando su estilo de vida.
- Rodéese de gente que practique el pensamiento positivo.
- Celebre y premie sus progresos.

La lección de Ana es que usted puede alcanzar sus metas en ambientes diferentes y cómodos, y que no tienen que ser cambios desagradables.





## Ideas para prevenir el pensamiento dañino

Aquí hay algunos ejemplos de cómo reemplazar los pensamientos dañinos con pensamientos positivos.

Tipo de pensamiento negativo	Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
<b>Todo o nada</b>  <b>Cuando consideramos los extremos de una situación. No se ve nada en el medio.</b>	Comer helados es malo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Buscar opciones saludables al comer helados como yogur natural o sorbete.</li> <li>■ Está bien comer helado de vez en cuando.</li> <li>■ Medir la cantidad de helado que va a comer es una buena idea.</li> </ul>
	El apio es una verdura perfecta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ El apio es muy bajo en calorías y alto en fibra.</li> <li>■ El apio tiene muchos beneficios para la salud.</li> <li>■ Me gusta el apio.</li> </ul>
	Odio hacer actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Haré actividad física en compañía de familiares o amigos.</li> <li>■ Seguiré probando diferentes actividades hasta encontrar una que me guste.</li> </ul>
<b>Inventar excusas</b>  <b>Cuando culpamos a las situaciones o a otras personas de nuestros errores.</b>	Hace mucho frío afuera para salir a caminar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Me voy a abrigar bien y voy a caminar de todos modos.</li> <li>■ Voy a hacer actividad física en la casa o en algún lugar que no sea a la intemperie.</li> </ul>
	No puedo lograr mis metas de comer sano porque mi esposa se la pasa haciendo galletas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Le voy a pedir a mi esposa que deje de hacer galletas.</li> <li>■ Yo puedo decidir lo que como.</li> </ul>
	No puedo hacer actividad física porque me duelen las articulaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Voy a buscar un video de yoga en la biblioteca.</li> <li>■ Voy a nadar.</li> </ul>



## Ideas para prevenir el pensamiento dañino

Tipo de pensamiento negativo	Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
<b>Filtrar</b> <b>Cuando no vemos lo bueno y solamente vemos lo malo.</b>	Nadie me apoya en mi estilo de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mi amiga Sofía me esta dando apoyo.</li> <li>■ Voy a buscar la manera de conseguir más apoyo.</li> </ul>
	En toda esta semana no he cumplido mi plan de comer alimentos saludables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Me he salido un poco de mi plan de comer alimentos saludables, pero ya estoy de nuevo comiendo alimentos saludables.</li> <li>■ Tengo un plan para seguir comiendo alimentos saludables.</li> </ul>
	Esta semana me la he pasado acostado en casa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Esta semana hice actividad física durante una hora.</li> <li>■ Voy a esforzarme más la semana que viene.</li> </ul>
<b>Colocamos etiquetas</b> <b>Cuando uno se pone nombres negativos.</b>	No sirvo para hacer deporte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ahora puedo subir las escaleras sin perder el aliento.</li> <li>■ Me estoy haciendo más fuerte cada semana.</li> </ul>
	Soy el peor cocinero del mundo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ A mi hija le gustaron las verduras salteadas que hice anoche.</li> <li>■ Continuamente estoy aprendiendo más a cocinar sano.</li> </ul>
	Soy un gordo haragán.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Necesito bajar 25 libras (12 kilos) para estar saludable.</li> <li>■ Ya he perdido 15 libras (7 kilos).</li> </ul>



## Ideas para prevenir el pensamiento dañino

Tipo de pensamiento negativo	Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
<b>Comparaciones</b>  <b>Cuando nos comparamos con otras personas y sentimos que ellas son mejores que nosotros.</b>	Teo ha bajado mucho más de peso que yo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Soy una persona diferente a Teo.</li> <li>■ He estado bajando algo de peso cada semana.</li> </ul>
	Estela está en mejor forma que yo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Soy diferente a Estela.</li> <li>■ Cada semana me voy poniendo en mejor forma.</li> </ul>
	Gregorio es mucho más fiel a su dieta que yo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Soy diferente a Gregorio.</li> <li>■ Voy a buscar la manera de mantenerme comiendo sano.</li> </ul>
<b>Pensamiento pesimista</b>  <b>Cuando pensamos que vamos a tener el peor resultado posible.</b>	Ya sé que me voy a lastimar. Entonces, no podré hacer actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Voy a seguir los pasos básicos de seguridad para no lesionarme.</li> <li>■ Si me lesiono, me voy a cambiar a una actividad física diferente.</li> </ul>
	Ya sé que nunca voy a alcanzar mi meta de bajar de peso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ya estoy a mitad de camino.</li> <li>■ Voy a controlar cuántas calorías como y cuántas quemó con actividad física.</li> </ul>
	Ya sé que voy a tener diabetes tipo 2 porque mis padres tienen diabetes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sé mucho más sobre vida saludable de lo que mis padres sabían.</li> <li>■ Si mantengo un estilo de vida saludable, es probable que no llegue a tener diabetes.</li> </ul>



## Cambiar pensamientos dañinos por pensamientos positivos.

1. Identifique sus pensamientos dañinos.

---

---

---

---



2. Póngales un freno. Hay personas que visualizan una gran señal de “pare”. Otras se imaginan el sonido de un automóvil frenando o la palabra “¡pare!”. ¿Cómo puede poner usted freno a sus pensamientos dañinos?

---

---

---

---

3. ¿Qué pensamientos positivos puede usar para sustituir a los negativos?

---

---

---

---