

Supere los pensamientos negativos

LOS PADRES PREGUNTAN

¿Qué son los pensamientos negativos?

Es pensar acerca de usted mismo en forma negativa, acerca de cómo siempre todo le sale mal. Es pensar en lo mal que está. Las personas pueden acostumbrarse tanto a pensar de esta forma que realmente pueden llegar a creer que están tan mal.

LOS PADRES PREGUNTAN

¿Qué tiene eso de malo? ¿No es verdad a veces?

El pensamiento negativo hace que sea muy difícil creer en uno mismo. Hace que sea realmente difícil seguir intentando.

Todo el mundo se siente mal algunas veces. Pero es importante no concentrarse en culparse por lo que pasó.

Pensar positivamente hace que sea mucho más fácil tener éxito. Pensar positivamente hace que sea más fácil para su hijo perder peso y manejar la diabetes. Hace que le sea más fácil ayudar a su hijo.

Recuerde a su hijo que una equivocación no es el fin del mundo.

LOS PADRES PREGUNTAN

¿Cómo puedo darme cuenta de que un pensamiento es negativo?

Los pensamientos negativos por lo general se reducen a una de 4 creencias acerca de uno mismo:

- ▶ Soy un fracaso.
- ▶ No tengo remedio.
- ▶ Abandono lo que inicio.
- ▶ Soy digno de lástima.

Los **pensamientos de fracaso** se dan cuando dice algo acerca de usted mismo debido a una sola cosa que sucede.

- ▶ “Tiré el plato, entonces soy torpe”.
- ▶ “No perdí peso esta semana, así que no sirvo para comer raciones más pequeñas”.
- ▶ “No me fue bien en la prueba de matemáticas, entonces soy un pésimo alumno”.

Los pensamientos de fracaso como éstos le hacen sentir mal. Le hacen dudar de su capacidad para hacer las cosas. Le hacen daño a su autoestima. No son ciertos. No son ciertos porque



Superar los pensamientos negativos ayudará a su hijo a continuar trabajando en las 4 metas clave:

- ⊗ Limitar los alimentos ROJOS
- ⊗ Aumentar la actividad VERDE
- ⊗ Hacer reuniones familiares
- ⊗ Llevar un registro del peso

son generalizaciones. Sacan conclusiones generales de un solo ejemplo. No tienen en cuenta todas las otras veces que las cosas salen bien.

- ▶ Que se le caiga un plato no quiere decir que sea torpe. Simplemente significa que tuvo un accidente.
- ▶ Que no perdió peso no significa que usted “no sirva” para comer raciones más pequeñas. Simplemente significa que se equivocó algunas veces y debe averiguar cómo hacerlo mejor la próxima vez.



Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Identificar los pensamientos negativos
- ▶ Desafiar los pensamientos negativos
- ▶ Convertir los pensamientos negativos en positivos



- ▶ Que no le vaya bien en una prueba no significa que sea un pésimo alumno. Quizá no se preparó tan bien como podría haberlo hecho, o simplemente tuvo un mal día.

Los **pensamientos de incapacidad** generalmente contienen la expresión “no puedo”. Le hacen sentir inútil.

- ▶ “No puedo evitar que se me caigan las cosas. Es irremediable”.
- ▶ “No puedo comer raciones más pequeñas”. Es irremediable”.
- ▶ “No puedo pasar esa prueba. Es irremediable”.

Obviamente, no es irremediable. Pero si usted siente que no tiene remedio, podría dejar de intentarlo. Si no lo intenta, entonces es irremediable.

Los **pensamientos drásticos** son pensamientos desesperados sobre usted mismo que se fortalecen usando palabras como “siempre” o “nunca” para referirse al fracaso. Le hacen tener ganas de darse por vencido.

Estos pensamientos hacen grandes generalizaciones con muy poca evidencia. Los pensamientos drásticos tampoco son verdaderos. Asumen que lo que pasa una sola vez o unas pocas veces “siempre” pasará. Dicen que usted “nunca” lo logrará, así que es mejor que se dé por vencido.

- ▶ “Comí demasiados alimentos ROJOS nuevamente. *Nunca* podré lograr mis metas. Se terminó”.
- ▶ “Erré otro tiro. Nunca seré

bueno jugando al baloncesto. Será mejor que lo abandone”.

- ▶ “No logré mi meta calórica tampoco ahora. *Siempre* tendré sobrepeso. ¿Por qué seguir intentándolo?”

Los **pensamientos “¿por qué a mí?”** suceden cuando usted siente lástima de usted mismo porque las cosas no están saliendo como querría que salieran. Por supuesto, es realmente difícil seguir intentando cuando piensa en un principio que no es justo tener que intentarlo. Es verse a usted mismo como digno de lástima: “¿Por qué a mí? Pobre de mí”.

- ▶ “¿Por qué tengo que tener diabetes y perder peso? No es justo”.
- ▶ “No está bien que tenga que comer un almuerzo saludable en la escuela cuando todo el mundo come hamburguesas con papas fritas y bebe gaseosas”.
- ▶ “¿Por qué tengo que realizar actividad física todos los días? Ninguno de mis amigos lo hace”.

¿Qué puedo hacer acerca del pensamiento negativo de mi hija?



Puede hacer más de lo que usted cree. Enseñe a su hija a desafiar sus pensamientos negativos. Si el pensamiento negativo permanece durante un largo tiempo, pronto tendrá una muy mala imagen de sí misma. ¿Quién quiere sentirse un fracaso? ¿Quién quiere pensar que nada de lo que hace dará resultado? Esa no es forma de vivir.

Pero no tiene que ser de esta manera. Su hija puede aprender a desafiar sus pensamientos negativos. Puede aprender a verse a sí misma en forma más positiva y más realista. Éstas son algunas de las cosas que podrá enseñarle.

- ▶ *Convertir un pensamiento negativo en un pensamiento positivo.*

Recuérdle que una equivocación no es el fin del mundo. Que le cueste aprender nuevas habilidades no significa que no pueda. Una equivocación no significa que tenga que abandonarlo todo. Por ejemplo, si no logra su meta para alimentos ROJOS del día, podría decirse a sí misma: “Hice todo bien excepto la merienda de alimentos ROJOS que comí después de la escuela. Me aseguraré de que no haya



Identifique los pensamientos negativos. Escríbalos. Éste es el primer paso para convertirlos en pensamientos positivos.

meriendas de alimentos ROJOS a mi alrededor. De ese modo no me sentiré tentada.

Piensa que eres una ganadora. No te darás por vencida. Tienes esperanza. Crees en ti misma. Eres una persona capaz. Buscas soluciones. Eres una persona que cumple con los desafíos, no alguien que se queja de ellos”.

- ▶ *Convertir un pensamiento en neutral si no es posible convertirlo en positivo.*

Por ejemplo, si a su hija se le cae algo, dígame que piense así: “Fue un accidente. Todos tenemos accidentes”.

- ▶ *Reaccionar como un amigo.*

Dígale a su hija que se aconseje a sí misma lo que le diría a una buena amiga que hizo la misma cosa. Eso sería algo positivo. Querría que su amiga se sintiera mucho mejor sobre sí misma.

- ▶ *Resolver los problemas.*

Su hija siempre puede encontrar formas de evitar la situación. Puede lidiar con ella de modo que tenga más oportunidades de lograrlo.

- ▶ *Reaccionar como un adulto de confianza.*

Cuando su hija tenga pensamientos negativos acerca de sí misma, debería intentar decir lo que piensa que diría usted o alguien que realmente se preocupe por ella. Probablemente eso sea bastante positivo también.

Alicia habló con su madre en su reunión familiar. “Comí demasiados alimentos ROJOS en una fiesta. No debería haber hecho eso. ¡Soy tan tonta!”, dijo.

“Ésa es una forma negativa de pensar acerca de ti misma”, le dijo su madre. “¿Has tenido algún otro pensamiento negativo acerca de ti misma?”

Alicia respondió, “Por supuesto que tengo pensamientos negativos acerca de mí misma. Hago una cantidad de tonterías”.

Su madre le pidió algunos ejemplos. Alicia dijo que se había olvidado de llevar su libro de historia a la escuela ese día, que había comido muchos alimentos ROJOS en la fiesta y que no había logrado sus metas de actividad física porque había llovido los últimos dos días.

“El hecho de haberte olvidado el libro fue un accidente. Muchas veces las personas se olvidan las cosas cuando están apuradas. Eso no quiere decir que seas tonta. Sólo significa que debes preparar tu mochila para la escuela la noche anterior”, dijo la madre de Alicia.

Luego le habló sobre los pensamientos negativos. “Intenta pensar acerca de ti misma en forma más positiva. Esto te ayudará a sentirte mejor. Y será más realista”, le dijo. “¿Podrías decirme algunos pensamientos positivos sobre los otros dos ejemplos que me diste?”

Alicia dijo que sabía que no haber realizado actividad física no demostraba realmente que era tonta. Solamente significaba que no había tenido tiempo de escuchar el informe del tiempo y planificar cómo realizar algo de actividad física adentro si llovía. “Sé que no siempre como demasiados alimentos ROJOS. Supongo que debería pensar cómo hacerlo mejor la próxima vez”, dijo.

Hasta ese momento, Alicia no sabía qué tan negativos eran algunos de sus pensamientos. Elaboró un plan para considerar sus pensamientos más cuidadosamente. Quería ver qué cantidad de pensamientos negativos tenía. Se propuso escribir sus pensamientos negativos. Luego escribiría una forma más positiva de verse a sí misma en la misma situación.

“Ésa es una excelente idea”, le dijo su madre. “Te preguntaré acerca de eso en la reunión familiar la semana que viene. Estoy seguro de que encontrarás algunas formas mucho más productivas de pensar acerca de ti misma”.

Anime a su hija a que se aconseje a sí misma lo que le diría a una buena amiga que haya hecho lo que ella hizo.

¿Cómo ayudó a Alicia su madre?

¿Ha podido ayudar a su hija de esta manera alguna vez?
¿Cuándo?

¿Qué pensamientos negativos lastiman más a mi hijo?

Todas las personas son distintas. Sus pensamientos negativos son distintos. Es por eso que su hijo debe reconocer *sus propios pensamientos negativos*. Éste es el primer paso para convertirlos.

Ayude a su hijo a comenzar una lista de pensamientos negativos. Podrá complementarla cada vez que tenga un pensamiento negativo. ¿Qué piensa de sí mismo cuando se equivoca? ¿Cómo se siente acerca de su peso? ¿Qué piensa acerca de limitar los alimentos ROJOS? ¿Y sus pensamientos acerca de aumentar la actividad VERDE? Cambiar estos pensamientos lo ayudará a lograr sus metas.

Cómo ayudar a su hijo a superar los pensamientos negativos

Anime a su hija a:

- ▶ Identificar situaciones en las que su pensamiento es negativo.
- ▶ Identificar pensamientos positivos que podría tener en lugar de éstos.
- ▶ Practicar convertir sus pensamientos negativos en positivos.
- ▶ Decirse a sí misma lo que un amigo o uno de sus padres le diría.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a pensar más positivamente?

- ▶ Ayude a su hijo a hacer una lista de sus pensamientos negativos. Una buena manera de hacer esto es pensar en situaciones que planteen un desafío. Luego pregúntele cómo se siente acerca de sí mismo en cada una de estas situaciones. Ayúdelo a escribir esos pensamientos en su hoja de ayuda.
- ▶ Luego pídale a su hijo que piense al menos en un pensamiento positivo que podría tener en cada situación. Si a su hijo le cuesta tener pensamientos positivos, sugiera algunos.
- ▶ Anime a su hijo a usar estas nuevas formas de pensar acerca de sí mismo. Pregunte acerca de esto en las reuniones familiares. Elógielo y anímelo cuando lo haga bien. Recuérdele que no se puede cambiar todo de golpe. Cambiar toma tiempo y práctica. Explíquele que cada vez que tiene un pensamiento negativo es realmente una oportunidad de aprender a pensar en forma más positiva acerca de sí mismo.

Cómo ayudarse a superar pensamientos negativos

- ▶ Identifique su pensamiento negativo.
- ▶ Piense en cosas positivas que puede decir en lugar de eso.
- ▶ Practique convertir sus propios pensamientos negativos en positivos.

Supere los pensamientos negativos

Formas de convertir pensamientos negativos en positivos

Los pensamientos negativos no son útiles. Los pensamientos positivos ayudan a mantenerlo concentrado en las conductas sanas. Aquí tiene algunos ejemplos de formas de convertir pensamientos negativos acerca de usted mismo en pensamientos positivos.

Situación	Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
Mi nivel de actividad: No realicé actividad física VERDE durante dos días seguidos.	"Soy tan tonto. ¿Por qué miré tanta televisión en vez de tomar aire fresco y realizar actividad física?"	"Todos se equivocan. En vez de ver más televisión ahora, iré a correr por el parque".
Mi autocontrol: Comí más de 25 alimentos ROJOS esta semana.	"Se acabó. Soy un fracaso. Desearía poder controlarme. Ahora sí que aumentaré de peso".	"No puedo ser perfecto todas las semanas. Sé que puedo comer menos alimentos ROJOS esta semana solamente siendo un poco más cuidadoso con lo que como en el almuerzo y las meriendas".
Mi capacidad de manejar mi peso: En vez de perder peso, aumenté una libra esta semana.	"Ahora voy a volver a aumentar todo el peso que perdí. Nunca podré cuidar de mi diabetes perdiendo peso y siendo sano. Soy muy malo para esto".	"Sé que tuve pequeñas equivocaciones. Pero sé que esto es solamente una equivocación y que volveré a encaminarme enseguida. Intentaré llevar un mejor registro de lo que como y cuándo lo como".

Piense en su hijo. ¿Qué clase de situaciones le hacen tener pensamientos negativos? ¿Cuáles cree que puedan ser esos pensamientos? ¿Cuáles son los ejemplos de pensamientos positivos?

Situación	Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
Limitar los alimentos ROJOS:		
Aumentar la actividad VERDE:		
Aspecto físico:		
Capacidad de manejar el peso:		
Autocontrol:		
Salud:		
Capacidad de hacer amigos:		

Desafíe sus pensamientos negativos

Escriba situaciones que le planteen un desafío en la columna de la izquierda. Luego escriba los pensamientos negativos que tenga en esa situación. En la columna de la derecha, escriba los pensamientos positivos que pueda tener acerca de usted mismo y cómo podría manejar cada situación.

Situación	Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
Limitar los alimentos ROJOS:		
Aumentar la actividad VERDE:		
Mi aspecto físico:		
Mi forma corporal:		
Mi capacidad de manejar mi peso:		
Mi autocontrol:		
Mi salud:		
Mi capacidad de hacer amigos:		

Supere los pensamientos negativos

Pensamientos negativos comunes que las personas tienen a menudo:

- ▶ Los **pensamientos de fracaso** se basan en una sola cosa que sale mal. Hacen que usted dude de sí mismo y de su capacidad. *"Se me cayó el plato. Debo ser torpe"*.
- ▶ Los **pensamientos de incapacidad** usan la expresión "no puedo". Le hacen sentir inútil. *"No puedo comer raciones más pequeñas. Es irremediable"*.
- ▶ Los **pensamientos drásticos** usan palabras como "siempre" o "nunca" para hablar del fracaso. Le harán sentir que intentarlo es inútil. *"Comí demasiados alimentos ROJOS nuevamente. Nunca podré lograr mis metas"*.
- ▶ Los **pensamientos "por qué a mí"** hacen que usted no quiera intentarlo. *"¿Por qué tengo que tener diabetes? No es justo"*.



Consejos para pensar positivamente

Repase estos consejos con su hijo:

- ▶ Convierte tu pensamiento negativo en uno positivo.
- ▶ Convierte un pensamiento en neutral si no puedes convertirlo en positivo.
- ▶ Di a ti mismo lo que le dirías a un amigo que hizo lo mismo que tú.
- ▶ Di a ti mismo lo que te diría tu padre, abuelo o un adulto en el que confías.

ENFOQUE ESPECIAL

Cómo ayudar a su hijo a pensar en forma más positiva.

- ▶ Piense en los momentos en que su hijo dice cosas negativas sobre sí misma. Preste especial atención a los pensamientos negativos sobre limitar los alimentos ROJOS y aumentar la actividad VERDE.
- ▶ Haga una lista de los pensamientos positivos que su hijo podría tener. Repáselos con él.
- ▶ Elogie y anime a su hijo a convertir los pensamientos negativos en pensamientos positivos.
- ▶ Recuerde a su hijo que el cambio lleva tiempo y práctica. Explique que tener un pensamiento negativo puede ser una oportunidad de aprender a pensar en forma más positiva acerca de sí mismo.
- ▶ Convierta sus propios pensamientos negativos en positivos.
- ▶ Explique cómo usted cambia el pensamiento negativo por uno positivo.