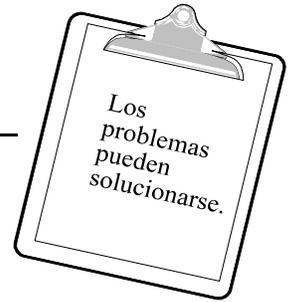


# Sesión 9: Solucionando problemas.



Muchas cosas se pueden interponer en el camino que nos lleva a hacer más actividad física y comer menos grasas y calorías.

Pero, los problemas **pueden** solucionarse.

## Cinco pasos para solucionar un problema:

### 1. Describa el problema en detalle.

Sea específico/a.

Observe lo que condujo al problema.

Encuentre la **cadena de acción (o conducta)**.

Trate de ver los pasos (eslabones) de la cadena de acción. Busque:

- Las cosas que le "estimulan" (o lo/la hacen querer) comer o estar inactivo/a.
- Las personas que no lo/a apoyan.
- Los pensamientos o sentimientos que se interponen en su camino.

#### *Cadena de acción de Sarah*

- No almorzó.
- El jefe estaba crítico.
- Sarah se sentía estresada y ansiosa.
- Llegó a su casa cansada, alterada y con hambre.
- Fue directo a la cocina.
- Vió masitas sobre la mesa.
- Comió las masitas.



## 2. Busque sus opciones.

### *Eslabones*



No almorzó.

El jefe estaba crítico.  
Sarah se sentía estresada y ansiosa.

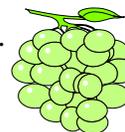
Llegó a su casa cansada, alterada y con hambre.

Fue directo a la cocina.

Vió masitas sobre la mesa.

### *Algunas de las opciones de Sarah*

- Dejar su trabajo. (Es sólo una broma).
- Preparar un almuerzo rápido.
- Hablar con su jefe sobre cómo solucionar los problemas en el trabajo.
- Tomarse un descanso.
- Obtener el apoyo de un compañero de trabajo.
- Dar una caminata después del trabajo para despejarse.
- Entrar a la casa por una puerta diferente.
- Planificar algo para hacer en el minuto en que llega a casa (como salir al patio, ordenar un armario o una habitación de la casa).
- No comprar masitas.
- Mantener las masitas fuera de la vista.
- Mantener frutas a la vista.

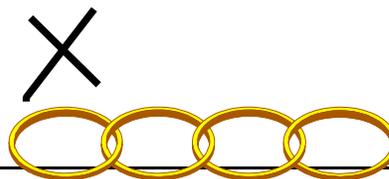


## 3. Elija una opción y pruebe.

Considere los pro y los contra.

Escoja una opción que **muy probablemente funcione** y que **usted pueda hacer**.

Trate de romper la mayor cantidad de eslabones que pueda, lo más pronto posible.



## 4. Haga un plan de acción positivo.

***Ejemplo para Sarah:***

- **Haré lo siguiente ...** Preparar un almuerzo rápido.
- **¿Cuándo?...** Para el martes y el jueves de la semana próxima.
- **Haré esto primero...** Las compras de alimentos.  
Preparar el almuerzo la noche anterior.
- **Las dificultades que pueden aparecer y cómo las manejaré...** Puedo olvidarme.  
Encontrar un lugar donde vendan emparedados sanos con servicio rápido. Pedir un emparedado de pavo por teléfono.
- **Haré esto para que mi éxito sea más probable...** Pedirle a un amigo que traiga el almuerzo al trabajo para almorzar juntos el martes.

**5. Inténtelo. Vea cómo va.**

¿Funcionó? En caso negativo, ¿qué estuvo mal? Vuelva a solucionar el problema.

**La solución de problemas es un *proceso*. ¡No lo abandone!**

# El Solucionador de Problemas del Equilibrio del Estilo de Vida

Describe el problema en detalle. Sea específico/a.

---

---

---

Encuentre la cadena de acción.	Busque sus opciones.
 Eslabones	Opciones

**Elija una opción.** ¿Es probable que funcione? ¿Puede hacerlo?

---

Haga un plan de acción positivo.

**Los problemas  
pueden solucionarse.**

Haré lo siguiente: \_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

Haré esto primero: \_\_\_\_\_

Las dificultades que pueden  
aparecer:

Las manejaré de la  
siguiente manera:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Haré esto para que mi éxito sea más probable:

\_\_\_\_\_

¿Cómo podemos ayudarlo/a?



### Para hacer la semana próxima:

- Mantendré un registro de mi peso, alimentación y actividad física.
- Trataré de poner en práctica mi plan de acción. ¿Funcionó?  
En caso negativo, ¿qué estuvo mal?

\_\_\_\_\_

