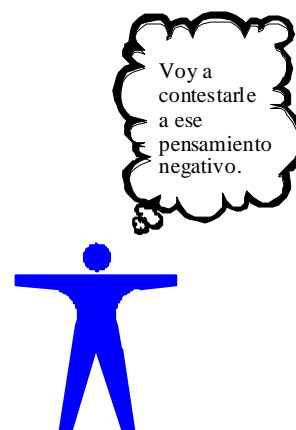


# Sesión 11:

## Contéstele a los pensamientos negativos.

Todos tenemos pensamientos negativos a veces. Los pensamientos negativos pueden conducirlo/a a comer en exceso o estar inactivo/a y se puede dar un ciclo vicioso de autoderrota.



Ejemplo: *Pensamiento:* "Estoy cansado/a de luchar tanto. Estoy harto/a de participar en el DPP. Nunca puedo comer lo que quiero."  
*Resultado:* Usted come patatas fritas.  
*Pensamiento:* "Lo hice otra vez. Nunca voy a perder peso."  
*Resultado:* Se siente desalentado/a y come más.

Algunos pensamientos negativos comunes:		Ejemplo(s)
<b>Bueno o malo</b>	Divide al mundo en: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos buenos o malos;</li> <li>• Se considera a usted mismo/a como un éxito o un fracaso;</li> <li>• Sigue o no sigue el programa.</li> </ul>	"Mira lo que hice. Comí esa torta. Nunca podrá tener éxito en el DPP."
<b>Excusas</b>	Culpa a algo o a alguien de nuestros problemas. No queremos descuidar el programa, pero "no podemos evitarlo."	"No tengo la fuerza de voluntad." "Tengo que comprar estas masitas por si viene alguien a casa."
<b>Debería</b>	Espera perfección. Una disposición para la desilusión. Conduce a enojo y resentimiento.	"Debería haber comido menos de ese postre."
<b>No tan bien como</b>	Nos comparamos con otros. Nos culpamos de no medirnos.	"María bajó dos libras esta semana y yo sólo bajé una."

<b>Abandono</b>	Nos derrotamos. A menudo seguimos otros tipos de pensamientos negativos.	"Este programa es demasiado difícil. Podría olvidarlo."
-----------------	--	---

## Cómo contestar a un pensamiento negativo:






1. Contrólese. Piense: "Me lo estoy haciendo a mí mismo/a."
2. Imagínese que se grita: "¡ALTO!" Imagínese un gran cartel rojo que dice alto.
3. Conteste con un pensamiento positivo.

<b>Pensamiento negativo:</b>	<b>Conteste con un pensamiento positivo:</b>
<b>Bueno o malo</b>	<b>Trabaje para lograr el equilibrio</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Nunca podré comer postres otra vez."</li> <li>• "Mira lo que hice. Comí de esa torta. Nunca tendré éxito."</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Puedo comer ese postre y reducir otra cosa."</li> <li>• "Una caída no es el fin del mundo. Puedo recomenzar."</li> </ul>
<b>Excusas</b>	<b>Vale la pena intentarlo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Hace mucho frío para dar una caminata."</li> <li>• "No tengo fuerza de voluntad."</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Puedo tratar de salir a dar una caminata y parar si hace mucho frío."</li> <li>• "Es difícil cambiar viejos hábitos, pero lo intentaré y veré cómo funciona."</li> </ul>
<b>Debería</b>	<b>Es mi elección</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Debería haber comido menos postre."</li> <li>• "Tengo que anotar todo lo que como."</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Fue mi elección. La próxima vez puedo optar por no comer tanto."</li> <li>• "Estoy anotando todo lo que como porque me ayuda a comer mejor."</li> </ul>
<b>No tan bien como</b>	<b>Todos somos diferentes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• "María bajó dos libras esta semana y yo sólo bajé una."</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "No es una carrera. María y yo podemos perder peso a distintos ritmos y tener éxito las/los dos."</li> </ul>
<b>Abandono</b>	<b>Un paso por vez</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Este programa es demasiado difícil. Podría olvidarlo."</li> <li>• "Nunca lo conseguiré."</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Aprendí algo acerca de lo que es difícil para mí."</li> <li>• "Probaré algo diferente la próxima vez."</li> </ul>

## Práctica:

1. Escriba ejemplos de pensamientos negativos a continuación.
2. Diga cada pensamiento en voz alta y luego diga: "¡ALTO!"
3. Conteste, otra vez en voz alta, con un pensamiento positivo. Anótelo.

Pensamiento negativo	¡ALTO!	Pensamiento positivo
		
		
		
		
		



## Para hacer la semana próxima:

Mantendré un registro de mi peso, alimentación y actividad.

Trataré de detectar cuando me vienen pensamientos negativos. Los escribiré en mis cuadernos de registro.



Practicaré decir pensamientos



a los pensamientos negativos y contestaré con positivos.