



Sesión 11: Visión general

Cómo superar los pensamientos negativos

Los pensamientos positivos son pensamientos que nos hacen sentir bien de nuestro progreso. Los pensamientos negativos pueden hacer que perdamos la esperanza o que se bloquee nuestro progreso. Un pensamiento negativo generalmente es una crítica hacia nosotros mismos. Nos enojamos por algo tan simple como comer una porción de pastel o no salir a caminar.

Todos somos seres humanos y todos tenemos pensamientos negativos de vez en cuando. Pero, debemos intentar superarlos porque a menudo hacen que comamos más y hagamos menos actividad física.



Datos breves

¿Es verdad que la diabetes es relacionada con la enfermedad de Alzheimer?

Estudios recientes muestran que el riesgo de Alzheimer es mucho más alto para las personas con diabetes que para las personas que no la tienen, y especialmente para las personas que padecen de diabetes tipo 2.

La relación entre la diabetes y el Alzheimer puede contribuir a la pérdida de memoria de la cual muchas personas con diabetes crónica padecen.

La espiral negativa

Supongamos que llega a casa después de un día difícil en el trabajo. Piensa: “Estoy cansado de trabajar tanto. Estoy harto de este programa. Nunca puedo comer lo que quiero”.

Este pensamiento negativo puede llevarlo a comer algunas papitas fritas. Y después piensa: “Lo hice otra vez. Nunca voy a bajar de peso”. Entonces sigue comiendo más papas. ¿Le suena conocido? Todos hemos hecho esto, por eso no debe darse por vencido simplemente porque comió uno o dos alimentos que no son saludables.

Si empieza a perder la esperanza por esta cadena de pensamientos y acciones poco saludables, respire profundo y comience de nuevo.

¡Usted se lo merece!

El hábito de los pensamientos negativos

El pensamiento negativo puede transformarse en un hábito. Para muchos de nosotros, los pensamientos negativos suceden en forma automática. Tenemos la tendencia de creer y actuar basado en nuestros pensamientos negativos sin darnos cuenta de que lo estamos haciendo. Un objetivo de este programa es ayudarlo a reconocer los pensamientos negativos cuando ocurran y enseñarle a responderles.

Hablar de Nuevo

Hablar de nuevo significa responder a los pensamientos negativos para poder interrumpirlos. Pero primero uno tiene que darse cuenta de que tiene el pensamiento negativo. Entonces imagínese diciéndose “¡Para!” y visualice un letrero de PARE grande y rojo. Luego, responda con un pensamiento positivo. Un ejemplo de un pensamiento positivo puede ser reconocer lo que ya ha logrado. Hacer esto lo ayudará a detener el ciclo de pensamientos negativos que todos experimentamos.



Pensamientos negativos

Todos tenemos pensamientos negativos. Esta tabla ayuda a explicar los diferentes tipos de pensamientos negativos.

Tipo de pensamiento negativo		Ejemplo
Bueno o malo	<ul style="list-style-type: none"> • Divide el mundo en alimentos buenos o malos • Se ve a sí mismo como una persona exitosa, o que es un fracaso • Está dentro o fuera del programa 	“Mira lo que hice. Me comí ese pastel. Nunca me irá bien en el programa”.
Excusas	<ul style="list-style-type: none"> • Culpa a los demás por los problemas • Afirma no poder ayudar o controlar las situaciones 	“Tengo que comprar estas galletas por si mis amigos vienen de visita”.
Deber	<ul style="list-style-type: none"> • Espera siempre tomar la decisión correcta • Se predispone al fracaso • Lo lleva al enojo 	“Debería haber comido menos postre”.
No tan bueno como	<ul style="list-style-type: none"> • Se compara a otra persona • Se culpa porque no le va tan bien como a otra persona 	“Martín bajó dos libras esta semana y yo bajé solamente una”.
Darse por vencido	<ul style="list-style-type: none"> • Se martiriza • Generalmente sigue a los otros tipos de pensamientos negativos 	“Este programa es muy difícil. No tiene sentido seguir participando”.



Responder a los pensamientos negativos

Podemos hablarle de nuevo a los pensamientos negativos. Aquí hay algunos ejemplos de cómo manejar los diferentes tipos de pensamientos negativos.

Forma general de detener los pensamientos negativos:

1. Darse cuenta. Pensar: “Estoy siendo negativo sobre mí”.
2. Dígase “¡Para!”. Dígalo en voz alta. Imagine un letrero de PARE grande y rojo.

Pensamiento negativo	Responder con un pensamiento positivo
<p>Los alimentos son “buenos” o son “malos”. “No puedo comer postre nunca más”.</p> <p>“Mira lo que hice. Me comí ese pastel. Nunca me va a ir bien”.</p>	<p>Trabajar hacia el equilibrio</p> <p>“Puedo comer ese postre y reducir otra cosa”. Un desliz no es el fin del mundo. Puedo volver a encaminarme”.</p>
<p>Excusas “Hace mucho frío para salir a caminar”.</p> <p>“No tengo fuerza de voluntad”.</p>	<p>Vale la pena intentarlo</p> <p>“Puedo salir a caminar y detenerme si hace mucho frío”.</p> <p>“Es difícil cambiar los viejos hábitos, pero lo intentaré y veré como funciona”.</p>
<p>Deber “Debería haber comido menos postre”.</p> <p>“No he anotado todo lo que comí”.</p>	<p>Es mi opción</p> <p>“Fue mi decisión. La próxima vez, puedo decidir no comer tanto”.</p> <p>“Anoto todo lo que como porque me ayuda a comer mejor”.</p>
<p>No tan bueno como “Martín bajó dos libras esta semana y yo bajé solamente una”.</p>	<p>Todos somos diferentes</p> <p>“Esto no es una competencia. Martín y yo podemos bajar de peso en diferentes proporciones y nos puede ir bien a los dos”.</p>
<p>Darse por vencido “Este programa es muy difícil. No tiene sentido seguir participando”.</p> <p>“Nunca lo podre hacer bien”.</p>	<p>Un paso a la vez</p> <p>“Aprendí algo sobre lo que es difícil para mí”.</p> <p>“Intentaré algo diferente la próxima vez”.</p>



Práctica en responder

Siga estos pasos para practicar el remplazo de un pensamiento negativo por uno positivo:

- 1.** Anote abajo los pensamientos negativos que tuvo.
- 2.** Diga cada uno de los pensamientos en voz alta. Después diga: “¡Para!”.
- 3.** Responda otra vez en voz alta, con un pensamiento positivo. Escriba el pensamiento positivo.

Pensamiento negativo	¡PARA!	Pensamiento positivo



Tareas para la próxima semana

La próxima semana:

- Llevaré un registro de mi peso, de las comidas y de la actividad física.
- Estaré al tanto de cuando tenga pensamientos negativos.
 - ✓ Practicaré cómo detener los pensamientos negativos y responder con pensamientos positivos.
 - ✓ Escribiré los pensamientos positivos en mi *Registro de comidas y actividades*.

