

# 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>	• Dividir al mundo en alimentos buenos y malos. • Verse a uno mismo como un éxito o un fracaso. • Estar en el camino o afuera de él. "Miren lo que hice. Me comí el pastel. Nunca voy a poder alcanzar mis objetivos".
<b>Excusas</b>	• Culpar a los otros por los problemas • Asegurar no poder colaborar o controlar determinadas situaciones. "Tengo que comprar estas galletitas por si viene algún amigo de visita".
<b>Yo Debería</b>	• Esperar tomar siempre las decisiones correctas. • Prepararse para el fracaso. • Derivar en el enojo. "Tendría que haber comido menos postre. O tendría que haber ido caminando".
<b>No tan Bueno Como</b>	• Compararse con alguien más • Culparse por no hacer las cosas tan bien como otra persona. "Si ellos pueden hacerlo, ¿por qué yo no?".
<b>Abandonar</b>	• Condenar a ti mismo • Por lo general, se continúa con otra clase de pensamientos negativos. "Esto es muy difícil. Es mejor rendirme".



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 todos 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. Imagínesse una señal de alto enorme.

# NEGATIVOS y POSITIVOS

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

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”.

## 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.



## 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?

## 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.

## 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.