

# NEGATIVOS y POSITIVOS

Somos todos seres humanos y por eso todos tenemos **pensamientos negativos** algunas veces. Los pensamientos negativos son ideas que provocan que nos **debilitemos**, que perdamos la esperanza o que se interponen en el camino de mejorar su salud. Un pensamiento negativo es generalmente una crítica sobre uno mismo.

Tipo de Pensamiento Negativo	Ejemplo
<b>Bueno o Malo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividir al mundo en alimentos buenos y malos.</li> <li>• Verse a uno mismo como un éxito o un fracaso.</li> <li>• Estar en el camino o afuera de él.</li> </ul> <p>“Miren lo que hice. Me comí el pastel. Nunca voy a poder alcanzar mis objetivos”.</p>
<b>Excusas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culpar a los otros por los problemas</li> <li>• Asegurar no poder colaborar o controlar determinadas situaciones.</li> </ul> <p>“Tengo que comprar estas galletitas por si viene algún amigo de visita”.</p>
<b>Yo Debería</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperar tomar siempre las decisiones correctas.</li> <li>• Prepararse para el fracaso.</li> <li>• Derivar en el enojo.</li> </ul> <p>“Tendría que haber comido menos postre. O tendría que haber ido caminando”.</p>
<b>No tan Bueno Como</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compararse con alguien más</li> <li>• Culparse por no hacer las cosas tan bien como otra persona.</li> </ul> <p>“Si ellos pueden hacerlo, ¿por qué yo no?”.</p>
<b>Abandonar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condenar a ti mismo</li> <li>• Por lo general, se continúa con otra clase de pensamientos negativos.</li> </ul> <p>“Esto es muy difícil. Es mejor rendirme”.</p>



Lo ayuda a reconocer los **Pensamientos Negativos** cuando se presentan y a enseñarse a uno mismo a reaccionar ante ellos. Reaccionar ante los pensamientos negativos significa que primero debe encontrar ese momento en el que tiene un pensamiento negativo y luego imaginarse a sí mismo diciendo: “¡PARE!”. A continuación, debe contestar con un pensamiento positivo. Un **Pensamiento Positivo** le brinda la posibilidad de reconocer todo los logros que a tenido hasta ahora.

Se presentan algunos ejemplos acerca de cómo funcionan los diferentes tipos de pensamientos negativos y una forma general para detenerlos:

1. **Tenga control sobre usted mismo.** Piense: “Estoy pensando de manera negativa sobre mí mismo”.
2. **Diga "¡PARE!"** a sí mismo. Dígalo en voz alta. Imagínese una señal de alto enorme.

# NEGATIVOS y POSITIVOS

Pensamiento Negativo	Reaccionar con un pensamiento positivo
<p><b>Los alimentos son “buenos” o “malos”</b></p> <p>“No puedo comer postre nunca más”                      “Miren lo que hice. Me comí el pastel. Nunca voy a alcanzar mi objetivo”</p>	<p><b>Trabajar para encontrar un equilibrio</b></p> <p>“Puedo comer postre y evitar comer algo más”                      “Un tropezón no es caída. Puedo volver al camino correcto”</p>
<p><b>Excusas</b></p> <p>“Hace mucho frío para salir a caminar”                      “No tengo la suficiente fuerza de voluntad”.</p>	<p><b>Vale la pena intentarlo</b></p> <p>“Puedo salir a caminar y parar si siento mucho frío”                      “No es fácil cambiar hábitos viejos, pero voy a intentarlo y ver si funciona”                      “Puedo hacer ejercicio adentro mientras llueve”</p>
<p><b>Deber</b></p> <p>“Tendría que haber comido menos postre”.                      “No estoy haciendo todo lo que debería”</p>	<p><b>Es mi decisión</b></p> <p>“Fue mi elección. La próxima vez voy a decidir no comer tanto”                      “Estoy haciendo el esfuerzo porque me ayuda ganar más control de mi diabetes y ser más saludable”</p>
<p><b>No tan bueno como</b></p> <p>“Mi amigo perdió dos libras esta semana y yo solo una.”</p>	<p><b>Todos somos diferentes</b></p> <p>“No es una carrera. Cada uno baja de peso a ritmos diferentes y aún puedo lograr mi objetivo”</p>
<p><b>Abandonar</b></p> <p>“Este objetivo es muy difícil. Lo mejor que puedo hacer es olvidarme”                      “Nunca lo voy a hacer bien”</p>	<p><b>Un paso por vez</b></p> <p>“Aprendí acerca de algo que es difícil para mí”                      “La próxima vez voy a intentar hacer algo distinto”</p>

## A continuación, se presentan algunas sugerencias:

### Reaccione ante pensamientos negativos con pensamientos positivos

Los pensamientos negativos son su peor enemigo. Defiéndase. “Haber elegido una opción poco saludable no significa que haya fracasado. Ya estoy firme nuevamente”.



### Pregúntese a sí mismo cómo sucedió el traspie

Aprenda de ese error. ¿Puede evitar lo que impulsó a debilitarse en el futuro?  
 ¿Podrá manejar mejor una situación así?

### Enfóquese en todos los cambios positivos que ha logrado

Está llevando a cabo cambios para toda la vida y los traspies solo representan una parte del proceso.

### Recupere el control tan rápido como pueda

Haga que su comida más próxima sea una saludable. O enseguida regrese al programa con su plan de actividades.

### Hable con alguien que lo comprenda.

Comuníquese con un ayudante del manejo de la enfermedad u otro amigo y analicen su nuevo plan para abordar el tema del traspie. Luego, comprométase con usted mismo para realizar un nuevo esfuerzo.