



TALLER

CAMBIO TERAPÉUTICO DE ESTILOS DE VIDA

Sesión 7

Prevención de
recaídas



ACTIVIDAD 1

Revisión de tareas

ACTIVIDAD 2

Resumen alimentación

ACTIVIDAD 3

Fallos, percances y recaídas
Balance de la toma de
decisiones


ACTIVIDAD 4

Tarea para la próxima sesión



ACTIVIDAD 1

REVISIÓN DE TAREAS

- 
- Registros de peso, alimentación y actividad física.
 - Exponer los compromisos de alimentación y actividad física.
 - Ficha Menú semanal.



RESUMEN ALIMENTACIÓN

ACTIVIDAD 2



- **Consumo ocasional:** grasas (margarina, mantequilla), dulces, bollería, caramelos, pasteles, bebidas refrescantes, helados, carnes grasas, embutidos.
- **3-4 raciones semanales:** pescados, mariscos, carnes magras, huevos.
- **2-4 raciones semanales:** legumbres.
- **3-7 raciones semanales:** frutos secos.
- **2-4 raciones diarias:** leche, yogur, queso.
- **3-6 raciones diarias:** aceite de oliva.
- **2 raciones diarias:** verduras y hortalizas.
- **3 raciones diarias:** frutas.
- **4-6 raciones diarias:** cereales y patatas.
- **4-8 raciones diarias:** agua.

FRECUENCIA DE CONSUMO



RECOMENDACIONES

DIETA MEDITERRÁNEA

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.

LIMITE

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.

ACTIVIDAD 3

NAVEGANDO POR LA VIDA HACIA ÍTACA

PASOS

1. Analizar la naturaleza de los fallos: Percances y recaídas.
2. Anticipar las consecuencias de una u otra decisión.
3. Hacer balance del coste/beneficio de tomar decisiones verdes en momentos concretos.
4. Practicar decisiones en verde para fortalecer mi capacidad de navegar con rumbo propio.
5. ¿Qué hacer si me desvío del camino?
6. Resumen: Guía práctica para afrontar fallos.

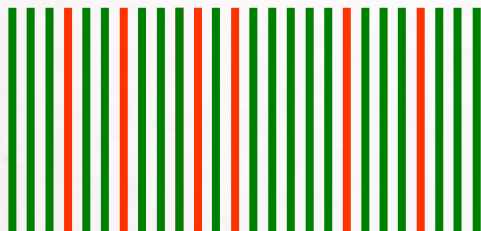


PASO 1

ANALIZAR LOS FALLOS: PERCANCES/RECAÍDAS



DECISIONES EN VERDE

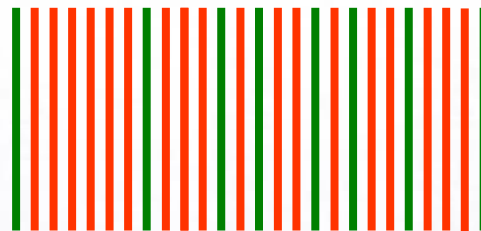


PERCANCE:

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.



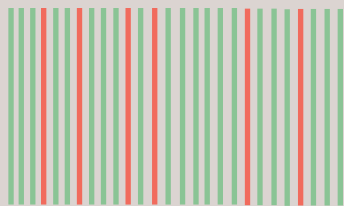


PASO 2

ANTICIPAR LAS CONSECUENCIAS DE UNA U OTRA DECISIÓN

AFECTAN A NUESTRA MANERA DE CAMINAR POR LA VIDA

Un caminar ágil, jovial, rápido, fresco,
estimulante para el corazón y de
largo alcance.



EN VERDE

Un caminar dificultoso, lento, pesado,
con constes para nuestro corazón y
de menos alcance.

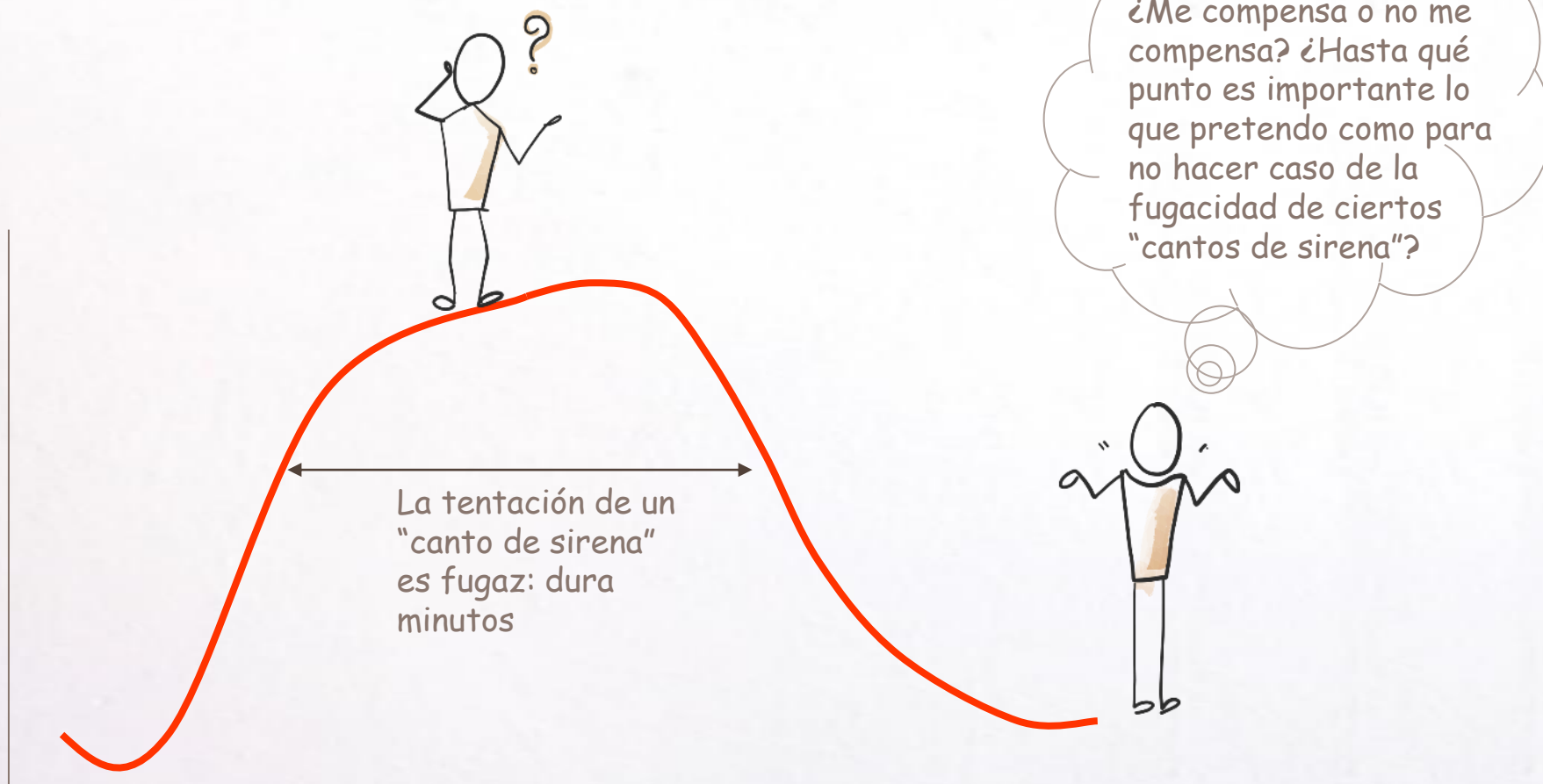


EN ROJO



PASO 3

HACER BALANCE DEL COSTE BENEFICIO DE TOMAR DECISIONES EN VERDE EN MOMENTOS CONCRETOS





PASO 4

PRACTICAR DECISIONES EN VERDE PARA FORTALECER LA CAPACIDAD DE NAVEGAR CON RUMBO PROPIO

De mí depende
decidir



SI...

- Procrastinar (diferir, aplazar)
- Dejarme seducir por un “canto de sirena”.
- Comer en “rojo”.
- Comer mucho.
- Tener la despensa en rojo.
- Coger el ascensor.
- Aburrirme y martirizarme.
- Subrayar la dificultad.
- Fijarme en lo mucho que me falta.
- Compararme con otros.

O...

- Hacerlo ahora mismo y siempre que se presente una oportunidad.
- Aguantar el tirón que es fugaz y esperar a que se pase.
- Comer en “verde”.
- Comer menos.
- Tener la despensa en verde.
- Subir y bajar por la escalera.
- Hacerlo divertido.
- Preguntarme cómo lo hago fácil.
- Regodearme en lo que voy consiguiendo.
- Valorarme según mi propia evolución. Somos barcos y navegantes diferentes.



¿ME COMPENSA O NO TIRAR POR LA BORDA EL ESFUERZO DE ESTOS MESES?

- Sentarme a ver la televisión...
- Beber dos vasos de agua antes de comer o cuando tenga apetito...
- Coger el ascensor.
- Ir en bus hasta la última parada...
- Comer deprisa...
- Comer grasas, fritos o dulces...
- Permanecer solitario...
- Acumular decisiones en rojo...
- Decirme NECESITO...

0

- Dar un paseo.
- No hacerlo.
- Subir las escaleras.
- Bajarme dos paradas antes.
- Comer despacio.
- Evitarlo.
- Buscarme cómplices para caminar y hacer ejercicio.
- Decisiones en verde.
- Decirme ME APETECE.



PASO 5

¿QUÉ HACER SI ME DESVÍO DEL CAMINO?

¿Que pasaría si yendo de camino a tu pueblo te das cuenta de que te has equivocado?

Acaso esto cambia tu interés por llegar a tu casa ¿que harías?

¿Cuánto me importa la dirección que llevaba?

Puedo culpabilizarme, lamentarme y flagelarme, pero ¿a dónde me lleva?
¿de qué me sirve?

¿Me interesa pedir ayuda? No estoy solo





PASO 6

RESUMEN:

GUÍA PRÁCTICA PARA AFRONTAR FALLOS

01

PÁRATE

Es una oportunidad para tomar una decisión: seguir en la misma dirección que tenía o cambiar de rumbo

02

PIENSA

Reflexiona sobre cuanto te importa una u otra opción

03

DECIDE

Si decides continuar el rumbo que tenías (hacia un estilo de vida saludable) revisa el fallo.

¡De él aprenderás!

04

PLANEA

Establece un plan inmediato para recuperarte.

05

PIDE AYUDA

Siempre que lo necesites pide ayuda, crea tu red de aliados que te ayudan en tu objetivo

Nuestra vida está en nuestras manos,
Nos toca a nosotros escoger qué hacer con ella.
Decidir como viajar...



¡¡DE TI DEPENDE!!





ACTIVIDAD 4

TAREA y COMPROMISOS

- 1) Cumplimentar el registro de alimentación.
- 2) Cumplimentar el registro de actividad física.
- 3) Identificar mi compromiso.
- 4) Ficha Registro de fallos.



MUCHAS GRACIAS!