

## Gane confianza en usted mismo

### LO QUE NECESITA SABER:

Para tener éxito manejando la diabetes, las personas tienen que poder crear metas, hacer planes, monitorear su progreso y lidiar con contratiempos. La confianza en las fortalezas y habilidades de uno mismo es útil para promover la resiliencia (recuperarse más rápido de las dificultades). El dudar de uno mismo es normal. Muchas personas dudan de sí mismas, en particular cuando se enfrentan a un reto nuevo. Las palabras de aliento pueden ayudar a las personas a superar la falta de confianza en sí mismas y a enfrentar las dificultades para manejar su diabetes con más éxito.

### Al final de esta sesión, los participantes podrán:

- Identificar al menos 3 pensamientos o acciones que pueden llevar a dudar de uno mismo.
- Nombrar al menos 3 pensamientos o acciones positivos para ganar confianza en uno mismo.
- Describir al menos 3 pensamientos o comportamientos que las personas con diabetes pueden usar para volverse más resilientes (recuperarse más rápido de las dificultades) y prepararse para tener éxito en el alcance de sus metas.

## Módulo 4

### TIEMPO DE CONVERSACIÓN

45 a 60 minutos

### RESUMEN

1. Ser su propio mejor amigo
2. Prepararse para el éxito

## ☆ MENSAJES CLAVE

1. Ser resiliente significa poder recuperarse más rápido de las dificultades y obstáculos.
2. La confianza en las habilidades y capacidades propias, además de saber qué sistemas de apoyo están disponibles, puede ayudar a promover la resiliencia (recuperarse más rápido de las dificultades).
3. El dudar de uno mismo puede impedir que las personas hagan y mantengan cambios saludables.
4. Las personas pueden aprender a superar la falta de confianza en sí mismas si establecen metas y planifican cómo manejar posibles problemas.

## •○ TEMAS DE CONEXIÓN

Los temas de conexión son temas que se pueden incorporar a las sesiones de *Nuevos comienzos* según las metas y las necesidades de sus participantes.

Temas de conexión recomendados:

- Facilitar *Nuevos comienzos* en línea
- Comprometerse a dejar de fumar
- Servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES)
- Establecer conexiones sociales en círculos familiares y comunitarios
- La espiritualidad como guía y apoyo

## ↳ CONSEJOS PARA GRUPOS VIRTUALES

- Adapte la Hoja de trabajo para ser su propio mejor amigo para una actividad grupal donde los participantes compartan cómo ha sido ser su propio mejor amigo. O compartan ideas, usando la pizarra virtual, sobre cómo ser un súper mejor amigo para uno mismo.
- Puede compartir la Hoja de trabajo para crear un plan como un documento de Microsoft Word o Google Doc antes de la sesión o como una actividad para la casa. Así los miembros del grupo pueden completarla en línea sin tener que imprimirla.
- Puede compartir las historias en video para este módulo a través de su plataforma de videoconferencia usando la opción para compartir su pantalla (screen sharing) y audio. Otra opción es compartir los enlaces a los videos con los miembros de su grupo por correo electrónico antes de que comience la sesión.
- Puede insertar las historias en audio en la plantilla de PowerPoint de *Nuevos comienzos* junto con imágenes que reflejan la historia.



## MATERIALES

Historias sugeridas para este módulo:

- Historia A de Yvonne: Yvonne habla sobre cómo se enteró de que tenía diabetes tipo 2 y superó su estado de negación para hacer cambios en su estilo de vida para manejar su diabetes (audio: aproximadamente 4 minutos, video en inglés, transcripción en español).
- Crear metas para mejorar su salud: Expertos comparten consejos para establecer metas alcanzables para manejar la diabetes (video: aproximadamente 3 minutos, video en inglés).

Materiales para distribuir:

- Hoja de trabajo para ser su propio mejor amigo
- Hoja de trabajo para la crear un plan

## CONVERSACIÓN EN GRUPO

Esta conversación se enfoca en superar el dudar de uno mismo y tener más confianza para manejar la diabetes.

### Ser su propio mejor amigo

#### INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

#### PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



#### ESCUCHE:

| La historia de Yvonne A (Audio: unos 4 minutos) - sólo en inglés



#### PREGUNTE:

¿Cuáles son algunas cosas que el personaje hace que lo afectan negativamente?

¿Por qué creen hace esas cosas?



#### DIGA:

A veces podemos describir la forma en la que nos tratamos o las cosas que hacemos como estar actuando como “nuestro propio mejor amigo” o “nuestro propio peor enemigo”.

Esto significa que a veces hacemos lo que es mejor para nosotros, pero que otras veces nuestras acciones pueden hacer peor las cosas.



### PREGUNTE:

- ¿Qué significa ser su propio mejor amigo?
- ¿Qué tipo de medidas toma un mejor amigo para ayudarlos?
- ¿Qué significa ser su propio peor enemigo? ¿Cuáles son las cosas que diría el peor enemigo de alguien?



### DIGA:

A veces la “razón” por la cual una persona hace algo no tiene una explicación objetiva. La razón pudiera ser una actitud o emoción que le lleva a dudar de si mismo.

- Un mejor amigo les recuerda cómo ya han tenido éxito. Puede que no hayan alcanzado su meta de A1c, pero tal vez estén a mitad de camino y eso es algo de lo que deben estar orgullosos.
- Un mejor amigo les recuerda que si siguen intentando, pueden lograrlo.
- Un mejor amigo puede no ser tan duro con ustedes como ustedes lo son consigo mismos.
- Un mejor amigo los ayudaría a resolver problemas. Si algo no funcionó, su mejor amigo los ayudaría a descubrir por qué no funcionó y qué más pueden intentar. Les recordaría lo que ha funcionado en el pasado. Un mejor amigo no los culparía; encontraría formas de ayudarlos a intentarlo de nuevo.
- Un mejor amigo no los dejaría rendirse.
- Un mejor amigo los haría enfrentar la realidad. En vez de poner la meta de correr un maratón antes de estar listos, un mejor amigo los ayudaría a poner una meta más manejable, como hacer 30 minutos más de actividad física esta semana.
- Un mejor amigo les recordaría que tienen que pensar en lo que es más importante para ustedes.



### PREGUNTE:

¿En qué se parece el comportamiento del personaje en la historia al de su propio mejor amigo? (¿O cómo podría actuar el personaje de una manera parecida a la de su propio mejor amigo?).

¿Se pudieron identificar con el personaje? ¿Por qué sí o por qué no?



## ACTIVIDAD:

Trabajo en parejas para ser su propio mejor amigo

- Entregue la Hoja de trabajo para ser su propio mejor amigo.
- Pídale a los participantes que lean los ejemplos en la hoja de trabajo y la completen con sus propios ejemplos.
- Pídale a los participantes que formen parejas con otro miembro del grupo y que conversen sobre cómo pueden ser sus propios mejores amigos.
- Pídale a un miembro de cada pareja que comparta algunos puntos clave de su conversación.

Variaciones de la actividad:

- Pídale a los participantes que recuerden un momento estresante en su vida e imaginen lo que se dirían a sí mismos si pudieran regresar a ese momento y ser su mejor amigo. Pídale que compartan sus pensamientos positivos con sus compañeros.
- Pídale a los participantes que piensen sobre una dificultad que están enfrentando. ¿Cómo pueden ser su propio mejor amigo? Pídale que compartan sus ideas con sus compañeros.
- Pídale a los participantes que piensen sobre algunas de sus metas actuales. ¿Se están preparando para fracasar o tener éxito? ¿Cómo se pueden preparar para el éxito? Pídale que lo conversen con sus compañeros.
- Pídale a los participantes que formen parejas y hagan un juego de roles donde ofrezcan hablen sobre una dificultad de la manera en que lo haría un mejor amigo y luego de la manera en que lo haría un peor enemigo. Conversen sobre cómo son diferentes los enfoques.



## PREGUNTE:

¿Alguna vez han sido su propio peor enemigo? ¿Pueden dar ejemplos?

### **Ejemplos:**

*Sentirse culpable.*

*Decirse a sí mismo que uno no es bueno, que no puede hacer nada bien, que se lo buscó y que nunca cambiará. Preocuparse de todos los demás para no ocuparse de sí mismo.*

*Sentir miedo de enfrentar la verdad.*

*Buscar personas que estén peor que usted para que pueda sentirse mejor, pero esas personas lo llevan a hacer cosas no saludables, como tomar mucho alcohol.*

*Buscar personas que lo hagan pensar que no puede cambiar ni mejorar.*

*Culpar a otros en vez de cambiar.*

*Enojarse (con usted, con otros, con lo injusta que es la vida).*



### PREGUNTE:

¿Alguna vez han sido su propio mejor amigo? ¿Pueden dar ejemplos?

¿Cómo pueden ser su propio mejor amigo?

### Ejemplos:

*Decirse a sí mismo que puede lograrlo.*

*Felicitarse por intentar hacer buenos cambios, incluso cambios pequeños.*

*Darse crédito por resolver problemas.*

*Pedir lo que necesita (como ayuda para hacer más actividad física, comida de un restaurante que prepare comida saludable, o palabras amables en vez de críticas de amigos y familiares).*

*Compartir sus miedos en vez de siempre intentar ser el pilar de todos los demás.*

*Buscar personas que hayan enfrentado dificultades similares y las hayan superado.*

*Buscar personas positivas que tengan energía positiva y una actitud optimista.*

*Decirse a sí mismo que se merece tener un cuerpo saludable, una segunda oportunidad, tiempo para sí mismo, el derecho a quererse de la manera que es y el derecho a pedir ayuda*



### DIGA:

- No se culpen, como lo podría hacer un peor enemigo, cuando tengan momentos donde no puedan seguir los pasos que decidieron tomar. Puede ser difícil cambiar viejos hábitos o se puede presentar enfrentar con un reto inesperado. Tomen un momento y reflexionen sobre lo que han logrado hasta ahora.

Luego vuelvan a enfocarse en sus metas y planifiquen los próximos pasos pequeños que puedan dar para lograrlas.

- Sean amables consigo mismos. Imagínense poniendo un brazo sobre su propio hombro y pensando sobre lo que se podrían decir que les ayudaría. Todos necesitan un consuelo, pero tal vez este pueda venir de un baño caliente, una llamada a un viejo amigo o una caminata con su perro, en vez de algo que afecte sus metas.
- A veces, ser su propio mejor amigo es permitirse estar desconsolado—dejar salir las emociones por la pérdida (de su independencia, de un ser querido, de su salud) o por el miedo (a posibles complicaciones de la diabetes, discapacidad, muerte)—para poder seguir adelante. Un mejor amigo no les diría que se lo guarden todo.

Si elegimos actuar más como un mejor amigo que un enemigo con nosotros mismos, podremos estar más listos para lo siguiente:

- Enfocarnos en nuestras fortalezas y sentirnos más confiados en nuestras victorias.
- Recuperarnos más rápido (ser resilientes) cuando se trata de enfrentar nuestras luchas y retos.

## Estrategias saludables para lidiar con la enfermedad

### INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO



### ACTIVIDAD:

#### PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

Su propio mejor amigo contra su propio peor enemigo

La meta de esta actividad es que los participantes aprendan a aconsejarse a sí mismos con pensamientos positivos y de consuelo.

- Pídale a los participantes que imaginen que un mejor amigo se apoya en uno de sus hombros y un peor enemigo se apoya en el otro. Un peor enemigo no solo los tienta a comer de más o a otros comportamientos no saludables, también los castiga emocionalmente para que sigan haciéndose daño a sí mismos. Un mejor amigo pone un brazo alentador alrededor de sus hombros, ofrece ayuda de forma amable y les pide que se perdonen a sí mismos para que puedan hacerlo mejor la próxima vez.

- Entregue papel, lápices o bolígrafos y sobres.
- Pídale a los participantes que escriban en los sobres su propia dirección para enviárselos a sí mismos.
- Pídale a los participantes que imaginen ser su propio mejor amigo y que se escriban cartas para animarse a sí mismos.
- Pídale a los participantes que sellen el sobre con su dirección y lo entreguen al líder o facilitador de la conversación.
- Envíe las cartas por correo 2 días después de la sesión.

## Pongase en el camino al éxito

### INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

### PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



#### PREGUNTE:

Su peor enemigo los haría fracasar al ponerlos en una situación donde no podrían salir victoriosos, o creando metas poco realistas.

¿Qué más haría su peor enemigo para hacerlos fracasar?



#### PREGUNTE:

Por otro lado, su mejor amigo los prepararía para el éxito al ayudarlos a crear metas SMART que puedan lograr y metas realistas para que se sientan orgullosos de sí mismos cuando las alcancen o den pasos positivos para alcanzarlas.

¿Qué más haría su mejor amigo para ayudarlos a tener éxito?



#### PREGUNTE:

¿Pueden pensar en ejemplos de la historia que llevaron al personaje a fracasar?

#### **Escriba las respuestas en el rotafolio.**

**Ejemplos:** Crear una meta que no era específica, crear demasiadas metas, crear una meta que era demasiado difícil para su nivel actual de conocimientos o habilidades, crear metas en base a lo que era importante para otros en vez de para ellos.



## PREGUNTE:

¿Pueden pensar en ejemplos al personaje a ponerse en camino al éxito?

O

¿Qué piensan que el personaje podría haber hecho para ponerse en camino al éxito?

**Escriba las respuestas en el rotafolio.**

**Ejemplos:** Establecer una meta que podían alcanzar, decidir exactamente lo que necesitaban hacer para tener éxito, seguir avanzando incluso cuando era difícil, establecer una meta que pueden estar orgullosos de alcanzar.



## VEA:

Video [Crear metas para mejorar su salud](#)

## (OPCIONAL)



## DIGA:

Ponerse en camino al éxito significa:

- Crear metas (vea “Crear metas” en el Módulo 2).
- Elegir metas que no sean demasiado difíciles, pero tampoco demasiado fáciles.
- Hacer un plan específico sobre cómo alcanzarán sus metas. Por ejemplo, “trabajará en bajar mi A1c un punto para mi próxima cita tomando mis medicamentos todos los días y saliendo a caminar una vez al día”.
- Elegir comportamientos que se sientan adecuados para ustedes. Salir a caminar puede funcionar para algunas personas, pero si prefieren bailar, entonces deberían bailar!
- Mantener un registro de su progreso. Darse una recompensa por dar pasos hacia su meta.
- Descubrir qué pasó cuando algo sale mal. Por ejemplo, no piensen “No salí a caminar porque soy débil”. Piensen “No salí a caminar porque tenía demasiadas cosas en mi agenda hoy, ¿cómo puedo manejar mejor mi tiempo?”. Esto les ayudará a identificar acciones específicas que puedan tomar para resolver el problema.
- No culparse. Mañana habrá otra oportunidad para intentarlo de nuevo.
- Recordarse que pueden lograrlo.
- Tomar lo que aprendieron de sus victorias y aplicarlo a lo próximo que necesiten hacer.



## ACTIVIDAD:

### Ponerse en camino al éxito

La meta de esta actividad es que los participantes se pongan metas SMART, o las mejoren, y que hagan un plan para alcanzarlas.

Pídale a los participantes que elijan una meta en la que les gustaría trabajar y completen la Hoja de trabajo para crear un plan.

Pregunte si le gustaría a alguien compartir su plan con el resto del grupo. Aplauda a cada persona que comparta su plan.

**Nota:** tenga cuidado de permitirles a los participantes comentar sobre los planes de otros, a menos que la persona que compartió le pida específicamente consejos al grupo. La meta es incentivar a las personas a que identifiquen formas de resolver sus propios problemas. Los consejos no solicitados pueden hacer que las personas se sientan menos empoderadas. Pídale al grupo que se den un aplauso por crear metas para mejorar su salud.

## 🕒 CIERRE DE LA SESIÓN

- Responda las preguntas finales.
- Agradézcale al grupo por participar.
- Explique la actividad para la casa si aplica (ver más abajo).
- Recuérdelle sobre la próxima sesión. Pregúntele si tienen alguna pregunta o inquietud específica que les gustaría discutir.
- Pídale que completen la evaluación de la sesión.



### ACTIVIDAD PARA LA CASA

- Pídale a los participantes que completen la Hoja de trabajo para ser su propio mejor amigo si no lo hicieron durante la sesión.
- Pídale a los participantes que completen la actividad de establecer metas o que revalúen sus metas si no lo hicieron durante la sesión.

## RECURSOS

Use estos recursos para aprender más sobre cómo ganar confianza en uno mismo, ampliar la conversación o darles recursos adicionales a los participantes.

- Centers for Disease Control and Prevention:
  - [Camino a la resiliencia](#) (solo en inglés)
  - [Manejar el estrés](#)
  - [Resolver los problemas](#)
- Asociación de Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes:
  - [Afrontamiento saludable](#)
  - [Resolución de problemas](#)

## REFERENCIAS

- Beckerle, C., & Lavin, M. (2013). Association of self-efficacy and self-care with glycemic control in diabetes. *Diabetes Spectrum*. 26(3), 172-178.
- DeNisco, S. (2011). Exploring the relationship between resilience and diabetes outcomes in African Americans. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*. 23(11), 602-610.
- King, D., Glasgow, R., Toobert, D., Strycker, L., Estabrooks, P., Osuna, D., & Faber, A. (2010). Self-efficacy, problem solving, and social environmental support are associated with diabetes self-management behaviors. *Diabetes Care*, 33, 751-753.
- Kirchbaum, K., Aarestad, V., & Buethe, M. (2003). Exploring the connection between self-efficacy and effective diabetes self-management. *The Diabetes Educator*, 29(4), 653-662.
- Peyrot, M., & Rubin, R. (2007). Behavioral and psychosocial interventions in diabetes: A conceptual review. *Diabetes Care*, 30(10), 2433-2440.