

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



Manual del instructor de estilo de vida

Hágase cargo de sus pensamientos

Hágase cargo de sus pensamientos

Notas del instructor del estilo de vida

“Hágase cargo de sus pensamientos” es una parte importante del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la lección los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Distinguir entre pensamientos útiles o positivos y dañinos negativos.
- ▶ Explicar los beneficios del pensamiento positivo para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.
- ▶ Describir cómo prevenir los pensamientos dañinos.
- ▶ Demostrar cómo sustituir los pensamientos dañinos por pensamiento positivos.

Consejos prácticos

- ▶ Mantengan las cosas en perspectiva. Tengan en mente por qué quieren prevenir la diabetes.
- ▶ Rodéense de personas que practiquen el pensamiento positivo.

Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa

Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso..... Página 5 10 min
- Objetivos.....Página 6 2 min
- La diferencia entre pensamiento útil y pensamiento dañino..... Página 7 3 min
- Los beneficios del pensamiento útil.....Página 9.....2 min
- Prevenir los pensamientos dañinos..... Página 9 5 min
- Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos..... Página 10 30 min
- Planear para tener éxito Página 19 5 min
- Resumen y cierrePágina 20 3 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<p> HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p> HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p> DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión_____ del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a hablar de cómo podemos hacernos cargo de nuestros pensamientos. Somos los dueños de nuestros pensamientos, por lo tanto, podemos transformarlos para mantener un estilo de vida más saludable.</p> <p>La semana pasada hablamos de_____. Ustedes aprendieron que_____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p></p> <p>Escriba: ¿Cómo les fue?</p> <p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con_____.</p> <p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
<p>Escriba: “Pensamiento positivo”</p>	<p>► DECIR: Hoy vamos a charlar de cómo pueden hacerse cargo de sus pensamientos. Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La diferencia entre el pensamiento positivo y el dañino o negativo. ■ Los beneficios del pensamiento positivo. ■ Cómo prevenir el pensamiento dañino. ■ Cómo cambiar los pensamientos dañinos en pensamientos positivos. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor

La diferencia entre el pensamiento útil el pensamiento dañino (5 minutos)

► **DECIR:** Vamos a comenzar explicando la diferencia entre pensamiento útil (beneficioso, constructivo, positivo) y pensamiento dañino (perjudicial, destructivo, negativo).

- El pensamiento positivo es realista, les da una visión objetiva del mundo y les permite ver las situaciones desde una perspectiva más amplia y real.
- El pensamiento dañino es poco realista. Distorsiona su visión del mundo y les impide ver las cosas claras.
- El pensamiento positivo es constructivo. Los ayuda a alcanzar sus metas.
- El pensamiento dañino es destructivo. Es una barrera que no los deja alcanzar sus metas.

<p>Notas al instructor</p>	<p>Los beneficios del pensamiento útil (5 minutos)</p>
	<p>El pensamiento positivo es bueno para ustedes. En comparación con las personas que practican el pensamiento dañino, las personas que practican el pensamiento positivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tienen vidas sanas y más largas. ■ Se sienten mejor física y mentalmente. ■ Enfrentan mejor las dificultades que la vida les presenta. <p>Además, son menos propensas a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tener resfriados. ■ Estar deprimidas. ■ Morir de infarto o de derrame cerebral. <p>Sumado a estos beneficios, el pensamiento positivo puede ayudarlos a mantener a largo plazo un estilo de vida saludable. Al terminar la sesión de hoy, ustedes van a tener las herramientas que necesitan para hacerse cargo de sus pensamientos.</p>
	<p>Prevenir los pensamientos dañinos (5 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Ana está en riesgo de diabetes tipo 2. Ella sabe que el pensamiento positivo la puede ayudar a mantener un estilo de vida saludable. Así que trata de seguir los consejos de la página 4 de su “Guía del participante: Ideas para prevenir el pensamiento dañino”.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Prevenir los pensamiento dañinos (3 minutos)</p>
<p>↙ ↗ HACER: Pedir a alguien que lea las siguientes sugerencias o léalas usted mismo.</p> <p>Comente brevemente si es necesario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Asegúrense de que su plan de acción sea realista, realizable, específico y flexible. ■ Tengan sentido del humor. ■ Cuidense: manejen el estrés, duerman lo suficiente, coman alimentos saludables y manténganse activos. ■ No dejen atrás la razón por la que están cambiando su estilo de vida. ■ Rodéense de gente que practique el pensamiento positivo. ■ Celebren y premien sus progresos.
	<p>Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos (30 minutos)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ DECIR: Pero a pesar de sus mejores esfuerzos, Ana se encuentra algunas veces teniendo pensamientos dañinos. ▶ PREGUNTAR: ¿Qué puede hacer ella? <p>RESPONDER: Sustituirlos o cambiarlos por pensamientos positivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ DECIR: Por favor busquen la página 7 de su “Guía del participante: Cambiar pensamientos dañinos por pensamientos positivos”. Esa sección tiene una lista de tres pasos que conviene seguir:

Notas al instructor	Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos
<p> HACER: Pídale a alguien que lea en voz alta los siguientes pasos o hágalo usted mismo(a).</p> <p></p> <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para pensamientos positivos.</p> <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p> <p> HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Identificar los pensamientos dañinos. En unos minutos vamos a decirles cómo hacerlo. ■ Poner freno a los pensamientos dañinos. A algunas personas les gusta imaginarse una enorme luz roja. Otras prefieren imaginarse el sonido de un fuerte frenazo o la palabra “¡pare!”. ■ Traer a su mente pensamientos útiles. <p>▶ DECIR: La página 4 de su “Guía del participante” también tiene una lista de algunos tipos comunes de pensamiento dañino. Vamos a ver algunos ejemplos de cada tipo. Luego vamos a proponer algunos pensamientos útiles para sustituir los dañinos.</p> <p>Vamos a empezar con pensamientos de “todo o nada”. Esto es cuando solo consideramos los extremos de una situación. No se ve nada en el medio. Es ver todo en blanco y negro, sin ver los tonos de gris que existen entre esos dos extremos.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué pensamientos sobre comida y actividad física son ejemplos de “todo o nada”?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Comer helados es malo. ■ El apio es un alimento perfecto. ■ Odio hacer actividad física.

Notas al instructor	Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos
<p> HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.</p> <p></p> <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para pensamientos positivos.</p>	<p> CONVERSAR: ¿Con qué pensamientos útiles se pueden sustituir?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <p>Comer helados es malo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Está bien comer helados de vez en cuando. ■ Medir la cantidad de helado que van a comer es una buena idea. ■ Buscar opciones saludables como reemplazar el helado por yogur natural o sorbete. <p>El apio es una verdura perfecta.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ El apio es muy bajo en calorías y alto en fibra. ■ Me gusta el apio. ■ El apio tiene muchos beneficios para la salud. <p>Odio hacer actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Todavía no he encontrado una actividad que me guste. ■ Haré actividad física en compañía de familiares o amigos. ■ Seguiré probando diferentes actividades hasta encontrar una que me guste. <p>▶ DECIR: Ahora vamos a hablar sobre inventar excusas. Esto es cuando culpamos a las situaciones o a otras personas de nuestros errores.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué pensamientos sobre comida y la actividad física son ejemplos de inventar <u>excusas</u>?</p>

Notas al instructor	Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos
<p>↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>  <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para pensamientos positivos.</p> <p>↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hace mucho frío afuera para salir a caminar. ■ No puedo lograr mis metas de comer alimentos saludables porque mi esposa se la pasa haciendo galletas. ■ No puedo hacer actividad física porque me duelen las articulaciones. <p>🗨 CONVERSAR: ¿Con qué pensamientos positivos podemos sustituir estas excusas?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <p>Hace mucho frío afuera para salir a caminar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Me voy a abrigar bien y voy a caminar de todos modos. ■ Voy a hacer actividad física en la casa o en algún lugar que no sea a la intemperie. <p>No puedo lograr mis metas de comer alimentos saludables porque mi esposa se la pasa haciendo galletas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Yo puedo decidir lo que como. ■ Le voy a pedir a mi esposa que deje de hacer galletas. <p>No puedo hacer actividad física porque me duelen las articulaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Voy a buscar un video de yoga en la biblioteca. ■ Voy a nadar.

Notas al instructor	Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos
<p>↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>  <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para pensamientos positivos.</p> <p>↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>▶ DECIR: Ahora vamos a hablar de <u>filtrar</u>. Esto es cuando no vemos lo bueno y solamente vemos lo malo.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Qué pensamientos de comida y actividad física son ejemplos de <u>filtrar</u>?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Nadie me apoya en mi estilo de vida saludable. ■ En toda esta semana no he cumplido mi plan de comer alimentos saludables. ■ Esta semana me la he pasado acostado en casa. <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Qué pensamientos positivos pueden sustituir estos “filtros”?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <p>Nadie me apoya en mi estilo de vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mi amiga Sofía me está dando apoyo. ■ Voy a buscar la manera de conseguir más apoyo. <p>En toda esta semana no he cumplido mi plan de comer alimentos saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Me he salido un poco de mi plan de comer alimentos saludables, pero ya estoy de nuevo comiendo alimentos saludables. ■ Tengo un plan para seguir comiendo alimentos saludables.

Notas al instructor	Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos útiles
 <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p> <p>HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos:</p> <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para pensamientos positivos.</p> <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p>	<p>Esta semana me la he pasado acostado en casa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Esta semana hice actividad física durante una hora. ■ Voy a esforzarme más la semana que viene. <p>► DECIR: Ahora vamos a hablar de colocarnos etiquetas. Esto es cuando uno se pone nombres negativos.</p> <p>CONVERSAR: ¿Qué pensamientos sobre comer y hacer actividad física son ejemplos de colocarnos etiquetas?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ No sirvo para hacer deporte. ■ Soy el peor cocinero del mundo. ■ Soy un gordo haragán. <p>CONVERSAR: ¿Con qué pensamientos positivos podemos sustituir estas etiquetas?</p> <p>No sirvo para hacer deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Me estoy haciendo más fuerte cada semana. ■ Ahora puedo subir las escaleras sin perder el aliento. <p>Soy el peor cocinero del mundo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Continuamente estoy aprendiendo más a cocinar. ■ A mi hija le gustaron las verduras salteadas que hice anoche.

Notas al instructor	Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos
<p>↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>  <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para pensamientos positivos.</p> <p>↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>Soy un gordo haragán.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Necesito bajar 25 libras (12 kilos) para estar saludable. ■ Ya he perdido 15 libras (7 kilos). <p>▶ DECIR: Ahora hablemos de comparaciones. Esto es cuando nos comparamos con otras personas y sentimos que ellas son mejores que nosotros.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué pensamientos sobre comida y la actividad física son ejemplos de comparaciones?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Teo ha bajado mucho más de peso que yo. ■ Estela está en mejor forma que yo. ■ Gregorio es mucho más fiel a su plan de comer alimentos saludables que yo. <p> CONVERSAR: ¿Con qué pensamientos positivos podemos sustituir estas comparaciones?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <p>Teo ha bajado mucho más de peso que yo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Soy una persona diferente a Teo. ■ He bajado algo de peso cada semana.

Notas al instructor	Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos
 <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p> <p>HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>Estela está en mejor forma que yo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Yo soy diferente a Estela. ■ Cada semana me voy poniendo en mejor forma. <p>Gregorio es mucho más fiel a su plan de comer alimentos saludables que yo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Yo soy diferente a Gregorio. ■ Voy a buscar la manera de mantenerme dentro de mi plan para comer alimentos saludables. <p>► DECIR: Ahora hablemos del pensamiento pesimista. Esto es cuando pensamos que vamos a tener el peor resultado posible. Este tipo de pensamiento hace que nos rindamos y nos demos por vencidos.</p> <p>CONVERSAR: ¿Qué pensamientos sobre la comida y la actividad física son ejemplos de pensamientos pesimistas?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ya sé que me voy a lastimar. Entonces no podré hacer actividad física. ■ Ya sé que nunca voy a alcanzar mi meta de bajar de peso. ■ Ya sé que voy a tener diabetes tipo 2 porque mis padres tienen diabetes. <p>CONVERSAR: ¿Qué pensamientos útiles pueden reemplazar estos pensamientos pesimistas?</p>

Notas al instructor	Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos
<p>↙ ↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <p>Ya sé que me voy a lastimar. Entonces no voy a poder hacer actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Voy a seguir los pasos básicos para no lesionarme. ■ Si me lesiono, me voy a cambiar a una actividad física diferente. <p>Ya sé que nunca voy a alcanzar mi meta de bajar de peso.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ya estoy a mitad de camino. ■ Voy a controlar cuántas calorías como y cuántas quemo con la actividad física. <p>Ya sé que voy a tener diabetes tipo 2 porque mis padres tienen diabetes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sé mucho más sobre vida saludable de lo que mis padres sabían. ■ Si mantengo un estilo de vida saludable es probable que no llegue a tener diabetes tipo 2. <p>▶ DECIR: Hoy en día, Ana rara vez tiene pensamientos dañinos. Cuando los tiene, ella es un muy buena identificándolos y reemplazándolos por pensamientos positivos. Reflexiona sobre los pensamientos positivos que va a poner en práctica y hace nuevos platillos con ingredientes saludables. Le encantan las clases de baile y no falta ni un día. Sus pensamientos positivos la ayudan a mantener su nuevo estilo de vida por mucho más tiempo.</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción.</p> <p>Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre cambiar pensamientos dañinos por pensamientos positivos.</p> <p>Al actualizar su plan recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Especifico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p>💬 CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar su plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (3 minutos)
<p>↗ HACER: Responda las preguntas y dudas.</p> <p>TAREA:</p> <p>Leer la “Guía del participante”</p>	<p>▶ DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo brevemente los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo hacerse cargo de sus pensamientos. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La diferencia entre pensamiento positivo y pensamiento dañino o negativo. ■ Los beneficios del pensamiento positivo para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. ■ Cómo prevenir el pensamiento dañino. ■ Cómo sustituir los pensamientos dañinos por pensamientos positivos. <p>🗣️ CONVERSAR: ¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hablamos hoy?</p> <p>▶ DECIR: Durante la próxima semana, por favor lean las páginas 4, 5 y 6 de su “Guía del participante”. Marquen las sugerencias que quieran probar.</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre
	<p>Además, por favor pongan atención a los pensamientos que pasan por su mente. Si les vienen algunos pensamientos destructivos, por favor sigan los tres pasos del material “Cambiar pensamientos dañinos por pensamientos positivos”. Anoten en su “Guía del participante” tanto los pensamientos negativos como los pensamientos positivos con los que los reemplacen.</p> <p>La próxima sesión, vamos a hablar de _____.</p> <p>También charlaremos sobre cómo les fue haciéndose cargo de sus pensamientos.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevengaT2”. Recuerden traer su “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>