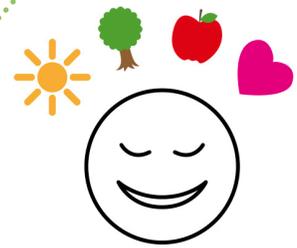


# SESIÓN 12

*Disfruta de la vida  
con bienestar emocional*



## IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- La importancia de la salud mental.
- Qué es la depresión.
- El efecto que tienen los hábitos dañinos como fumar.

## OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

- Aprenderán qué es la depresión y cómo se puede prevenir y atender.
- Aprenderán cómo los cigarros causan daño al fumador y a las personas que lo rodean.
- Reflexionarán acerca del efecto de las adicciones (al cigarro, al alcohol, a la comida, etcétera) en la salud mental.
- Habrán compartido sus estrategias para promover su salud mental.

## MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de Meta → Salud y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva. Crayolas o colores, marcadores y otros materiales para decorar un cartel.
- Lista de programas locales de apoyo a la salud mental.
- Equipo de sonido y música.

## Esquema de la sesión y actividades



### Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.



### La sesión en acción

1. ¿Qué hago para sentirme bien?
2. ¿Qué es la depresión?
3. Cómo promover nuestra salud mental.
4. Ejercicio de relajación.
5. La importancia de cambiar hábitos dañinos como fumar.
6. Atínale al precio.
7. Dónde acudir si necesitas apoyo de salud mental.
8. Grupo de actividad física.



### Periodo de actividad física



### Meta semanal



### Repaso de los puntos más importantes



### Cierre de la sesión



## Introducción de la sesión

### 1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión y **entregales su gafete** con su nombre.



00:03:00

### 2. Repaso de la sesión de la semana anterior



**Objetivo:** Repasar brevemente puntos importantes de la sesión anterior.

**Tiempo:** 5 minutos.

### Menciona:

“En la última sesión hablamos de las diversas maneras de ahorrar dinero en los gastos para la comida”.



### Pregunta:

“¿Quién puede nombrar algunas de ellas?”



**Nota:** Da a los participantes unos 3 minutos para contestar. Ve haciendo una lista en el pizarrón o en una hoja de rotafolio a medida que los participantes las mencionen.

### Respuesta:

Si no se mencionaron, agrega estas ideas:

- Planea las comidas de la semana y haz las compras con una lista.
- Fíjate en los avisos de ofertas de alimentos.
- Usa menos alimentos ya preparados.
- Compra sólo la cantidad de alimentos que la familia necesita.
- Haz las compras con base en una lista y cuando no tengas hambre.
- Fíjate si hay errores cuando pagues en la caja. Recorta los cupones de los productos que usas.
- Compra con menos frecuencia en tiendas pequeñas (abarrotes).



### **Pregunta:**

“¿Hay alguna estrategia en particular que nos haya funcionado bien?”



**Nota:** Da los participantes 2 minutos para responder.



00:08:00

## **3. Acerca de esta sesión**

### **Menciona:**

“En esta sesión hablaremos de cómo la salud mental es tan importante como el bienestar físico para disfrutar de la vida. Hablaremos acerca de cómo podemos fomentar nuestro bienestar emocional, qué es la depresión y compartiremos estrategias para cambiar hábitos dañinos como fumar. Durante esta sesión aprenderemos:

- La importancia de resolver asuntos de salud mental.
- Cómo el hábito de fumar cigarros causa daño al fumador y a las personas que lo rodean.
- Cómo las adicciones (al cigarro, al alcohol, a la comida, etcétera) impactan en nuestra salud mental.
- Y compartiremos estrategias para promover nuestra salud mental”.



00:10:00



## La sesión en acción

### 1. *Actividad en equipos: ¿Qué hago para sentirme bien?*



**Objetivo:** Construir una noción de la salud mental desde el bienestar.

**Tiempo:** 10 minutos

#### **Menciona:**

“Como ya sabemos, tener salud quiere decir no sólo tener bienestar físico, sino también bienestar emocional. Una cosa está relacionada con la otra”.

#### **Instrucciones:**

1. Forma equipos de 5 personas y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio y plumones para dibujar.
2. Pide que cada participante comparta con su equipo por lo menos una cosa que la hace sentir bien, o alguna estrategia para sentirse mejor cuando no se siente bien.
3. Pide que, en lugar de escribir las estrategias, el equipo las dibuje en la hoja de rotafolio para exhibir a sus compañeros.
4. Al final, pide que cada equipo comparta las 5 estrategias que considere más importantes.
5. Pega los rotafolios en la pared para exhibirlos durante la sesión (y después, si se puede).

#### **Menciona:**

“La salud mental es algo que se construye día con día, y tenemos muchas estrategias para cuidarla. No obstante, así como a veces nuestra salud física necesita atención especial, hay situaciones que requieren atención a nuestra salud mental”.



00:20:00

## 2. Exposición: ¿Qué es la depresión?



**Objetivo:** Compartir información acerca de la depresión, sus síntomas y tratamiento, y promover la detección.

**Tiempo:** 10 minutos.



### **Pregunta:**

“¿Qué hemos escuchado hablar acerca de la depresión?”



**Nota:** Da a las y los participantes unos 2 minutos para responder.

### **Menciona:**

“Es probable que todas las personas nos hemos sentido tristes, melancólicas, infelices o abatidas en algún momento de nuestras vidas durante periodos cortos, pero cuando estos sentimientos interfieren con la vida diaria durante un periodo de tiempo prolongado puede ser señal de depresión. Las personas que sufren de depresión necesitan ser diagnosticadas y atendidas por un profesional”.



**Vayan a la página 135 del Cuaderno de Trabajo:**

“¿Qué es la depresión?”

- Pide a las y los participantes que te apoyen leyendo la información.

### **Menciona:**

“La depresión no tiene una causa única, sino que resulta de la combinación de varios factores, aunque aún no se conocen todos:

- **Factores genéticos.** Se puede presentar depresión en varios integrantes de una misma familia.
- **Factores psicológicos.** Puede ser un factor en personas con pesimismo, poco amor propio o baja autoestima, falta de autoapoyo, personas que se exigen

demasiado de sí mismas, que les cuesta expresar lo que sienten, y quienes tienen dificultades en enfrentarse al estrés.

- **Factores físicos.** La depresión puede estar asociada a otras situaciones de salud como diabetes, cáncer, Alzheimer, VIH/SIDA, alcoholismo, adicciones, trastorno de ansiedad, hipotiroidismo, problemas cardíacos, problemas hormonales, anemia, trastornos de la alimentación, desnutrición. Las personas con alguna enfermedad crónica pueden ser más propensas.
- **Factores ambientales.** Una situación de pérdida significativa, relaciones sociales difíciles, falta de una red de apoyo familiar o social, problemas económicos o cualquier cambio no deseado en los patrones de vida, pueden contribuir al desarrollo de la depresión”.

### **Menciona:**

“Hay conexiones entre la depresión, el estrés y enfermedades como la diabetes:

- Las personas que están constantemente bajo estrés o que sienten mucha tensión y ansiedad, pueden caer en depresión.
- En una familia con diabetes o alguna otra situación de salud, la persona con la condición de salud al igual que los demás miembros de la familia pueden padecer estrés y depresión.
- Las personas que están viviendo una situación difícil en su vida pueden reaccionar con depresión ante la pérdida, separación o el cambio drástico.
- Algunas personas utilizan la comida como respuesta a su estrés. Esto puede traer como consecuencia un aumento de peso y a su vez traer más problemas psicológicos y físicos como altos niveles de colesterol e hipertensión.
- Existen conductas que las personas realizan como resultado de la depresión y que empeoran su estado:

Puede que no hagan ejercicio o no coman saludablemente.

Puede que tomen alcohol o usen drogas para evadirse o como desahogo a lo que sienten.

Se aíslan por temor a ser etiquetadas o rechazadas a causa de las emociones que experimentan, lo que conduce a mantener su sufrimiento en secreto.

Puede que no se hagan revisiones médicas preventivas o que no se tomen los medicamentos que les fueron recetados”.

### **Menciona:**

“No es lo mismo sentir tristeza de manera pasajera que tener depresión. Las personas con depresión clínica se sienten con tristeza profunda, desánimo, pesimismo, falta de concentración, culpa, desesperanza y ansiedad. Estas sensaciones no se quitan solas, duran más de dos semanas, y no es algo que ‘al rato se te pasa’”.



**Vayan a la página 137 del Cuaderno de Trabajo:**  
**“¿Cuáles son los síntomas de depresión que hay que buscar?”**

### **Menciona:**

“La depresión puede expresarse a través de enfermedad o malestar como:

- Una pesadez en el cuerpo y sobre los hombros, presión sobre el pecho o dificultad para respirar profundamente.
- Dolores hasta en los huesos, o un dolor corporal que llega hasta el alma.
- Nervios, fatiga, falta de motivación o apatía como reacción a un evento de la vida emocionalmente angustioso.
- Los síntomas físicos incluyen dolor de cabeza, dolor de estómago, temblores, problemas para dormir, dificultad para relacionarse y explosiones de llanto”.

### **Menciona:**

“La página ‘¿Cuáles son los síntomas de la depresión que hay que buscar?’ en nuestro Cuaderno de Trabajo nos puede ayudar a identificar si necesitamos buscar ayuda profesional para diagnosticar y tratar una situación de depresión.

Hay dos tipos de profesionales de la salud mental que pueden ayudar a diagnosticar y tratar una depresión:

- Un **psicólogo** o psicóloga puede ofrecer diferentes tipos de psicoterapia o consejería en apoyo de la salud mental.
- Un **psiquiatra** es un médico o médica que puede recetar medicamento antidepresivo si es necesario”.

### **Menciona:**

“Una vez diagnosticada una depresión el o la profesionalista de salud mental recomendará un tratamiento personalizado que puede incluir medicamento, psicoterapia individual o grupal, asistir a un grupo de autoayuda, entre otros”.



### **Pregunta:**

“¿Hay alguna duda acerca de la información que hemos compartido acerca de la depresión?”



**Nota:** Responde a cualquier duda que surja. Es posible que alguien quiera compartir su experiencia con la depresión propia o de algún familiar. Respeta esa necesidad de expresión, pero recuerda al grupo amablemente que en la siguiente actividad y a lo largo de la sesión habrá oportunidad de compartir estas experiencias con mayor profundidad.



00:30:00

## **3. Actividad en equipos: Cómo promover nuestra salud mental**



**Objetivo:** Fomentar el diálogo acerca de las estrategias para promover la salud mental a nivel individual, familiar, comunitario y social.

**Tiempo:** 20 minutos.

### **Menciona:**

“Es importante saber que la depresión no se quita sola y que es importante pedir ayuda si es necesario para mejorar la salud mental, pero también es importante saber que hay cosas específicas a nivel individual, familiar y comunitario para promover el bienestar emocional”.

## Instrucciones:

1. Forma equipos de 5 personas y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio y plumones para escribir.
2. Pide a cada equipo que responda con ejemplos concretos a las siguientes preguntas:
  - a. ¿Qué podemos hacer cada día de manera individual para mejorar nuestra salud mental?
  - b. ¿Qué podemos hacer en la familia, entre los amigos o vecinos?
  - c. ¿Qué podemos hacer a nivel de nuestra comunidad o nuestra sociedad?
3. Da 10 minutos para responder. Si es necesario, apoya a los equipos para pensar en ejemplos para cada nivel.
4. Pide que un/a representante de cada equipo lea las respuestas al grupo, y agrega cualquiera de lo siguiente que no se haya escrito:
  - La actividad física es la mejor medicina. Únete a un grupo de ejercicio, por ejemplo a un grupo comunitario de zumba. Hacer ejercicio mejora el bienestar emocional ya que estimula la producción de endorfinas y serotonina que nos generan sensación de bienestar.
  - Realizar alguna actividad artística como cantar, bailar, pintar o dibujar ayudará a expresar tus emociones, además de canalizar tus pensamientos a formas creativas.
  - Únete a un grupo de apoyo, o asiste a las charlas que ofrecen los centros de salud o centros de apoyo para la salud mental.
  - Hazte socialmente activo/a para salir de tu casa. ¡Únete a una causa!
  - Actívate sanamente evitando alimentos con alto contenido de azúcar o grasa. Reemplázalos por actividades o alimentos que elevan los niveles de serotonina:



# 12 Veces más Feliz

## Aumenta la Serotonina

			
		<b>Plátano</b> Impulsa la serotonina	<b>Convive</b> Con la naturaleza
			
<b>Verduras</b> De hoja verde	<b>Nueces Omega 3</b> Alimento para el cerebro	<b>Sonreír</b> Hormonas de felicidad	<b>Sales de Epsom</b> Calmantes
			
			<b>Avena</b> Alivia la depresión



- Desarrollar tu espiritualidad ayudará a estar en paz contigo mismo. Puedes probar hacer oración, meditar o pasar unos momentos al día reflexionando, dando gracias, o ayudando a los demás.
- Hacer respiraciones profundas favorece la calma en momentos de tensión.
- Platica con un miembro de la familia, un amigo o cualquier otra persona a quien le tengas confianza para contarle cómo te sientes y que pueda ayudarte a salir de tu depresión o a encontrar tratamiento.
- ¡Embellrece tu comunidad! Organízate con tus vecinos y vecinas para mantener limpias las calles y los parques, siembra flores o árboles, pinta las bardas, etcétera.
- Promueve entre tu familia, vecinos/as, amigos/as y comunidad valores y actitudes como el respeto, la tolerancia, la no violencia, el amor, la risa, la solidaridad, el compartir, etcétera.
- Infórmate de los servicios de apoyo para la salud mental que hay en tu comunidad, y organízate con tus vecinos/as para gestionar esos servicios si no existen.

## Menciona:

“Muchas veces el gran obstáculo para promover la salud mental es que primero nos ocupamos del bienestar de los demás (hijos, pareja, trabajo, comadre, vecino, etcétera) y a lo último de nosotros o nosotras mismas”.



**Vayan a la página 139 del Cuaderno de Trabajo:**

**“Yo importo y merezco disfrutar de la vida, por eso me doy tiempo para mí misma/o”**



**Nota:** Pide a los y las participantes que reflexionen en sus equipos acerca de las razones por las cuales dejamos de cuidarnos y darnos tiempo para nosotras/os mismas/os (por cuidar a los demás, porque tenemos muchas actividades, porque nos han dicho que si descansamos somos flojas/os, etcétera). Enfatiza que comenten los beneficios y la manera en que podemos cuidarnos.



**Nota:** Pide que corten la hoja y la decoren para pegarla en un lugar visible de su casa, como recordatorio de que por lo menos unos minutos al día nos vamos a dedicar tiempo personal para hacer alguna actividad que promueva la salud mental.



00:50:00

#### 4. *Dinámica grupal: Ejercicio de relajación*



**Objetivo:** Experimentar un ejercicio de relajación para reducir la tensión.

**Tiempo:** 10 minutos.

#### **Menciona:**

“Hay ejercicios de relajación que son muy efectivos para reducir la tensión y el estrés. También nos ayudan a identificar nuestras emociones en el presente y tomar consciencia de cómo nos sentimos. Si estamos todas y todos de acuerdo, vamos a intentar hacer un ejercicio”.

#### **Instrucciones:**

1. Pide que el grupo se coloque en círculo (sentados/as o acostados/as) y repite despacio las siguientes instrucciones:
  - Sentada/o o acostada/o, cierra los ojos y pon atención en tu respiración.
  - Al inhalar profundo, tensa tus **pies**, ponlos lo más duros que puedas, haciendo fuerza, y al exhalar sueltas la tensión y los relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.



- Ahora inhala profundo, tensando la **parte baja de las piernas** (el chamorro), haciendo fuerza, y al exhalar sueltas la tensión y los relajás. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
  - Vuelve a inhalar lo más profundo que puedas, tensando ahora los **muslos**, haciendo la mayor fuerza que puedas, y al exhalar sueltas la tensión y los relajás. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
  - Vuelve a inhalar lo más profundo que puedas, tensando ahora los **glúteos**, apretando fuerte, y al exhalar sueltas la tensión y los relajás. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
  - Una vez más inhala hasta adentro, apretando el abdomen, y al exhalar sueltas todo el aire al mismo tiempo que sueltas el **abdomen**.
  - Ahora aprieta la espalda al inhalar, tensionando fuerte todos los músculos de la **espalda**, y suelta los músculos al exhalar.
  - Inhala de nuevo apretando el **pecho**, y suelta al exhalar.
  - Respira profundo y aprieta los **brazos**, y suelta al exhalar.
  - Por último, aprieta el **cuello**, la **cabeza** y la **cara** mientras inhalas muy profundo, y suelta mientras exhalas todo el aire.
  - Al final, respira profundo y exhala al momento que abres los ojos.
2. Pide a las y los participantes que compartan cómo se sintieron y si notaron algún cambio con este ejercicio.

## Menciona:

“Este tipo de ejercicio es muy bueno para reducir el estrés y bajar la presión arterial. Cada vez que sintamos ansiedad o tensión, podemos hacer éste y otros ejercicios de relajación para sentirnos mejor. Incluso lo podemos hacer antes de dormir o cada vez que queramos relajarnos”.



01:00:00

## 5. Exposición: La importancia de cambiar hábitos dañinos como fumar



**Objetivo:** Reflexionar sobre los daños a la salud (y a la billetera) debido a hábitos como fumar. Promover la atención profesional en casos de adicción.

**Tiempo:** 10 minutos.

### Menciona:

“Ahora vamos a hablar acerca de otra situación que afecta tanto nuestra salud física como mental: las adicciones, sobre todo la adicción al tabaco”.



### Pregunta:

“¿Cuántos de ustedes fuman o viven con un fumador?”

### Menciona:

“El tabaco se usa de varias maneras: en cigarros, pipas, tabaco para masticar, tabaco en polvo (rapé) para aspirarlo por la nariz o para frotarlo en las encías. En esta sesión hablaremos del hábito de fumar cigarros porque ésta es la forma más común de usar el tabaco.

Hay muchas razones por las cuales no es saludable fumar o por las que se recomienda dejar de fumar:

- Tres de cada diez hombres adolescentes fuman. El número de mujeres adolescentes que fuman es menor, una de cada diez, pero ha ido incrementando, según la Encuesta Nacional de Salud 2006.
- Cualquiera que sea la razón por la cual las personas empiezan a fumar o la edad en que empiezan a hacerlo, continuarán fumando debido a los efectos de una poderosa droga: la nicotina. La nicotina se encuentra en todos los productos de tabaco. Las personas se vuelven adictas a la nicotina y es así como el cigarro se convierte en un hábito.
- ¡Las personas que fuman pueden dañar a quienes los rodean!”.



Vayan a la página 141 del Cuaderno de Trabajo: “Cómo el hábito de fumar puede causar daño”



**Nota:** Pide a voluntarios que lean en voz alta cada uno de los puntos.

### **Menciona:**

“El hábito de fumar cuesta mucho también a la economía familiar. Veamos algunas de las cosas que un fumador podría comprar con el dinero que gasta en cigarros”.



Vayan a la página 143 del Cuaderno de Trabajo: “El costo de fumar”



**Nota:** Pide a voluntarios que lean en voz alta cada uno de los puntos.

### **Menciona:**

“Aunque hay personas que sí lo han logrado, la adicción a la nicotina es muy difícil de sobrellevar sólo con fuerza de voluntad. Por eso es importante pedir apoyo a un/a especialista en adicciones si es necesario”.



01:20:00

## **6. Actividad en equipos: Atínale al precio**



**Objetivo:** Identificar productos que se pueden dejar de consumir para beneficio de la salud y el bolsillo, y promover que estos productos sean eliminados de la dieta.

**Tiempo:** 10 minutos.

## Menciona:

“Ya vimos cuánto podemos ahorrar si dejamos de fumar. Ahora reflexionemos acerca de otros productos que consumimos regularmente que no tienen beneficios para nuestra salud, y que podemos dejar de comprar para ahorrar dinero”.

### Instrucciones:

1. En equipos, pide a las y los participantes que reflexionen acerca de aquellos productos que consumen habitualmente y que se pueden eliminar, por ejemplo: refrescos, jugos, cerveza, sopas instantáneas (ejemplo, Maruchan), embutidos, papas fritas, galletas, cereales azucarados, comida rápida, etcétera.
2. Pide que cada integrante del equipo identifique un producto que va a dejar de comprar para beneficio de su salud y su economía familiar, respondiendo a las siguientes preguntas:
  - a. ¿Cuánto cuesta el producto que voy a eliminar?
  - b. ¿Cuántas veces al día o a la semana compro este producto?
  - c. ¿Cuánto dinero me ahorro en una semana si lo dejo de consumir? ¿Cuánto me ahorro en un mes o un año?
  - d. ¿En qué puedo invertir el dinero que me voy a ahorrar?
3. Pide a los equipos que compartan sus reflexiones entre sí.



### Pregunta:

“¿Hay algún otro hábito que afecte nuestra salud física, mental o emocional?”



**Nota:** Pide que reflexionen no sólo acerca de situaciones como la adicción al tabaco o al alcohol, sino también en torno a los hábitos de pensamiento que afectan nuestra salud mental, tales como ideas, pensamientos o actitudes que generan pesimismo o incrementan la tensión y que muchas veces pasan desapercibidos por nosotros mismos. Cuando te encuentras en una situación difícil, ¿cómo es tu actitud para

afrontarla? ¿Qué te dices cuando hablas sola/o? En tu vida diaria, ¿Qué opinión tienes de ti misma/o?

### **Menciona:**

“Una persona puede ser adicta no sólo al cigarro, al alcohol, o a las drogas, sino también a la comida (o ciertas comidas), a las relaciones o emociones negativas, o a comportamientos como el juego (los casinos, las apuestas, etc.), ver televisión, o navegar en internet.

Muchas veces estas adicciones ocultan una situación más profunda de salud mental, como la depresión. Pensar en salud mental es pensar en darle prioridad a atender este tipo de situaciones, pero también en construir las condiciones que fomentan el bienestar emocional”.



01:20:00

## **7. Exposición: Dónde acudir si necesitas apoyo de salud mental**



**Objetivo:** Compartir recursos locales donde las y los participantes puedan acudir a recibir servicios de atención a la salud mental.

**Tiempo:** 5 minutos.

### **Menciona:**

“A continuación voy a compartir una lista de lugares a donde podemos acudir si necesitamos apoyo”.



**Nota:** Prepara la lista de programas de apoyo con anticipación. Puedes obtener información en los centros de salud y hospitales locales, así como en la dirección de salud municipal. También puedes pedir al grupo que comparta los recursos que

conoce. Se sugiere incluir información de referencia para los siguientes servicios de apoyo, de preferencia gratuitos:

- Tratamiento para la depresión (apoyo psiquiátrico y psicológico para adultos, jóvenes y niños/as).
- Tratamiento para las adicciones (clínicas antitabaco, centros de rehabilitación, grupos de ayuda mutua, etcétera).
- Tratamiento para trastornos alimentarios (trastorno por atracón, anorexia, bulimia, etcétera).
- Apoyo a víctimas de violencia intrafamiliar (albergues, asesoría psicológica y jurídica).
- Espacios promotores de la salud mental: lugares donde se pueda hacer deporte o actividad física, organizaciones que hagan labor comunitaria o promoción cultural, grupos sociales, asociaciones de vecinos, comunidades espirituales, etcétera.



01:25:00

## 8. Grupo de actividad física



**Objetivo:** Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

**Tiempo:** 5 minutos.

### **Menciona:**

“Hablemos sobre nuestro grupo de actividad física de la semana pasada”.



### **Pregunta:**

“¿Qué les pareció el grupo de actividad física?”

### **Menciona:**

“¡Quiero agradecer a todas y todos por asistir al grupo de actividad física y espero que estén interesados/as en seguir esta semana! Me gustaría saber las razones que les impedirían asistir al grupo de actividad física”.



**Nota:** Da al grupo de 3 a 5 minutos para discutir soluciones. Ahora es el momento de hacer competencias y continuar animando a los participantes a seguir caminando.



01:30:00



## Periodo de actividad física

**Tiempo:** 15 minutos.



**Nota:** Elige la actividad que prefiera el grupo. Algunas opciones son: aeróbics con sillas, aeróbics de bajo impacto, bailar o caminar. No olvides hacer estiramiento antes y después de la actividad.



01:45:00



## Meta semanal

**Tiempo:** 10 minutos.

### Menciona:

“Les pido que se propongan hacer una cosa concreta para promover su bienestar emocional”.



**Nota:** Pide a las y los participantes que den detalles sobre lo que piensan hacer. Considera estos ejemplos:

- “Fumaré la mitad de los cigarrillos que generalmente fumo por día”. Pide que especifique una estrategia concreta, como “Acudiré a la clínica antitabaco esta semana a poner una cita”.
- “Me tomaré una hora diaria para mí misma”. ¿Qué le impide hacerlo actualmente y cómo lo va a resolver?
- “Acudiré a un grupo de autoayuda que hay en mi colonia”. ¿Cuándo lo hará, qué día y a qué hora?

### Menciona:

“Hoy es la última sesión educativa antes de la graduación la semana próxima, pero este ejercicio de hacer una meta semanal lo podemos seguir haciendo aun cuando ya no nos estemos reuniendo”.



01:55:00



## Repaso de los puntos más importantes

**Tiempo:** 5 minutos.

### Menciona:

“Ahora veamos qué aprendimos hoy”.



#### Pregunta:

“¿Cuáles son algunos síntomas de la depresión?”

#### Respuestas:

- Cambios en hábitos de dormir o de comer.
- Tristeza profunda, pesimismo, desesperación, angustia, ansiedad.
- Menos concentración o confusión. Apatía o falta de metas o aspiraciones en su vida.



#### Pregunta:

“Cuando la gente fuma ¿qué enfermedades probablemente desarrollen?”

#### Respuesta:

- El hábito de fumar contribuye a desarrollar enfermedades del corazón, cáncer, derrame cerebral y enfisema.



#### Pregunta:

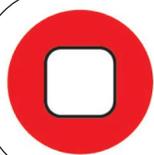
“¿Qué podemos hacer para promover nuestra salud mental?”

#### Respuesta:

- Pide a cada participante que comparta una estrategia distinta que consideren prioritaria.



02:00:00



## Cierre de la sesión

### Menciona:

“Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentario me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos la próxima semana para dar un repaso de los puntos más importantes de las sesiones y para celebrar la graduación. Si gustan podemos traer a algún miembro de nuestra familia o amigo/a para que nos acompañe”.



**Pregunta** a los participantes si quieren traer algún platillo para compartir con el grupo en la sesión final. Pide a voluntarios que traigan platillos saludables.



**Nota:** No olvides que se necesitarán platos de papel, tenedores, servilletas y cucharas de plástico para la graduación en la sesión final.



**Nota:** No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

¿Qué cambios personales has tenido del resultado de lo que has aprendido hasta esta sesión? ¿Qué cambios observas en las y los participantes?

### Para profundizar:

- Para investigar más información acerca de la depresión y la salud mental puedes consultar:  
<http://www.who.int/topics/depression/es/>  
<http://www.saludmedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-mental/>
- Si no hay muchas personas que fumen en el grupo, puedes considerar agregar una reflexión acerca de los efectos del consumo de otras sustancias como el alcohol o el refresco. A continuación se incluyen unas imágenes que pueden servir como ejemplo:

## 7 EFECTOS SECUNDARIOS DE TOMARTE UN REFRESCO

### ÁCIDO FOSFÓRICO

QUE DEBILITA TUS HUESOS Y DAÑA  
EL ESMALTE DE TUS DIENTES

EXCESO DE EDULCORANTES QUE  
AUMENTAN TU APETITO POR LO DULCE

### COLORANTES ARTIFICIALES

NO APORTAN SABOR  
ES SOLO TINTE QUÍMICO  
QUE PUEDE CAUSAR CÁNCER

### FORMALDEHÍDO (cancerígeno)

no es un ingrediente pero cuando se digiere el  
aspartamo se descompone en 2 aminoácidos y  
metanol = ácido fórmico + formaldehido  
(en refrescos light)



JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA  
es una forma concentrada de fructosa,  
un derivado del azúcar del maíz.

Aumenta la grasa corporal,  
el colesterol y los triglicéridos,  
y también te hace tener hambre.

BENZOATO DE POTASIO (conservante)  
con vitamina C y sodio se convierte  
en benceno (cancerígeno)

Jamás tomes refrescos calientes  
Y nunca se los des a niños

### COLORANTES ALIMENTARIOS

Efectos sobre la función cerebral  
Conducta hiperactiva  
Dificultad para focalización  
Falta de control de los impulsos.

WWW.MEQUSTAESTARBIEN.COM

Dave Sommers



## Efectos secundarios causados por tomar REFRESCO:



Fuente: <http://termlifeinsurance.org>