



TALLER

CAMBIO TERAPÉUTICO DE ESTILOS DE VIDA

Sesión 10

Caminando solos II



ACTIVIDAD 1

Revisión de tareas

ACTIVIDAD 2

Elementos clave

ACTIVIDAD 3

Repasar cambios

ACTIVIDAD 4

Cierre del taller y
compromisos



ACTIVIDAD 1

REVISIÓN DE TAREAS



- Registros de peso, alimentación y actividad física.
- Compromisos.
- Analizar el entorno próximo: familias, amigos, etc.
- Reflexionar sobre las estrategias para las ocasiones especiales.

3 PILARES

CAMBIO DE HÁBITOS



ALIMENTACIÓN



ACTIVIDAD FÍSICA





ELEMENTOS CLAVE: RELACIONADOS CON LOS CAMBIOS DE HÁBITOS

¿Nos influyen nuestras emociones?

- Reconocer el poder de la acción sobre los sentimientos.
- Identificar valores y ver los efectos de hacer lo que nos importa.
- Buscar fuentes de gratificación ajenas a la comida.

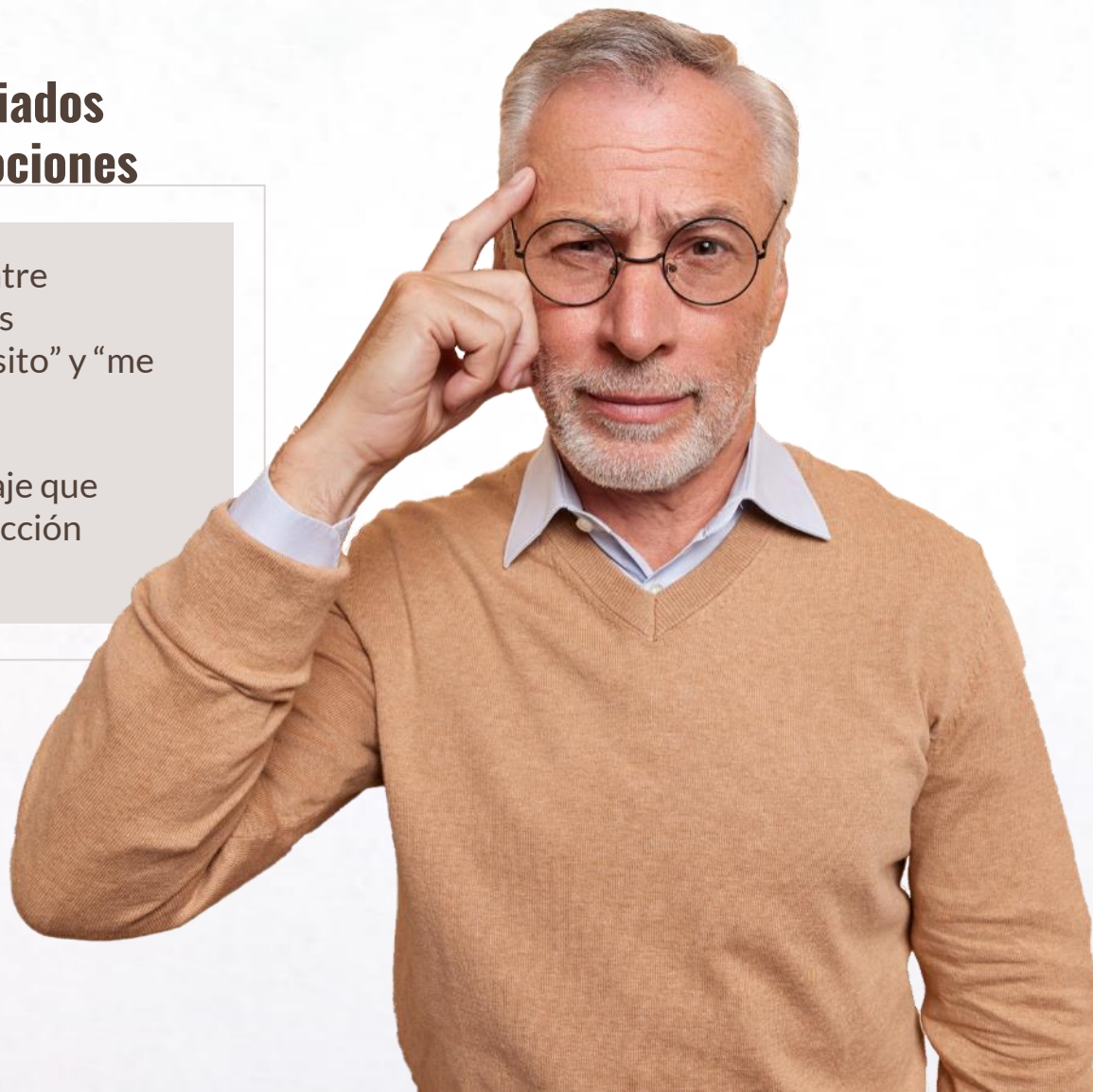




BUSCAR FUENTES DE GRATIFICACIÓN AJENAS A LA COMIDA
Y HACER UN HUECO PARA NUEVAS ACTIVIDADES

Convirtiendo en aliados pensamientos y emociones

- Aprender a diferenciar entre necesidades y sensaciones controlables, entre “necesito” y “me apetece”.
- Practicar un nuevo lenguaje que facilite la acción en la dirección adecuada.





OBSTÁCULOS

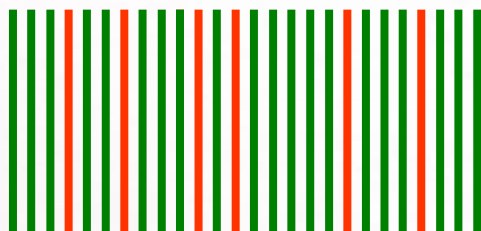
¡Madre mía! ¡Madre mía!
¡Qué horror! ¡qué horror! ¡qué horror!
¡Nunca podré! ¡Nunca podré!
¡Qué difícil es! ¡qué difícil es!
¡De perdidos al río!
¡Necesito chocolate!
El cuerpo me pide dulce!
¡Cómo voy a decirle que no! ¡sería una
grosería! ¿y si se molesta?
¡Soy incapaz de controlarme!"
¡Debería haberlo hecho y no lo hice! ¡No
debería haberlo hecho y lo hice!
Ya lo haré, mañana empiezo,...

ALIADOS

¡No es para tanto!
¡Llamaré al SAMUR!
¡Qué tal si lo intento!
¡Decir de algo que es difícil no lo hace fácil!
¡No es obligatorio bañarse ni ahogarse.
Retoma tu rumbo!
¡Me APETECE chocolate!
¡El cuerpo no me lo pide, soy yo quien lo
decide!
¡No puedo evitar que alguien pueda
molestarse por decidir sobre mi salud! ¡Es
asunto de ellos! De mí depende decidir si ser
un basurero a gusto de los demás o mantener
limpio y sano mi cuerpo!
¡Menos plato y más zapato!
No PROCRASTINAR.
¿Por qué no hacerlo ahora?



DECISIONES EN VERDE



PERCANCE:

Una decisión aislada en **rojo** que se compensa con muchas decisiones acumuladas en verde y con días repetidos de decisiones en verde.

DECISIONES EN ROJO



RECAÍDA:

Decisiones en **rojo repetidas** y que no se compensan con decisiones en **verde** y con días con decisiones en rojo que se acumulan.



Analizando los fallos: percances y recaídas

- Conocer la diferencia entre fallo o percance y recaída.
- Evitar que un fallo o percance se convierta en recaída.
- Afrontar los fallos y las recaídas.



ESTRATEGIAS DE MANTENIMIENTO



- Péstate con regularidad o lleva un cinturón que te avise de los cambios.
- Realiza las cinco comidas.
- Practica 30 min de actividad física 5 días por semana.
- Duerme lo necesario.
- Recuerda que somos “corredores de fondo”. Ante los percances, compensa.
- Pide ayuda, busca aliados. Mantén el contacto con nosotros.
- Si sientes que flaqueas, consulta tus fichas de trabajo.
- Recuerda las metáforas y los semáforos más útiles. Elige 1 o 2.
- Trata de mantener los cambios en tu entorno.
- Evita el picoteo, alcohol y refrescos.
- Prepárate ante una ocasión especial.



ELEMENTOS CLAVE: RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

UTILICE

- Aceite de oliva para aliñar y cocinar.
- ≥ 2 raciones al día de verduras.
- ≥ 3 piezas de fruta al día.
- Legumbres ≥ 3 /semanales.
- Pescado o marisco ≥ 3 /semanales.
- Frutos secos ≥ 3 /semanales.
- Sofritos hechos en casa ≥ 2 /semanales.
- Preferentemente carne de pollo, conejo o pavo.

LÍMITE

A menos de 1 vez a la semana las raciones de:

- Carne grasa o roja.
- Hamburguesas albóndigas salchichas.
- Embutidos o carnes procesadas.
- Nata, margarina o mantequilla.
- Bebidas azucaradas.
- Repostería o “snacks”.
- Alimentos o platos precocinados.



PLAN DE ALIMENTACIÓN

POR UNIDADES DE INTERCAMBIO

- Distribuir los alimentos en 5 comidas.
- Variar el menú semanal para conseguir la frecuencia de consumo recomendada de cada grupo.

1800 kcal

	LÁCTEOS	FÉCULAS	FRUTAS	PROTEICOS	VERDURAS	GRASAS
Desayuno	1	2	2	1		1
Media mañana		2		1		
Comida		4	2	2	1	1
Merienda	1	1				
Cena	1	4	2	2	1	1



EQUIVALENCIAS

ENTRE PESOS Y MEDIDAS CASERAS

	LÁCTEOS	FÉCULAS	FRUTAS	PROTEICOS	VERDURAS	GRASAS
Unidad de Intercambio	1 u: 10 g HC 200 ml leche 2 yogures	1 u: 10 g HC 60 g guisantes 50 g patata, boniato 20 g legumbres 15 g arroz 15 g pasta	1 u: 10 g HC 150 g melón, sandía, fresas, pomelo 100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, piña, ciruelas, kiwi, manzana 50 g uva, plátano	1 u: 10 g proteína 50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero, cerdo 75 g pescado azul, blanco, marisco 40 g embutido 40 g queso 1 huevo 50 g legumbres	1 u: 10 g HC 300 g escarola, lechuga, acelgas, espinacas, setas, pepinos, berenjenas, tomates, pimiento, coliflor 150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha	1 u: 10 g Grasa 1 cuchara de aceite, mayonesa 10 g mantequilla, margarina 40 g aceitunas 30 g nata 15 g frutos secos
	1	2	2	2	1	1
Medida de referencia	200 ml = 1 taza	40 g. pan = 2 u vaso medidor	1 pz mediana 200 g ó 2 pequeñas	Balanza trozos medianos	1 plato	1 cuchara

MENSAJES PRINCIPALES



- Planificar lo que se va a comer.
- Ir a la compra sin hambre y con una lista.
- Preparar las comidas sin hambre.
- Hacer 5 comidas.
- Comer sentado y sin prisas: a pequeños bocados.
- Utilizar platos pequeños.
- No realizar otras actividades mientras se come (por ej. ver TV).
- Hacer dieta variada.
- Utilizar condimentos.
- Beber de 1,5 a 2 l de agua/día.
- Evitar refrescos, alcohol, fritos y rebozados.
- Pesarse cada una o dos semanas.
- Buscar apoyo en la familia, en general, en el círculo de relación más próximo.

ELEMENTOS CLAVE: RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA



¿Cómo aumentar la actividad física diaria?

Partir de que:

- Cada persona debe encontrar SU motivación.
- Cada persona debe encontrar SU propia forma.



OPORTUNIDADES

EN EL DÍA A DÍA

¿CÓMO TENER MAS ACTIVIDAD FÍSICA?

- Camina al menos 30 min. al día, 5 días a la semana a un ritmo mantenido, más rápido que el del paseo normal, con pasos largos y moviendo bien los brazos.
- Lo recomendable es conseguir una marcha de 4-5 km/h. (1km en 12 min).
- Haz tablas de ejercicios (de la tv o de cuentas especializadas en redes sociales).

Y que no se te olvide,
PARTICIPA en los recursos de tu
distrito como las **RUTAS WAP.**



- Comienza el día con estiramientos globales.
- Usa la escalera para subir en vez del ascensor.
- No utilices el coche mientras te sea posible, es mas saludable ir andando o en bicicleta.
- Aparca unas manzanas antes de tu lugar de trabajo y anda el resto del camino.
- Si utilizas transporte público, bájate una o dos paradas antes y camina a prisa.
- Si permaneces mucho tiempo sentado, levántate cada hora y despierta tu musculatura.
- Jugar con los niños/as, bailar con tu pareja o pasear con el perro son excusas perfectas.
- Camina mientras hablas por teléfono.
- Busca un pasatiempo o hobbies activos (pintura, yoga, cocina, jardinería...)
- Disminuye el ocio no productivo.
- Apúntate a alguna actividad reglada (bailes, yoga, pilates, gimnasia de mantenimiento...)
- Si puedes, ten en casa algún aparato: cinta, bici,...



ACTIVIDAD 4

TAREA y COMPROMISOS

- 1) Repasar los semáforos personales y/o mensajes.
- 2) Relación de cómplices.
- 3) Análisis permanente de fallos para evitar que se conviertan en recaídas.
- 4) Concretar el proceso y fechas de evaluaciones.



MUCHAS GRACIAS!