

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



Manual del instructor de estilo de vida

Continúe motivado

Continúe motivado

Tema central de la sesión

Mantenerse motivado puede ayudarle a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. También les da a los participantes una oportunidad para reflexionar sobre el progreso que han logrado y a planear cambios positivos en su estilo de vida en los próximos seis meses.

Nota: este módulo se debe hacer a los 6 meses del inicio del programa.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de los 6 meses del programa “PrevengaT2”, los participantes serán capaces de:

- ▶ Explicar por qué la motivación es importante en el programa “PrevengaT2”.
- ▶ Describir los retos de mantenerse motivados durante y después del programa “PrevengaT2”.
- ▶ Establecer su nivel de progreso en el programa “PrevengaT2” mediante su registro de peso y actividad física.

Consejos prácticos:

- ▶ Prueben formas nuevas y agradables de comer en forma saludable y hacer actividades físicas.
- ▶ Celebren sus éxitos.

Lista de materiales

Usted va a necesitar:


- La “Guía del participante” para 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 para registrar el peso, la actividad física, y el 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 según sea el caso, plumas o bolígrafos, reloj.
- Bandas de resistencia (una para cada participante y una para usted).

Optional:

- Objetos que muestren cuantas libras ha perdido el grupo (colectivamente) (pesas, bolsas de harina, latas de comida).

Tareas del instructor

Antes de la sesión:

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese 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 ésta sesión. Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en círculo o semi-círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llega 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 física en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso. 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 ésta sesión.
- Pida a los participantes que pongan su nombre en la etiqueta y que se la peguen en un lugar visible.
- Dé a los participantes hojas del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción”, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de esta 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 6..... 10 min
- Objetivos..... Página 7..... 2 Min
- ¿Por qué es importante la motivación? Página 8..... 5 Min
- ¿Cómo hacer frente a los retos? Página 9..... 10 Min
- Reflexiones sobre su nivel de progreso en el programa Página 14 10 Min
- Planear para tener éxito Página 16 15 Min
- Resumen y cierre..... Página 18..... 8 Min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos de nuevo! Esta es la sesión _____ de “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retardar el tipo 2 de la diabetes.</p> <p>Hoy vamos a hablar de cómo mantenerse motivados para permanecer en un estilo de vida saludable.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</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 durante la sesión pasada los pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p></p> <p>Escriba:</p> <p>“¿Cómo les fue?”</p> <p>↗ HACER: Al conversar con el grupo. Trate que todos participen.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando acerca 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 tomar turnos para decirle al grupo qué estrategias probaron. Por favor, compartan lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
<p>Escriba:</p> <p>“Mantenerse motivado”</p>	<p>▶ DECIR: Mantenerse motivado en los próximos seis meses puede ayudarlo a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. Hoy vamos a hablar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué es importante mantenerse motivado en el programa “PrevengaT2”. ■ Algunos retos para mantenerse motivados y cómo hacerles frente. ■ Como establecer su nivel de progreso desde que empezaron este programa. ■ Sus próximos pasos. <p>Por último, vamos a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” para ver qué cambios quieren hacer para la próxima sesión.</p>

Notas al instructor



Escriba:

Las respuestas cortas del grupo.

**¿Por qué es importante la motivación?
(5 minutos)**

► **DECIR:** Vamos a comenzar hablando de por qué la motivación es tan importante.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Cómo puede la motivación ayudarlos a mantener su estilo de vida saludable?

Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:

- Ayuda a seguir adelante y a no desanimarse.
- Hace que las cosas sigan siendo interesantes y divertidas.
- Ayuda a no salirse del camino para lograr un estilo de vida saludable.
- Permite saber cuáles problemas hay para poder resolverlos.
- Apoya el pensamiento útil y evita el pensamiento dañino.

Notas al instructor



Escriba:

Respuestas cortas del grupo.

Dibuje una tabla para escribir los retos y cómo enfrentarlos.

Retos	Cómo enfrentarlos

¿Cómo hacer frente a los retos? (10 minutos)


► **DECIR:** Como ya dijimos, permanecer motivados a largo plazo puede ser un reto importante. La motivación puede ayudarlo a mantener un estilo de vida sano. Vamos a hablar de algunos retos para mantenerse motivado y cómo enfrentarlos.

Raquel está en riesgo de diabetes tipo 2. Por eso, ella ha estado tratando de comer en forma saludable y mantenerse activa durante los últimos seis meses. En los primeros seis meses ella se sintió muy motivada. Raquel alcanzó su meta de pérdida de peso de los seis meses. Ella también logró su meta de actividad física. Perdió 12 libras (5kg), y su azúcar (glucosa) en la sangre bajó. Pero recientemente parece que su motivación se ha apagado. Raquel no está logrando sus metas de alimentación y de actividad física. Raquel ha aumentado 2 libras (1kg).

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Qué razones podrían tener para sentirse menos motivados a mantener su estilo de vida saludable a largo plazo?

Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:

- Puede aburrirse o cansarse de llevar una vida saludable.
- Su familia, amigos y compañeros pueden perder interés en apoyarlos.
- Pueden haber bajado de peso o haber alcanzado ya su meta.
- Puede que el progreso hacia sus metas no sea lo que esperaban y entonces sientan ganas de rendirse.

Notas al instructor	¿Cómo hacer frente a los retos?
 <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p> <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p>	<p>▶ DECIR: Ahora vamos a pensar en cómo hacer frente a esos retos.</p> <p>▶ DECIR: ¿De qué formas pueden enfrentar los retos de mantenerse motivados para seguir su estilo de vida saludable?</p> <p>Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:</p> <p>Estoy aburrido</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Establezcan nuevas metas. ■ Hagan actividad física con un amigo o familiar. ■ Hagan actividad física mientras hablan por teléfono. ■ Hagan actividad física mientras ven televisión. ■ Participen en una competencia. ■ Traten formas de comer en forma saludable y de hacer actividades físicas que sean nuevas y divertidas. ■ Traten de usar herramientas de Internet para establecer sus metas de actividad física y llevar la cuenta de su progreso. <p>Mis amigos y familia han perdido interés</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Recuerden a sus amigos y familia que ustedes todavía necesitan su apoyo. ■ Únanse a una comunidad en Internet. ■ Únanse a un grupo de apoyo.


Notas al instructor	¿Cómo hacer frente a los retos
<p>Escriba en la pizarra o papelógrafo:</p> <p>5 pasos para resolver un problema:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir el problema: describa claramente cuál es el problema. Trate de descubrir qué lo está causando. 2. Encontrar opciones: proponga o busque soluciones para resolverlo. 3. Escoger las mejores opciones: elija la mejor opción según el problema. 4. Haga un plan de acción para poner en práctica esas opciones. ¡Recuerden mantener el plan realista, realizable, específico, flexible, enfocado en las conductas que quiere cambiar y divertido! 5. Probar el plan: ¡Ponga en práctica el plan para resolver el problema! 	<p>Perdí un montón de peso o he alcanzado mis metas</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Actualicen su plan de acción. ■ Actualicen su meta de peso. ■ Escriban otras metas además del peso. ■ Recuerden por qué están tratando de consumir menos calorías y hacer más actividad física; esto es para ayudarlo a tener una vida más larga y saludable y prevenir la diabetes tipo 2. <p>Me he desviado del estilo de vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Manténganse positivos, piensen que todo esfuerzo es recompensado. ■ Sigán los cinco pasos de cómo resolver sus problemas. <p>Mi progreso se ha hecho más lento</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Actualicen su plan de acción. ■ Escriban nuevas metas. ■ Sigán llevando un registro de su peso, la alimentación, la actividad física, las calorías que consumen y las calorías que queman con el ejercicio cada día.

Notas al instructor

¿Cómo hacer frente a los retos?

No he alcanzado el nivel de progreso que esperaba

- Celebren sus éxitos, hagan una actividad especial con su familia o amigos.
- Hagan sus metas más realistas, en vez de correr una carrera de 10 km, propongan hacer una caminata de 5km.

 **CONVERSAR:** ¿De qué formas pueden ustedes celebrar sus éxitos?

Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:

- Darse un pequeño premio que no sea comida por alcanzar cada meta. Poner en algún sitio visible diagramas y gráficas de cuánto han progresado en sus metas de peso y actividad física.
- Poner en algún lugar visible sus fotos de “antes” y “ahora.”
- Organice una fiesta con comida saludable.
- Contarle a la familia, amigos y compañeros cuánto han progresado en sus metas de bajar de peso.
- Cree su propio trofeo.
- Escriba un diario describiendo sus éxitos.
- Ayude a otros en lograr metas similares.

Notas al instructor

¿Cómo hacer frente a los retos?


► **DECIR:** ¿Se acuerdan de Raquel? Para retomar sus metas, ella mantiene pensamientos positivos y utiliza los cinco pasos para solucionar problemas. Raquel se da cuenta de que su exitosa pérdida de peso ha impulsado su motivación.

Así que Raquel se recuerda a sí misma de los otros beneficios de comer en forma saludable y mantenerse activa. Ella se propone otras metas aparte de perder peso.

Raquel ha decidido darse una pequeña recompensa no relacionada con comida por alcanzar cada una de sus metas. Hoy en día, Raquel se siente de nuevo motivada y ha progresado.



Recuerde a los participantes que la lección de esta historia es que deben estar preparados para cuando su nivel de motivación baje y que puedan despertar y sostener su interés y su esfuerzo para perder peso y hacer actividad física. Que piensen de forma positiva, repasen sus metas para evitar disminuir sus esfuerzos y para que puedan resolver las dificultades que aparezcan.

Notas al instructor	Reflexiones sobre su nivel de progreso en el programa (20 minutos)
<p>.....</p> <p>ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>Pedir a algunos voluntarios que lean su plan de acción de la primera sesión de “PrevengaT2”.</p> <p>↙↗ HACER: Tratar que todos participen.</p> <p>↙↗ HACER: Entregue a cada participante su reporte individual de su progreso hacia sus metas.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a celebrar sus éxitos. Desde que empezaron este programa hace __ semanas, todos ustedes han progresado en sus metas para prevenir la diabetes tipo 2. Y se han apoyado mutuamente durante todo este tiempo. Yo estoy muy orgulloso(a) de ustedes y espero que ustedes también lo estén.</p> <p>.....</p> <p>✳ ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>🗨 CONVERSAR: ¿Cómo han mejorado ustedes su estilo de vida desde que comenzaron el programa?</p> <p>Si es necesario, que haga sugerencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La cantidad de libras que el grupo ha perdido (la cantidad total en la primera semana menos el monto total de la semana pasada). ■ Porcentaje de peso corporal que el grupo ha perdido (libras que el grupo ha perdido dividido por el peso total al empezar). ■ Minutos de actividad física del grupo por semana (cantidad total de la semana pasada, menos cantidad total de la primera semana). <p>▶ DECIR: Estoy orgulloso de todos ustedes, y espero que ustedes también se sientan orgullosos.</p>

Notas al instructor	Reflexiones sobre su nivel de progreso en el programa
<p> HACER: Explique los reportes si es necesario.</p> <p>.....</p>	<p>Para cada persona, el reporte deberá incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La cantidad de libras o kilogramos que la persona ha perdido (cantidad en la primera semana menos la cantidad de la semana pasada). Por ejemplo, si la persona pesaba 200 libras (90.7 kilogramos) y ahora pesa 190 libras (86.2 kilogramos) ha perdido 10 libras (4.5 kilogramos). ■ Porcentaje de peso que la persona ha perdido (cantidad de libras que la persona ha perdido dividida por su peso inicial). Por ejemplo, si la persona ha perdido 10 libras (4.5 kilogramos) y se divide entre su peso inicial 200 libras (90.7 kilogramos) esto equivale al 0.05 de su peso, es decir 5%. ■ Minutos de actividad física por semana que la persona ha logrado (cantidad de la semana pasada, menos la cantidad de la primera semana). Por ejemplo, la semana pasada logro 150 minutos de actividad física y la primera semana logró 20 minutos de actividad física. Ha logrado aumentar su actividad física en 130 minutos por semana. <p>.....</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (13 minutos)
	<p>► DECIR: Ahora vamos a usar lo que hemos visto para ayudarlos a planear su estilo de vida durante los próximos seis meses. Por favor vayan a su “Guía del participante”. Allí van a encontrar una sección que se llama “Nuevas metas para los próximos 6 meses”. Vamos a colocar sus metas allí.</p> <p>Primero que todo, deben decidir si quieren perder peso o quieren mantener el peso que tienen en los próximos seis meses. Marque su selección en la “Guía del participante”:</p> <ul style="list-style-type: none">-Si su meta es perder peso, escriba el peso que quiere alcanzar.-Si su meta es mantener su peso, escriba el peso en que se mantendrá, que es el peso que tiene ahora.

Notas al instructor	Planear para tener éxito
<p>↗ HACER: Pida a los participantes que por favor saquen su hoja de “Mi plan de acción” en su “Guía del participante”. Responda a las preguntas.</p> <p>Si los participantes quieren mantener su peso, puede tachar la palabra “logre” y escribir “permanecer en el”. Su meta de actividad física permanecerá igual.</p> <p>↗ HACER: Dele 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 semanal. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre cómo mantener la motivación. En primer lugar, mire en la esquina superior derecha de su plan de acción. Rellene el objetivo de peso de seis meses que acaba de establecer.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quiere cambiar. ■ Divertido.

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p> HACER: Responda a las preguntas y dudas.</p> <p>Tarea: Leer sección “Cómo hacer frente a los retos”</p>	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo mantener la motivación.</p> <p>También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué es importante la motivación. ■ Los retos de mantenerse motivados. ■ Su nivel de progreso en sus metas desde que comenzaron el programa. ■ Sus próximos pasos. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas de las que hablamos hoy pueden ayudarlo a mantenerse motivado?</p> <p>► DECIR: A muchos les puede parecer difícil mantener la motivación por mucho tiempo. Por favor miren en su “Guía del participante” una sección muy importante que se llama “Cómo hacer frente a los retos”. Allí van a encontrar algunos de los retos más comunes para mantenerse motivados y algunas formas de superarlos.</p> <p>En la próxima sesión vamos a hablar de _____.</p> <p>También vamos a hablar sobre cómo les fue manteniéndose motivados.</p> <p>Gracias por asistir a esta sesión de “PrevengaT2”.</p> <p>Recuerden traer la “Guía del participante” y “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>