

# SESIÓN 10

Disfruta de la vida con bienestar emocional



## OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Identificarán la relación que existe entre las emociones y la salud.
- Sabrán qué es la depresión y su relación con la diabetes.
- Relacionarán sus estados emocionales con prácticas alimenticias poco saludables y con el consumo de tabaco y alcohol.
- Nombrarán acciones y estrategias para fomentar el bienestar emocional.

## MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Varias hojas blancas, plumas y lápices.
- Globos, varias hojas en blanco y alfileres para la dinámica grupal 3, “Transformando mi duelo”.
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.



## Esquema de la sesión y actividades

---



### Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



### Seguimiento a mi meta



### La sesión en acción

1. *Dinámica grupal*: Las emociones y la salud (10 minutos).
2. *Actividad en equipos*: Duelo y diabetes (20 minutos).
3. *Dinámica grupal*: Transformando mi duelo (15 minutos).
4. *Lectura en colectivo*: Depresión y diabetes (10 minutos).
5. *Actividad en equipos*: Dificultades emocionales y prácticas que perjudican nuestra salud (15 minutos).
6. *Dinámica grupal*: Cómo vivir con bienestar emocional (15 minutos).



### Período de actividad física



### Repaso de los puntos más importantes



### Cierre de la sesión



## Introducción de la sesión

### 1. Bienvenida



**Nota:** Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- Da la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- Da a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.



00:04:00

### 2. Afirmación semanal

#### Menciona:

“En la sesión de hoy hablaremos del bienestar emocional. Veremos cómo las emociones afectan nuestra vida de forma positiva y en ocasiones de forma negativa, y aprenderemos estrategias para afrontar las situaciones que se nos presentan. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Cada día hago algo que me permite estar mejor’”.



00:05:00



## Seguimiento a mi meta

Tiempo: 10 minutos.

### Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a la página 165 del Cuaderno de Trabajo:  
“Seguimiento a mi meta: semana 10”.

### Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.

#### a) Alimentación

- **Meta 1:** Comer 5 porciones o más de verduras diariamente.
- **Meta 2:** Sustituir las bebidas azucaradas por agua.
- **Meta 3:** Sustituir las harinas por granos enteros.

#### b) Actividad física

- **Meta 4:** Caminar 30 minutos todos los días.
- **Meta 5:** Hacer la rutina de actividad física de *Meta Salud Diabetes* dos veces al día todos los días (30 minutos en total).
- **Meta 6:** Cada 15 minutos, levantarme y moverme 5 minutos (en total son 15 minutos cada hora).

2. Pide que lean las instrucciones para la semana 10, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.

3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

## Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



## La sesión en acción

### 1. DINÁMICA GRUPAL: Las emociones y la salud



**Objetivo:** Identificar la relación que hay entre las emociones, el cuerpo y el comportamiento.

**Tiempo:** 10 minutos.

#### Menciona:

“Vamos a empezar la sesión reflexionando acerca de las emociones, un tema muy cercano para todas las personas, pero que a veces no sabemos bien cómo influye en nuestras vidas. Las emociones son reacciones que tenemos ante lo que sucede a nuestro alrededor y que se manifiestan en nuestro cuerpo, en nuestra mente y en nuestras conductas, por ejemplo cuando nos sudan las manos, cuando sentimos inseguridad o cuando reímos o lloramos.

Es muy importante que aprendamos a compartir con las personas que conocemos y que nos inspiran confianza, aquello que nos hace sentir bien o lo que nos está generando malestar y estrés, esto nos ayudará a liberar la tensión y recibir el apoyo social que necesitamos”.

#### Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se sienten en círculo.
2. Diles que cierren los ojos y que no los abran hasta que tú les digas.
3. Da la siguiente instrucción: “Dentro de 2 minutos pediré a alguien de ustedes que se levante y hable de sí misma/o ante el grupo, dando detalles sobre alguna situación personal de la que nunca ha hablado antes, ni con este grupo ni con nadie, tal vez por pena o por miedo. Ensayen en su mente lo que van a decir. Yo estaré caminando entre

ustedes y la persona a quien le ponga mi mano sobre su hombro será la primera elegida para contarnos su secreto”.

4. Camina muy cerca de las y los participantes cuidando de no tocar a nadie. Repite con voz pausada que debe ser algo que nunca le han dicho a nadie.
5. Continúa con la siguiente instrucción: “Mientras repasan lo que van a decir, presten atención a las reacciones de su cuerpo... pero sigan planeando lo que van a decir”.
6. Deja pasar 1-2 minutos y luego di repentinamente: “Se acabó el tiempo de esta actividad, mejor la dejamos para después. Ya pueden abrir los ojos”.

## Menciona:

“Intencionalmente les pedí que pensarán en algo que pudiera ponerlas/os nerviosas/os, para que prestaran atención a las manifestaciones físicas de las emociones: el corazón se acelera, los músculos se ponen tensos, falta la respiración... Si la actividad se hubiera llevado a cabo, tal vez el nerviosismo hubiera interferido con su desempeño, haciendo que se les olvidara lo que iban a decir o negándose totalmente a hablar”.



## Pregunta:

“¿Quién quiere compartir qué fue lo que sintió cuando dije que este ejercicio se pasaba para después?”



**Nota:** Cierra la dinámica comentando las reacciones que viste: sonrisas, labios apretados, cuerpo tenso, ceño fruncido, movimientos de pies y manos, etcétera.



00:25:00



## 2. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Duelo y diabetes



**Objetivo:** Analizar las reacciones emocionales que se dan cuando el diagnóstico de diabetes es percibido como una pérdida personal, así como identificar el proceso que facilita la recuperación emocional.

**Tiempo:** 20 minutos.

### Menciona:

“Ahora vamos a platicar de una experiencia emocional muy delicada que vivimos todas las personas en algún momento de nuestras vidas, se trata del duelo. El duelo es un sentimiento de pérdida de algo significativo, ya sea de seres queridos o de relaciones importantes, pero también puede darse cuando tenemos que aprender a vivir con una enfermedad crónica como la diabetes.

Es común que las personas con diabetes vivamos muchas reacciones emocionales después del diagnóstico, por los cambios de hábitos que debemos hacer y por las dificultades que podemos encontrar para lograr nuestras metas. Como vimos en sesiones pasadas, a veces pensamos que ya no seremos capaces de disfrutar de las comidas y bebidas que acostumbramos consumir en nuestras reuniones sociales. Aunque cada persona vive la diabetes de forma diferente, algo que nos ayuda avanzar hacia la aceptación y la recuperación emocional es poder identificar y comprender cómo nos sentimos”.



**Vayan a las páginas 166-167 del Cuaderno de Trabajo:**  
“Identificando tu etapa de duelo”.

### Instrucciones:

1. Pide al grupo que forme equipos de 2 o 3 personas.
2. Da 3 minutos para que lean la información. Pueden turnarse para leer o si lo prefieren puede hacerlo una sola persona.

3. Di que de forma individual deberán identificar la etapa de duelo en la que se encuentran y dibujar una expresión a la carita que les corresponda.
4. Explica que NO existen respuestas correctas o incorrectas, que lo importante es identificar la etapa que están viviendo para poder avanzar hacia el bienestar emocional.

### Menciona:

“Cada persona vivimos el duelo de la diabetes de forma diferente. La mayoría experimentamos distintas etapas, en distinto orden y duración, e incluso podemos vivir la misma etapa más de una vez. Por eso debemos prestar atención a lo que nos comunican nuestro cuerpo y nuestras emociones, para fijarnos metas a corto plazo que nos permitan cuidarnos y avanzar en el proceso de duelo”.



00:45:00

## 3. DINÁMICA GRUPAL: Transformando mi duelo



**Objetivo:** Fomentar que las y los participantes reconozcan y acepten la realidad de sus emociones y sugerir estrategias para mejorar su calidad de vida.

**Tiempo:** 15 minutos.

### Menciona:

“En la actividad anterior pudimos identificar en qué etapa de duelo estamos. Ahora, para avanzar hacia el bienestar emocional, realizaremos la siguiente dinámica”.

### Instrucciones:

1. Entrega a cada participante media hoja en blanco y una pluma o un lápiz.
2. Pídeles que corten la hoja en 2 partes y que escriban en cada una 2 emociones negativas que les esté generando su etapa de duelo (por ejemplo, incomprensión, estrés, ansiedad,

- tristeza, miedo, etcétera). No deberán escribir su nombre en las hojas.
3. Entrega a cada participante un globo sin inflar y pídeles que coloquen los 2 papelitos adentro. Después deberán inflarlo lo más que puedan y anudarlo para que no se escape el aire.
  4. Explica que todas y todos deberán pasar al centro del salón y aventar el globo hacia arriba, cuidando que no se les caiga al suelo. Diles que con ese acto están dejando ir todas las emociones negativas que escribieron.
  5. Después de un momento, revienta con un alfiler cada uno de los globos cuando estén en el aire, dejando que los papelitos caigan al suelo. Di que nadie deberá recogerlos.
  6. Cuando hayas reventado todos los globos revuelve los papelitos que cayeron al suelo y pide a las y los participantes que recojan 2.
  7. Pídeles que formen un círculo y que tomando turnos lean los papelitos en voz alta y comenten en qué símbolo, emoción positiva o palabra les gustaría transformar esas emociones negativas (por ejemplo: “transformo la tristeza en una flor” o “transformo el estrés en una caminata por el parque”).

### **Menciona:**

“El dolor que produce una pérdida puede ser muy grande, podemos sentir que nos duele el cuerpo, sufrimos cambios de humor, las relaciones con nuestra familia y con nuestras amistades se vuelven difíciles. Pero reconocer nuestras emociones nos permite crecer. Así como el globo se llevó nuestras emociones negativas, es muy importante aprender a soltar y dejar ir los pensamientos que nos dificultan avanzar. Podemos confiar en nuestra capacidad para enfrentar situaciones complejas y demostrarnos que realmente podemos tener hábitos más saludables para disfrutar la vida de forma plena”.



01:00:00

## 4. LECTURA EN COLECTIVO: Depresión y diabetes



**Objetivo:** Compartir información acerca de la depresión y su relación con la diabetes.

**Tiempo:** 10 minutos.

### **Menciona:**

“Ya vimos que una de las etapas del duelo es la depresión, y que después de un tiempo nos permite ver la situación en la que nos encontramos y pasar a la etapa de la aceptación. Sin embargo, cuando vivimos mucho tiempo bajo estrés crónico, la depresión puede convertirse en una enfermedad. Debemos saber que no es lo mismo sentir tristeza que depresión. La tristeza es un estado emocional pasajero que puede durar horas o un par de días; en cambio, la depresión es un estado de tristeza profunda acompañada de desánimo, pesimismo, falta de concentración, culpa, desesperanza o ansiedad y puede durar por más de dos semanas consecutivas”.



**Vayan a las páginas 168-170 del Cuaderno de Trabajo:**  
“¿Qué es la depresión?”

-Pide voluntarias/os para leer.

### **Menciona:**

“La depresión, como todas las emociones que nos resultan desagradables, en el fondo cumple una tarea muy importante: nos ayuda a reconocer que algo tiene que cambiar para mejorar y equilibrar nuestras vidas, nuestros cuerpos, nuestras decisiones, nuestras relaciones con los demás, o nuestra comunidad. Es valioso detenernos a pensar qué hay detrás de la depresión y poco a poco ir dando pasos para revertir aquello que nos hace sentir mal.

Si alguien necesita información sobre los lugares a los que puede acudir para atender la depresión, al final de la sesión puede acercarse conmigo”.



**Nota:** Busca con anticipación los datos de las instituciones o grupos que ofrecen apoyo para enfrentar el proceso de depresión en tu comunidad.



01:10:00

## 5. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Dificultades emocionales y prácticas que perjudican nuestra salud



**Objetivo:** Identificar la relación que existe entre el malestar emocional y algunas prácticas que perjudican el control metabólico, como los excesos de comida, fumar y beber alcohol.

**Tiempo:** 15 minutos.

### Menciona:

“Ahora vamos a seguir profundizando en el tema de la emociones. Hay una gran relación entre lo que sentimos y lo que hacemos. ¿Se han dado cuenta que cuando estamos felices tenemos mayor energía, estamos más dispuestas/os a hacer las cosas y nos llevamos mejor con las personas? En cambio, cuando vivimos constantemente emociones negativas es fácil tener pensamientos pesimistas y dejarnos influenciar por ellos. Y entonces podemos ver a la comida, al alcohol o al cigarro como un medio que nos permite evadir por un momento nuestra tensión emocional, llevándonos a excesos que dañan nuestra salud”.



**Vayan a las páginas 171-172 del Cuaderno de Trabajo:**  
“Dificultades emocionales y prácticas que perjudican nuestra salud”.

### Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen 3 equipos y lean la información que viene en su Cuaderno de Trabajo.

2. Entrega a cada equipo un rotafolio y asigna a cada uno las siguientes categorías: “comida”, “tabaco” y “alcohol”.
3. Explícales que deberán contestar las siguientes preguntas de acuerdo con la categoría que les tocó:
  - a) ¿En qué momentos o situaciones me dan ganas de comer/fumar/beber alcohol sin que me detenga a reflexionar en el tipo de alimento/tabaco/bebida, ni en las cantidades que consumo?
  - b) ¿Cómo me siento al consumir comida/tabaco/alcohol?
  - c) ¿De quién recibo opiniones acerca del daño que me hace consumir comida/tabaco/alcohol en exceso?

### Menciona:

“Recordemos que estas prácticas dañinas para la salud requieren que trabajemos para adquirir herramientas que nos permitan desarrollar nuestra fortaleza y voluntad, mejorar nuestra autoestima y nuestras relaciones sociales, y en sí, lograr un mejor manejo y control de nuestro cuerpo, de nuestras emociones, de nuestro comportamiento y de nuestra vida en general”.



01:25:00

## 6. DINÁMICA GRUPAL: Cómo vivir con bienestar emocional



**Objetivo:** Identificar acciones cotidianas que promueven el bienestar emocional y reducen el impacto del estrés.

**Tiempo:** 15 minutos.

### Menciona:

“Como podemos ver es imposible evitar las experiencias desagradables en nuestras vidas, pues es completamente humano llorar, sentirnos tristes, enojarnos, pero también es posible reponernos a través de vivencias positivas que nos ayuden a superar cualquier malestar. Ahora vamos a poner en práctica una estrategia que nos puede ayudar a vivir con bienestar emocional”.

## Instrucciones:

1. Pide al grupo que se ponga de pie y forme un círculo en medio del salón.
2. Pídeles que presten atención y repitan contigo cada uno de los siguientes pasos:
  - a) Aplauda con un ritmo de: “1-2-3, cha, cha, cha” 🎵.
  - b) Canta y sigue aplaudiendo: “1-2-3, cha, cha, cha” 🎵 (repite 2 veces).
  - c) Ahora cambia por: “jo, jo, jo, ja, ja, ja” 🎵, “jo, jo, jo ja, ja, ja” 🎵 y mueve la cadera al ritmo de la canción.
3. Continúa con las siguientes instrucciones:
  - a) “Vamos a inhalar profundamente y al mismo tiempo vamos a elevar los brazos hacia el cielo.
  - b) Ahora vamos a exhalar y soltar los brazos hacia abajo como si los sacudiéramos para sacar el estrés.
  - c) Vamos a reírnos contagiosamente, ja, ja, ja, ja, ja”.
4. Pide a las y los participantes que caminen por todo el salón mezclándose entre sí y manteniendo el contacto visual con sus compañeras/os. Diles que no dejen de reír y que hagan muecas o movimientos chistosos.
5. Diles que imaginen que llegó el recibo de la luz de sus casas y que deberán pagar 10 mil pesos (o una cantidad más grande). Pídeles que lo miren, que se rían (tú también hazlo con el resto del grupo) y que se lo enseñen a sus compañeras/os.
6. Mientras siguen caminando por el salón, pídeles que imaginen y simulen que están hablando por teléfono. Alguien les llamó y les está contando una noticia muy chistosa (pídeles que se rían fuertemente).
7. Ahora diles que se rían muy contagiosamente con la “A” (ja, ja, ja) y que volteen a ver a sus compañeras/os. Después con la “E” (je, je, je) y así sucesivamente hasta completar todas las vocales.
8. Finaliza la actividad repitiendo las mismas instrucciones del punto número 3.



## Pregunta:

1. “¿Cómo se sienten? ¿Se relajaron?”
2. “¿Qué opinan de esta dinámica?”

## Menciona:

“A través de estos pasos tan sencillos podemos darnos cuenta de lo beneficioso que es estar alegres. La alegría es un sentimiento gratificante que nos hace sentir vivos/os y con energía. La risa es una estrategia muy poderosa que nos permite mejorar nuestro bienestar emocional”.



### Pregunta:

“¿Qué otras estrategias conocen para mejorar el bienestar emocional?”



**Nota:** Si no recibes respuestas, recuerda a las y los participantes las estrategias que vieron en la sesión 3 de su Cuaderno de Trabajo (“Maneras de enfrentar el estrés”): hacer actividad física de forma regular; alimentarte de forma saludable; dormir bien; darte tiempo para relajarte; definir prioridades; mejorar la comunicación con las personas que te rodean; rodearte de apoyo y afecto; y cambiar los pensamientos negativos por pensamientos positivos.



01:40:00





## Período de actividad física

**Tiempo:** 15 minutos.

### Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. Recuerden que es muy importante mantenernos activas/os todos los días. La rutina que vamos a hacer incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo, también vamos a respirar de manera consciente para oxigenar la sangre. La rutina viene en el anexo de ‘Actividad física’ del Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



**Nota:** Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodas/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



**Ve a las páginas 213-219 del Cuaderno de Trabajo:**  
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse de pie”.

### Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse de pie.

## Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:55:00



## Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

### Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



### Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



**Nota:** Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00


## Cierre de la sesión

### Menciona:

“Gracias por asistir hoy. La próxima semana hablaremos del manejo efectivo de la diabetes y de nuestros derechos como pacientes y trabajadores de la salud. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Cada día hago algo que me permite estar mejor’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



**Nota:** Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.

 02:00:00

## Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Localiza al médico o a la médica que invitaste a la siguiente sesión. Pídele que confirme su participación y recuérdale el horario, la fecha y el lugar donde se reúnen.
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).