

# PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



## Manual del instructor de estilo de vida

[Retome el curso](#)

## Retome el curso

### Tema central de la sesión

Retomar las metas y el curso de acción 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 (T2).

### Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión los participantes serán capaces de:

- ▶ Explicar que es normal desviarse de vez en cuando del curso en cuanto a las metas de comida y actividad física.
- ▶ Describir cómo retomar el curso y prevenir desvíos en el futuro al:
  - Mantenerse positivos.
  - Usar los cinco pasos para resolver problemas.

### Consejos prácticos

- ▶ Un desvío no significa mucho, a menos que usted le dé importancia. ¡Lo que sea que haga, no se rinda!

## 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, pluma o bolígrafo 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.
- 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 6 .....8 min
- Objetivos..... Página 8 .....2 min
- Todos cometemos errores ..... Página 9 .....5 min
- Mantenerse positivos..... Página 10 .....5 min
- Describir los problemas..... Página 12 .....5 min
- Encontrar opciones..... Página 13 .....10 min
- Escoger las mejores opciones ..... Página 15 .....5 min
- Diseñar un plan de acción ..... Página 16 .....8 min
- Probar el plan ..... Página 17 .....2 min
- Planear para tener éxito ..... Página 17 .....5 min
- Resumen y cierre ..... Página 18 .....5 min

**Total: 60 minutos**

## Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (8 minutos)
 <p><b>Escriba:</b> ¿Cómo les fue?</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión_____ del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes.</p> <p>Hoy vamos a hablar de lo que podemos hacer cuando nos desviamos de nuestros planes de comida saludable y actividad física.</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 sesión pasada hablamos de_____.</p> <p>Ustedes aprendieron que_____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la semana. En particular, me gustaría saber cómo les fue con_____.</p>

Notas al instructor	Bienvenida y repaso
<p> <b>HACER:</b> Trate que todos participen.</p>	<p> <b>CONVERSAR:</b> 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 saludable.</p>

Notas al instructor	Objetivos (2 minutos)
	<p>► <b>DECIR:</b> Ustedes han hecho un gran trabajo al mantenerse en el curso de los cambios de estilo de vida para lograr sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física. Pero en el transcurso de su vida es probable que se desvíen del curso de vez en cuando. Por eso es importante saber qué hacer cuando eso sucede.</p> <p>Hoy vamos a charlar sobre las herramientas que necesitan para retomar el curso y prevenir desvíos en el futuro. Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Explicar que es normal desviarse del curso de vez en cuando en cuanto a sus metas de comida y actividad física.</li> <li>■ Describir cómo retomar el curso y prevenir desvíos en el futuro al: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mantenerse positivos</li> <li>▪ Usar los cinco pasos para resolver problemas: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Describir los problemas.</li> <li>▪ Encontrar soluciones.</li> <li>▪ Escoger las mejores opciones.</li> <li>▪ Diseñar un plan de acción.</li> <li>▪ Probar el plan.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi Plan de Acción” y ver qué cambios quieren hacer para la sesión que viene.</p>

<b>Notas al instructor</b>	<b>Todos cometemos errores (5 minutos)</b>
	<p>► <b>DECIR:</b> Es muy común que la gente se desvíe del curso de sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física. Vamos a leer la historia de Pepe:</p> <p>Pepe está en riesgo de diabetes tipo 2. Durante un tiempo estuvo haciendo un gran trabajo para lograr sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física. Perdió 15 libras (7 kg).</p> <p>Pero algunos compañeros de Pepe fueron despedidos del trabajo el viernes pasado. Él teme ser el siguiente. Así que decide trabajar muy duro para demostrarle a su jefe que es un buen trabajador.</p> <p>El lunes, Pepe es el primero en llegar y el último en irse. También trabaja durante el almuerzo. Y hace lo mismo el resto de la semana.</p> <p>Pepe no ha cumplido sus metas de comer alimentos saludables esta semana. Debido a sus largas horas de trabajo, no ha tenido tiempo para prepararse un almuerzo saludable. En cambio, ha estado comiendo dulces y papitas fritas de la máquina vendedora. Después del trabajo, no ha tenido tiempo para comprar o cocinar una comida saludable. En cambio, ha parado en la ventanilla de autoservicio para comida rápida, como hamburguesas.</p> <p>Pepe tampoco ha cumplido sus metas de actividad física de la semana. No ha hecho su acostumbrada caminata del almuerzo. Cuando llega a casa al final del día no tiene ganas de hacer nada de actividad física. Entonces se sienta en el sofá y se pone a ver televisión o se entretiene en la computadora.</p>

**Notas al instructor**



**Escriba:**

Respuestas cortas del grupo.

**Mantenerse positivos  
(5 minutos)**

► **DECIR:** Cuando se desvían del curso de una vida saludable, como hizo Pepe, se sienten tentados a rendirse ante los errores cometidos. Se sienten tentados a darse por vencidos.

► **DECIR:** Desviarse de nuestras metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física no es nada grave, a menos que nos rindamos y dejemos de seguir trabajando para lograr esas metas.

Pepe está molesto consigo mismo por desviarse del curso en cuanto a sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física esta semana. Aumentó 3 libras (1.5 kg). Siente que es un fracasado. Tiene ganas de darse por vencido.

Notas al instructor	Mantenerse positivos
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a ayudar a Pepe a cambiar sus pensamientos dañinos. ¿Con qué pensamientos útiles puede reemplazar Pepe los pensamientos dañinos?</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ “He progresado mucho”.</li> <li>■ “Sí, cometí un error. Pero por eso no voy a aumentar más de unas pocas libras”.</li> <li>■ “Eso es lo que hice, no lo que soy”.</li> <li>■ “Esta es una oportunidad para aprender”.</li> <li>■ “Este es un problema que puedo resolver”.</li> <li>■ “Mi familia y mis amigos me van a ayudar en esto”.</li> </ul> <p>▶ <b>DECIR:</b> En vez de rendirme, voy a tomar medidas para volver al curso y prevenir desvíos en el futuro.</p> <p>▶ <b>PREGUNTAR:</b> ¿Alguien recuerda los cinco pasos para resolver un problema?</p> <p><b>RESPONDER:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir el problema.</li> <li>2. Encontrar soluciones.</li> <li>3. Escoger las mejores opciones.</li> <li>4. Diseñar un plan de acción.</li> <li>5. Probar el plan.</li> </ol>

Notas al instructor	Describir los problemas (5 minutos)
 <p><b>Escriba:</b></p> <p><b>Problema 1:</b> Desviarse de las metas de comida saludable.</p> <p><b>Causas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Preocupación</li> <li>■ Estrés</li> <li>■ Falta de tiempo</li> </ul> <p><b>Problema 2:</b> Desviarse de las metas de actividad física.</p> <p><b>Causas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Preocupación</li> <li>■ Estrés</li> <li>■ Falta de tiempo</li> </ul>	<p>Primero, hay que describir claramente los problemas. Y tratar de descubrir qué los está causando.</p> <p>► <b>DECIR:</b> Vamos a ayudar a Pepe. ¿Cuáles son sus problemas? ¿Qué creen ustedes que los está causando?</p> <p><b>RESPONDER:</b></p> <p><b>Problema 1:</b> Desviarse de sus metas de comida saludable.</p> <p>Causa: A Pepe le preocupa perder su trabajo.</p> <p>Está estresado porque se esfuerza demasiado para demostrar que es un buen trabajador. Además, está sumamente ocupado como para comprar o preparar comida saludable así que ha estado comiendo comida chatarra para sentirse mejor.</p> <p><b>Problema 2:</b> Desviarse de sus metas de actividad física.</p> <p>Causa: A Pepe le preocupa perder su trabajo, así que ha estado trabajando durante la hora de almuerzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Como resultado, no está haciendo la caminata que antes hacía a esa hora. Y como ha estado trabajando tantas horas, no tiene ganas de hacer nada de actividad física después del trabajo. Lo único que quiere es relajarse con la TV o la computadora.</li> </ul>

Notas al instructor	Encontrar opciones (10 minutos)
<div data-bbox="159 512 240 600" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="133 630 256 667"><b>Escriba:</b></p> <p data-bbox="133 693 454 772">Respuestas cortas del grupo.</p> <p data-bbox="133 1134 461 1255">  <b>HACER:</b> Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:         </p>	<p data-bbox="574 508 1435 588">  <b>DECIR:</b> Después de describir los problemas, el siguiente paso es proponer o encontrar soluciones para resolverlos.         </p> <p data-bbox="574 613 1435 730">           En este caso, el problema 1 (desviarse de las metas de comida saludable) y el problema 2 (desviarse de las metas de actividad física) tienen las mismas causas:         </p> <ul data-bbox="610 747 860 898" style="list-style-type: none"> <li>■ Preocupación</li> <li>■ Estrés</li> <li>■ Falta de tiempo</li> </ul> <p data-bbox="574 932 1435 1171">  <b>CONVERSAR:</b> ¿Cómo puede Pepe superar sus sentimientos de preocupación y estrés? Vamos a proponer ideas. Digan cualquier idea que les venga a la cabeza, no importa que parezca una idea tonta o loca. No hay respuestas correctas ni respuestas equivocadas. Se vale decir cualquier idea.         </p> <p data-bbox="574 1197 1019 1234">Algunos ejemplos pueden ser:</p> <ul data-bbox="610 1251 1435 1587" style="list-style-type: none"> <li>■ Él puede preguntarle a su jefe si su trabajo está en peligro. Si lo está, puede preguntarle qué puede hacer para mantenerlo.</li> <li>■ Él puede encontrar formas de aliviar su preocupación y estrés sin recurrir a la comida (hacer estiramientos, tomar un descanso, dormir lo suficiente, hacer ejercicios de relajación, hacer cosas divertidas, charlar con la familia o un amigo, hacer actividad física).</li> </ul>

Notas al instructor	Encontrar opciones
<div data-bbox="159 499 240 590" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="131 632 256 667"><b>Escriba:</b></p> <p data-bbox="131 695 402 772">Respuestas cortas del grupo.</p> <p data-bbox="131 1136 461 1255">  <b>HACER:</b> Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:         </p>	<p data-bbox="574 506 1354 625">  <b>CONVERSAR:</b> ¿Y de qué maneras puede Pepe solucionar su falta de tiempo? Recuerden que no hay respuestas correctas ni equivocadas.         </p> <p data-bbox="574 653 1019 688">Algunos ejemplos pueden ser:</p> <p data-bbox="574 716 1243 751">Para solucionar su falta de tiempo en general:</p> <ul data-bbox="610 779 1403 1024" style="list-style-type: none"> <li>■ Organizarse mejor.</li> <li>■ Pedir a sus amigos o a su familia que lo ayuden a hacer las cosas.</li> <li>■ Preguntarle al jefe si puede llevarse alguna tarea a la casa. Eso lo desocupa un poco en el trabajo.</li> </ul> <p data-bbox="574 1052 1284 1087">Para tener tiempo de comprar comida saludable:</p> <ul data-bbox="610 1115 1370 1423" style="list-style-type: none"> <li>■ Hacer compras el fin de semana.</li> <li>■ Comprar una cantidad suficiente.</li> <li>■ Usar una lista para asegurarse de comprar todo lo que necesita.</li> <li>■ Comprar productos saludables, pero fáciles de preparar, como una ensalada lista para comer.</li> </ul> <p data-bbox="574 1451 1289 1486">Encontrar tiempo para cocinar comida saludable:</p> <ul data-bbox="610 1514 1403 1759" style="list-style-type: none"> <li>■ Buscar recetas de comidas rápidas y saludables.</li> <li>■ Dejar algo preparado antes de ir al trabajo en la mañana.</li> <li>■ Preparar comidas para los días de trabajo durante el fin de semana.</li> </ul>

<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Encontrar opciones</b></p>
	<p>Para tener más tiempo para hacer actividad física:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hacer actividad física mientras hace las tareas de la casa o en el patio.</li> <li>■ Hacer actividad extra el fin de semana.</li> <li>■ Hacer actividad física en la noche mientras ve TV o videos.</li> <li>■ Subir por las escaleras en lugar de tomar el elevador (ascensor).</li> <li>■ Ir al trabajo en bicicleta.</li> <li>■ Estacionarse lejos de la entrada al trabajo.</li> </ul>
	<p><b>Escoger las mejores opciones (5 minutos)</b></p>
<p></p> <p><b>Escriba:</b></p> <p>Opciones que el grupo seleccione.</p> <p> <b>HACER:</b> Trabajar juntos para escoger las mejores opciones.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Después de encontrar soluciones para resolver los problemas, el siguiente paso es escoger las mejores.</p> <p>Cuando propusieron ideas salieron muchas opciones buenas para Pepe. Vamos a ayudarlo a escoger las mejores ideas para superar su preocupación y su estrés.</p> <p>► <b>DECIR:</b> Ahora vamos a ayudar a Pepe a decidir cuáles son las mejores opciones para solucionar su falta de tiempo.</p>

Notas al instructor	Diseñar un plan de acción (8 minutos)
<div data-bbox="159 506 240 594" data-label="Image"> </div> <p><b>Escriba:</b> El plan de acción.</p> <p><b>HACER:</b> Trabajar juntos para elaborar un plan de acción basado en las opciones que el grupo escogió. Asegurarse de que cumpla los criterios indicados arriba.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Después de escoger las mejores opciones para solucionar los problemas, el paso siguiente es hacer un plan de acción para poner en práctica esas opciones.</p> <p>Esto es algo que ustedes vienen haciendo desde que comenzaron el programa “PrevengaT2”, así que estoy seguro(a) de que ya son muy buenos en esto. Como ya saben, es importante que su plan sea:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Realista.</li> <li>■ Realizable.</li> <li>■ Específico.</li> <li>■ Flexible.</li> <li>■ El plan debe estar enfocado en conductas. Y debería ser divertido.</li> </ul> <p>La lección de la historia de Pepe es que ustedes pueden buscar varias opciones para retomar las estrategias de estilo de vida saludable ante las situaciones de estrés en el trabajo o en la vida.</p> <p>Vamos a ayudar a Pepe a hacer un plan de acción para superar sus sentimientos de preocupación y estrés, y también su falta de tiempo. Lo vamos a basar en las opciones que ustedes escogieron.</p>

<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Probar el plan (2 minutos)</b></p>
<p></p> <p><b>Escriba:</b></p> <p>Respuestas cortas del grupo.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Después de que hayan hecho un plan de acción, el siguiente paso es ponerlo en práctica, es decir, ponerlo a prueba.</p> <p>Pepe probó el plan que ustedes hicieron. Ahora se siente mucho más relajado. Además, tiene tiempo para comprar y preparar comida saludable y también para hacer actividad física. Como resultado, está otra vez avanzando en sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física. Ya bajó las tres libras que había aumentado. ¡Pepe ha retomado el curso a una vida saludable!</p>
	<p><b>Planear para tener éxito (5 minutos)</b></p>
<p>↙ <b>HACER:</b> Pida a los participantes que saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden también lo que hablamos hoy sobre desviarse del curso y cómo volver al curso de una vida saludable para lograr sus metas.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden los cinco pasos para solucionar problemas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir los problemas.</li> <li>2. Encontrar soluciones.</li> <li>3. Escoger las mejores opciones.</li> <li>4. Diseñar un plan de acción.</li> <li>5. Probarlo.</li> </ol>

Notas al instructor	Planear para tener éxito
<p> <b>HACER:</b> Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>Y acuérdense de hacerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Realista.</li> <li>■ Realizable.</li> <li>■ Específico.</li> <li>■ Flexible.</li> <li>■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar.</li> <li>■ Divertido.</li> </ul> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Qué cambios podemos hacer para mejorar el plan de acción?</p>
	<p><b>Resumen y cierre (5 minutos)</b></p>
	<p>► <b>DECIR:</b> Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo brevemente los puntos clave de nuestra sesión. Hoy hablamos de que es normal desviarse del curso de vez en cuando en cuanto a sus metas de comida y actividad física. También hablamos de lo que pueden hacer cuando se desvían del curso en cuanto a las metas de comida y actividad física, y cómo volver al curso y prevenir más desvíos en el futuro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mantenerse positivos.</li> </ul>

Notas al instructor	Resumen y cierre
<p> <b>HACER:</b> Responda las preguntas y dudas.</p> <p><b>TAREA</b></p> <p>Completar la sección “¿Cómo retomar el curso?” de su Guía del participante</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Usar los cinco pasos para la solución de problemas:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir los problemas.</li> <li>2. Encontrar soluciones.</li> <li>3. Escoger las mejores opciones.</li> <li>4. Diseñar un plan de acción.</li> <li>5. Probar el plan.</li> </ol> </li> </ul> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a retomar el curso?</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Durante la próxima semana me gustaría que completaran la página 6 de su “Guía del participante: Cómo retomar el curso”. Piensen en asuntos que los hayan llevado a desviarse del curso con la comida y la actividad física en el pasado. Busquen en su conciencia. Luego resuelvan ese problema con los cinco pasos para resolver problemas.</p> <p>La próxima semana vamos a hablar de cómo manejar las señales sociales que los desvían de sus metas de comida saludable y actividad física. También vamos a hablar del material de hoy.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevengaT2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p><b>La sesión ha terminado.</b></p>