

OMB BURDEN STATEMENT: According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the (240) minutes.

Attachment B 2: CNPP Journal Guide – Spanish

CNPP Journaling Activity Journaling Guide - Spanish

Este es su diario personal online (véase al final del documento para muestra de capturas de pantalla de inicio de sesión y de la interfaz demandada). Este diario es accesible solo para usted y para mí, el moderador, Jon. Revisaré sus entradas periódicamente durante las próximas dos semanas y utilizaré la información que usted proporcione aquí para, más adelante, impulsar algunas discusiones de grupo. Las preguntas en el “Diario” online están diseñadas para comprender sus hábitos del día a día. Por favor, complete su diario cada día, así que no se quede atrás. De hecho, sería mejor que mantenga su diario consigo en todo momento. Cada día, el diario le llevará unos 15-20 minutos de su tiempo.

El primer diario le preguntará sobre su rutina general. Hoy es el único día en el cual le preguntaremos sobre lo que “normalmente” hace, en lugar de lo que “realmente” está haciendo durante el día. Cuando usted nos proporcione sus respuestas, por favor, sea tan específico como le sea posible.

1) Diario Retrospectivo

- a) En primer lugar, nos gustaría conocer su rutina “laboral semanal”. Estamos interesados acerca de:
- i) ¿Cuándo se despierta?
 - ii) ¿Cómo es su desayuno? (tipo de comida, dónde come, con quién, etc.)
 - iii) Actividades típicas durante la mañana
 - iv) ¿Cómo es su almuerzo? (tipo de comida, dónde come, con quién, etc.)
 - v) Actividades típicas durante la tarde
 - vi) ¿Cómo es su cena? (tipo de comida, dónde come, con quién, etc.)
 - vii) Actividades típicas durante la noche
 - viii) ¿A qué hora suele acostarse?

NOTA: A CADA PARTICIPANTE SE LE PREGUNTARÁ SOBRE HÁBITOS DE EJERCICIO Y REFRIGERIO

- b) Ahora, nos gustaría conocer su rutina de “fin de semana”. Estamos interesados acerca de:
- i) ¿Cuándo se despierta?
 - ii) ¿Cómo es su desayuno? (tipo de comida, dónde come, con quién, etc.)
 - iii) Actividades típicas durante la mañana
 - iv) ¿Cómo es su almuerzo? (tipo de comida, dónde come, con quién, etc.)

- v) Actividades típicas durante la tarde
- vi) ¿Cómo es su cena? (tipo de comida, dónde come, con quién, etc.)
- vii) Actividades típicas durante la noche
- viii) ¿A qué hora suele acostarse?

NOTA: A CADA PARTICIPANTE SE LE PREGUNTARÁ SOBRE HÁBITOS DE EJERCICIO Y REFRIGERIO

c) Por favor, conteste las siguientes preguntas:

- i) Pensando en su rutina, es decir, lo que hace en una semana típica: ¿Qué lo hace más feliz? ¿Por qué lo dice?
- II) Pensando en su rutina: ¿Qué es lo que desea cambiar? ¿Por qué lo dice?
- III) Describa, para nosotros, el mejor día que ha tenido en los últimos tres meses. ¿Cómo fue ese día? ¿Qué lo hizo tan especial?
- IV) Describa el peor día que ha tenido en los últimos tres meses. ¿Cómo fue ese día? ¿Qué lo hizo tan difícil?
- v) Cuando ciertas situaciones se tornan estresantes durante el día: ¿Cómo lidia con ellas? ¿Qué situaciones le causan estrés?
- vi) Mirando el otro lado de la moneda: ¿De qué manera se recompensa a sí mismo? ¿Cuándo tiende a darse esas "recompensas"?
- VII) Pensando en la salud: ¿Cuál fue el último cambio realizado para tratar de mejorar su salud?

2) Días 1-3 (Conociendo sobre su rutina)

a) Hoy formularemos algunas preguntas acerca de su día.

- i) Describa cómo se sintió cuando salió de su casa por la mañana.
- II) ¿Hasta qué punto eran esos sentimientos provocados por lo que había ocurrido a lo que usted anticipa durante el día? Explicar.

b) Describa cómo se sintió cuando llegó a casa por la tarde/noche.

- i) ¿Hasta qué punto eran esos sentimientos provocados por lo que había ocurrido a lo que usted anticipa en la noche? Explicar.

c) Describa cómo se sintió cuando estuvo listo para dormir.

- i) ¿Hasta qué punto eran esos sentimientos provocados por lo que había ocurrido a lo que usted anticipa para mañana? Explicar.
- II) ¿Que tan fácil/difícil fue dormir anoche?

A continuación, siguen algunas actividades, para cada una de ellas, por favor, díganos si la realizó y si es así, proporcione tanta especificidad como le sea posible con respecto a dicha actividad. Hemos añadido algunas preguntas para ayudarlo.

d) Lectura

- i) ¿Qué ha leído? ¿Impreso u online? ¿Leyó por placer o por trabajo?
- II) ¿Aproximadamente, cuánto lo leíste?

e) Televisión

- i) ¿Qué vio por televisión? ¿Por cuánto tiempo? ¿Era un televisor estándar o lo vio mediante una tablet/computadora? ¿Qué más hacía mientras que el televisor estaba encendido?

f) Ejercicio

- i) ¿Qué hizo para ejercitarse? ¿Por cuánto tiempo? ¿Hace ejercicio solo o en compañía de alguien más?

g) Uso de internet

- i) ¿Qué sitios visitó? ¿Utilizó redes sociales (Facebook, Pinterest, etc.)? ¿Cuánto tiempo estuvo en esos sitios?

II) Cuando se trata de lo que hizo en internet, esto incluye lo que hizo en un smartphone (por ejemplo, un iPhone o Android) o tablet (por ejemplo, un iPad).

- (1) SI - NO: ¿Qué sitios/apps ha utilizado? ¿Por cuánto tiempo los utilizó?

Nota: Investigaremos más acerca de las preguntas e-h donde se menciona sobre alimentos/nutrición (por ejemplo, si alguien menciona que siempre tiene una Coca-Cola dieta y una bolsa de papas mientras está viendo la televisión, exploraremos más sobre ese comportamiento).

3) Días 4-7 (Conociendo sobre su alimentación)

Durante los próximos días, le haremos algunas preguntas acerca de su comida.

b) Pensando en su desayuno de hoy, por favor, conteste las siguientes preguntas:

- i) ¿Quién estaba allí?
II) ¿Qué comió?
III) ¿Cuánto tiempo tardó usted para comer?
IV) ¿Dónde comió?
v) ¿Cómo se sintió?
(1) Justo antes de la comida.
(2) Durante la comida.
(3) Después de la comida.
vi) ¿Elegió la comida? ¿Cuál fue el criterio de selección de cada alimento?

Repetir para:

c) Almuerzo

d) Cena

Nota:

Decisiones racionales cuando selecciona los alimentos (es decir, cómo seleccionó ciertos artículos en la tienda de comestibles)

Sentimientos y emociones cuando selecciona los alimentos (es decir, cómo selecciona un determinado elemento esa noche y qué le hizo sentir)

4) Día 8-10 (Emociones y comprensión)

Durante estos días, es importante que mantenga su diario consigo. Queremos que piense en estas cinco emociones y cada vez que sintió fuertemente alguna de ellas, describa cuándo ocurrió, por qué se sintió así y qué hizo como resultado.

- a) feliz
- b) estresado
- c) enojado
- d) hambriento
- e) cansado

Nota: También le estaremos enviando mensajes de texto durante el día para preguntarle lo que está haciendo en ese momento, cómo se siente, etc.

- a) Al final del día, por favor, díganos:
 - ¿Qué fue, físicamente, lo más exigente que hizo hoy? y ¿qué hizo justo después de que había terminado?
 - ¿Qué fue, mentalmente, lo más desafiante que hizo hoy? y ¿qué hizo justo después de que había terminado.
- b) ¿De hoy, que le gustaría recordar?
- c) ¿De hoy, que le gustaría olvidar?

5) Días 11-14 (Combinando los diferentes elementos)

- a) Describa cómo se sintió cuando salió de su casa por la mañana.
 - i) ¿Cómo se sintió? ¿Hasta qué punto fueron esos sentimientos provocados por lo que había ocurrido a lo que usted anticipa en el día? Explicar.
- b) Aquí hay una lista de actividades, ¿cuántas veces ha realizado cada una de las siguientes actividades hoy, si las realizó todas? Y para cada una, cuéntenos cómo se sentía antes, durante y después de la actividad:
 - i) Mensaje de texto con amigos
 - II)
 - III) Utilizar las redes sociales como Facebook o Twitter
 - IV) Ejercicio
 - v) Ver televisión
 - vi) Realizar compras
- c) Cena
 - i) ¿Quién estaba allí?
 - II) ¿Qué comió?
 - III) ¿Dónde comió?
 - IV) ¿Cómo se sintió?
 - (1) Justo antes de la comida
 - (2) Durante la comida
 - (3) Después de la comida
 - v) ¿Elegió la comida? ¿Cuál fue el criterio de selección de cada alimento?

- d) Sección Final (solo si es necesario y pidió cerrar la sesión):
- i) Cuando ha decidido qué alimentos va a comer, al menos en parte, debido a la nutrición
 - II) ¿Por qué ha tomado esa decisión?
 - III) ¿Alguna vez “la nutrición” fue uno de los factores más importantes para decidir sobre sus alimentos?

Journaling Guide Examples

