



## Sesión 12: Como Mantener la Motivación

### Revisión del progreso

Los cambios que ha hecho para ser más activo/a:

---

---

---

Cambios que ha hecho para comer menos grasa (y menos calorías):

---

---

---



¿Ha logrado su meta de peso?

Si

No

¿Ha logrado su meta de actividad?

Si

No

De ser negativo, ¿Que podría hacer para mejorar su progreso?

---

---

---



## Como Mantener la Motivación:

### 1. Manténgase consciente de los beneficios que ha logrado y espera lograr.

¿Qué es lo que esperaba lograr cuando comenzó en el Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida? ¿Ha logrado alcanzar estas metas?

---

---

¿Qué le gustaría lograr en los próximos tres meses?

---

---

### 2. Reconozca sus éxitos.

¿De qué cambios en su alimentación y actividad se sientes más orgulloso/a?

---

---

---

---



### 3. Mantenga a la vista señales visibles de su progreso.

- Ponga una gráfica de su peso y actividad en la puerta del refrigerador.
- Marque sus logros de actividad en un mapa hacia una meta en particular.
- Mida (su cintura, tamaño de su cinturón) una vez al mes.

### 4. Lleve el registro de su peso, alimentación y actividad.

- Lleve el registro de su actividad diariamente.
- Lleve el registro de lo que come: \_\_\_\_\_
- Lleve el registro de su peso: \_\_\_\_\_

### 5. Considere si debe agregar variedad a su rutina.

¿Es el momento para variar su actividad?

---

---

¿Se está sintiendo fastidiado de sus comidas, snacks o algún alimento específico?

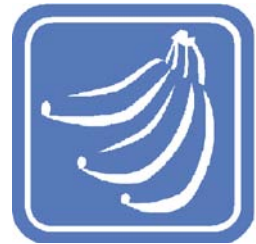
---

---

¿Puede pensar en algunas formas para variar esta parte de su alimentación?

---

---



## 6. Controle el estrés.

El estrés es tensión o presión.

Muchas personas reaccionan al estrés comiendo de más y estando inactivas.

¿Qué tipo de situaciones le causan estrés?

---

¿Qué es lo que siente cuando está estresado/a?

---

Use **todas** las habilidades que aprendió en este programa para prevenir o controlar el estrés

- Practique decir, "No."**
  - Trate de decir "Si" solo a aquellas cosas que son importantes para usted.
- Comparta parte de su trabajo o responsabilidades con otro/a.**
- Establezca metas que pueda alcanzar.**
- Controle su tiempo personal**
  - Haga citas que sean posibles tomando en cuenta la realidad de la vida.
  - Organícese.
- Use el solucionador de problemas:**
  - Describa el problema en detalle.
  - Piense creativamente sobre todas sus opciones.
  - Elija una opción para probar.
  - Haga un plan de acción.
  - Póngalo en práctica. Vea si le funciona.
- Planee por anticipado.**
  - Piense en cuáles son las situaciones que le provocan estrés.
  - Planee como hacerles frente o como evitarlas.
- Mantenga las cosas en perspectiva. Recuerde su propósito.**
  - Piense sobre todas las cosas buenas de su vida.
  - Recuerde por qué se unió al programa.
- Manténgase en contacto con otras personas.**
- Manténgase físicamente activo/a.**



## Cuando no Puede Evitar el Estrés:

Trate de reconocer lo antes posible cuando siente estrés.

### Tómese un "tiempo fuera" (descanso) de 10 minutos.

- Mueva esos músculos.
- Haga algo para mimarse. Tómese 10 minutos para USTED.
- Respire.

Haga lo siguiente: Una inhalación larga y profunda. Cuente hasta cinco. Y exhale lentamente. Deje que los músculos de la cara, brazos, piernas y el cuerpo estén completamente relajados

El Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida puede causar estrés:

Fuentes Posible de Estrés	Forma(s) de controlar el estrés	Ejemplos
Le toma tiempo extra preparar la comida y ir de compras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparta parte de su trabajo.</li> <li>• Tome control de su tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pídale a su esposo/a que ayude con las compras.</li> <li>• Haga el doble de la receta. Congele una parte para después.</li> </ul>
Se siente privado/a cuando no puede comer sus alimentos favoritos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establezca metas alcanzables.</li> <li>• Mantenga la perspectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permítase disfrutar de sus alimentos favoritos en pequeñas cantidades de vez en cuando.</li> <li>• Recuérdese a si mismo/a la importancia de prevenir la diabetes.</li> </ul>
A su familia no le gustan los alimentos bajos en grasa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comuníquese con otras personas.</li> <li>• Use los pasos para solucionar problemas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pídale a su familia que apoye sus esfuerzos de probar nuevos alimentos.</li> <li>• Hable con su familia de cómo se siente y de su decisión de perder peso. Traten en conjunto de encontrar opciones. Pruebe una.</li> </ul>
Se siente incomodo participando en actividades sociales donde habrá alimentos altos en grasa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practique decir "No."</li> <li>• Comuníquese con otras personas.</li> <li>• Planee por anticipado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No acepte invitaciones que no sean importantes para usted.</li> <li>• Llame al anfitrión y pregunte qué va a servir y si usted puede traer un platillo bajo en grasa.</li> <li>• Antes de llegar a la fiesta, planeé que alimentos va a elegir.</li> </ul>
Se siente estresado por tratar de encajar hacer actividad física en su ya apretada agenda.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planee por anticipado.</li> <li>• Solucione Problemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga una cita para hacer alguna actividad física y mantenerse activo.</li> <li>• Combine actividad física con otros eventos que planea realizar (organice una caminata para su próxima reunión. Haga una caminata o excursión con su familia.)</li> </ul>

## 7. Establezca nuevas metas.

Desarrolle formas de recompensarse cuando logre alcanzar cada una de sus metas.

**Metas:** Específicas, a corto plazo, solo lo suficientemente difíciles para retarse.

**Recompensas:** Algo que hará o comparará **solo y únicamente sí** logra alcanzar su meta.

¿Cuáles son formas en las que se puede recompensar por alcanzar sus metas que no sean alimentos o bebidas?

---

---

---

---

## 8. Cree una competencia amistosa.

Cree una competencia en la que ambos ganen.

## 9. Use a los otros/as para mantenerse motivado/a.

Hable con un familiar o amistad que lo apoya para que lo anime.





## Manténgase Motivado/a

Elija una manera de mantenerse motivado/a que sería beneficiosa para usted en este momento.

### Haga un plan de acción positivo.

Voy a ... \_\_\_\_\_

¿Cuándo? ... \_\_\_\_\_

Voy a hacer esto primero ... \_\_\_\_\_

Obstáculos que podrían presentarse:      Como los voy a resolver:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo podemos ayudarlo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ¿Cómo logran la pérdida de peso las personas que tiene éxito?

Hay un viejo proverbio que dice, "El camino se hace al andar."

Los investigadores han estudiado a personas que han tenido éxito en la pérdida de peso y en el mantenimiento de la pérdida de peso.

¿Qué camino se han trazado las personas que tiene éxito en la pérdida de peso?

¿Qué pasos han dado? ¿Qué senderos recorren para lograrlo?

Los hallazgos de estudios recientes sugieren lo siguiente:

<b>Los perdedores de peso exitosos han logrado reenfocarse de:</b>	<b>Hacia:</b>
Tratar de engañarse a sí mismos(as)	→ Ser honestos/as consigo mismos(as)
Buscar una cura "mágica"	→ Reconocer que un cambio en la conducta requiere de arduo trabajo y persistencia
Dejar de buscar una "receta" aplicable a todos	→ Buscar una manera de adaptar a su estilo personal de vida formas para perder peso que han sido comprobadas muchas veces
Dejar de buscar a alguien que les resuelva el problema de sobrepeso o a quien culpar de el	→ Tomar como "responsabilidad propia" hacer lo que sea necesario para lograr la meta o no hacerlo
Dejar de pensar en la pérdida de peso como un fin en sí mismo	→ Comenzar a pensar en la pérdida de peso como una parte integral de un proceso para aprender más sobre sí mismos(as) y sus prioridades
Tener miedo de fracasar y/o se castigarse cuando fracasan	→ Estar dispuestos a cometer errores, aprender de ellos y volver a intentar
Desear hacerlo perfectamente bien desde la primera vez	→ Estar dispuestos a aceptar "pequeñas victorias" y construir sobre lo positivo, un paso a la vez
Buscar la aprobación o el perdón de otros	→ Convertirse en "dueños/as" de sus propios triunfos y errores
Depender de la fuerza de voluntad, el control, o la disciplina	→ Hacer elecciones sanas una a la vez, siendo flexible y sobre todo confiando en sí mismos/as
Culparse a sí mismos(as) o pensar que las necesidades de los otros son más importantes que las propias	→ Mantener un interés sano en sí mismos/as

Piense en sí mismo/a. ¿En que sendero está usted? \_\_\_\_\_

¿Qué pasos puede tomar para colocarse en el camino hacia una pérdida de peso exitosa? \_\_\_\_\_





## ¿Qué le Complace?

Toma tiempo y esfuerzo crear nuevos hábitos de alimentación y ejercicio. Una forma para asegurarse que podrá continuar es cerciorarse de que su vida en general es agradable y placentera.

### **Haga una lista de tres cosas que disfruta pero que raramente hace.**

Elija cosas que no estén relacionadas con alimentos y que sean fáciles de hacer. Vea la siguiente página para darse ideas.

- 1.
- 2.
- 3.

### **Encuentre tiempo en su vida para dares gustos.**

Saque su agenda. Haga citas consigo mismo/a.

Tan a menudo como le sea posible, programe hacer cosas placenteras en las siguientes ocasiones:

- **Cuando "su antiguo ser" pudiera haberse recompensado comiendo en exceso o estando inactivo/a.** (Por ejemplo, si ha usado comer helado o sentarse frente al televisor después de un duro día de trabajo, en su lugar planee comprar flores.)
- **Inmediatamente después de que ha dado un paso difícil hacia el cambio.** (Por ejemplo, si ha estado posponiendo inscribirse en una clase de ejercicio aeróbico, planee tomar un largo baño caliente cuando regrese de su primera clase.)
- **Cuando se sienta descorazonado/a.** Recuerde que toma tiempo cambiar. Se merece ser bueno/a consigo mismo/a por los esfuerzos que ha hecho.

Siga adelante con su plan... no importa cuán incomodo/a se sienta.

Trate a sus citas consigo mismo/a con la misma seriedad como lo haría si fuese con una persona que es importante para usted.



## Déjame Contar las Formas... de ser Bueno/a conmigo Mismo/a

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Darme un baño de tina/bañera</li> <li>2. Planear mi carrera</li> <li>3. Coleccionar conchas de mar</li> <li>4. Reciclar cosas viejas</li> <li>5. Ir a una cita</li> <li>6. Comprar flores</li> <li>7. Ir al cine a mitad de semana</li> <li>8. Ir a caminar o a correr</li> <li>9. Escuchar música</li> <li>10. Recordar fiestas pasadas</li> <li>11. Comprar utensilios para el</li> <li>12. Leer un libro de humor</li> <li>13. Pensar en mis viajes pasados</li> <li>14. Escuchar a otros</li> <li>15. Leer revistas o periódicos</li> <li>16. Hacer trabajos en madera</li> <li>17. Construir un modelo</li> <li>18. Pasar una velada con buenos amigos</li> <li>19. Planear las actividades de un</li> <li>20. Conocer nuevas personas</li> <li>21. Recordar un bello paisaje</li> <li>22. Ahorrar dinero</li> <li>23. Tomarme la tarde libre</li> <li>24. Practicar judo, karate, yoga</li> <li>25. Pensar sobre mi retiro</li> <li>26. Reparar alguna cosa</li> <li>27. Trabajar en mi auto o bicicleta</li> <li>28. Recordar las palabras y acciones de personas bondadosas</li> <li>29. Usar ropa sexy</li> <li>30. Disfrutar de una velada</li> <li>31. Coleccionar monedas</li> <li>32. Cuidar de mis plantas</li> <li>33. Comprar/vender acciones</li> <li>34. Ir a nadar</li> <li>35. Dibujar</li> <li>36. Coleccionar cosas viejas</li> <li>37. Ir a una fiesta</li> <li>38. Pensar en comprar cosas</li> <li>39. Jugar golf</li> <li>40. Jugar soccer</li> <li>41. Volar un papalote/cometa</li> <li>42. Tener una platica con una</li> <li>43. Hacer una reunión familiar</li> <li>44. Tomarme el día libre sin tener nada que hacer</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>45. Hacer un arreglo de flores</li> <li>46. Tener sexo</li> <li>47. Andar en motocicleta</li> <li>48. Practicar religión (ir a la iglesia o templo, rezar)</li> <li>49. Ir a la playa</li> <li>50. Cantar en mi casa</li> <li>51. Ir a patinar</li> <li>52. Pintar</li> <li>53. Hacer punto de aguja, tejer, coser</li> <li>54. Tomar una siesta</li> <li>55. Tener invitados</li> <li>56. Ir a una reunión en el club</li> <li>57. Ir a cazar</li> <li>58. Cantar con un grupo</li> <li>59. Coquetear</li> <li>60. Tocar un instrumento musical</li> <li>61. Hacer un regalo para alguien</li> <li>62. Coleccionar postales</li> <li>63. Comprar un disco, CD o DVD</li> <li>64. Planear una fiesta</li> <li>65. Ir de excursión</li> <li>66. Escribir un poema de amor</li> <li>67. Comprar ropa</li> <li>68. Ir de turismo</li> <li>69. Hacer jardinería</li> <li>70. Ir al salón de belleza</li> <li>71. Jugar cartas, ajedrez, etc.</li> <li>72. Comprar un libro</li> <li>73. Ver a los niños jugar</li> <li>74. Escribir una carta</li> <li>75. Escribir en un diario</li> <li>76. Ir al teatro o a un concierto</li> <li>77. Soñar</li> <li>78. Planear regresar a la escuela</li> <li>79. Ir a hacer un paseo en auto</li> <li>80. Oír música</li> <li>81. Restaurar muebles</li> <li>82. Hacer listas de las cosas a hacer</li> <li>83. Ir a andar en bicicleta</li> <li>84. Dar un paseo en el bosque</li> <li>85. Comprar un regalo para alguien</li> <li>86. Visitar un parque nacional</li> <li>87. Tomar fotografías</li> <li>88. Ir a pescar</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>89. Jugar con animales</li> <li>90. Leer un libro de ficción</li> <li>91. Ver una película vieja</li> <li>92. Ir a bailar</li> <li>93. Meditar</li> <li>94. Jugar volibol</li> <li>95. Leer un libro no de ficción</li> <li>96. Ir al boliche</li> <li>97. Ir a las montañas</li> <li>98. Pensar en momentos felices de mi niñez</li> <li>99. Ver o hacer un show de fotos</li> <li>100. Jugar cartas o damas</li> <li>101. Resolver acertijos</li> <li>102. Tener una discusión política</li> <li>103. Jugar softbol</li> <li>104. Resolver crucigramas</li> <li>105. Jugar billar</li> <li>106. Vestirme elegante para verme</li> <li>107. Pensar en cómo he mejorado</li> <li>108. Comprar algo para mí</li> <li>109. Hablar por teléfono</li> <li>110. Besar</li> <li>111. Ir a un museo</li> <li>112. Prender velas</li> <li>113. Ir a darme un masaje</li> <li>114. Decir: Te amo</li> <li>115. Tomar un sauna o baño de</li> <li>116. Ir a esquiar</li> <li>117. Tener un acuario</li> <li>118. Ir a montar caballo</li> <li>119. Hacer un rompecabezas</li> <li>120. Ir a mirar escaparates</li> <li>121. Mandarle una tarjeta a alguien a quien quiere</li> <li>122. Otras ideas.</li> </ol> |
|---|--|--|



## Mi Contrato Personal de Estilo de Vida

**¡Felicitaciones por completar las sesiones semanales del Grupo  
del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida!**

Ahora es el momento de fijar las metas que llevará consigo a la siguiente fase del programa.

---

**¿Cuál es mi propósito ahora? Comience por contestar estas preguntas.**

¿Por qué alcanza y permanece en un peso sano y estar activo/a es importante para mí? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

### Metas de Actividad

- Planeo hacer por lo menos \_\_\_\_\_ minutos por semana de actividad física por semana similar a una caminata rápida.
- Voy a incrementar lentamente mis pasos hasta lograr un promedio de 7,000 o más pasos por día.

\_\_\_\_\_ más 50 = \_\_\_\_\_

Promedio de pasos por día la semana pasada.

Meta para la próxima semana promedio pasos/día.

---

## Meta de Peso

Mi meta de peso es \_\_\_\_\_ libras.

Para alcanzar y mantener este peso, planeo: \_\_\_\_\_

---

Si recupero peso, voy ha: \_\_\_\_\_

---

---

## Llevar el Registro

Planeo pesarme con esta frecuencia: \_\_\_\_\_

Planeo llevar el registro de mis  minutos actividad física  pasos

lo que consumo  gramos de grasa  calorías

Con esta frecuencia: \_\_\_\_\_

En un/a(eje., agenda, cuaderno): \_\_\_\_\_

---

---

## Soporte Social

Voy a buscar apoyo para mis metas estilo de vida de las siguientes maneras:

---

---

---

---



## Lo que se debe hacer:

**Voy a:**

- Llevar el registro de mi peso, consumo de alimentos y actividad física.
- Continuar llevando el registro de mis minutos de actividad.
- Tratar de hacer tres de las cosas que disfruto que están anotadas en esta página pero que raramente hago.

Elija cosas que no están relacionadas con alimentos que son fáciles de hacer. Vea la página 10 para obtener algunas ideas.

1.

2.

3.

**Programa como incorporar estas actividades placenteras en su vida.**