

# GUÍA DE CAPACITACIÓN

## PARA IMPLEMENTAR EL PROGRAMA EDUCATIVO



Meta  
Salud  
D i a b e t e s

### **DOCUMENTO PREPARADO POR:**

Estefanía Sánchez Navarro Ramírez  
Elsa Cornejo Vuovich  
Myriam García Sánchez  
Encanto Espinosa García  
Catalina A. Denman  
María del Carmen Castro Vásquez

*Noviembre 2021*

Algunos derechos reservados El Colegio de Sonora  
Avenida Obregón 54  
Colonia Centro  
CP 83000  
Hermosillo, Sonora, México  
[www.colson.edu.mx](http://www.colson.edu.mx)

Esta guía se realizó como parte de un proyecto de investigación que recibió financiamiento del Instituto Nacional del Corazón los Pulmones y la Sangre (NHLBI), uno de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos, por medio del convenio R01HL125996. El contenido no representa necesariamente la postura oficial de dichos institutos.

Sugerencia para citar este documento:

Sánchez Navarro Ramírez, E., Cornejo Vucovich, E., García Sánchez, M., Espinosa García, E., Denman, C.A. & Castro Vásquez, M.C. (2021). *Guía de capacitación para implementar el programa educativo Meta Salud Diabetes*. Hermosillo, México: El Colegio de Sonora.

Impreso y hecho en México / Printed and made in Mexico.

## Contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>4</b>
<b>¿Cómo usar esta guía?</b> .....	<b>4</b>
<b>¿Qué es <i>Meta Salud Diabetes</i>?</b> .....	<b>5</b>
Sustento teórico y metodológico de <i>Meta Salud Diabetes</i> .....	5
Modelo lógico de <i>Meta Salud Diabetes</i> .....	6
<b>¿Cómo es la capacitación para aprender a implementar <i>Meta Salud Diabetes</i>?</b> .....	<b>8</b>
¿Cómo se diseñó la capacitación para implementar <i>Meta Salud Diabetes</i> ? .....	8
¿Cómo se estructura la capacitación para implementar <i>Meta Salud Diabetes</i> ? .....	8
<b>¿Cómo se lleva a cabo la capacitación para implementar <i>Meta Salud Diabetes</i>?</b> .....	<b>10</b>
Planeación previa de la capacitación .....	10
Desarrollo de la capacitación .....	11
1. Abrir la capacitación .....	11
2. Vivir la experiencia de las sesiones de <i>Meta Salud Diabetes</i> .....	12
3. Practicar las dinámicas y la actividad física de <i>Meta Salud Diabetes</i> .....	15
4. Reflexionar sobre la metodología de <i>Meta Salud Diabetes</i> .....	18
5. Cerrar la capacitación .....	19
Evaluación y seguimiento de la capacitación .....	21
<b>Anexos</b> .....	<b>23</b>
Anexo 1. Lista de cotejo ( <i>checklist</i> ) para la capacitación. ....	23
Anexo 2. Carta descriptiva de la capacitación.....	24
Anexo 3. Instrumento de evaluación previa de la capacitación para implementar <i>Meta Salud Diabetes</i> .....	29
Anexo 4. Cómo dividir al grupo para practicar las dinámicas de <i>Meta Salud Diabetes</i> .....	30
Anexo 5. Instrumento de autoevaluación para la práctica de dinámicas.....	32
Anexo 6. Instrumento de evaluación posterior a la capacitación. ....	33
Anexo 7. Constancia de participación. ....	34

## Introducción

Esta Guía está dirigida a personas interesadas en impartir la capacitación para implementar el programa educativo *Meta Salud Diabetes*. Esta capacitación fue diseñada durante el proyecto de investigación “Herramientas y prácticas para disminuir las enfermedades cardiovasculares y sus complicaciones en la población diabética de México”, realizado por El Colegio de Sonora y la Universidad de Arizona, y con financiamiento del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Estados Unidos de América (R01HL125996). Los objetivos de este proyecto fueron: 1) diseñar e implementar el programa educativo *Meta Salud Diabetes* para evaluar su efectividad; y 2) estudiar la factibilidad de la implementación de *Meta Salud Diabetes* a mayor escala.

El programa *Meta Salud Diabetes* fue implementado en 12 Grupos de Ayuda Mutua (GAM) de los Centros de Salud de la Secretaría de Salud Pública de Sonora. Estos grupos atienden a personas adultas mayores con diabetes y otras enfermedades crónicas. El personal de salud encargado de estos grupos recibió una capacitación diseñada, impartida y evaluada por el equipo de investigación de El Colegio de Sonora.

## ¿Cómo usar esta guía?

Esta guía incluye:

- La información básica sobre *Meta Salud Diabetes* y su metodología de trabajo.
- Los materiales que sugerimos utilizar antes, durante y después de la capacitación.
- Las actividades para realizar durante la capacitación.
- Un apartado de Anexos con los formatos que sugerimos utilizar en la capacitación. Puedes utilizar los que te parezcan convenientes y modificar u omitir los que no se adecuen a las necesidades de tu grupo.

Te sugerimos revisar primero toda la Guía y luego leer con más detenimiento los Anexos. Lo ideal es que a la par de este documento, cuentes también con la versión física o digital del Manual y el Cuaderno de Trabajo de *Meta Salud Diabetes*.

La información completa sobre el proyecto de investigación, así como los materiales, los artículos académicos y los documentos de difusión se encuentran disponibles para consulta y descarga en la siguiente dirección:

[www.colson.edu.mx/metasaluddiabetes](http://www.colson.edu.mx/metasaluddiabetes)

## **¿Qué es Meta Salud Diabetes?**

*Meta Salud Diabetes* es un programa educativo de 13 sesiones, desarrollado para que las personas con diabetes reflexionen sobre cómo el autocuidado les puede ayudar a evitar tener complicaciones cardiovasculares.

*Meta Salud Diabetes* está diseñado para ayudar a las personas con diabetes a que desarrollen hábitos saludables a partir de metas de alimentación y actividad física para prevenir complicaciones de la diabetes, incluyendo el riesgo cardiovascular. También brinda información sobre estrategias para mejorar el bienestar emocional y la adherencia al tratamiento farmacológico. *Meta Salud Diabetes* está dirigido a la población que tiene esta condición de salud, pero también puede ser útil para personas que tengan factores de riesgo y quieran prevenir la diabetes, así como para quienes tengan otras enfermedades crónicas como hipertensión.

El programa cuenta con dos herramientas para su implementación:

1. Un Manual para Promotoras y Promotores que describe cómo facilitar las 13 sesiones educativas de *Meta Salud Diabetes*:  
[https://www.colson.edu.mx/img/tmpMetaSalud/MSD/190410\\_MSD%20Manual.pdf](https://www.colson.edu.mx/img/tmpMetaSalud/MSD/190410_MSD%20Manual.pdf)
2. Un Cuaderno de Trabajo con material informativo y ejercicios para las personas con diabetes que participan en los grupos:  
[https://www.colson.edu.mx/img/tmpMetaSalud/MSD/190410\\_MSD%20Cuaderno%20de%20Trabajo.pdf](https://www.colson.edu.mx/img/tmpMetaSalud/MSD/190410_MSD%20Cuaderno%20de%20Trabajo.pdf)

## **Sustento teórico y metodológico de Meta Salud Diabetes**

Antes de pasar a la sección sobre cómo impartir la capacitación para implementar *Meta Salud Diabetes*, es importante que conozcas, en términos generales, las teorías en las que se basa el programa. Este conjunto de teorías tiene que ver con la manera en la que las personas adultas percibimos nuestra propia salud y los recursos que tenemos a nuestro alcance para poder hacer cambios saludables.

**Tabla 1. Sustento teórico y metodológico de *Meta Salud Diabetes***

Teoría	Aplicación en <i>Meta Salud Diabetes</i>
<b>Salutogénesis</b>	La salutogénesis busca los orígenes de la salud, no de la enfermedad. Las actividades de <i>Meta Salud Diabetes</i> están hechas para que las personas refuercen las estrategias de cuidado y tengan una vida saludable con diabetes.
<b>Teoría del aprendizaje significativo</b>	El aprendizaje significativo ocurre cuando un conocimiento nuevo se integra al que ya teníamos, y este conocimiento tiene sentido para entender nuestro entorno. <i>Meta Salud Diabetes</i> toma en cuenta los conocimientos previos y promueve la discusión y la reflexión colectivas.
<b>Teoría social cognitiva</b>	Las personas aprendemos observando a quienes nos rodean y moldeamos nuestro comportamiento con influencia del entorno y nuestro sentido personal de autoeficacia (creer en la propia capacidad de ejecutar un comportamiento). <i>Meta Salud Diabetes</i> fomenta la introspección para identificar dónde estoy, a dónde quiero llegar, y cómo el grupo se puede apoyar mutuamente para lograr las metas.
<b>Metodología participativa y técnicas de educación popular</b>	La educación popular toma en cuenta el contexto social, respeta las tradiciones culturales locales, y hace hincapié en la práctica de lo aprendido. <i>Meta Salud Diabetes</i> propone que aprendamos a partir de la práctica grupal y fomenta el empoderamiento personal y colectivo y el enfoque de derechos humanos.
<b>Modelo socio-ecológico</b>	La salud está influenciada por factores a nivel individual, interpersonal, organizacional, comunitario y social. <i>Meta Salud Diabetes</i> considera no sólo los comportamientos individuales, sino que toma en cuenta la forma en que la familia, la comunidad y las instituciones públicas, influyen en el mantenimiento de una vida saludable.
<b>Modelo transteorético del cambio de comportamiento</b>	La modificación del comportamiento pasa por varias etapas de cambio: precontemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento y terminación, además de la posible recaída. <i>Meta Salud Diabetes</i> incluye el seguimiento de metas semanales que toma en cuenta las etapas de cambio y ofrece sugerencias para avanzar de una etapa a otra.

### **Modelo lógico de *Meta Salud Diabetes***

Para diseñar la capacitación que usamos para implementar *Meta Salud Diabetes* elaboramos un modelo lógico, que es una manera gráfica de identificar los objetivos de la capacitación y cómo lograrlos, mismo que te presentamos en una versión simplificada en la siguiente tabla. Éste incluye las tres actividades que se pueden desempeñar: capacitación

para implementar *Meta Salud Diabetes*, implementación de *Meta Salud Diabetes* y participación en *Meta Salud Diabetes*, así como la población a la que va dirigida y los materiales de trabajo que se necesitan en cada una.

**Tabla 2. Modelo lógico de la capacitación e implementación de *Meta Salud Diabetes*.**

Actividad	Capacitación para implementar <i>Meta Salud Diabetes</i>	Implementación de <i>Meta Salud Diabetes</i>	Participación en <i>Meta Salud Diabetes</i>
Personas que participan	Una o dos personas imparten la capacitación a un grupo de personas interesadas en implementar <i>Meta Salud Diabetes</i>	Las personas capacitadas implementan el programa <i>Meta Salud Diabetes</i> en un grupo de personas con diabetes	Un grupo de personas con diabetes participa en el programa <i>Meta Salud Diabetes</i>
Materiales que se utilizan	El equipo de capacitación utiliza la Guía de capacitación para implementar <i>Meta Salud Diabetes</i> , y el Manual y el Cuaderno de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i>	Las personas capacitadas utilizan el Manual y Cuaderno de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i>	Las personas con diabetes reciben el Cuaderno de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i>
Resultado esperado	Que las personas capacitadas tengan las herramientas para implementar <i>Meta Salud Diabetes</i>	Que se forme un grupo de personas con diabetes y se impartan las 13 sesiones de <i>Meta Salud Diabetes</i>	Que las personas con diabetes aprendan habilidades para mejorar su salud a través de <i>Meta Salud Diabetes</i>

Te recomendamos hacer un modelo lógico para todas tus actividades de promoción de la salud, sobre todo si conllevan procesos de aprendizaje, ya que te permitirá identificar quién es tu público, qué insumos necesitas, y cuáles son las acciones clave que debes realizar para lograr tus objetivos. El uso de un modelo lógico también te permite identificar con más claridad los indicadores que te pueden servir para evaluar tu intervención.

## ¿Cómo es la capacitación para aprender a implementar *Meta Salud Diabetes*?

### ¿Cómo se diseñó la capacitación para implementar *Meta Salud Diabetes*?

La capacitación para implementar *Meta Salud Diabetes* fue diseñada con base en la metodología participativa y las técnicas de educación popular, al igual que el programa. La capacitación ha sido evaluada de manera continua para mejorar su contenido y su estructura. Reconocemos que las personas adquirimos conocimientos y habilidades a través de la práctica. Por eso, la estrategia más importante de la capacitación es “aprender haciendo”.

### ¿Cómo se estructura la capacitación para implementar *Meta Salud Diabetes*?

El proceso de capacitación para implementar *Meta Salud Diabetes* tiene tres etapas: planeación previa, desarrollo de la capacitación y evaluación posterior. Los tiempos y contenidos de cada etapa se pueden ajustar de acuerdo con las necesidades de cada grupo. En la siguiente tabla presentamos de forma resumida las actividades que se sugieren realizar en cada etapa y que en el siguiente apartado se presentan más detalladamente.

Tabla 3. Etapas de la capacitación para implementar *Meta Salud Diabetes*.

Sección	Actividades para realizar
Planeación previa de la capacitación	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaborar la carta descriptiva.</li><li>• Elaborar los materiales didácticos.</li><li>• Repartir las tareas del equipo de capacitación.</li></ul> <p>Para esta sección se sugiere usar una lista de cotejo (<a href="#">Anexo 1</a>) y revisar previamente el Cuaderno de Trabajo y el Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i>. Enviar invitaciones o convocar a participantes.</p>

<p><b>Desarrollo de las de la capacitación</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abrir la capacitación: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Registrar a las y los asistentes.</li> <li>• Introducir la sesión y explicar los objetivos.</li> <li>• Guiar la presentación de participantes.</li> <li>• Elaborar los acuerdos de convivencia.</li> <li>• Aplicar el instrumento de evaluación previa de la capacitación (<a href="#">Anexo 3</a>).</li> </ul> </li> <li>2. Vivir la experiencia de <i>Meta Salud Diabetes</i>: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementar las dos primeras sesiones completas del programa para dar a conocer de manera práctica la metodología y los contenidos.</li> </ul> </li> <li>3. Practicar <i>Meta Salud Diabetes</i>: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar la facilitación de las dinámicas del programa (<a href="#">Anexo 4</a>).</li> <li>• Practicar la facilitación de la rutina de actividad física.</li> </ul> </li> <li>4. Reflexionar sobre la metodología de <i>Meta Salud Diabetes</i>: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discutir las posibilidades de implementación de <i>Meta Salud Diabetes</i> frente a grupo.</li> <li>• Proponer adaptaciones de la implementación frente a grupo.</li> </ul> </li> <li>5. Cerrar la capacitación: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guiar la reflexión final.</li> <li>• Proponer siguientes pasos.</li> <li>• Aplicar instrumento de autoevaluación (<a href="#">Anexo 5</a>).</li> <li>• Aplicar instrumento de evaluación posterior de la capacitación (<a href="#">Anexo 6</a>).</li> <li>• Entregar de constancias (<a href="#">Anexo 7</a>).</li> </ul> </li> </ol> <p>Para esta sección se sugiere usar una carta descriptiva (ver ejemplo en el <a href="#">Anexo 2</a>).</p>
<p><b>Evaluación y seguimiento de la capacitación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convocar a reunión del equipo de capacitación para hacer retroalimentación.</li> <li>• Analizar las evaluaciones.</li> <li>• Planear estrategias de seguimiento y mejora.</li> </ul> <p>Para esta sección se sugiere tener los formatos de evaluación (ver <a href="#">Anexo 3</a>, <a href="#">Anexo 5</a> y <a href="#">Anexo 6</a>) y elaborar un documento de relatoría.</p>

## ¿Cómo se lleva a cabo la capacitación para implementar *Meta Salud Diabetes*?

En este apartado te presentamos con mayor detalle las actividades que sugerimos realizar en cada etapa de la capacitación para implementar *Meta Salud Diabetes*. Recuerda que todo se puede adaptar de acuerdo con las condiciones y necesidades del grupo al que impartas la capacitación.

### Planeación previa de la capacitación

Estas son las tareas que debes tomar en cuenta durante la planeación:

- Lee el Manual y el Cuaderno de *Meta Salud Diabetes*.
- Revisa en qué consiste la metodología participativa, cuál es el sustento teórico y los contenidos del Manual y el Cuaderno de Trabajo del programa. Esto te permitirá una mejor organización de los tiempos de preparación de cada sesión, así como más confianza y claridad al impartir la capacitación. En las primeras páginas del Manual puedes encontrar recomendaciones para el uso de los materiales tanto en la capacitación como en la implementación del programa en grupo.
- Haz una lista de cotejo. Una lista de cotejo o *checklist* es un formato que contiene una tabla con todas las tareas que debes realizar antes de una actividad, en este caso, impartir la capacitación. También tiene una columna con las personas responsables de cada tarea, otra con los avances u observaciones para cada tarea en particular y una columna final para palomear lo que ya está listo (*check* ✓). En el [Anexo 1](#) puedes encontrar una lista de cotejo sugerida.
- Prepara materiales didácticos y de papelería para cada sesión de la capacitación. Ten listos los diagramas, letreros y demás materiales didácticos que necesitarás para las dinámicas. Compra los elásticos y telas para la rutina de actividad física, así como los productos de papelería como lápices, plumas, pliegos de papel, hojas blancas, plumones de colores, globos, etiquetas, entre otros.
- Realiza tareas de gestión y logística. Si trabajas en equipo, te sugerimos asignar a una persona que asuma las tareas de gestión de espacios y permisos para las sesiones, y la logística de transporte, hospedaje y viáticos, en caso de ser necesario

para la capacitación. Si trabajas sola o solo, te sugerimos tener una organización sistemática para no olvidar nada y no generarte estrés.

- Convoca al grupo. Para esto puedes enviar oficios, hacer llamadas o mandar mensajes de invitación con todos los datos de la actividad: nombre de la capacitación, lugar, fechas, horario, persona u organización convocante y objetivos.
- Divide las actividades de la capacitación. Te recomendamos que impartas la capacitación en equipo, o por lo menos con una persona más, para dividir la carga de trabajo. La capacitación se puede dividir por secciones o por días, dependiendo de la disponibilidad de tiempo y de las habilidades y los intereses del equipo de capacitación. Esta división de tareas se puede hacer revisando las actividades en la carta descriptiva, que puedes encontrar en el [Anexo 2](#).
- Prepara formatos. Ten listos los documentos que vas a entregar, impresos y organizados para agilizar los tiempos durante las actividades: la lista de asistencia, la agenda del día, las evaluaciones y las constancias de participación, cuando sea necesario. En los Anexos encontrarás algunos formatos que puedes utilizar.

## **Desarrollo de la capacitación**

En las siguientes tablas se describen cada una de las actividades de la capacitación para implementar *Meta Salud Diabetes*. Incluyen los tiempos sugeridos, los materiales, el objetivo, las instrucciones y algunas recomendaciones que pueden ser de utilidad para promover la discusión y la reflexión grupal sobre un tema. En el [Anexo 2](#) encontrarás la Carta descriptiva de la capacitación para implementar *Meta Salud Diabetes*.

### **1. Abrir la capacitación**

Antes de iniciar la sesión de capacitación es importante ofrecer un gafete o etiqueta a cada participante para identificarse con su nombre, y también tener una lista de asistencia para registrar datos de contacto.

**Tabla 4. Actividades para abrir la capacitación para implementar *Meta Salud Diabetes*.**

<b>Actividad 1</b>	<b>Aplicación del instrumento de evaluación previa de la capacitación</b>
<b>Objetivo</b>	Que las y los participantes reflexionen sobre sus conocimientos previos relacionados con los contenidos de la capacitación.
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrumento de evaluación pre-capacitación (<a href="#">Anexo 3</a>).</li> </ul>
<b>Tiempo</b>	15 minutos.
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Da un formato de evaluación y lápiz o pluma a cada asistente y pide que lo contesten con letra clara.</li> </ul>

<b>Actividad 2</b>	<b>Bienvenida y presentación de <i>Meta Salud Diabetes</i> y los objetivos de la capacitación</b>
<b>Objetivo</b>	Que las y los participantes conozcan a grandes rasgos qué es <i>Meta Salud Diabetes</i> y cuáles son los objetivos de la capacitación.
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i> (página 29).</li> </ul>
<b>Tiempo</b>	15 minutos.
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Presenta brevemente el programa, sus antecedentes y su metodología participativa.</li> <li>➤ Enfatiza en los cuatro ejes del programa: actividad física, alimentación saludable, bienestar emocional y adherencia al tratamiento farmacológico.</li> <li>➤ Menciona los objetivos de la capacitación y las expectativas del equipo de capacitación.</li> </ul>

## **2. Vivir la experiencia de las sesiones de *Meta Salud Diabetes***

En esta segunda parte, la intención es que quienes asistan a la capacitación vivan la experiencia del programa educativo *Meta Salud Diabetes* como si fueran un grupo de personas con diabetes, para que conozcan la metodología participativa y el contenido informativo, y refuercen los aspectos más complejos del programa, como el monitoreo de hábitos y el llenado de tablas y gráficas de glucosa y presión arterial. Esta forma de trabajar

se basa en las técnicas de educación popular, que plantean que las personas aprendemos a partir de la práctica. Tu rol en esta parte será de facilitadora o facilitador de las sesiones de *Meta Salud Diabetes*, como si estuvieras frente a un grupo de personas con diabetes.

**Tabla 5. Actividades para vivir la experiencia de las sesiones de *Meta Salud Diabetes*.**

<b>Actividad 3</b>	<b>Facilitar la sesión 1 de <i>Meta Salud Diabetes</i>: Bienvenida a <i>Meta Salud Diabetes</i></b>
<b>Objetivo</b>	Que las y los participantes vivan la experiencia de la primera sesión del programa <i>Meta Salud Diabetes</i> para que conozcan la metodología participativa y los contenidos.
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i> (páginas 25-42)</li> <li>• Cuadernos de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i></li> <li>• Estambre</li> <li>• Rotafolios</li> <li>• Plumones</li> <li>• Cinta adhesiva</li> <li>• Elásticos para la actividad física</li> <li>• Papelitos con datos ficticios de presión arterial y glucosa</li> </ul>
<b>Tiempo</b>	120 minutos.
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reparte un Cuaderno de Trabajo a cada participante y realiza la primera sesión de <i>Meta Salud Diabetes</i> completa con apoyo del Manual.</li> <li>➤ Pide al grupo que asuman el papel de personas adultas mayores con diabetes y tú toma el rol de facilitadora del programa, para lograr una experiencia más significativa.</li> <li>➤ Puedes hacer papelitos con datos ficticios de presión arterial y glucosa para hacer el ejercicio del monitoreo médico de la sesión.</li> </ul>
<b>Actividad 4</b>	<b>Facilitar la sesión 2 de <i>Meta Salud Diabetes</i>: Una vida saludable con diabetes.</b>
<b>Objetivo</b>	Que las y los participantes refuercen el entendimiento de la metodología y el contenido del programa a partir de la vivencia práctica.

<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i> (páginas 43-61)</li> <li>• Cuadernos de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i></li> <li>• Rotafolios</li> <li>• Plumones</li> <li>• Cinta adhesiva</li> <li>• Elásticos para actividad física</li> <li>• Papelitos con datos ficticios de presión arterial y glucosa.</li> </ul>
<b>Tiempo</b>	120 minutos.
<b>Instrucciones</b>	Las mismas que en la sesión 1.

<b>Actividad 5</b>	<b>Presentación del Cuaderno de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i> y práctica del monitoreo médico y el monitoreo de hábitos</b>
<b>Objetivo</b>	Que las y los participantes conozcan la estructura y el contenido informativo del Cuaderno de Trabajo y refuercen el manejo del monitoreo médico y el monitoreo de hábitos.
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i>.</li> </ul>
<b>Tiempo</b>	20 minutos.
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pide al grupo que vayan siguiendo la revisión del Cuaderno de Trabajo en las páginas que señales.</li> <li>➤ Lee el temario de las sesiones de <i>Meta Salud Diabetes</i> (página 3).</li> <li>➤ Entrega otros papelitos con datos ficticios de presión arterial y glucosa para practicar el llenado de las tablas y gráficas del monitoreo médico del programa (página 7).</li> <li>➤ Explica la importancia de la automonitoreo y de contar con una gráfica que les permita dar seguimiento al cuidado de su salud.</li> <li>➤ Revisen los Anexos del Cuaderno de Trabajo (página 205) de actividad física, alimentación y bienestar emocional, y las tablas de monitoreo de hábitos.</li> <li>➤ Pregunta si hay dudas o comentarios.</li> </ul>

### 3. Practicar las dinámicas y la actividad física de *Meta Salud Diabetes*

En la tercera parte, luego de haber vivido las dos primeras sesiones de *Meta Salud Diabetes* como si fueran participantes del programa, les toca a las personas que asisten a la capacitación asumir el rol de facilitadoras e impartir algunas dinámicas y la rutina de actividad física que propone el programa, para poner en práctica sus habilidades de manejo de grupo. De este modo, pueden sentirse más capaces de implementar el programa con un grupo de personas con diabetes, después de concluir la capacitación. Tu rol como capacitadora en esta parte, será preparar la práctica de dinámicas y observar y dar retroalimentación durante la práctica.

Tabla 6. Actividades para practicar las dinámicas de *Meta Salud Diabetes*.

Actividad 6	Presentación del Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i>
<b>Objetivo</b>	Que las y los participantes conozcan el Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i> y se familiaricen con las instrucciones, los tiempos y los materiales de cada una de las sesiones del programa.
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuales de <i>Meta Salud Diabetes</i></li> </ul>
<b>Tiempo</b>	30 minutos.
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entrega un Manual a cada persona y revisen las sesiones 1 y 2 que acaban de vivir, identificando las instrucciones, los tiempos, los materiales y las actividades.</li> <li>➤ Divide al grupo en cuatro equipos y pide que revisen una de las siguientes sesiones, poniendo atención en el abordaje de los cuatro ejes del programa: sesión 4 (alimentación saludable), sesión 5 (actividad física), sesión 10 (bienestar emocional, y sesión 11 (adherencia al tratamiento farmacológico).</li> <li>➤ Pide que cada equipo comparta brevemente en plenaria lo que observó y después promueve la reflexión sobre la metodología del programa y el uso del Manual. Es un buen momento para discutir dudas sobre la implementación del programa.</li> </ul>
Actividad 7	Preparación para la práctica de dinámicas de <i>Meta Salud Diabetes</i>
<b>Objetivo</b>	Que las y los participantes se organicen en parejas y preparen las dinámicas de <i>Meta Salud Diabetes</i> que van a facilitar.

<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i></li> <li>• Cuaderno de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i></li> <li>• Hojas blancas</li> <li>• Plumones</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Rotafolios</li> <li>• Anexo de materiales para práctica de dinámicas</li> </ul>
<b>Tiempo</b>	40 minutos.
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Divide al grupo en parejas y asígnale a cada una, una de las dinámicas de <i>Meta Salud Diabetes</i> que te sugerimos en el <a href="#">Anexo 4</a> (pueden ser otras que prefieras).</li> <li>➤ Pide que revisen a detalle la actividad que les toca facilitar y den un repaso a la sesión completa de la que forman parte; que revisen los materiales que van a utilizar y que los preparen si es necesario (letreros, tarjetas, etc.), que se organicen y se dividan las tareas.</li> <li>➤ Apoya al grupo en las dudas que tengan y asegúrate de que comprendan bien las instrucciones.</li> <li>➤ La formación de parejas puede ser según el lugar de trabajo o según habilidades y aptitudes de las personas participantes (que haya equilibrio entre personas con mucha facilidad para trabajo con grupos y personas sin experiencia en ello).</li> </ul>

<b>Actividad 8</b>	<b>Práctica de dinámicas de <i>Meta Salud Diabetes</i></b>
<b>Objetivo</b>	Que las y los participantes asuman el papel de facilitadoras/es de <i>Meta Salud Diabetes</i> frente al grupo para practicar la implementación del programa.
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formato Cómo dividir al grupo para practicar las dinámicas de <i>Meta Salud Diabetes</i> (<a href="#">Anexo 4</a>).</li> </ul>
<b>Tiempo</b>	235 minutos.
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cada pareja facilita la dinámica que se le asignó.</li> <li>➤ Antes de cada participación, menciona qué actividad se va a presentar, de qué sesión del programa forma parte y quiénes la van a facilitar.</li> <li>➤ Al final de cada dinámica, da retroalimentación sobre el desempeño de la pareja a la hora de facilitar la dinámica, menciona elementos</li> </ul>

que consideres útiles para mejorar su trabajo frente a grupo. Empieza siempre por lo positivo y luego por lo que pueden mejorar.

Sugerencias de elementos a tomar en cuenta para la retroalimentación:

- Si trabajaron en equipo.
- Si prepararon los materiales previamente.
- Si respetaron los tiempos de la actividad.
- Si siguieron las instrucciones del Manual de *Meta Salud Diabetes*.
- Si promovieron la participación del grupo.
- Si ofrecieron escucha activa (no monopolizaron la palabra).

Nota: En esta actividad es importante que sólo la pareja que esté facilitando la dinámica utilice el Manual, y el grupo sólo tenga el Cuaderno de Trabajo, para evitar confusiones.

<b>Actividad 9</b>	<b>Práctica de rutina de actividad física</b>
<b>Objetivo</b>	Que las y los participantes practiquen cómo facilitar las rutinas de actividad física de <i>Meta Salud Diabetes</i> .
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elásticos para rutina de actividad física</li> <li>• Anexo de Rutinas para el período de actividad física del Cuaderno de Trabajo (página 213).</li> </ul>
<b>Tiempo</b>	20 minutos.
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pide a cada participante que guíe uno de los ejercicios de la “Rutina para hacerse de pie”, que se encuentra en la página 213 del Cuaderno de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i>.</li> <li>➤ Es importante que estés pendiente de que todo el grupo realice con cuidado los ejercicios, adapte la postura sugerida y siga las indicaciones para no lastimarse.</li> <li>➤ Enfatiza que cada persona debe ir a su ritmo y no sobre esforzarse físicamente, y si observas cualquier dificultad o discapacidad motriz, sugiere que la persona haga la actividad en una silla o como se sienta más cómoda.</li> <li>➤ Recuerda al grupo que estas indicaciones también se deben dar al implementar <i>Meta Salud Diabetes</i> con un grupo de personas mayores con diabetes.</li> </ul>

<b>Actividad 10</b>	<b>Aplicación de instrumento de autoevaluación de la práctica de dinámicas de <i>Meta Salud Diabetes</i></b>
<b>Objetivo</b>	Que las y los participantes ejerciten la autocrítica y la autoevaluación para mejorar su desempeño.
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrumento de autoevaluación (<a href="#">Anexo 5</a>), lápices y plumas.</li> </ul>
<b>Tiempo</b>	15 minutos.
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Da a cada participante un formato de autoevaluación sobre su desempeño facilitando la dinámica asignada y pide que la respondan (8 minutos).</li> <li>➤ Pide a dos personas que compartan frente al grupo sus expectativas previas a la práctica de dinámicas y sus reflexiones posteriores (5 minutos).</li> <li>➤ Cierra la actividad con una reflexión sobre la importancia de la autoevaluación para favorecer el empoderamiento y mejorar el desempeño, e indica que en el Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i> hay un formato de autoevaluación para realizar después de facilitar cada sesión frente a un grupo de personas con diabetes (2 minutos).</li> </ul>

#### **4. Reflexionar sobre la metodología de *Meta Salud Diabetes***

La cuarta parte de la capacitación está hecha para platicar sobre la experiencia de participar en el programa *Meta Salud Diabetes*, ya sea como persona con diabetes que asiste a las sesiones, o como facilitadora o facilitador. En este tiempo, el grupo también podrá compartir ideas sobre cómo implementar el programa en sus contextos, y harán ejercicios de reflexión sobre los factores familiares, comunitarios e institucionales que intervienen en las decisiones individuales sobre el cuidado de la salud. Esta reflexión se basa en el modelo socioecológico que es parte del sustento teórico de *Meta Salud Diabetes*. Durante estas actividades, tú puedes guiar la discusión y resolver dudas, pero deja que el grupo llegue a sus propias conclusiones.

**Tabla 7. Actividades de reflexión sobre la metodología de *Meta Salud Diabetes*.**

Actividad 11	“El Checklist”
<b>Objetivo</b>	Que las y los participantes compartan su experiencia previa de trabajo frente a grupo y reflexionen sobre la posibilidad de adaptar <i>Meta Salud Diabetes</i> a sus actividades.
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotafolios</li> <li>• Plumones</li> <li>• Cinta adhesiva</li> </ul>
<b>Tiempo</b>	30 minutos.
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Divide el grupo en tres equipos, da 15 minutos para que hagan una lluvia de ideas sobre las tareas que realizan cuando imparten una sesión educativa o charla frente a grupo: <ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo 1: planeación previa de la sesión.</li> <li>Equipo 2: desarrollo de una sesión.</li> <li>Equipo 3: evaluación y seguimiento de una sesión.</li> </ul> </li> <li>➤ Cada equipo presenta en plenaria y se comparten reflexiones (6 minutos).</li> <li>➤ Pregunta si <i>Meta Salud Diabetes</i> se puede adaptar a su trabajo de acuerdo a la información que dieron sobre el tipo de grupo con el que trabajan, las actividades que realizan, las condiciones de trabajo, las necesidades que expresan, el entorno comunitario, etc. (6 minutos).</li> <li>➤ Cierra mencionando que la Introducción del Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i> (página 5) contiene información sobre cómo implementar el programa frente a grupo (3 minutos).</li> </ul>

## 5. Cerrar la capacitación

Como en todo proceso, es importante cerrar la capacitación con actividades en las que el grupo asuma ciertos compromisos para dar continuidad a lo aprendido. El nivel de compromiso conjunto dependerá de la intención y de las posibilidades de las personas que participan, pero es importante que se dé una reflexión sobre lo que sigue. En esta parte se realiza la evaluación posterior de los conocimientos y habilidades obtenidas o fortalecidas, y además la evaluación de la capacitación, para saber si el tiempo, el espacio, las actividades

y nuestro propio desempeño como equipo de capacitación, fue el adecuado para el grupo, así como recibir sugerencias de mejora.

**Tabla 8. Actividades de cierre de la capacitación para implementar *Meta Salud Diabetes*.**

<b>Actividad 12</b>	<b>Siguientes pasos</b>
<b>Objetivo</b>	Que las y los participantes generen estrategias de seguimiento de la capacitación e implementación del programa frente a grupos.
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotafolio</li> <li>• Plumones</li> <li>• Cinta adhesiva</li> </ul>
<b>Tiempo</b>	15 minutos.
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En plenaria, pregunta al grupo qué actividades de seguimiento de la capacitación sugieren para fortalecer el trabajo en equipo y que sea posible la implementación de <i>Meta Salud Diabetes</i> frente a grupos.</li> <li>➤ Anota en el rotafolio las ideas principales, y menciona la importancia de generar acuerdos y estrategias de seguimiento.</li> </ul>

<b>Actividad 17</b>	<b>Aplicación de instrumento de evaluación posterior a la capacitación</b>
<b>Objetivo</b>	Que las y los participantes identifiquen los conocimientos adquiridos durante la capacitación.
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrumento de evaluación posterior a la capacitación (<a href="#">Anexo 6</a>).</li> <li>• Plumas o lápices</li> </ul>
<b>Tiempo</b>	15 minutos.
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entrega un formato de evaluación posterior y un lápiz o pluma a cada asistente y pide que la respondan.</li> <li>➤ Recuerda al grupo que sus sugerencias y comentarios son importantes y valiosos porque ayudan a mejorar la capacitación.</li> </ul>

Al final de la capacitación puedes hacer una pequeña ceremonia para entregar constancias de participación, como reconocimiento del esfuerzo del grupo y como documento probatorio. Esto depende del tiempo disponible. Las constancias también puedes hacerlas

en formato digital y enviarlas por correo electrónico. En el [Anexo 7](#) encontrarás una sugerencia de Constancia de participación que puedes llenar con los datos de tu grupo. Recuerda que es importante que lleve fecha, lugar, horas de trabajo cumplidas y firma para darle mayor validez.

## **Evaluación y seguimiento de la capacitación**

Después de la capacitación, te sugerimos organizar una reunión con todas las personas que hayan colaborado en este proceso para compartir la experiencia y reflexionar sobre lo que funcionó durante la capacitación y lo que se puede mejorar para la próxima. Para esta reunión necesitas tener a la mano los siguientes instrumentos: evaluación previa ([Anexo 3](#)), autoevaluación de la práctica de dinámicas ([Anexo 5](#)) y evaluación posterior de la capacitación ([Anexo 6](#)). Pueden revisarlos y hacer notas generales sobre los temas más relevantes o pueden generar una base de datos más sistemática. También pueden utilizar el mismo formato de autoevaluación de las y los participantes para calificar su propio desempeño como facilitadoras de la capacitación. Esto les ayuda a fortalecer sus habilidades de autocrítica y de mejora.

Sabemos que trabajar frente a un grupo implica poner atención en varias actividades a la vez y estar pendiente todo el tiempo del ambiente del grupo. Para asumir esta responsabilidad, puede ser útil contar con esta Guía que sugiere paso a paso cómo realizar la capacitación. Esperamos que esto refuerce la confianza en tus habilidades, y recuerda que todo lo que aquí presentamos puede ajustarse de acuerdo con las necesidades del espacio, del momento y del grupo con el que trabajes.

## ¡Bienvenida/o a la familia de *Meta Salud Diabetes!*

Nos encantaría conocer tu experiencia de capacitación. Si quieres compartirla con nosotras, puedes ponerte en contacto directamente o en nuestras redes sociales:

### Contactos:

Dra. María del Carmen Castro Vásquez

[ccastro@colson.edu.mx](mailto:ccastro@colson.edu.mx)

El Colegio de Sonora

Dra. Catalina A. Denman

[cdenman@colson.edu.mx](mailto:cdenman@colson.edu.mx)

El Colegio de Sonora

Elsa Cornejo Vucovich

[elsa.cornejo@gmail.com](mailto:elsa.cornejo@gmail.com)

Centro de Promoción de la Salud del Norte de México

### Redes sociales:

 Centro de Promoción de la Salud del Norte de México

 Cess Colson

Página web: [www.colson.edu.mx/metasaluddiabetes](http://www.colson.edu.mx/metasaluddiabetes)

## Anexos

### Anexo 1. Lista de cotejo (*checklist*) para la capacitación.

Grupo al que se dirige la capacitación:	
Sede:	
Fecha y hora:	
Número de asistentes:	

Actividad	Materiales	Responsable	Listo ✓
Imprimir	Oficios de invitación		
	Listas de asistencia		
	Carta descriptiva		
	Formatos de evaluación pre y post		
	Formatos de autoevaluación		
	Constancias		
	Formatos para actividades		
Comprar	Materiales de papelería		
	Alimentos y bebidas		
Organizar	Transporte		
	Hospedaje		
	Viáticos		
	Lugar de capacitación		
	Invitaciones		
Preparar	Cuadernos de Trabajo y Manuales		
	Caja de materiales		
	Elásticos		

Observaciones:

Personas responsables:

## Anexo 2. Carta descriptiva de la capacitación.

### Versión de 12 horas

Grupo al que se dirige la capacitación:	
Sede:	
Fecha y hora:	
Número de asistentes:	

### Objetivos:

1. Conocer *Meta Salud Diabetes*, un programa educativo de promoción de la salud y prevención secundaria de la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, por medio de ejercicios prácticos.
2. Adquirir y reforzar herramientas y habilidades para el manejo de grupos de personas con diabetes, utilizando una metodología participativa.
3. Adquirir información que permita promover cambios saludables en la vida de las personas con diabetes, incluyendo actividad física, alimentación, bienestar emocional y adherencia al tratamiento.
4. Identificar cómo implementar el programa en los contextos laborales y/o comunitarios del grupo.

### Día 1. Jornada de 6 horas:

Hora	Actividad	Objetivo	Materiales
Antes de iniciar	Registro de asistencia	Registrar el nombre y datos básicos de las personas asistentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Lista de asistencia</li> <li>* Etiquetas</li> <li>* Plumas</li> <li>* Plumones</li> </ul>
15 min.	Evaluación pre-capacitación	Identificar los conocimientos previos con que cuenta el grupo de participantes, relacionados con los contenidos del programa, así como sus expectativas sobre la capacitación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Instrumento de evaluación previa <a href="#">Anexo 3</a></li> <li>* Plumas o lápices</li> </ul>
15 min.	Bienvenida, introducción y objetivo de la capacitación	Presentar el programa <i>Meta Salud Diabetes</i> , el objetivo y las actividades que se realizarán durante la capacitación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Manual <i>Meta Salud Diabetes</i> (página 29)</li> </ul>
120 min.	Sesión 1 de <i>Meta Salud Diabetes</i>	<p>Entregar un Cuaderno de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i> a cada persona.</p> <p>Realizar en su totalidad la Sesión 1 de <i>Meta Salud Diabetes</i> para vivir la experiencia de la metodología participativa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Revisar materiales de la sesión en página 25 del Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i></li> <li>* Cuadernos de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i></li> <li>* Papelitos con datos ficticios de presión arterial y glucosa</li> </ul>
	Receso		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Alimentos</li> </ul>

			* Bebidas
<b>120 min.</b>	Sesión 2 de <i>Meta Salud Diabetes</i>	Realizar la Sesión 2 de <i>Meta Salud Diabetes</i> para aprender la implementación del programa frente a grupo.	* Revisar materiales de la sesión en página 43 del Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i> * Cuadernos de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i> * Papelitos con datos ficticios de presión arterial y glucosa
	Receso		* Alimentos * Bebidas
<b>20 min.</b>	Revisión del Cuaderno de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i> y el monitoreo médico	Revisar el Cuadernos de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i> y hablar del contenido y de los anexos alimentación, actividad física y bienestar emocional. Practicar el llenado de las gráficas y tablas del monitoreo médico con datos ficticios.	* Cuadernos de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i> * Papelitos con datos ficticios de presión arterial y glucosa * Lápices
<b>30 min.</b>	Revisión del Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i>	Revisar el Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i> y explicar su uso a partir de las sesiones 1 y 2 que vivieron. Revisar las sesiones 4, 5, 10 y 11 que abordan los ejes principales del programa: alimentación saludable, actividad física, bienestar emocional y adherencia al tratamiento. Comentar la posibilidad de implementarlo siguiendo las instrucciones.	* Manuales de <i>Meta Salud Diabetes</i>
<b>30 min.</b>	Preparación de dinámicas de <i>Meta Salud Diabetes</i>	Dividir al grupo en parejas, asignar las dinámicas que facilitarán posteriormente, dar tiempo para preparar materiales y dividir tareas.	* Formato para dividir al grupo y asignas dinámicas <a href="#">Anexo 4</a>
<b>10 min.</b>	Repaso y cierre	Preguntar si hay dudas y hacer anuncios para el día siguiente.	

## Día 2. Jornada de 6 horas:

<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Materiales</b>
<b>Antes de iniciar</b>	Registro de asistencia	Registrar el nombre y datos básicos de las personas asistentes.	* Lista de asistencia * Etiquetas * Plumones * Plumas

<b>10 min.</b>	Dinámica de introducción al segundo día	Hacer una dinámica de integración. Revisar los acuerdos de convivencia. Hacer un repaso general del día anterior.	* Rotafolio con acuerdos de convivencia
<b>10 min.</b>	Preparación de dinámicas	Preparar los últimos detalles para guías las dinámicas frente a grupo. Resolver dudas con el equipo de capacitación.	* Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i> * Cuadernos de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i> * Formato para dividir al grupo y asignas dinámicas <a href="#">Anexo 4</a>
<b>95 min.</b>	Práctica de dinámicas, Parte 1	<p>Sesión 3: <b>Dinámica grupal 6: Estrés y salud (página 77 del Manual).</b> Objetivo: Saber qué es el estrés y cómo repercute en nuestra salud. 15 min <b>Retroalimentación: 5 min</b></p> <p>Sesión 4: <b>Actividad en equipos 5: Come de manera saludable con “El plato del bien comer” para personas con diabetes (página 97 del Manual)</b> Objetivo: Promover la reflexión acerca de la gran variedad de alimentos que existen para preparar comidas saludables y explorar la manera en la que pueden incorporarse a la vida cotidiana. 20 min <b>Retroalimentación: 5 min</b></p> <p>Sesión 5: <b>Actividad en equipos 1: La actividad física es un juego (página 111 del Manual)</b> Objetivo: Reflexionar sobre la idea de que hacer actividad física requiere de un esfuerzo extraordinario por medio de un ejercicio lúdico. 20 min <b>Retroalimentación: 5 min</b></p> <p>Sesión 6: <b>Dinámica grupal 3: Hipoglucemia e hiperglucemia (página 133 del Manual)</b> Objetivo: Conocer los síntomas de la hipoglucemia y la hiperglucemia de una manera divertida. 20 min <b>Retroalimentación: 5 min</b></p>	* Manuales de <i>Meta Salud Diabetes</i> * Cuadernos de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i> * Materiales de dinámicas, sesiones 3 a 6 (revisar el Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i> )

	Receso		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Alimentos</li> <li>* Bebidas</li> </ul>
<b>20 min.</b>	Práctica grupal de las rutinas de actividad física	Repasar las rutinas de actividad física de <i>Meta Salud Diabetes</i> (cada persona guía un ejercicio), resolviendo dudas e identificando errores comunes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Elásticos</li> <li>* Cuadernos de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i></li> </ul>
<b>95 min.</b>	Práctica de dinámicas, Parte 2	<p><b>Sesión 7: Actividad en equipos 5: El sodio en la etiqueta de los alimentos (página 161 del Manual)</b></p> <p>Objetivo: Conocer dónde se encuentra el sodio en la etiqueta nutrimental de los alimentos que consumimos.</p> <p>20 min</p> <p><b>Retroalimentación: 5 min</b></p> <p><b>Sesión 8: Dinámica grupal 6. Adivina, adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo? (página 186 del Manual)</b></p> <p>Objetivo: Concientizar a cerca de la cantidad de grasa que tienen algunos alimentos y postres que consumimos.</p> <p>15 min.</p> <p><b>Retroalimentación: 5 min</b></p> <p><b>Sesión 9: Actividad en equipos 2: Recorrido por la comunidad (pág. 203 M de MSD)</b></p> <p>Objetivo: Identificar qué aspectos de la comunidad ayudan o dificultan la adopción de hábitos saludables.</p> <p>25 min</p> <p><b>Retroalimentación: 5 min</b></p> <p><b>Sesión 10: Dinámica grupal 3: Transformando mi duelo (página 224 del Manual)</b></p> <p>Objetivo: Fomentar que las y los participantes reconozcan y acepten la realidad de sus emociones y sugerir estrategias para mejorar su calidad de vida.</p> <p>15 min</p> <p><b>Retroalimentación: 5 min</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Manuales de <i>Meta Salud Diabetes</i></li> <li>* Cuadernos de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i></li> <li>* Materiales para dinámicas, sesiones 7 a 10 (revisar el Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i>)</li> </ul>
	RECESO		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Alimentos</li> <li>* Bebidas</li> </ul>
<b>45 min.</b>	Práctica de dinámicas, Parte 3	<b>Sesión 11: Dinámica grupal 2: Barreras y estrategias para la adherencia al tratamiento (página 242 del Manual)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Manuales de <i>Meta Salud Diabetes</i></li> </ul>

		<p>Objetivo: Identificar las barreras que impiden mantener la adherencia al tratamiento y fortalecer las estrategias que permiten un buen manejo de la diabetes</p> <p>15 min.</p> <p><b>Retroalimentación: 5 min</b></p> <p><b>Sesión 12: Actividad en equipos 5: La publicidad en la compra de los alimentos (página 266 del Manual)</b></p> <p>Objetivo: Reflexionar acerca de la manera en la que la publicidad influye sobre nuestras compras y en nuestra salud</p> <p>20 min.</p> <p><b>Retroalimentación: 5 min</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Cuadernos de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i></li> <li>* Materiales para dinámicas, sesiones 11 y 12 (revisar Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i>)</li> </ul>
<b>15 min</b>	Auto-evaluación para facilitadoras de <i>Meta Salud Diabetes</i>	Fomentar la autoevaluación como parte importante del proceso de mejora continua del trabajo frente a grupo.	* Instrumento de Autoevaluación de las facilitadoras <a href="#">Anexo 5</a>
<b>30 min.</b>	El checklist	Identificar las tareas que realizan las y los asistentes a la capacitación cuando preparan una sesión de trabajo con grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Hojas de rotafolio</li> <li>* Plumones</li> <li>* Cinta adhesiva</li> </ul>
<b>15 min.</b>	Siguientes pasos	Generar acuerdos y propuestas para dar seguimiento a la implementación de <i>Meta Salud Diabetes</i> frente a grupos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Hoja de rotafolio</li> <li>* Plumones</li> <li>* Cinta adhesiva</li> </ul>
<b>15 min.</b>	Evaluación post – capacitación	Identificar los conocimientos que se adquirieron o reforzaron durante la capacitación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Instrumento de evaluación posterior <a href="#">Anexo 6</a></li> <li>* Plumones o lápices</li> </ul>
<b>10 min.</b>	Cierre	<p>Agradecer la asistencia.</p> <p>Entregar constancias de participación.</p> <p>Resolver dudas generales y generar propuestas para implementar el programa.</p>	* Constancias <a href="#">Anexo 7</a>

### Anexo 3. Instrumento de evaluación previa de la capacitación para implementar Meta Salud Diabetes.

Fecha: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_

Indica en qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones.

1= totalmente en desacuerdo; 2=en desacuerdo; 3=medianamente de acuerdo; 4=de acuerdo; 5=totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5
Cuento con información para promover el cuidado de la diabetes y la prevención de enfermedades cardiovasculares.					
Cuento con habilidades para facilitar sesiones educativas a grupos de personas adultas mayores.					
Cuento con habilidades para implementar dinámicas participativas.					
Adapto las actividades de acuerdo a las necesidades del grupo.					
Cuento con estrategias de promoción de la salud.					
Tengo las habilidades para facilitar rutinas de actividad física para personas adultas mayores.					
Cuento con conocimientos y habilidades para promover la alimentación saludable en personas con diabetes.					
Al estar frente a grupo tomo en cuenta el cuidado del bienestar emocional.					
Cuento con estrategias para mantener el apego al tratamiento farmacológico.					
Tomo en cuenta las condiciones familiares, comunitarias y sociales de las personas que atiendo.					
Cuento con estrategias para promover el cambio de comportamiento y la adquisición de hábitos saludables.					
Cuido mi lenguaje para evitar mensajes negativos y regaños hacia las personas que atiendo.					

¿Cuáles son tus expectativas sobre esta capacitación?

---



---

## Anexo 4. Cómo dividir al grupo para practicar las dinámicas de *Meta Salud Diabetes*.

Sesión	Actividad	Material	Equipo
Sesión 3	<p><b>Dinámica grupal 6: Estrés y salud</b></p> <p>Página del Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i>: 77</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Rotafolio con figura humana</li> <li>* Nueve hojas de papel con las palabras: estrés, cerebro, pulmones, corazón, hígado, músculos, páncreas, estómago, diabetes descontrolada y enfermedades cardiovasculares</li> </ul>	
Sesión 4	<p><b>Actividad en equipos 5: Come de manera saludable con “El plato del bien comer” para personas con diabetes</b></p> <p>Página del Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i>: 97</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tres hojas de rotafolio</li> <li>* Plumones</li> </ul>	
Sesión 5	<p><b>Actividad en equipos 1: La actividad física es un juego</b></p> <p>Página del Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i>: 111</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Una hoja de rotafolio con las preguntas:</li> <li>a) ¿A qué jugábamos cuando éramos niñas y niños?</li> <li>b) ¿Eran diferentes los juegos de las mujeres y los juegos de los hombres? ¿Por qué?</li> <li>c) ¿De qué manera requerían estos juegos que moviéramos el cuerpo?</li> </ul>	
Sesión 6	<p><b>Dinámica grupal 3: Hipoglucemia e hiperglucemia</b></p> <p>Página del Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i>: 133</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Dos letreros que digan “hipoglucemia” e “hiperglucemia”</li> <li>* 22 etiquetas con los síntomas de la hipoglucemia y la hiperglucemia que están en las páginas 98 a 101 del Cuaderno de Trabajo de <i>Meta Salud Diabetes</i></li> </ul>	
Sesión 7	<p><b>Actividad en equipos 5: El sodio en la etiqueta de los alimentos</b></p> <p>Página del Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i>: 160</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Dos etiquetas nutrimentales de diferentes marcas de puré de tomate, de cubitos sazonadores, y de verduras enlatadas.</li> </ul>	
Sesión 8	<p><b>Dinámica grupal 6: Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?</b></p> <p>Página del Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i>: 186</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Copias de las páginas 149-150 del Cuaderno de Trabajo</li> </ul>	

Sesión 9	<p><b>Actividad en equipos 2: Recorrido por la comunidad</b></p> <p>Página del Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i>: 203</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pedir al grupo que lleven gorra o sombrero y una botella de agua</li> </ul>	
Sesión 10	<p><b>Dinámica grupal 3: Transformando mi duelo</b></p> <p>Página del Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i>: 224</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Globos</li> <li>* Alfiler</li> <li>* Hojas de papel cortadas en cuatro</li> <li>* Lápices</li> </ul>	
Sesión 11	<p><b>Dinámica grupal 2: Barreras y estrategias para la adherencia al tratamiento</b></p> <p>Página del Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i>: 242</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tres hojas de rotafolio con estas indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) “Siempre” (avanza 2 pasos hacia adelante)</li> <li>b) “A veces” (avanza 1 paso hacia adelante)</li> <li>c) “Nunca” (te quedas en tu lugar)</li> </ul> </li> </ul>	
Sesión 12	<p><b>Actividad en equipos 5: La publicidad en la compra de los alimentos</b></p> <p>Página del Manual de <i>Meta Salud Diabetes</i>: 266</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Dos hojas de rotafolio</li> <li>* Plumones</li> <li>* Cinta adhesiva</li> </ul>	

## Anexo 5. Instrumento de autoevaluación para la práctica de dinámicas.

Nombre de la actividad que facilité: \_\_\_\_\_

Sesión del programa a la que pertenece la actividad: \_\_\_\_\_

Indica el número que corresponde a tu evaluación en el cuadro de la derecha  
 1= totalmente en desacuerdo; 2=en desacuerdo; 3=medianamente de acuerdo;  
 4=de acuerdo; 5=totalmente de acuerdo

1. Previo a la actividad					
Leí y preparé la actividad con anticipación	1	2	3	4	5
Conseguí y/o elaboré el material necesario antes de la actividad	1	2	3	4	5
2. Durante la actividad					
Realicé la actividad como está programada	1	2	3	4	5
Respeté los tiempos de la actividad	1	2	3	4	5
Adapté la actividad a las necesidades del grupo	1	2	3	4	5
Mostré seguridad y dominio de la actividad	1	2	3	4	5
Se cumplieron los objetivos de la actividad	1	2	3	4	5
3. Metodología participativa					
Escuché atentamente permitiendo a las y los participantes expresar sus ideas	1	2	3	4	5
Hice preguntas para fomentar la participación durante toda la actividad	1	2	3	4	5
Aclaré las dudas de las y los participantes	1	2	3	4	5
Mostré respeto hacia las y los participantes	1	2	3	4	5
Utilicé un lenguaje claro y sencillo	1	2	3	4	5
Hice buen uso del lenguaje no verbal	1	2	3	4	5
Utilicé comunicación asertiva	1	2	3	4	5
Utilicé la escucha activa (empatizar, parafrasear, reflejar, clarificar, resumir)	1	2	3	4	5
Manejé de manera efectiva las interrupciones y dificultades	1	2	3	4	5
Propicié un ambiente de confianza y respeto entre las y los participantes	1	2	3	4	5

Escribe dos cosas que harías para mejorar esta actividad:

## Anexo 6. Instrumento de evaluación posterior a la capacitación.

Fecha: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_

Indica en qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones.

1= totalmente en desacuerdo; 2=en desacuerdo; 3=medianamente de acuerdo;

4=de acuerdo; 5=totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5
Adquirí información para promover el cuidado de la diabetes y la prevención de enfermedades cardiovasculares.	1	2	3	4	5
Adquirí habilidades para facilitar sesiones educativas a grupos de personas adultas mayores.	1	2	3	4	5
Adquirí habilidades para implementar dinámicas participativas.	1	2	3	4	5
Adapto las actividades de acuerdo a las necesidades del grupo.	1	2	3	4	5
Adquirí estrategias de promoción de la salud.	1	2	3	4	5
Adquirí las habilidades para facilitar rutinas de actividad física para personas adultas mayores.	1	2	3	4	5
Adquirí conocimientos y habilidades para promover la alimentación saludable en personas con diabetes.	1	2	3	4	5
Al estar frente a grupo tomo en cuenta el cuidado del bienestar emocional.	1	2	3	4	5
Adquirí estrategias para mantener el apego al tratamiento farmacológico.	1	2	3	4	5
Tomo en cuenta las condiciones familiares, comunitarias y sociales de las personas que atiendo.	1	2	3	4	5
Adquirí estrategias para promover el cambio de comportamiento y la adquisición de hábitos saludables.	1	2	3	4	5
Cuido mi lenguaje para evitar mensajes negativos y regaños hacia las personas que atiendo.	1	2	3	4	5

Me pareció adecuado para el desarrollo de esta capacitación:					
El desempeño del equipo de capacitación	1	2	3	4	5
El tiempo de duración de la capacitación	1	2	3	4	5
Los materiales	1	2	3	4	5
Los alimentos y bebidas	1	2	3	4	5
El espacio	1	2	3	4	5

**Anexo 7. Constancia de participación.**

**Se extiende la presente CONSTANCIA a:**

---

Por haber participado en la capacitación para facilitar *Meta Salud Diabetes* una intervención educativa para prevenir complicaciones en personas con diabetes

a \_\_\_ de \_\_\_ de \_\_\_, en \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

