

# SESIÓN 1

*Introducción a Meta → Salud*



## IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Introducción de promotores/as y participantes.
- El motivo del programa.
- Autodiagnóstico de la salud de cada participante.

## OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

- Conocerán el objetivo del programa *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Conocerán a las personas que facilitarán el programa.
- Conocerán a otros/as participantes del grupo.
- Se tomarán acuerdos para la convivencia del grupo.
- Definirán lo que es “salud”.
- Harán un autodiagnóstico de su alimentación y actividad física que les permita establecer metas para adquirir hábitos más saludables.

## MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud*.
- Gafetes para los nombres de las y los participantes.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores de colores y cinta adhesiva.
- Equipo de sonido y música para bailar.

## Esquema de la sesión y actividades



### Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Descripción del programa.



### La sesión en acción

1. Presentación de cada uno/a de las/los participantes.
2. Acuerdos de convivencia.
3. ¿Qué es “salud”?
4. Autodiagnóstico “Conoce tu salud”.
5. Introducción a las metas semanales.
6. Ninguna persona es una isla.



### Cierre de la sesión



## Introducción de la sesión

### 1. Bienvenida

- **Preséntate** a medida que las y los participantes entren a la clase.
- **Pregunta** a cada persona su nombre. Entrega un gafete a cada participante para que escriba su nombre y se lo ponga. Al final de la sesión pídeles su gafete para guardarlo y entregárselos cada sesión.
- **Da** la bienvenida al grupo. Preséntate a ti mismo/a y menciona el nombre de tu organización, así como el interés que tienen en fomentar comunidades más saludables.



**Nota:** De preferencia, esta actividad se haría antes de que inicie formalmente la sesión. Por ser la primera sesión, puedes dar un periodo de gracia de 10-15 minutos para que llegue todo el grupo, pero recuérdales que las demás sesiones iniciarán puntualmente.



00:15:00

### 2. Exposición: Descripción del programa



**Objetivo:** Dar a conocer el programa, las instituciones que participan y los nombres de las sesiones.

**Tiempo:** 10 minutos.

#### **Menciona:**

“Las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes y las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte en México y en muchas otras partes del mundo. Prevenir estas enfermedades es una prioridad para los gobiernos, las instituciones y las comunidades. Es por eso que se han desarrollado programas

como *Meta → Salud* que buscan promover la salud a nivel individual, familiar y comunitario.

Este programa fue desarrollado por El Colegio de Sonora y la Universidad de Arizona, con apoyo de la Secretaría de Salud de Sonora, para promover la salud y prevenir enfermedades como la diabetes y la hipertensión, entre otras. Está adaptado de otros programas como *Su Corazón, Su Vida* (desarrollado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de Estados Unidos para la población hispana en ese país), *Pasos Adelante* (que fue desarrollado por la Universidad de Arizona), y *Camino a la Salud* (que fue coordinado por la Organización Panamericana de la Salud)”.

### **Menciona:**

“Juntos/as aprenderemos muchas cosas que nosotros/as y nuestras familias podemos hacer para ser más saludables. Aprenderemos cosas nuevas, reflexionaremos juntos/as, haremos actividad física, pero sobre todo: ¡nos divertiremos! En esta carrera, todas y todos somos ganadores. No sólo vamos a aprender cómo cuidar nuestra salud y la de nuestras familias, también vamos a fortalecer nuestra colonia y nuestra comunidad al trabajar juntos/as”.

### **Menciona:**

“Durante 13 semanas vamos a participar en las siguientes actividades como parte de este programa:

- **Sesiones educativas** semanales, donde compartiremos información de salud, haremos mucha reflexión, así como una meta semanal que nos ayude a ir adquiriendo hábitos para ir mejorando nuestra salud.
- Un **grupo de actividad física** que al principio se reunirá una vez por semana, y al final del programa se estará reuniendo tres veces por semana.
- **Actividades de evaluación**, para ver si el programa funciona y sugerir cómo se puede mejorar”.



**Nota:** Puedes explicar las actividades que incluye la evaluación, sobre todo si se está implementando el programa con fines de investigación, según se describe en la introducción a este Manual.



**Entrega a cada participante su Cuaderno de Trabajo**

### **Menciona:**

“Cada uno/a de ustedes tendrá su Cuaderno de Trabajo. Contiene hojas informativas, reflexiones y actividades que nos van a servir como material de apoyo para todas las sesiones. Al final de cada sesión también viene una hoja de notas para sus apuntes. Se lo pueden llevar a su casa, pero por favor tráiganlo a cada sesión”.



**Vayan a la página 10 del Cuaderno de Trabajo:  
“Sesiones de *Meta → Salud*”**

### **Menciona:**

“*Meta → Salud* contiene 13 sesiones con información básica acerca de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y la promoción de la salud. En las sesiones se tratan los temas siguientes:

1. Introducción a *Meta → Salud*.
2. ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?
3. Los beneficios de la actividad física.
4. ¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?
5. Todo lo que necesitas saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio.
6. Controla tu colesterol, come menos grasas.
7. Mantén un peso saludable.
8. ¿Nuestra comunidad es saludable?
9. La glucosa y el azúcar.
10. Disfruta con tu familia de comidas saludables.
11. Come saludable con poco tiempo y dinero.
12. Disfruta de la vida con bienestar emocional.
13. Repaso y graduación”.



**Pregunta:**

“¿Hay alguna pregunta acerca de nuestra participación en este programa?”

**Menciona:**

“Por favor, vengan a todas las sesiones. Yo voy a facilitarlas, pero su participación es tan importante como la mía. Las reflexiones y aportaciones de cada uno/a nos ayudarán a aprender la información y a disfrutar más de las sesiones. Con toda confianza pueden hacer cualquier pregunta. Las preguntas que hagan también ayudan a aprender a los demás”.

**Menciona (opcional):**

“Me pueden llamar a este número (proporciona tu número de teléfono) por si tienen preguntas o dudas acerca de este programa”.



00:25:00



## La sesión en acción

### 1. *Dinámica grupal*: Presentación de cada una/o de las/los participantes



**Objetivo:** Conocer el nombre de cada participante y por qué le interesa participar en el programa.

**Tiempo:** 15-20 minutos, dependiendo del tamaño del grupo.

#### **Menciona:**

“Para empezar la sesión de hoy, vamos a presentarnos y tratar de conocernos un poco mejor”.

#### **Instrucciones:**

1. Para dar comienzo a esta actividad, primero preséntate a ti misma/o, repitiendo tu nombre, el nombre de tu organización, y explicando por qué te interesa la salud y la actividad física. Sé honesto/a y habla acerca de tu experiencia personal.
2. Después, pide a cada integrante que diga su nombre y por qué le interesó participar en el grupo.

#### **Menciona:**

“Me da mucho gusto que estemos aquí juntos/as no sólo para mejorar nuestra salud, sino la de nuestras familias y nuestra comunidad. Nosotros/as podemos ayudar a nuestras familias y amigos dándoles información y animándolos a llevar una vida más sana. Gracias por hacer este esfuerzo. Vale la pena invertir en la salud”.



00:45:00

## 2. Dinámica grupal: Acuerdos de convivencia



**Objetivo:** Fomentar la confianza de participar en el grupo haciendo una lista de acuerdos que se aprueben de manera colectiva.

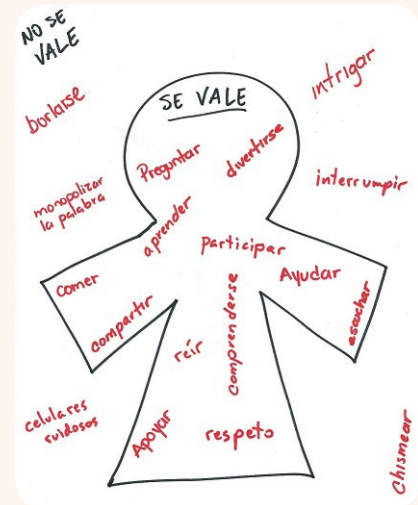
**Tiempo:** 10 minutos.

### Menciona:

“Todos/as nos sentiremos más cómodos/as si sabemos qué esperar de este programa. Antes de comenzar, hablemos acerca de la mejor manera de dirigir las sesiones. Como grupo, vamos a ponernos de acuerdo para tomar algunos acuerdos básicos”.

### Instrucciones:

1. En una hoja de rotafolio pegada a la pared dibuja una silueta como la que aparece en la ilustración. Dentro de la figura escribe “SE VALE” y afuera de la figura escribe “NO SE VALE”.
2. Comienza la dinámica poniendo algo que tú consideras que se vale dentro del cuerpo y algo que no se vale fuera de él. Por ejemplo: (Se vale) preguntar / (No se vale) llegar tarde.
3. Pide a las y los participantes que se acerquen a la hoja de rotafolio a escribir lo que ellos/as piensan que se vale y no se vale (no necesita ser de uno por uno, pueden pasar varias personas a la vez).



Algunos ejemplos de acuerdos importantes que puedes agregar si no los escribió el grupo:

- SE VALE asistir puntualmente a todas las sesiones.
- SE VALE poner los celulares en silencio o modo vibrador.
- SE VALE sentirse en confianza de hacer cualquier pregunta. No hay preguntas tontas. Todas las preguntas son importantes.
- SE VALE platicar nuestras experiencias personales. El programa tendrá mayor significado para todos/as nosotros/as.



- NO SE VALE juzgar, burlarse, o hacer críticas que no sean constructivas.
- NO SE VALE chismear. Para poder sentirnos en confianza, acordamos no compartir con nadie los comentarios de los demás participantes: lo que aquí se dice, aquí se queda.
- SE VALE participar.
- SE VALE hacer comentarios puntuales y relevantes. Tratemos de no salirnos del tema. Tendremos mucha información que cubrir en poco tiempo.



### **Pregunta:**

1. “¿Están de acuerdo con lo que no se vale?”  
(Menciona cada propuesta escrita en la hoja de rotafolio, preguntando si se vale o no se vale.)
2. “¿Están de acuerdo con lo que sí se vale?”  
(Menciona cada propuesta escrita en el rotafolio, preguntando si se vale o no se vale.)
3. “¿Hay algún otro acuerdo que quisieran agregar?”

### **Menciona:**

“Éstos son los acuerdos que tomaremos en cuenta para poder convivir en el grupo. Recuerden que todas y todos tenemos que dedicar tiempo y esfuerzo a este programa. Es importante que asistamos a cada sesión y que lleguemos puntualmente. Las sesiones duran alrededor de dos horas”.

**Opcional** – (Si todavía es posible hacer cambios de horario y lugar de las sesiones).



### **Pregunta:**

1. “¿Es ésta una buena hora para reunirnos?”  
(De no ser así, fijen el día y hora que resulte mejor para todos.)

2. “¿Es éste un buen lugar para reunirnos?”  
(De no ser así, decidan qué lugar es mejor para todos.)



**Nota:** Da a los participantes de 2 a 3 minutos para que contesten estas preguntas. Ayúdalos a elegir una respuesta con la que esté de acuerdo la mayoría.



00:55:00

### 3. Actividad en equipos: ¿Qué es “salud”?



**Objetivo:** Definir colectivamente el concepto de “salud” y reflexionar acerca de que no sólo es la ausencia de enfermedad, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social.

**Tiempo:** 15 minutos.

#### Menciona:

“Ya mencionamos que una de las cosas que nos motiva para estar aquí es ser más saludables, y el objetivo de este programa es promover la salud, pero ¿qué significa estar saludable o tener salud? En equipos, vamos a definir colectivamente lo que es salud. Esto nos ayudará a reflexionar acerca de lo que necesitamos hacer individualmente y como grupo, no sólo durante este programa, sino en general”.

#### Instrucciones:

1. Pide a las/los participantes se reúnan en equipos de tres o cuatro personas para poder realizar esta actividad.
2. Entrégales una hoja de rotafolio y un marcador a cada equipo, y pide que discutan qué es salud y qué significa ser saludable, y que escriban sus ideas en la hoja (no necesita ser una definición perfectamente redactada). Da a los equipos 5 minutos para discutir y escribir.
3. Pide a cada equipo que lea su definición.

## Menciona:

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) define ‘salud’ como: ‘un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades’”.



### Pregunta:

1. “¿Nuestras definiciones coinciden con la definición de la OMS? ¿Por qué sí o por qué no?”
2. “¿Qué significa tener un estado de completo bienestar físico, mental y social?”
3. “¿Cómo podemos promover la salud en el nivel individual, en la familia y en nuestra comunidad para lograr este estado de bienestar?”



**Nota:** Recuerda a las y los participantes que, en su Cuaderno de Trabajo, al final de la sesión viene una página de notas, donde pueden apuntar cualquier información o definición que les parezca importante.



01:10:00

## 4. Actividad en equipos: Autodiagnóstico “Conoce tu salud”



**Objetivo:** Hacer una evaluación personal del estado de salud en general, y de los hábitos de alimentación y de actividad física, con el fin de hacer metas prácticas que ayuden a adquirir hábitos más saludables a lo largo del programa.

**Tiempo:** 30 minutos.

## Menciona:

“Una parte importante de este programa será ponernos metas semanales que nos permitan ir adquiriendo hábitos alimenticios y de actividad física, entre otros,

que nos ayudarán a vivir una vida cada vez más saludable. Para poder hacer esto, primero vamos a responder un cuestionario en equipos para ver cómo andamos y qué nos gustaría cambiar”.



**Vayan a la página 13 de su Cuaderno de Trabajo:  
“Autodiagnóstico: Conoce tu salud”**

### **Menciona:**

“En equipos vamos a contestar el siguiente autodiagnóstico que nos ayudará a identificar cómo está nuestra salud en general, nuestra alimentación y nuestra actividad física. Vamos a reflexionar con nuestras/os compañeras/os qué parte del autodiagnóstico requiere mayor atención de nuestra parte para adquirir hábitos saludables que nos ayuden a mejorar nuestra salud”.

### **Instrucciones:**

1. Pide a las/los participantes que se mantengan en los equipos que formaron para la actividad anterior.
2. Se sugiere que una de las integrantes del equipo vaya leyendo cada pregunta, y que al momento de leerla cada integrante del equipo conteste en su propio cuaderno.
3. Aunque el autodiagnóstico es personal y nadie tiene que compartir sus respuestas si no lo desea, alienta a los equipos a que compartan sus reflexiones, para que puedan darse ánimo unos a otros.



**Nota:** Algunas personas tienen dificultades para leer y escribir, o simplemente no les gusta hacerlo. Trata de buscar estrategias para que estas personas no sean excluidas de ninguna actividad. También trata de evitar hacer sentir mal a alguien por no saber leer. Por ejemplo, puedes decir “Si no nos gusta leer o si se nos olvidaron los lentes, podemos juntarnos con una compañera o compañero que sí le guste para hacer equipo”.

**Pregunta:**

1. “¿Cómo vieron el autodiagnóstico?”
2. “¿Hay alguna reflexión que quieran compartir con todo el grupo?”



01:40:00

## 5. Exposición: Introducción a las metas semanales



**Objetivo:** Explicar brevemente lo que serán las metas semanales, aclarando que con base en una meta general se irán fijando metas específicas que promuevan cambios progresivos.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Menciona:**

“Durante el programa estableceremos metas semanales que nos permitirán hacer cambios progresivos y perdurables en nuestra vida con base en las áreas de oportunidad que identificamos en nuestro autodiagnóstico. La próxima sesión estableceremos nuestra primera meta, pero primero vamos a identificar las áreas que nos gustaría mejorar”.



**Vayan a la página 17 de su Cuaderno de Trabajo:**  
“Metas generales que me gustaría lograr”

**Menciona:**

“Vamos a revisar el autodiagnóstico para ver qué área nos gustaría trabajar, por ejemplo, incrementar la actividad física, mejorar la alimentación, aumentar el bienestar emocional, etcétera. Las preguntas del autodiagnóstico nos pueden dar una idea de nuestras áreas de oportunidad. Con apoyo de su equipo, escojan las metas generales que quieren trabajar a lo largo de este programa”.



**Nota:** Da a las y los participantes de 5 a 10 minutos para responder en equipos a las preguntas que vienen en la hoja "Metas generales que me gustaría lograr".



01:50:00

## 6. Dinámica grupal: Ninguna persona es una isla



**Objetivo:** Promover la diversión, el movimiento corporal, la integración del grupo, y la reflexión de que el grupo está ahí para apoyarse.

**Tiempo:** 10 minutos.

### Menciona:

“Vamos a simular que estamos en el mar y que estamos paradas/os en unas islas. Cuando empiece la música vamos a nadar por todo el mar, bailando, chapoteando y disfrutando del lindo día soleado. Cuando se pare la música es porque se acercan unos tiburones; hay que agruparnos en las islas sin que un solo pie quede en el mar. ¿Alguna duda? ¡Al agua patos!”

### Instrucciones:

1. Previamente recorta 3 hojas de rotafolio en forma ovalada o circular; éstas son las islas. Puede haber más islas si el grupo es muy numeroso.
2. Pide a las participantes que se pongan de pie y da las instrucciones anteriores.
3. Enciende la música. Trata de escoger una canción rítmica para que el grupo se mueva alrededor de las islas.
4. Detén la música y recuerda al grupo que se acercan los tiburones y hay que subirse a una isla, sin dejar ninguna parte del cuerpo en el agua.
5. Cuando comience de nuevo la música, pide al grupo que vuelva al mar (ya se fueron los tiburones) y siga nadando y bailando. Retira una isla del suelo. A medida que disminuye el número de islas, las y los participantes tendrán que apoyarse unos a otros para poder mantenerse sobre las islas sin tocar el suelo.
6. Repite hasta que sólo quede una sola isla (o dos, dependiendo del tamaño del grupo).



### **Pregunta:**

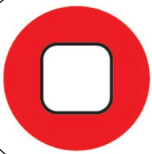
1. “¿Cómo se sintieron?”
2. “¿Qué observaron?”
3. “¿Tienen algún comentario?”

### **Menciona:**

“Seguramente pensaron al principio que no íbamos a caber todos en una sola isla, pero ya ven, cuando nos apoyamos mutuamente, todo es posible. Seguramente algunos/as estuvieron dispuestos/as a estar un poco incómodos/as o a salirse fuera de su zona de confort para lograr el objetivo. Todas y todos necesitamos ayuda de los demás para sobrevivir, y todas y todos necesitamos hacer cosas nuevas para lograr metas nuevas. Este grupo está aquí para apoyarse mutuamente; aprovechen el compañerismo y la confianza que se irá dando entre nosotras/os, y juntos/as llegaremos a la meta”.



02:00:00



## Cierre de la sesión



### Pregunta:

“¿Tienen alguna pregunta acerca del programa o comentario acerca de lo que vimos hoy?”

### Menciona:

“Gracias por asistir hoy. Estoy muy entusiasmado/a de poder compartir este espacio con ustedes y juntos/as poder aprender a mejorar nuestra salud. Espero verles en la próxima sesión”.



**Nota:** No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión. Esto te permitirá ir mejorando tu desempeño y haciendo los ajustes necesarios para que las sesiones sean exitosas. La guía para la autoevaluación se encuentra en la introducción a este Manual.

### Para profundizar:

- Según la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (OMS, 1986), la promoción de la salud “consiste en proporcionar a la gente los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma”.
- La promoción de la salud se ha reconocido como una de las estrategias indispensables para resolver problemas de salud a nivel mundial, incluyendo la epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles. ¿Cómo contribuye este programa a promover la salud, según la definición anterior?
- Para investigar la definición y los alcances de la promoción de la salud, puedes consultar: <http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/promocion.html>