

División de Ciencias Biológicas y de la salud

Licenciatura en Nutrición Humana

Intervención educativa y nutricia para personas con diabetes mellitus tipo 2

Presenta: Diego Hernán Valle Sánchez (Matr. 2203061136)

Fecha de inicio: 2 de septiembre, 2024

Fecha de terminación: 30 de abril, 2025

Asesor Interno: Luis Ortiz Hernández

Lugar de realización: Laboratorio de Nutrición y Actividad Física, Departamento de Atención
a la Salud

ÍNDICE

ÍNDICE	1
INTRODUCCIÓN.....	2
ANTECEDENTES	3
Diabetes Mellitus Tipo 2	3
Control metabólico	3
Conductas de autocuidado	4
Programas conductuales para DM2	5
Programas para modificar el estilo de vida	5
OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS	7
Objetivo General.....	7
Objetivo general del proyecto específico	7
Objetivos específicos	7
METODOLOGÍA UTILIZADA.....	8
ACTIVIDADES DEL SERVICIO	8
Taller para promover el cambio de hábitos en personas con diabetes mellitus tipo 2.	8
ACTIVIDADES REALIZADAS	33
METAS ALCANZADAS.....	35
RESULTADOS Y CONCLUSIONES	36
Experiencias de los y las participantes.....	36
Discusión	61
RECOMENDACIONES	64
BIBLIOGRAFÍA	66
ANEXOS.....	67

INTRODUCCIÓN

La diabetes mellitus tipo 2 (DM2) es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (1). En México, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2022 la prevalencia de diabetes es de 18.5% de la población total, lo que resulta en 14.6 millones de personas que padecen dicha afección. La DM2 es más frecuente en población adulta obteniendo un porcentaje de casi el 55% del total de la población adulta estudiada. Por ello, este proyecto toma especial relevancia al enfocarse en diseñar un taller educativo en personas con dicha afección para promover la adopción de medidas de autocuidado y contribuir con ello al control metabólico (2).

ANTECEDENTES

Diabetes Mellitus Tipo 2

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) la diabetes mellitus tipo 2 (DM2) es definida como una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre.

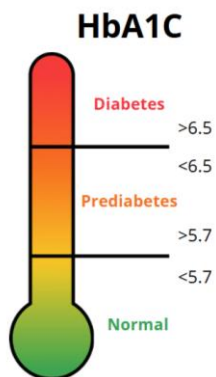
Por su parte, la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD) establece que la causa exacta de la mayoría de los tipos de diabetes aún se desconoce, empero, la ALAD enlista que la DM2 puede ser causada por una combinación de factores genéticos y ambientales, entre los que destaca: bajo nivel de actividad física, dieta deficiente, peso corporal excesivo alrededor de la cintura, tabaquismo, edad mayor a 20 años, raza/etnia (latinos, asiáticos, afrodescendientes, nativo americano), mujeres con niños al nacer con más de 4,1 kg o con antecedente de DM gestacional y síndrome de ovario poliquístico; sin embargo, las causas que atañen al presente trabajo son aquellos que engloban a los hábitos como lo son un bajo nivel de actividad física y una dieta deficiente .

La DM2 al ser un padecimiento de carácter crónico trae consigo muchas consecuencias que perjudican la calidad de vida de las personas que llegan a padecer dicha afección, las principales consecuencias de esta enfermedad son: problemas de circulación en las piernas y pies, daño en los nervios, que puede causar dolor, hormigueo y entumecimiento, dificultad para controlar la presión arterial y el colesterol, lo que puede llevar a ataques cardíacos y derrames cerebrales, problemas visuales, úlceras e infecciones en los pies, fallo o daño renal, ceguera y amputación de las extremidades inferiores.

Control metabólico

El control metabólico representa un gran objetivo a la hora de plantearnos el tratamiento para una persona con DM2 y para Alonso-Carril, N y Guevara, E la base del éxito en el control metabólico de las personas con diabetes radica en una educación individualizada, estructurada, dinámica y continua, sobre la dieta, nutrición, programa de ejercicios físicos, control de peso corporal, objetivos de control glucémico y la adherencia a un óptimo tratamiento farmacológico.

Según la Asociación Americana de Diabetes (ADA) el parámetro de control de un paciente diabético se establece en niveles de Hemoglobina glicada (HbA1C) menor al 7%.



Por su parte, la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD) establece como parámetro de control para población latina una circunferencia de cintura menor a 94 cm en hombre y de 90 cm en mujeres. En la siguiente tabla se pueden visualizar las metas que plantea la ADA 2023 como parámetros de un buen control:

Parámetro	Meta
HbA1C	<7% 6-6.5% en caso de enfermedad vascular
Glucosa preprandial	70-130 mg/dL
Glucosa posprandial	<180 mg/dL
Presión arterial	<130/80 mmHg
Lípidos	LDL-c: 130 mg/dL: bajo riesgo de enfermedad cardiovascular LDL-c: <100 mg/dL: riesgo moderado y alto LDL-c: <70 mg/dL: riesgo muy alto LDL-c: <55 mg/dL: riesgo extremo HDL-c: >40 mg/dL en hombres HDL-c: >50 mg/dL en mujeres Triglicéridos: <150 mg/dL
Peso	IMC: <25 en adultos jóvenes

Conductas de autocuidado

Para las personas con DM2, es importante generar buenas prácticas de autocuidado, por ello, la Association of Diabetes Care & Education Specialists (ADCES) creó el programa ADCES7 para las 7 conductas principales de autocuidado y educación para las personas con diabetes mellitus tipo 2 las cuales constan de:

1. Afrontamiento Saludable
2. Alimentación Saludable

3. Actividad Física (AF)
4. Toma de medicamentos
5. Automonitoreo
6. Reducción de riesgos
7. Resolución de problemas (6)

De estas 7 conductas las que competen al o la nutrióloga son: alimentación saludable, actividad física, supervisión o monitoreo (paciente/nutrióloga), reducción de riesgos (estudios de laboratorio edición de circunferencia de cintura). Se ha reconocido que para propiciar la adopción de las conductas se requiere que las personas tengan espacios para comentar sus dificultades emocionales. Por eso se le da prioridad al afrontamiento saludable. El afrontamiento saludable sobre todo le corresponde abordar a los profesionales de la salud mental. Los nutriólogos solo pueden fomentar que las personas identifiquen si requieren este apoyo.

Programas conductuales para DM2

Estos programas consisten en ayudar al paciente a aprender a controlar la diabetes, algunos consisten en sesiones individuales o en sesiones grupales y pueden impartirse de forma presencial, en línea o por teléfono, algunos de los que han mostrado más efectividad son:

- **Enseñanza para el autocontrol de la diabetes:** Este tipo de programa se concentra en la enseñanza sobre la diabetes, el proceso de la enfermedad y su tratamiento.

Programas para modificar el estilo de vida

En este tipo de programa, se basa en el tratamiento no farmacológico que tiene como pilares la educación y la modificación del estilo de vida (ALAD, 2019), por ello, es importante conocer la definición de estilo de vida para que un proveedor capacitado le ayude a hacer cambios específicos para ayudar a controlar la diabetes

El estilo de vida es la interacción de un individuo específico con su entorno y patrones de conducta, por lo que está a expensas de factores tales como las preferencias personales, culturales y sociales (WHO, 1986). Cabe señalar que se compone de patrones individuales, como la conducta, las preferencias en la alimentación, el consumo de diversas sustancias, la

responsabilidad de la persona con su propia salud, etc.; es decir, el estilo de vida son las elecciones que un individuo realiza sobre cómo vive.

Por ello, el estilo de vida requerido en la DM2 se debe orientar a mantener una alimentación saludable y adecuada para el padecimiento y la situación vital del paciente, así como aumentar la actividad física, evitar ingerir sustancias como tabaco o alcohol y seguir adecuadamente el tratamiento farmacológico. Es por esto que surgen como una posible respuesta el implementar los programas para modificar el estilo de vida que pueden concentrarse en la dieta, la actividad física o ambas con el fin de que la calidad de vida sea mejor.

- *Plan de dieta:* Le enseña cómo llevar una dieta sana para bajar de peso, controlar su azúcar en la sangre y disminuir el riesgo de tener problemas de salud causados por la diabetes.
- *Plan de actividad física:* Le enseña cómo hacer la cantidad y los tipos adecuados de actividad física. Algunos tipos de actividad física hacen latir rápidamente al corazón. Otros ayudan a fortalecer los huesos y músculos.

Diferentes estudios han encontrado que la terapia cognitivo-conductual (TCC a partir de aquí) ha tenido efectos significativos en la mejoría del estilo de vida de los pacientes con DM2 (López, 2016); de igual modo, la TCC en línea ha mostrado ser efectiva para tratar los diversos trastornos y síntomas de esta enfermedad (Van Bastelaar et al., 2011).

Para modificar los errores de pensamiento se utiliza la reestructuración cognitiva de las distorsiones cognitivas, en conjunto con otras técnicas empleadas en la TCC, como la psicoeducación, la modificación de la conducta (moldeamiento y modelamiento, técnicas fisiológicas, etc.), que han demostrado una gran eficacia en el campo de la salud y en el logro de estilos de vida sanos en pacientes con enfermedades crónico-degenerativas (Suárez y Suárez, 2019). El estilo de vida es la interacción de un individuo específico con las condiciones de vida en general y patrones de conducta, los que están sujetos a factores tales como las preferencias personales, culturales y sociales (WHO, 1986). Cabe señalar que se compone de patrones individuales, como la conducta, las preferencias en la alimentación, el consumo de diversas sustancias, la responsabilidad de la persona con su propia salud, las prácticas sexuales, etc.; es decir, el estilo de vida son las elecciones que un individuo realiza sobre cómo vive.

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

Objetivo General

Diseñar y operar un modelo de atención nutricional -a cargo de pasantes y estudiantes de la Licenciatura en Nutrición Humana- enfocado a la población que asiste a los centros de salud de primer nivel de atención.

Objetivo general del proyecto específico

Diseñar, implementar y evaluar un taller educativo encaminado a fomentar las conductas de autocuidado con énfasis en alimentación y actividad física dirigido a personas con diabetes mellitus tipo 2.

Objetivos específicos

1. Diseñar un taller educativo sobre las conductas de autocuidado con énfasis en alimentación y actividad física dirigido a personas con diabetes mellitus tipo 2.
2. Implementar un taller educativo sobre sobre las conductas de autocuidado con énfasis en alimentación y actividad física dirigido a personas con diabetes mellitus tipo 2.
3. Evaluar el taller educativo sobre las conductas de autocuidado con énfasis en alimentación y actividad física dirigido a personas con diabetes mellitus tipo 2.

METODOLOGÍA UTILIZADA

ACTIVIDADES DEL SERVICIO

Durante el servicio social se desempeñaron 2 actividades principales, la primera consistió en una revisión bibliográfica para la construcción del plan que se utilizó durante las sesiones, para la creación de este protocolo se utilizaron las guías para el manejo de las personas con DM2 como las pertenecientes a la Asociación Americana de Diabetes (ADA) y la Asociación de América Latina de Diabetes (ALAD). Así mismo, para el desarrollo del protocolo se utilizaron algunas actividades del libro *The Body Project* con un enfoque en el capítulo 12 sobre intervenciones para la prevención de la obesidad, además, se usaron de referencia los programas conductuales para la creación de conciencia sobre las consecuencias de la DM” en la salud de los pacientes.

Para la implementación del taller se publicó una convocatoria para que las personas pertenecientes a las alcaldías Xochimilco y Coyoacán pudieran asistir al taller, todo esto con la consigna de ser personas adultas con DM2. El taller tuvo una duración de 1-2 horas en las cuales se realizaron actividades didácticas para poder crear un impacto en los hábitos de vida de las personas con DM2.

Taller para promover el cambio de hábitos en personas con diabetes mellitus tipo 2.

El contenido del Taller para promover el cambio de hábitos en personas con diabetes mellitus tipo 2 se desprendió del libro “Body Project” en específico del capítulo 12 titulado.

El taller constó de 6 sesiones semanales (véase Anexo 1), en donde se abordaron los siguientes temas:

Número de sesión	Título	Contenido
1	<i>Conociendo mi experiencia con la diabetes mellitus tipo 2</i>	Durante esta sesión se dará la bienvenida al taller a las y los participantes, se les explicará la dinámica de trabajo de las sesiones. Además, se abordarán las experiencias de las y los participantes sobre la diabetes mellitus tipo 2
2	<i>Construyendo mi plato saludable</i>	En esta sesión se realizará la identificación de alimentos y la construcción de su plato saludable,

		así como la creación de metas para mejorar su alimentación
3	<i>¡A moverse que la vida sigue!</i>	En esta sesión se realizará una actividad al aire libre y se fomentará la creación de metas relacionadas con la actividad física
4	<i>Superando mis barreras y obstáculos</i>	Durante esta sesión se abordará el tema de las excusas como trabas para el progreso
5	<i>Estrés, mi enemigo</i>	Durante esta sesión se tratará el tema del manejo del estrés como coadyuvante al tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2
6	<i>Mi yo de ahora vs mi yo del futuro</i>	En esta sesión se abordarán los aprendizajes del taller, además, las y los participantes harán un ejercicio para visualizar su futuro con los cambios que han estado haciendo

Para cada una de las sesiones se realizó una carta descriptiva, las cuales se presentan a continuación.

Sesión 1. Conociendo mi experiencia con la diabetes mellitus tipo 2.

Actividad	Técnica	Formato	Procedimiento	Duración	Material
Presentación por parte de las y los participantes	Participación individual	Plenaria	Presentación del moderador: <i>Buenas tardes, me presento una vez más soy Diego y es un placer estar con ustedes, para presentarnos e irnos conociendo un poco más los invito a que compartamos algo que nos sea importante actualmente y también los invito a que nos compartan brevemente las expectativas que tengan de este taller, empiezo yo para mi es muy importante terminar la licenciatura y espero dejar un aprendizaje en ustedes al terminar este taller”</i> <i>¿Quién quisiera ser el siguiente en presentarse?</i> Al mismo tiempo, el moderador toma nota de los comentarios. Se monitoriza el tiempo, contemplando tres minutos para cada participación. El moderador hace un resumen de los comentarios que hicieron las y los participantes al momento de su presentación. <i>Les agradezco por compartir con el grupo lo que para ustedes es muy importante en la actualidad</i>	30 minutos	
Presentación del proyecto y del taller	Exposición	Exposición	A través de una exposición oral por parte del moderador, se explicó en qué consistió el “Modificando el hoy para mañana vivir con plenitud”. <i>En este momento les presentaré un poco más a fondo los detalles de este</i>	10 minutos	Presentación PowerPoint sobre el taller

			<i>taller titulado “Modificando el hoy para mañana vivir con plenitud”</i> <i>Este taller tiene como finalidad que las personas con diabetes puedan generar conductas de autocuidado que los lleven a tener una mejor calidad de vida, esto en ámbitos de la alimentación y la actividad física.</i> <i>El taller constará de 6 sesiones contando esta, en las que abordaremos temas relacionados con cambios de hábitos en la alimentación, actividad física, manejo del estrés, manejo de excusas y visualización del futuro.</i> <i>Sin más, les agradezco su presencia y comencemos este viaje que nos ayudará a vivir en plenitud</i> Se le entregó a cada participante un documento con los puntos más importantes de la presentación.		
Ejercicio de atención plena	Registro consciente		Para esta actividad se solicitó a los/las participantes sentarse de forma cómoda y realizar respiraciones controladas <i>Para nuestra primera actividad les pido, por favor, que nos sentemos de forma cómoda en nuestra silla, pongamos los pies completamente en el suelo, apoyemos las palmas de las manos en los muslos y hagamos 3 respiraciones controladas</i> <i>Por favor, ahora concentrémonos en identificar en qué parte de nuestro cuerpo sentimos hambre o sabemos que ya estamos llenos o satisfechos,</i>	5 minutos	

		<i>por ello les pregunto ¿Cómo están? ¿Tiene mucha, poco o regular hambre o están llenas y satisfechas? ¿En qué parte de su cuerpo sienten hambre y saciedad? Por favor, hagan un escaneo de su cuerpo para identificar y reconocer en qué parte de su cuerpo sienten hambre y saciedad</i> <i>Si ya identificaron que tiene hambre o están llenos, por favor, concéntrense en la parte del cuerpo en donde más sienten hambre o sienten la saciedad ¿cómo describirían mentalmente el hambre o la saciedad que ahora tienen? ¿Qué sensación física hay en esa parte del cuerpo en donde ahorita se están concentrando?</i> <i>Si identificaron en varias partes del cuerpo la sensación de hambre o saciedad, les pido, por favor, que en los últimos momentos de este ejercicio puedan desplazarse a otro lugar del cuerpo y describan mentalmente las sensaciones físicas con las que ustedes saben que tienen hambre o saciedad</i> <i>Ahora, les pido por favor, que cerremos el ejercicio con 3 respiraciones lentas y profundas y lentamente nos incorporamos al aquí y al ahora</i> Al final se preguntaba ¿cómo había sido su experiencia con el ejercicio? Y se fomentó la constancia:		
--	--	--	--	--

			<i>Para ver mejores resultados hay que hacer estos ejercicios por, lo menos durante un mes</i>		
Carrusel "Conocer las experiencias"	Conversación guiada	Pequeños grupos y plenaria	Como primer parte de la actividad se formaron parejas <i>Para nuestra siguiente actividad les pido, por favor que formemos parejas, ya que las hayan formado, por favor, acérquense por hojas y plumas para poder realizar la actividad.</i> <i>Nuestra actividad consta de contar las experiencias personales que hemos tenido con la diabetes, en esencial les pido, por favor, que nos centremos en conocer cómo fue su reacción al saber que tenemos esta enfermedad, cómo les ha afectado el vivir con ella, las dificultades que conlleva la enfermedad y piensen en qué podrían hacer a futuro, para esto les recomiendo que se turnen, primero uno/a de ustedes le contará su experiencia al otro y quien este escuchando el relato de la otra persona vaya escribiendo lo más importante y luego cambiarán de papeles, es decir, quien estaba escribiendo y escuchando será ahora quien dará su relato y la persona que contó su historia primero, escuchará y escribirá lo más importante del relato de su compañero/a, el tiempo por persona será de 5 minutos. Se les dará 3 minutos para poder identificar las experiencias comunes que han tenido</i> En un segundo momento de la actividad	60 minutos	Hojas blancas, plumas

			<i>Ahora ya que terminaron de escuchar sus relatos les pido, por favor, que nos compartan a todo el grupo los puntos que hayan identificado que tienen en común sobre sus experiencias ¿quién gusta comenzar?</i> Al mismo tiempo, el moderador tomó nota de lo que se comentó y para finalizar la actividad hizo un resumen. <i>Gracias por compartirnos sus experiencias</i>		
<i>Discutiendo los costos de la DM2 y beneficios del autocuidado</i>	Conversación guiada	Plenaria	Este ejercicio consta de revisar los costos que trae consigo la diabetes mellitus tipo 2 ¿Qué beneficios encuentro de tener hábitos que ayuden a controlar la DM2? <i>Para nuestro segundo ejercicio revisaremos los costos de la diabetes en sus vidas y los beneficios que nos puede traer el autocuidado, esto nos ayudará a motivarnos para realizar cambios saludables a nuestro estilo de vida, por ello, les pregunto ¿Cuáles son los costos/consecuencias de tener diabetes mellitus tipo 2?</i> <i>Gracias por su participación</i> Posteriormente se revisaron los beneficios del autocuidado <i>Ahora, ya que exploramos los costos de la diabetes me gustaría preguntarles ¿Qué beneficios encuentran de tener hábitos que ayuden a controlar la diabetes mellitus tipo 2?</i> <i>Gracias por compartir</i>	15 minutos	

			El moderador tomaba nota de lo dicho por los/las participantes para cerrar el ejercicio con un resumen de lo compartido por ellos/ellas		
Cierre	Exposición		Se entregó el cuestionario de tamizaje de aptitud física <i>Para cerrar, esta primera sesión les pido, por favor, que como Tarea 1: reflexionen con qué integrantes de su familia, amigos o compañeros hablan de su enfermedad y cómo esperan que las demás personas las escuchen, así mismo pregúntense ¿qué puedo hacer para mejorar mis hábitos relacionados con la diabetes? Y también ¿qué apoyo necesito de las personas para mejorar mis hábitos relacionados con la diabetes?</i> <i>Como Tarea 2: les pido por favor que llenen el cuestionario de tamizaje de aptitud física y que lo traigan la siguiente sesión, por favor, ya que esto nos será de utilidad para las siguientes actividades.</i> <i>Por favor, ¿alguien podría decirme de forma resumida las tareas que tenemos para la siguiente sesión?</i>	5 minutos	<i>Formatos de cuestionario de tamizaje de aptitud física y calidad de vida relacionado con salud.</i>

Sesión 2. Construyendo mi plato saludable.

Actividad	Técnica	Formato	Procedimiento	Duración	Material
Diálogo sobre la actividad de tarea de la sesión anterior	Conversación guiada	Plenaria	Se dispuso de 2-3 minutos para que cada participante comentara lo que reflexionó acerca de con qué integrantes de su familia hablaban de su enfermedad y	20 minutos	

			cómo esperaban que las demás personas los escuchen. <i>Buenas tardes a todas y todos, la semana pasada dejamos un par de tareas, así que me gustaría comenzar con la tarea 1 ¿alguien podría decirme qué fue lo que pensó acerca de con qué persona puede hablar de su enfermedad, por favor?</i> <i>¿Qué pensó sobre el apoyo que necesitaría/necesita para hacer un cambio de hábitos?</i>		
Cuestionario de tamizaje de aptitud física			Recoger cuestionario de tamizaje de aptitud para actividad física <i>Ahora, pasaré a recoger los cuestionarios de aptitud física, les agradezco lo hayan llenado</i>	5 minutos	
Ejercicio de atención plena	Respiración controlada		Se pidió a las y los participantes que tomaran asiento con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y las manos apoyadas en las piernas. <i>Para nuestra primera actividad de esta sesión les pido, por favor, se sienten con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo completamente y las manos sobre los muslos</i> Se explicó que una respiración profunda y controlada consiste en inhalar durante 3-4-5 segundos, mantener el aire dentro de los pulmones 3 segundos y exhalar en tres tiempos. Posteriormente se solicitaron 5 respiraciones profundas y controladas <i>Lo que haremos será un ejercicio de respiración, por ello, les pido, por favor, inhalemos durante 5 segundos, mantengamos este aire dentro por 3 segundos y exhalemos en 3 tiempos.</i> <i>Ahora les pido, por favor, que hagamos 5 respiraciones profundas y controladas.</i>	10 minutos	

			Se pidieron 3 respiraciones profundas y controladas, pero ahora poniendo atención en cómo se expande el tórax al inhalar y cómo sale el aire por la nariz al exhalar. Se explicó que podían cerrar los ojos si así lo deseaban. Se solicitaron 3 respiraciones profundas y controladas más. <i>Ahora, por favor, hagamos otras 3 respiraciones profundas y controladas, pero mientras las hacemos pongamos atención en cómo se expande el tórax al inhalar y cómo sale el aire por la nariz al exhalar, si lo desean para mayor concentración pueden cerrar los ojos, ya que hicimos esto, les pido hagamos otras 3 respiraciones profundas y controladas más.</i> Se cerró el ejercicio, preguntándoles a las y los participantes cómo se sintieron. <i>Listo, ¿cómo se sintieron con este ejercicio?</i> Y se fomentó la constancia: <i>Para ver mejores resultados hay que hacer estos ejercicios por lo menos durante un mes</i>		
Actividad para construir “Mi Plato Saludable”	Trabajo individual	Subgrupos	Se presentó un formato de una hoja, en donde en una cara estaba el diagrama de “Mi Plato Saludable” y en la otra cara se encontraba la lista de alimentos y a qué grupo pertenecían. <i>Para nuestra siguiente actividad es necesario que podamos enfocarnos en el archivo de “Mi plato saludable” que les estoy facilitando, en un lado tenemos el diagrama de lo que debería o esperamos sea un plato saludable, por el otro lado tenemos una lista de alimentos, en esta lista podemos encontrar el nombre de estos alimentos y al grupo al que pertenecen</i>	45 minutos	Presencial: Formato Plumas de distintos colores Virtual: Formato Lector de pdf

			Además, se entregó otro formato en donde estaba el contorno de “Mi Plato Saludable” por un lado y por el otro se tenía un espacio para escribir las metas/objetivos. <i>Además, les estoy entregando otro formato en donde sólo viene dibujado el contorno del plato y en su reverso hay un espacio en el que podemos escribir sus metas/objetivos a mejorar.</i> <i>Les pido, por favor, que ahora piensen cómo están comiendo y visualicen un desayuno, comida o cena común y por favor, anótenlo en el contorno de “Mi Plato Saludable” con pluma de color negro. A continuación, les mostraré un ejemplo y posteriormente ustedes me ayudan llenando el suyo, por favor.</i> <i>Ya que terminamos de escribirlo, por favor, les pido que pensemos en ¿qué nos hace falta comer para completar nuestro plato? Deben de tomar en cuenta que deben ser alimentos que estén a su alcance y les gusten ahora estos alimentos que pensaron les pido por favor los anoten en el plato, yo les daré un ejemplo.</i>		
¿Qué puedo hacer para construir Mi Plato Saludable todos los días?	Análisis y discusión		Se compartió mediante exposición la importancia de que ell@s mism@s pensarán y propondrán qué podían hacer para que construyeran su “Plato Saludable”. <i>Para continuar les pido que pensemos en ¿qué podemos hacer para que construyan su plato saludable? Les invito a que nos tomemos 10 minutos para pensar y escribir al menos 2 propuestas que tengan para hacer</i>	20 minutos	Presencial: Formato Plumas Virtual: Formato Lector de pdf

			estos cambios, estas propuestas las anotaremos en la parte de atrás del formato del plato saludable en donde habíamos anotado los alimentos en la actividad anterior. Pasado el tiempo, cada uno de las y los participantes compartieron sus propuestas para realizar dicha construcción. <i>Listo, ya que terminaron de escribirlas me gustaría que nos compartieran lo que cada uno anoto para sus propuestas, ¿quién gusta comenzar?</i> La moderadora tomó nota de las propuestas e hizo un resumen <i>Gracias por compartirnos</i>		
Pequeños cambios saludables en la dieta y en la actividad física	Conversación guiada		Se incentivo a las personas asistentes al taller a pensar 2 cambios realistas relacionados con identificar las cosas de su alimentación que podrían establecerse como meta durante la semana y que se discutirán la próxima semana. <i>Para nuestra siguiente actividad, les propongo que nos tomemos un momento para pensar en 2 cosas que podamos modificar de nuestra alimentación y que podrían establecerse como cosas a cambiar de aquí a la siguiente semana ya que las discutiremos la próxima sesión, les recuerdo que pueden ser metas relacionadas a lo que les haga falta a su plato saludable, ¿alguien gusta compartirnos estas metas que se propondrán?</i> El moderador llevaba un registro de los cambios propuestos por cada participante	20 minutos	

Cierre	Exposición	Se dejó como actividad que durante esa semana pusieran en práctica lo aprendido e hicieran realidad su plato saludable. <i>Ya para finalizar, como trabajo a realizar en casa les propongo que pongan en práctica lo aprendido el día de hoy e intenten en medida de lo posible hacer realidad su plato saludable.</i> <i>Para la siguiente sesión recuerden que hablaremos sobre el progreso en las metas que ustedes se propusieron</i> Se mencionó la dinámica de la siguiente sesión. <i>Además, les comento que para la siguiente sesión haremos una dinámica relacionada con la actividad física en la que nos pondremos en movimiento, por lo cual les pido, por favor, acudan a la siguiente sesión con ropa deportiva o cómoda, tenis, traigan agua ya que será importante para hidratarse y de igual forma les pido, por favor, traigan un refrigerio pequeño para que puedan consumirlo después de la actividad física y recobren un poco de energía.</i> <i>Dicho esto, ¿alguien podría decirme sus tareas para la siguiente sesión, por favor?</i>	5 minutos	
--------	------------	---	-----------	--

Sesión 3. ¡A moverse que la vida sigue!

Actividad	Técnica	Formato	Procedimiento	Duración	Material
Diálogo sobre la actividad de tarea de la sesión anterior	Conversación guiada	Plenaria	Se dispuso de 2-3 minutos para que cada participante comentara acerca de las metas que se propuso en la sesión previa y que quedaron registradas en una lista por parte del moderador <i>Buenas tardes a todas y todos, la semana pasada dejamos un par de tareas, así que ¿alguien podría comentarnos como le fue</i>	20 minutos	

			<i>intentando hacer realidad su plato saludable, por favor?</i>		
<i>Ejercicio de atención plena</i>	Sonidos ambientales		Se dispuso de 5 minutos para un ejercicio de respiración y concentración <i>Para esta primera actividad les pido que hagamos 3 respiraciones profundas y cerremos los ojos, por favor, y pongamos atención a algún ruido del ambiente, si se distraen o viene algún pensamiento, observen el pensamiento y déjenlo pasar y regresen su atención al ruido o sonido que estaban escuchando ¿cómo es el sonido? Descríbanlo mentalmente ¿es agudo, grave? ¿Va y viene o es continuo? ¿es agradable o molesto? ¿Tiene volumen alto o es apenas perceptible?</i> <i>Vamos a empezando a cerrar el ejercicio y les pido, por favor, que lo hagamos con 3 respiraciones controladas y regresamos al aquí y al ahora</i> Y se fomentó la constancia: <i>Para ver mejores resultados hay que hacer estos ejercicios por lo menos durante un mes</i>	5 minutos	
<i>Discusión de los costos del sedentarismo y los beneficios del ejercicio</i>	Conversación guiada	Plenaria	Como primera parte hacer una autoevaluación de que tan sedentarios o activos son Cuestionario para conocer sedentarismo y nivel de actividad física, preguntar ¿qué puedo hacer para cambiarlo? Posteriormente, los participantes aportaron ideas sobre los costos a la salud del sedentarismo. <i>Para esta actividad me gustaría preguntarles sobre los costos del sedentarismo y los beneficio que puede traer consigo el hacer ejercicio y mantenernos activos, para ello les</i>	20 minutos	Formulario de autoevaluación

			<i>pregunto ¿qué consecuencias trae consigo el no hacer ejercicio?</i> Finalmente se discutieron los beneficios del ejercicio <i>Dicho lo anterior, les pregunto la contraparte ¿qué de bueno trae consigo hacer ejercicio?</i> El moderador complementó lo dicho por los participantes con información sobre la importancia de realizar actividad física y reducir el sedentarismo para el control de la diabetes.		
Rutina de ejercicio	Ejercicio físico		Para esta sesión se presentaron dos opciones, la primera fue una rutina de ejercicio realizable en casa, para las sesiones virtuales. Y la segunda, fue una caminata estructurada, para las sesiones presenciales. La rutina de ejercicio estuvo planeada para principiantes, es decir, personas que no realizaban actividad física o que tenían mucho tiempo sin realizarla. Estuvo dividida en tres momentos: calentamiento, entrenamiento cardiovascular y de resistencia, y estiramiento. El ejercicio de caminata se planeó en la pista de las canchas de UAM Xochimilco. Se inició con 5 minutos de caminata ligera, al paso como comúnmente caminaban para ir aumentando la velocidad y lograr al menos 20 minutos de caminata más rápida, los últimos cinco minutos fueron para ir disminuyendo la velocidad hasta detenerse totalmente. Al finalizar la realización de ejercicio se brindaron 10 minutos para que las y los participantes descansaran y consumieran su refrigerio. <i>Para esta actividad, es necesario vayamos al aire libre, en específico al área deportiva en donde realizaremos nuestra actividad, por favor, lleven consigo su botella con agua y su refrigerio.</i>	50 minutos	Ropa cómoda Agua para hidratarse Refrigerio

			<i>Ahora, lo que haremos será un pequeño calentamiento que consta de</i> <i>Ya que calentamos lo que haremos será caminar por toda la pista de caminata, primero caminaremos 5 minutos a su ritmo normal, es decir, a como ustedes estén acostumbrados</i> <i>Listo, ya que pasamos estos 5 minutos, lo que haremos será empezar a caminar un poco más rápido, pero sin correr, y mantendremos este paso por los siguientes 20 minutos.</i> <i>Listo, ahora iremos disminuyendo la velocidad con la que veníamos caminando hasta llegar a nuestra velocidad normal, esto lo haremos durante los siguientes 5 minutos, por favor.</i> <i>Ok, ya terminamos, ahora tendremos 10 minutos para poder consumir nuestro refrigerio, tomar agua y posteriormente regresaremos al aula.</i>		
Pequeños cambios saludables en la dieta y en la actividad física	Conversación guiada	Plenaria	Se incentiva a las personas asistentes al taller a pensar 2 cambios pequeños relacionados con identificar las cosas menos saludables de su dieta y de su actividad física que podrían establecerse como meta durante la semana y que se discutirán la próxima semana. <i>En semanas anteriores hemos hablado de todos los beneficios que trae consigo hacer cambios en el estilo de vida, por ello, ahora les pido, por favor, que pensemos en 2 nuevas metas que podamos ponernos en cuanto a actividad física y alimentación ¿Alguien quiere compartirnos sus metas, por favor?</i>	20 minutos	Formulario para metas

Cierre	Exposición		Se dejó como actividad que durante esa semana pusieran en práctica y realizaran las metas que se establecieron en la alimentación y actividad física. <i>Ya para finalizar, como trabajo a realizar en casa les propongo que pongan en práctica lo aprendido el día de hoy e intenten cumplir con sus metas y las comentaremos la siguiente semana, ¿alguien podría decirme qué les quedó de tarea, por favor?</i>	5 minutos	
--------	------------	--	--	-----------	--

Sesión 4. Superando mis barreras y obstáculos

Actividad	Técnica	Formato	Procedimiento	Duración	Material
Diálogo sobre la actividad de tarea de la sesión anterior	Conversación guiada	Plenaria	Se dispuso de 2-3 minutos para que cada participante comentara lo que comentara acerca de las metas que se propuso que registró en una lista el moderador <i>Buenas tardes a todas y todos, la semana pasada dejamos un par de tareas, así que me gustaría comenzar con la tarea 2 ¿alguien podría comentarnos como le fue intentando hacer realidad su plato saludable, por favor?</i>	20 minutos	
Ejercicio de atención plena	Dulce		Se les brindo a los /las participantes un dulce y se dieron las siguientes indicaciones <i>Les pido, por favor, que tengamos los pies bien plantados en el piso y estemos bien recargados en la silla, ahora destapen su dulce y por favor llévenlo a la boca pero no lo mastiquen y posteriormente cerramos los ojos: ahora, por favor, concéntrense en el sabor del dulce y mentalmente registren los sabores del dulce y por favor, distingan sus sabores y les pido, por favor, se concentren en como el dulce se va deshaciendo poco a poco y sientan como la saliva se impregna del</i>	5 minutos	

			sabor del dulce y pongan atención en cómo se disuelve el dulce. Ahora, por favor, les pido que con ayuda de sus mejillas y lengua pasen el dulce por todas las partes de la boca, pásenlo por la parte de abajo del labio inferior, en una de las mejillas, luego debajo de la lengua, luego a la otra mejilla, registren como el dulce se mueve y choca con los dientes y como cada parte de la boca se impregna de su sabor Para cerrar el ejercicio cada uno/a de ustedes decidirá en dónde poner su atención, si en el sabor del dulce o concentrarse en cómo se disuelve el dulce o concentrarse en pasear el dulce por toda la boca, ustedes lo deciden, terminamos el ejercicio con 3 respiraciones lentas y controladas y volvemos aquí a nuestra sesión Y se fomentó la constancia: Para ver mejores resultados hay que hacer estos ejercicios por lo menos durante un mes		
Discusión de los costos de dar excusas	Conversación guiada	Plenaria	Se discutieron los costos de dar excusas de forma constante para evitar hacer cambios en los hábitos de vida Buscar experiencias y formas de presentar sin juzgar ni criticar Para nuestra segunda actividad de esta sesión me gustaría que hablemos sobre las excusas, estas pueden ser tanto las excusas que nos ponemos nosotros mismos como las excusas que ponen otras personas en tu vida para que no estés sano ¿qué sucede cuando no cumples con tus objetivos y compromisos? Al terminar de responder los participantes y de haber tomado notas el moderador, pregunta	40 minutos	

			<i>¿Cómo te sientes contigo mismo y con tu vida?</i> <i>¿Importa cuando cedemos a las excusas?</i>		
Pequeños cambios saludables en la dieta y en la actividad física	Conversación guiada	Plenaria	Se incentiva a las personas asistentes al taller a pensar 2 cambios pequeños relacionados con identificar las cosas menos saludables de su dieta y de su actividad física que podrían establecerse como meta durante la semana y que se discutirán la próxima semana. <i>En semanas anteriores hemos hablado de todos los beneficios que trae consigo hacer cambios en el estilo de vida, por ello, ahora les pido, por favor, que pensemos en 2 nuevas metas que podamos ponernos en cuanto a actividad física y alimentación ¿Alguien quiere compartirnos sus metas, por favor?</i>	20 minutos	Formulario para metas
Cierre	Exposición		Se dejó como actividad que durante esa semana pusieran en práctica y realizaran las metas que se establecieron en la alimentación y actividad física. <i>Ya para finalizar, como trabajo a realizar en casa les propongo que pongan en práctica lo aprendido el día de hoy e intenten cumplir con sus metas y las comentaremos la siguiente semana, ¿alguien podría decirme qué les quedó de tarea, por favor?</i> El moderador llevaba un registro de las metas que los/las participantes de planteaban	5 minutos	

Sesión 5. Estrés, mi enemigo

Actividad	Técnica	Formato	Procedimiento	Duración	Material
Diálogo sobre la actividad de tarea de la sesión anterior	Conversación guiada	Plenaria	Se dispuso de 2-3 minutos para que cada participante comentara lo que comentara acerca de las metas que se propuso que registró en una lista el moderador	30 minutos	

			<i>Buenas tardes a todas y todos, la semana pasada dejamos que siguieran haciendo cambios en su estilo de vida ¿alguien podría comentarnos como le fue, por favor?</i>		
<i>Ejercicio de atención plena</i>	Body Scan		Para la primera actividad se sugirió estar sentados de forma correcta para el ejercicio <i>Para esta primera actividad haremos un ejercicio para poder centrarnos en nuestro cuerpo, este ejercicio nos ayudará a relajarnos, por ello, les pido que nos sentemos bien en nuestras sillas, recarguemos bien la espalda en el respaldo de la silla y pongamos nuestras manos recargadas en nuestros muslos, de igual forma les pido que cerremos los ojos y empecemos este ejercicio con 3 respiraciones lentas y controladas, por favor.</i> <i>Y mientras respiramos, les pido que nos centremos en nuestro cuerpo, aquí y ahora, intentando centrar toda nuestra atención en nuestro cuerpo, perciban como con cada respiración se mueve el diafragma y nuestros pulmones con cada respiración se van llenando enviando oxígeno a nuestros músculos y órganos, muevan sus dedos suavemente y vean como estos se mueven siguiendo nuestras órdenes sin ningún esfuerzo, durante estos instantes les pido que sintamos gratitud por nuestro cuerpo en el ahora que es un presente.</i> <i>Ahora, usaremos nuestra imaginación y le pediremos que con nuestra respiración nos lleve a alguna parte de nuestro cuerpo, lo haremos así, con nuestra siguiente respiración imagina que recorren su pierna izquierda centrando toda su atención en esa</i>	30 minutos	

			<i>parte del cuerpo, si llega algún pensamiento, mentalmente lo vemos pasar y no nos sumergimos en él, continuamos respirando y nos enfocamos ahora en la sensación de ir recorriendo supierna izquierda hasta la punta de los dedos del pie, permitamos que nuestra conciencia sólo se enfoque en ellos, sólo percibimos cualquier sensación que surja en esa parte del cuerpo y si no sentimos algo en particular también está bien, imaginemos nuestros dedos desde dentro, llenos de músculos, tendones y huesos funcionando de manera coordinada, agradézcánles por su labor “gracias, dedos”</i> <i>Ahora, cuando exhalamos dejemos de concentrarnos en esa parte del cuerpo, pero seguimos respirando de forma controlada y les pido que ya que dominamos esta técnica nos vayamos moviendo mentalmente por diferentes partes del cuerpo que les vaya indicando por favor</i> <i>Respiremos ahora y movámonos mentalmente a la planta, talón y tobillo izquierdos, por favor y centremos nuestra atención y conciencia en esta parte y percibamos cualquier sensación que exista en esta parte del cuerpo, sintamos nuestros tejidos debajo de la piel y agradézcánles por ayudar a sostener tu cuerpo y permitirles sentir cada que caminan, ahora por favor, expiremos para dejar de concentrarnos en esta parte del cuerpo</i> <i>Ahora con nuestra siguiente respiración nos centraremos en ir recorriendo nuestro lado izquierdo por las partes que yo les vaya nombrando, empezaremos por nuestra espinilla, pantorrilla, rodilla, muslo, glúteo, mano izquierda, antebrazo, parte superior del</i>		
--	--	--	--	--	--

			<i>brazo, hombro, espalda, columna, cuello, cabeza y percibamos nuestro rostro, cráneo y cuero cabelludo, y ya que estamos en la cima de nuestro cuerpo ahora recorreremos lado derecho, desde la cabeza hasta la punta del pie derecho</i> <i>Ahora con nuestra respiración, dejemos que nuestra conciencia y mente vayan bajando de la cabeza al cuello, ahora al hombro derecho, la parte superior del brazo, el antebrazo, la mano, ahora subamos de vuelta de la mano al hombro y percibamos nuestro pecho, abdomen, genitales, muslo derecho, rodilla, pantorrilla, espinilla, tobillo, el pie derecho y los dedos del pie, sintamos esta conexión con nuestro cuerpo y recordemos que la conexión con nuestro cuerpo nos ayuda a vivir plenos y permítanse descansar unos momentos en compañía y plena conciencia de su cuerpo, démosle las gracias y háganle saber a su cuerpo que atenderán cada señal que nos mande y atenderemos los avisos que este nos mande</i> <i>Finalmente, poco a poco vamos abriendo los ojos y vamos moviendo cada parte de nuestro cuerpo respirando cada vez de forma más normal sin la necesidad de hacer la respiración controlada</i> El moderador pidió a todos los y las participantes que externaran su sentir sobre este ejercicio <i>Ya que hemos terminado el ejercicio y hemos vuelto al aquí y al ahora les pregunto ¿Cómo se sienten? ¿Creen que este ejercicio los ayude a controlar el estrés?</i> Y se fomentó la constancia:		
--	--	--	--	--	--

			<i>Para ver mejores resultados hay que hacer estos ejercicios por, lo menos durante un mes</i>		
<i>Discusión de la importancia de manejar el estrés</i>			Se discutió la importancia de aprender a manejar el estrés <i>Para nuestra segunda actividad de esta sesión, me gustaría preguntarles ¿Por qué creen que sea importante manejar el estrés? Y ¿qué hacen para manejar este estrés?</i> El moderador llevaba un registro de las respuestas que los/las participantes de planteaban		
<i>Cierre</i>	Exposición		Se dejó como actividad que durante esa semana pusieran en práctica los ejercicios de meditación. <i>Ya para finalizar, como trabajo a realizar en casa les propongo que pongan en práctica lo aprendido el día de hoy e intenten realizar los ejercicios que hemos estado realizando a lo largo del taller y lo comentaremos la siguiente sesión, ¿alguien podría decirme qué les quedó de tarea, por favor?</i> El moderador llevaba un registro de las metas que los/las participantes de planteaban	5 minutos	

Sesión 6. Mi yo de ahora vs mi yo del futuro

Actividad	Técnica	Formato	Procedimiento	Duración	Material
<i>Diálogo sobre la actividad de tarea de la sesión anterior</i>	Conversación guiada	Plenaria	Se dispuso de 2-3 minutos para que cada participante comentara lo que comentara acerca de las metas que se propuso que registró en una lista el moderador	10 minutos	

			<i>Buenas tardes a todas y todos, la semana pasada dejamos como tarea el realizar los ejercicios de meditación que aprendimos en el taller, alguien podría comentarme ¿cómo les fue con estos ejercicios? ¿Cómo se sintieron?</i>		
<i>Resumen de las ganancias y aprendizajes del taller</i>			Para la primera actividad el moderador pidió que se hiciera un resumen de todo lo aprendido a lo largo de las sesiones del taller <i>Para nuestra primera actividad de esta la última sesión les propongo que hagamos un resumen de todo lo que hemos aprendido o ganado del taller ¿alguien quisiera comenzar?</i> <i>Además, ¿cómo aplicarán estos aprendizajes en el futuro?</i> El moderador tomó nota de los aprendizajes y ganancias de los y las participantes	30 minutos	
<i>Carta a mi yo del futuro</i>			Para la segunda actividad se les pidió a los y las participantes elaboren una carta dirigida a su yo futuro enfatizando los beneficios de haber hecho cambios en sus hábitos <i>Para esta segunda actividad de esta última sesión les pido, por favor, que tomen hojas y plumas ya que escribirán una carta para su yo del futuro explicándole los beneficios de haber hecho cambios en su estilo de vida</i> <i>Posteriormente les pedí que cada uno vaya leyendo su carta a los demás, por favor, ¿quién gusta empezar?</i> El moderador fue realizando resúmenes de lo dicho en las cartas	40 minutos	

Cierre	Exposición	El moderador cerró la sesión y el taller con una breve charla <i>Para mí, Diego, ha sido un honor haber estado con ustedes a lo largo de estas 6 sesiones en las que espero les haya dejado una huella para bien en su vida, espero que todos estén bien y sigan llevando y poniendo en práctica las cosas que aquí hemos aprendido y recuerden que hacer cambios hoy nos llevará a vivir plenos en el futuro</i> Finalmente, el moderador dio unos minutos para los comentarios de los y las participantes sobre el taller <i>Finalmente, me gustaría que todos vayan dando algún comentario breve sobre cómo se sintieron con el taller</i>	15 minutos	
--------	------------	---	------------	--

ACTIVIDADES REALIZADAS

Durante el servicio social se impartieron consultas de orientación nutricional en el consultorio ubicado en el área deportiva. En específico, en el primer piso del gimnasio. Para ello, las solicitudes fueron recibidas en la cuenta de tunutriologa@correo.xoc.uam.mx perteneciente al Laboratorio de Atención Nutricional y Actividad Física (LNAF). Todas estas solicitudes fueron repartidas según su motivo de consulta entre todas y todos los pasantes en turno, en este caso se atendieron principalmente a personas con la intención de ganar masa muscular

Para el momento de realizar la consulta se contactó por medio del correo a las y los interesados concertando con ellos la disponibilidad de la consulta y la modalidad (en línea o presencial). Además, se facilitó un enlace el cual contiene el cuestionario preconsulta, así como el permiso de grabación de la consulta con fines de aprendizaje. Llegado el momento de la consulta se construyó en cada caso un historial clínico en donde quedaron registrados los datos de cada paciente y las intervenciones específicas para cada caso, dichos historiales clínicos, cuestionarios preconsulta y materiales están archivados y resguardados en la base de datos perteneciente al proyecto.

Cabe resaltar que todas las consultas se impartieron con base a los 3 principios fundamentales de la ética profesional, el Proceso de Atención Nutricia (PAN) y la Guía Calgary Cambridge que destaca las habilidades que debe poseer un Licenciado en Nutrición para explorar e indagar más sobre las cuestiones que conciernen a la consulta nutricia. Además, dichas habilidades permiten hacer sentir escuchada/o a las y los pacientes, así como poder ofrecerles una adecuada atención desde la empatía y el respeto.

En este tiempo se asignaron al pasante un total de 51 pacientes. De los cuáles 37 pacientes pertenecieron al sexo femenino mientras que 14 pacientes pertenecen al sexo masculino. Del total de pacientes asignados sólo 43 acudieron a la primera cita. Los 8 pacientes restantes no acudieron pese a haber confirmado e incluso no contestaron la respuesta a su solicitud. De estos 43 pacientes, 30 recibieron 2 o más consultas. Esto debido a cancelaciones de consultas de algunos pacientes y en ocasiones a inasistencias de los pacientes sin previo aviso lo que redujo la tasa de adherencia a las consultas.

Durante las consultas el diagnóstico más común fue “Déficit de conocimientos relacionados con la alimentación y nutrición” esto debido a la alta tasa de aprendizaje obtenido de páginas

de internet o redes sociales sin veracidad científica, en específico Tik Tok e Instagram. Sin embargo, también existía un apego importante al aprendizaje obtenido de conocimientos de familiares y amigos. Para esto se implementaron intervenciones nutricias dedicadas a educar a las y los pacientes con la intención de mejorar sus hábitos tanto en lo nutricional como en lo físico.

Del total de 30 pacientes que recibieron 2 o más consultas, se recurrió al uso del plato saludable en 25 casos. Y del total de 30 pacientes, se implementaron planes nutricios en 27 casos. Estos planes fueron establecidos mediante el cálculo calórico y de macronutrientes utilizando fórmulas estandarizadas y recomendaciones de las guías respecto a estos temas. Para los 3 pacientes restantes fue necesario el uso de otras herramientas como el “Body Project” con la intención de ayudar con la relación cuerpo-comida de las y los pacientes que presentaban cierto grado de conflicto entre su cuerpo y la comida.

METAS ALCANZADAS

Durante el servicio social se alcanzaron diferentes metas en lo concerniente al taller y las consultas. A continuación, se presentan las metas alcanzadas en el taller:

- Creación del taller “Modificando hoy para mañana vivir con plenitud”
- Creación de material de trabajo para el taller.
- Mejorar hábitos en las y los pacientes, en específico, relacionados con la nutrición y la actividad física.
- Motivar cambios saludables en el estilo de vida a largo plazo de las y los participantes.
- Impartir el taller en la UAM-X y en el predio Las Ánimas perteneciente a la UAM-X

En lo que concierne a las consultas se alcanzaron las siguientes metas:

- Promover un enfoque no centrado en el peso.
- Motivar a la mejora de hábitos en el estilo de vida de las y los pacientes, motivando así un enfoque centrado en el bienestar y la salud.
- Creación de planes alimenticios que ayudaron a las y los pacientes deportistas a cumplir con las exigencias de sus respectivas disciplinas.
- Mejorar la relación entre el cuerpo y la comida de las y los pacientes.
- Romper con mitos sobre los alimentos.
- Realizar prácticas basadas en evidencia
- Utilización del Proceso de Atención Nutricia (PAN)

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Experiencias de los y las participantes

Sesión 1

Durante **la presentación**, la mayoría de las y los participantes mencionó que lo que más les importó era su salud, en este aspecto hicieron especial énfasis en poder conocer cómo mejorar su alimentación. Cuando se les preguntó sobre los aspectos más importantes de su vida la mayoría de las y los participantes de ambos grupos expresaron que querían aprender sobre su enfermedad más allá de lo que les dijeron en el sistema de salud al que acuden y así poder mejorar la convivencia entre ellos y sus familiares o amigos sin diabetes. Ejemplo de lo anterior, es lo que compartió uno de los participantes:

Lo más importante para mí es la salud porque sin ella no podemos hacer nada, y es que con esto de la diabetes nunca me dijeron qué iba a pasar, sólo el doctor me dijo que me tomara los medicamentos y no comiera mango, sandía y uvas, pero la verdad es que me gustaría conocer más sobre mi enfermedad porque luego me siento excluido por mi familia sobre todo en fiestas porque me dicen que no coma tal o cual cosa y yo quiero convivir con ellos sin muchas restricciones

Así mismo, algunos participantes mencionaron que algo muy importante para ellos y ellas es cuidarse a sí mismos y mismas para no depender de nadie y así poder ayudar a su familia. El siguiente transcrito del primer grupo ejemplifica esto:

Para mí, es muy importante cuidarme para no depender de nadie porque yo no quiero ser una carga para mis hijas y pues si me mantengo bien puedo hacer mis cosas y hasta salir sin que me tengan que ir cuidando

Otro ejemplo de esto es el siguiente transcrito enunciado por una participante del segundo grupo, que refleja la importancia de estar sanos para ser autosuficientes:

Yo digo que si estamos sanos podemos hacer muchas cosas y no causar molestias, así podemos seguir haciendo nuestras cosas, como yo que a pesar de que tengo la diabetis me cuido y aún puedo salir a mi mandado a aquí al grupo de los adultos mayores, entonces yo creo que eso es lo importante

Posterior a la **actividad de atención** plena ambos grupos mencionaron que veían gran utilidad en estos ejercicios porque advirtieron sentirse relajados y con mayor disposición, lo siguiente es un testimonio de una participante:

Para mí, creo que estos ejercicios de respiración me van a ayudar a sentirme mejor porque me relajé mucho ahorita y luego ando estresada

En la actividad **“Carrusel de experiencias”**, referente a cómo han vivido y se han sentido con la enfermedad, muchos refirieron haber experimentado miedo y otras emociones negativas como tristeza. Además, en su mayoría reconocen que el manejo de la enfermedad ha sido difícil, como se evidencia con la siguiente aseveración del primer grupo:

Fíjese que cuando me dijeron que tengo la diabetes sentí que ya me iba a morir, sentí que ya no tenía mucho que hacer, hubo días que de plano ni me quería parar.

Aunado a esto, una participante escribió lo siguiente en su cuadernillo, reafirmando la negación al vivir con la enfermedad:

Mi compañero comparte que tiene que aceptar la enfermedad para sentirse mejor

Por otra parte, una participante expresó que el adherirse al tratamiento farmacológico le ha sido complicado por los efectos adversos como lo menciona en el siguiente enunciado:

Se me complicó mucho tomar mis medicinas y me enojaba cuando me decían que me las tomara y yo les decía ¿por qué quieren que me las tome si yo no quiero? Me hacen mal.

Al terminar este comentario muchos de los participantes expresaron que los medicamentos les han causado problemas en el sistema gastrointestinal. El siguiente, es un testimonio que es evidencia lo anterior:

Como dice la señora, los medicamentos me hacen mal, a mí me cae muy pesado en el estómago la metformina esa, si le dijera que cuando me la he tomado de me da, bueno, me suelto y yo por eso ya no me la tomo, además ni me he sentido tan mal y ya sólo me la tomo cuando me siento muy mal

Debido a esto expresaron que les sería de utilidad conocer más sobre los fármacos que necesitan para el tratamiento de la enfermedad, esto se evidencia con el siguiente enunciado:

Es que nunca me explicaron qué hacen los medicamentos, sólo me dijeron tómese los a tales horas y ya, y sí me gustaría que me expliquen qué hacen y porqué me los dan

Aunado a esto, una paciente refirió que aún le es difícil aceptar su enfermedad, lo quedó en constancia en la siguiente oración:

Fue muy duro para mí y hasta la fecha me sigue costando un poco de trabajo, pero ya no reniego como antes

Otros participantes concordaron con la aseveración anterior y recordaron que al recibir el diagnóstico se negaban a aceptar la enfermedad como lo muestra la siguiente expresión:

Si le digo la verdad, doctor, yo al principio sí me negaba a aceptarla y me preguntaba ¿por qué a mí? Fue un tiempo en el que me recriminé mucho por lo que había hecho mal

Aunado a esto, una participante escribió lo siguiente en su cuadernillo, reafirmando la negación al vivir con la enfermedad:

Mi compañero comparte que tiene que aceptar la enfermedad para sentirse mejor

Otro tema que tocaron la mayoría de las y los participantes muy frecuentemente fue el de la comida y cómo los médicos les han obligado a restringirse en especial de las frutas, se refirieron a esto de la siguiente manera:

Y es que otra cosa que se me hace complicado es que a mí me gusta la fruta, pero no la como porque mi médico me dijo “no comas mango, uvas, sandía, etc.” y pues son las frutas que a mí me gustan y tampoco es que me coma la sandía completa o un kilo de uvas y eso algo que le veo que no me gusta

Por otro lado, algunos de las y los participantes expresaron el miedo de tener complicaciones como perder una pierna o padecer alguna otra complicación, el siguiente enunciado de parte de un participante es prueba de ello:

Yo le voy a ser bien sincero, doctor, a mí sí me da miedo que me corten un pie o que me quede ciego, yo vi como mi papá por no cuidarse le tuvieron que cortar un pie y he visto conocidos que ya no ven igual, ya cada vez es menos y yo no quiero llegar a eso

Además de esto, el mismo participante mencionó que ese miedo fue un motivador para asistir al taller y lo expresó de la siguiente forma:

Por eso vine, por el miedo, y reconozco que no soy el más apegado al tratamiento, pero ya al ver que cada vez me duelen más las piernas y me cuesta trabajo pararme pensé que ya es mejor prevenir que después lamentarme porque no me cuide bien

Una participante expresó que hablar sobre su experiencia con la enfermedad la ayuda a comprender que la enfermedad no es igual con todo y le ayuda a saber y comprender mejor su padecimiento, así lo relata:

Saber la experiencia de los demás me ayuda mucho porque puedo comprenderlos mejor y ahora sé que la enfermedad no es igual con todos, en lo personal me desahogué mucho

En el segundo grupo del taller, algo que todos comentaron durante la actividad **“Carrusel de experiencias”** fue la dificultad de poder aceptar la enfermedad, así como lo refleja la siguiente participación de una paciente:

Yo creo que algo que tengo en común con mi compañera es que se nos hizo muy difícil poder aceptar la enfermedad, me puse muy mal cuando me dijeron que tengo la enfermedad, de verdad que no quería hacer nada

Para la segunda actividad titulada **“Tratarse a sí mismo con amor y respeto”** muchos participantes del primer grupo mencionaron que se tratan mal, sin ninguna consideración o amor, como lo muestra la siguiente aseveración:

Yo, la verdad sí me digo de cosas, cuando me equivoco sí me digo que soy un pendejo, que sólo soy un gasto innecesario, que sólo gasté tiempo y recursos en algo que no vale la pena, que no sirvo para nada y que por eso no tengo amigos

Sin embargo, una paciente mencionó que ella en ese momento procuraba tratarse bien y no sólo regañarse sino ver lo positivo de ese error, la siguiente oración lo muestra:

Yo antes sí me trataba mal, pero con el tiempo me di cuenta de que no ganaba nada con eso y ahora sí me regañó, pero ya es menos y sólo me digo que me fije más para la próxima y procuro aprender de mi error

Para el segundo grupo los participantes mencionaron que intentan siempre tratarse bien, sin embargo, no siempre les es posible, como lo menciona una participante en el siguiente transcrito:

Yo siempre intento tratarme bien, pero es algo que me ha costado trabajo, antes era de decirme mis cosas, pero ahorita ya me trato un poco más amable, siento que nada gano con decirme cosas que no

Posteriormente, cuando se les invitó a tratarse con autocompasión refirieron que les ayudaría para tratarse mejor y así poder tratar mejor a los demás:

Fíjese lo que son las cosas, doctor, nosotros los más grandes creemos que ustedes no tienen nada que enseñarnos y ahora usted nos enseñó lo que es la autocompasión y creo que sí me voy a empezar a tratar mejor porque sí me quiero y no me quiero tratar tan mal, digo, habrá ocasiones en las que ni modo me tendré que jalar las orejas, pero ya no decirme como antes

Sesión 2

En la sesión previa se dejó como tarea el poder resolver el cuestionario sobre su **red de apoyo** para poder subrayar la importancia de poder ser escuchadas y escuchados sobre la enfermedad. Dentro de ambos grupos la mayoría expresaron que nunca se habían tomado la molestia de pensarlo y esta vez al hablarlo principalmente con sus parejas e hija(o)se encontraron que hay cosas que no son fáciles para ninguna de las 2 partes como lo dijo un participante de la siguiente manera:

Pues a mí me fue muy bien, fíjese que yo no lo había pensado siempre era como de “tienes diabetes, pues ya lo bailado ¿quién te lo quita? Ahora te friegas” y con esto me di cuenta de que tengo que hablarlo porque como le digo a mi esposa yo no sé leer mentes y me tienes que decir las cosas y ahora soy yo quien también tiene que decir cómo me gustaría que me ayuden para la diabetes, sé que ellos no pueden hacer lo mismo que yo por mi enfermedad, pero ya me ayudan más recordándome de mis medicinas

Sin embargo, cuando se les preguntó ¿de qué forma podrían apoyarlos?, 2 participantes del primer grupo expresaron que no saben con qué necesitan que los apoyen porque expresan hacer lo que el médico les indico sin ningún problema. Esto se observa en el siguiente transcrito:

Pues yo la verdad no sé con qué necesito que me apoyen porque hago todo lo que me dijo el médico, sigo la dieta que me dio y hago ejercicio y pues no me siento mal

El moderador hizo hincapié en que las dietas sólo pueden ofrecerlas profesionales de la nutrición y les pidió a las participantes que si a lo largo del taller identificaban algo en lo que necesitaran apoyo lo expresaran para poder identificar de qué formas les podrían apoyar. El nutriólogo comento lo siguiente:

Entiendo y gracias por compartirnos su punto de vista; sin embargo, me gustaría comentarle sin descalificar el criterio médico que las dietas y lo relacionado con la nutrición le toca a profesionales en la rama, no es algo que le competa sólo al médico, y en lo que menciona

de no identificar cómo podrían apoyarle le invito a que si durante el taller usted identifica algo en lo que necesite apoyo respecto a su enfermedad nos lo haga saber, por favor

Para el segundo grupo, algo que resaltó en la tarea 1 fue el no poder tener con quien hablar de su enfermedad, como lo menciona el siguiente enunciado de parte de una de las participantes:

Lo que yo vi que se me complica y que necesito más es hablar con alguien sobre cómo me siento, pero es que no tengo con quien, soy viuda y mis hijos ya hicieron su vida y pues no tengo con quién hablarlo, por eso vine, para poder platicarlo y fíjese que en la primera

Aquí el moderador reconoce que faltó indagar y poder ofrecer alguna alternativa ante la respuesta anterior de una de las participantes.

Para el **ejercicio de atención plena** centrado en concentrarse en la respiración, una participante del primer grupo expresó que este ejercicio ya lo había hecho en sus clases de yoga y que le ayuda mucho a desestresarse, esto lo mencionó de la siguiente manera:

Yo me sentí bien, es un ejercicio que ya hacía en mis clases de yoga y es algo que sí me ayuda a desestresarme mucho

Para la actividad principal llamada **“Mi Plato Saludable”** muchos participantes de ambos grupos refirieron que les falta comer fruta o verdura y un participante del primer grupo recalcó lo que dijeron sobre las frutas la sesión pasada en el siguiente comentario:

Checando este plato, pues yo casi no como verduras ni frutas, digo antes no las comía, pero ahora mi esposa me prepara mi verdura y ya con eso me siento un poco mejor pero aún no la como en la cantidad así y en lo de la fruta pues como le dije la vez pasada yo no como fruta no porque no me guste, sino porque mi doctor me dijo que no debía de comerlas y menos en la noche, pero ahora veo que son necesarias y ya las voy a empezar a comer, aunque sea de poco a poquito.

Otro participante comentó que él sí incluye todos los grupos en su alimentación, pero que tenía que comer menos porque por lo regular él come hasta sentirse sumamente satisfecho, esto lo mencionó en la siguiente oración:

En mi caso sí como de todo, afortunadamente puedo hacerlo y mi esposa que es quien me cocina pues le queda todo muy rico pero lo único que veo es que como mucho, aquí dice que debemos dejar de comer con una saciedad moderada y yo la verdad como hasta que ya no puedo más

Algo que hicieron énfasis fue que la mayoría de los participantes del primer grupo es que esperaban que el moderador les diera una dieta y que la actividad era una forma buena de iniciar, como se observa en el siguiente testimonio:

Si le soy sincera pensé que nos iban a dar una dieta, pero creo que igual esta es una buena forma de comenzar

A lo que el moderador respondió que la finalidad del taller es auxiliarles a modificar los hábitos no saludables haciendo énfasis en que no se les impondría una dieta solo se les propuso que ellos mismos encuentren sus puntos a mejorar. El nutriólogo compartió esto del siguiente modo con el primer grupo:

Gracias por su sinceridad, y bueno, este taller tiene como finalidad poder ayudarles a mejorar esos puntos que no son tan saludables en su estilo de vida y si yo les doy una dieta solo les impondría algo que no funcionaría si primero no conocemos nuestras debilidades y puntos a mejorar, además, así es más probable que ustedes se apeguen a sus propios cambios

Posterior a esto, en la actividad **“Pequeños cambios saludables en la dieta y en la actividad física”** todas las participantes de ambos grupos expresaron que al ser madres o abuelas siempre ven más por sus hijos, esposos y nietos antes que ellas en el ámbito de la comida lo que queda evidenciado de la siguiente manera:

Yo la verdad es que, en la comida, por ejemplo, me la paso levantándome porque mi esposo y mis hijos necesitan y me piden que les sirva y eso también me quita el hambre, siempre los ponemos a ellos primero antes que nosotros y creo que también tengo que cambiar un poco eso

Así mismo, una participante del primer grupo expresó que una meta que ella se puso para poder comer mejor fue el hablar con su familia para que ellos se sirvan y ella pueda disfrutar sus alimentos:

Creo que la meta que yo me pondré es la de hablar con mi marido y mis hijos para que ellos se sirvan y me dejen a mi comer y ya con eso puedo comer mejor y disfrutar lo que como porque luego ni lo paladeo

Una participante del segundo grupo identificó varias cosas que podía mejorar y mencionó lo siguiente:

Pues yo tengo que comer más verduras, menos cereales, menos leguminosas y carne

El moderador hizo hincapié en que las leguminosas aportan proteínas importantes y es necesario consumirlas, así lo expresó

Las leguminosas no tienen nada de malo, es importante consumirlas porque nos aportan proteínas de origen animal y recuerden que vimos en la recomendación del plato saludable que es mejor consumir leguminosas antes que carnes

Así mismo, el moderador le invitó a sólo empezar a modificar un punto de los antes mencionados para no ejercer demasiada presión en los cambios, esto lo demuestra el siguiente enunciado:

Gracias por compartirnos lo que usted busca cambiar; sin embargo, empecemos mejor sólo por una de esas metas ¿qué le parecería?

La participante expresó su duda sobre con cuál meta era mejor empezar, así lo mencionó:

Ok, ¿y con cuál cree que sea mejor empezar?

El moderador explicó que es mejor empezar a comer más frutas y verduras antes que reducir las porciones de proteína y cereales, así lo dijo:

Entiendo, lo mejor sería empezar a comer más verduras y no empezar a reducir sus porciones de los demás alimentos, yo le sugiero que esa sea su primer meta, posteriormente vamos checando los demás puntos

Sesión 3

Al comienzo de esta sesión se habló sobre la tarea de la sesión pasada que consistía en llevar a cabo alguno de los cambios que ellos eligieron como metas. Un participante del primer grupo mencionó lo siguiente:

La verdad sí pude hacer cambios, hable con mi familia para que me ayudaran y no me tuviera que estar parando a cada rato, así pude comer mejor y bien, sí comí mis frutas y verduras, mi pedazo de carne y me puse 2 tortillitas en la comida y en la mañana no pude comer fruta porque ya no tenía pero cuando salí por mi mandado aproveché y me comí una manzana como usted nos dijo que podíamos hacer colaciones con lo que nos faltara y si le soy sincera me sentí mejor, ya no me sentí tan lenta en el día

Sin embargo, en el grupo 2 se evidenció la complejidad para poder cumplir sus metas, el siguiente enunciado de una participante es prueba de ello:

La verdad a mí se me complicó, aunque quise hacerlo por diversas situaciones no pude hacerlo, a veces se me olvidaba o de plano tenía que salir y comía lo que encontraba, ya sabe, pura fritanga

Para **el ejercicio de atención plena** centrada en el sentido del gusto, en específico comer y saborear un dulce, en general dicho ejercicio mostró una buena aceptación y se generaron comentarios positivos. Por ejemplo, una participante del primer grupo refirió lo siguiente:

Le seré sincera, doctor, yo vi el bote de dulces y ya me lo quería comer, jajaja, es que hace mucho no me comía un dulce por lo mismo de mi azúcar y ahorita que me concentré en paladearlo me di cuenta de que lo disfruté mucho, hasta me quedé con ganas de otro

En el mismo ejercicio una participante del segundo grupo expresó que hace mucho tiempo no comía un dulce y expresó agrado por comerlo, así lo dijo:

La verdad tenía mucho tiempo sin poder comer un dulce, desde que me dijeron de la enfermedad dejé de comerlos y ahorita la verdad tenía mis dudas, pero me gustó hacerlo

Para la primera actividad de esta sesión titulada **“Costos y beneficios de hacer actividad física”** se discutió sobre los efectos negativos del no hacer actividad física y la mayoría de los participantes de ambos grupos refirieron que el no moverse les trae efectos negativos el siguiente testimonio se observa:

Pues yo he visto que si no me muevo o estoy haciendo cosas me empiezan a dar mis achaques, por eso siempre me gusta andar haciendo cosas porque sino me entumo y ya me cuesta trabajo volver a agarrar ritmo

Posteriormente, se habló sobre los efectos positivos de realizar actividad física y todos en el primer grupo mencionaron que el hacer ejercicio les permite sentirse mejor y a no depender de nadie más, esto queda demostrado por la siguiente aseveración:

Me ayuda a no depender de nadie más, así puedo seguir con mis actividades y me da más energía, además me han dicho que ayuda con mis niveles de azúcar

Además, otra participante recalcó la importancia de hacer ejercicio para controlar sus niveles de glucosa, como queda asentado en la siguiente oración:

Además, me han dicho que ayuda con mis niveles de azúcar y sí lo he visto porque desde que voy a yoga y a natación no me he sentido mal así que creo que ayuda y por eso mi ejercicio es algo que ya no puedo dejar

Sin embargo, en el segundo grupo no mencionaron que hacer ejercicio tiene efectos positivos en la salud, hasta que el moderador hizo hincapié en la importancia del ejercicio para mejorar los niveles de glucosa, así lo dijo:

Gracias a todas y todos por participar, pero hay algo que creo se les olvidó y es que el ejercicio les va a permitir tener mejores niveles de azúcar, ¿no se los comentó el médico?

A lo que algunos participantes asintieron y respondieron lo siguiente:

A mí sí me dijeron, pero la verdad es que lo hacía por mantenerme activo y no siendo consiente que me ayuda con mi glucosa, pero ahora le echaré más ganas por eso

El moderador precisó que es importante plantearse metas para lograr hacer actividad física, lo dijo de esta manera:

Bien, como dice es importante echarle ganas, pero también es muy importante ponerse metas por cumplir ya que eso nos ayudará a tener más claro qué tenemos que lograr

Una participante del primer grupo se propuso la siguiente meta:

Yo quiero empezar a caminar más allá por mi casa, lo intentaré hacer los 7 días de la semana por 20 minutos, ya si puedo media hora estaría bien

Así mismo, una participante del segundo grupo se estableció la siguiente meta:

Yo empezaré a bajar de mi casa al mercado a pie, es que casi siempre bajo en moto o taxi y así hasta ahorro un poco

Al finalizar **la actividad de la caminata recreativa** muchos participantes del primer grupo comentaron que se sintieron mejor y que les gustaría replicar dicha caminata en sus casas:

Me sentí muy bien, doctor, fíjese que yo camino mucho pero nunca me había tomado el tiempo para caminar por mí y no por los demás, siempre voy a las prisas y ahora que me tomé el tiempo me sentí muy bien, yo sí lo voy a seguir haciendo porque qué bonito es hacerlo por gusto y no porque por obligación debo hacerlo

Por su parte, la mayoría de los participantes del segundo grupo comentaron haberse sentido bien y relajados con la caminata y expresaron que muchos ya caminan, pero intentarán aumentar la velocidad y la frecuencia, así queda constatado en el siguiente enunciado:

Yo la verdad que sí camino mucho, pero lo hago por necesidad y como calentamiento para mi ejercicio, pero intentaré empezar a caminar de repente más rápido a ver qué diferencias veo y es que yo me sentí muy bien, me gusta bastante y ahorita me relajé mucho

Sesión 4

Como primera actividad de la sesión 4 se conoció el avance en **las metas sobre la actividad física** que los y las participantes de ambos grupos se propusieron, en su mayoría mencionaron que no se les había complicado cumplirlas. Como lo ejemplifica el siguiente enunciado dicho por una participante del primer grupo:

La verdad doctor, a mí no se me complicó, al contrario, se me hizo fácil porque sí tenía tiempo, pero me faltaba motivarme y ahora salgo con mi marido a caminar a la utopía y cuando no tenía ganas de salir mi marido me motivaba.

Aunado a esto una participante del primer grupo comentó que hace tiempo sufrió un accidente que no le permitía caminar mucho debido al dolor, pero con la actividad de la caminata de la sesión pasada se dio cuenta que sólo se estaba poniendo límites y vio una mejora al momento de estar caminando el siguiente enunciado es el testimonio de la participante:

Fíjese, doctor, que hace como 1 año sufrí un accidente y pues no podía apoyar del todo mi pie porque me dolía y por eso uso el bastón, pero ahora que estuve caminando más me di cuenta de que eso sólo estaba en mi cabeza y gracias a las caminatas que he estado haciendo ya puedo apoyar más mi pie y ya no dependo tanto del bastón.

En el caso del segundo grupo un comentario que resaltó fue el de una participante que comentó que el ejercicio le ayuda mucho a bajar el estrés y no era consciente de ello:

La verdad es que yo casi no hacía ejercicio, pero ahora que empecé a caminar, me he dado cuenta de que me ayuda mucho con mi estrés, me he sentido más relajada

Posterior a esto, se realizó con el grupo uno se realizó **el ejercicio de atención plena** centrado en el sentido del oído, todos los participantes mencionaron haber podido escuchar sonidos que anteriormente no le prestaban atención, a lo que un participante en específico mencionó percatarse de sonidos que normalmente no escucha como lo da a notar en la siguiente aseveración:

Se siente bien hacer estos ejercicios y es que ahorita me di cuenta de que escuché ruidos que normalmente no noto como el cantar de los pajaritos o las risas que se escuchaban lejos y no es por ser chismoso ¿verdad? Pero también escuché las voces y pláticas de las personas que están a fuera del salón.

Para el caso del segundo grupo se avanzó al ejercicio de atención plena de la sesión 5 (ver más adelante) ya que por motivos de las vacaciones de la UAM no se tendría acceso a sus instalaciones y detener el taller durante 4 semanas rompería con la dinámica de este.

En la segunda actividad titulada **“Superando mis barreras y obstáculos”** un participante del primer grupo identificó que para él su obstáculo más grande es el poder tener el dinero suficiente para que su esposa pueda hacer comidas saludables, el siguiente enunciado es prueba de ello:

No pues yo creo que dar más gasto para que mi esposa cocine más sano, yo creo que ese es mi principal obstáculo porque si no hay, pos de donde, ¿verdad?

Así mismo, mencionó que para él no existen las excusas, esto queda asentado en el siguiente comentario:

Es que fíjese, doctor, yo no tengo excusas, bueno creo que no existen o no debería hacerlas porque si uno quiere uno puede, obviamente hay cosas que como usted dice no podemos cambiar, pero creo que las que sí podemos hay que echarle ganas y manos a la obra porque las cosas no se van a hacer por obra de magia o me van a hacer del cielo, hay que trabajar como en todo.

Lo anterior es reafirmado por el escrito en el cuadernillo de trabajo de un participante que menciona lo siguiente:

Yo pienso que cuando quieres hacer las cosas no debe haber ninguna de las dos cosas.

Por otra parte, una participante expresó y dejó asentado por escrito que la falta de tiempo es algo que a ella le causa mucho problema ya que ella quiere hacer cambios pero le falta tiempo y organización, el siguiente escrito es el testimonio de la paciente:

Yo quiero hacer cambios, pero me cuesta mucho trabajo porque soy una persona con muchas ocupaciones y la falta de tiempo es algo que me da en la torre, bueno, quizás es mi organización.

Esta misma paciente escribe lo que necesitaría hacer para poder lograr los cambios y dejar de ponerse como excusas el tiempo, así lo relata en su cuadernillo:

Son muchas cosas, pero creo que si me organizo bien sí me daría tiempo porque ya es momento de empezar a ver por mi bienestar y ya con esa motivación igual y sí me da tiempo, aunque como todo al principio sé que me costará trabajo.

Algo que quedó evidenciado en el cuadernillo de un participante fue que la flojera y el precio de las cosas suele ser un impedimento importante para no realizar cambios en los hábitos como queda demostrado en el siguiente transcrito:

De mis obstáculos reales son el precio de las cosas y segundo pues la flojera porque tenemos tiempo, pero luego ya uno no quiere hacer nada y ya hasta ni se sale a caminar o ni se hacen guisados para cumplir con el cambio y comemos lo que podemos.

Del escrito anterior resalta que muchos de los participantes escribieron que esas situaciones los hacían sentir mal y se encontraban frustrados por no poder cambiar el costo de los alimentos. Como lo dice el siguiente enunciado:

Me siento enojada porque cada día las cosas con más caras y siento que no alcanza para poder comer bien.

Sin embargo, la mayoría de los participantes del primer grupo expresaron sí ponerse excusas al momento de querer hacer cambios en sus hábitos, un ejemplo de esto es el comentario de una participante que se muestra a continuación:

Yo le seré bien sincera, doctor, sí me pongo excusas, cuando más tengo tiempo de hacer ejercicio es por las tardes, pero me digo “es que ya va a empezar mi novela” y pues ya me quedo viendo mi novela y no hago ejercicio porque mi excusa es que no me quiero perder la novela.

Posterior a esto, esta misma participante identificó los efectos negativos de no poder cumplir con sus metas y mencionó lo siguiente:

Pues yo me enoja si no cumplo lo que me propongo, bueno, más bien tiene otra palabra, pero algo que me causa molestia y me hace menos paciente, no sé cómo se dice, pero es algo que siempre he tenido y este mismo enojo también hace que después ya no quiera hacer las cosas y lo dejo, entonces creo que el mayor efecto negativo es que me dejo llevar por ese sentimiento y ya no hago nada.

El moderador ayudó a la participante a identificar su emoción con la siguiente frase:

Entiendo que su problema es sentirse frustrada por no lograrlo ¿verdad?

De este modo, la paciente recordó el término “frustración” y asintió que es eso lo que ella siente y refiere sentirlo por la falta de ayuda de su familia, lo expresó de la siguiente manera:

Ándele, es eso, me frustra que hago cosas y mi familia no lo valora o no me ayudan y es por eso cuando digo “ya mejor lo dejo” y me enoja.

Al finalizar el comentario anterior, una participante reafirmó que en ocasiones comparte el sentimiento de frustración, sin embargo, también expresó que no se debe vivir enojado o frustrado, como lo evidencia el siguiente enunciado:

Sí, yo creo que a todos nos causa frustración que no tengan iniciativa, a mí a veces me pasa así, pero creo que debemos darle para adelante porque no todo el tiempo podemos quedarnos en el enojo o la frustración porque nos hace daño.

La mayoría de los participantes del primer grupo asintieron con la cabeza y una participante habló de la importancia de tratar todas esas situaciones con un profesional de la salud mental como queda demostrado en el siguiente enunciado:

Claro, desde mi punto de vista creo que usted, señora, debería ver por usted y tratar eso en terapia, fíjese que ayuda mucho, yo no creía, pero me mandaron por la depresión y sí hace la diferencia, bueno, en mi caso sí lo sentí bien.

El moderador hizo énfasis que la ayuda de un profesional de la salud mental puede ser un buen apoyo si se sienten emociones negativas constantemente y que su ayuda puede ser fundamental para un buen control de la diabetes como queda evidenciado en la siguiente oración:

Como dice...un profesional de la salud mental se encargará de ayudarle con las emociones negativas más de lo que yo podría hacerlo, además no estoy calificado para hacerlo, anteriormente se creía que sólo eran para los “locos” pero no es así, acudir con ellos puede ser fundamental para afrontar emociones negativas o falta de motivación que se traduciría en una posible mejora de los niveles de glucosa por lo que yo se los recomendaría ampliamente.

Así mismo, un participante reflejó sus emociones respecto a la flojera en el cuadernillo de trabajo de la siguiente manera:

Me enoja y frustra muchísimo que no tenga la fuerza de voluntad suficiente para luego hacer los cambios, me da flojera y eso hace que luego me enoje mucho y explote fácilmente porque sé que debo hacerlo por mi bien y me choca ser huevón.

Algo que resaltó durante esta sesión fue la necesidad de los pacientes de tener a alguien que les esté ayudando a no ponerse excusas o “cumplir” con sus tareas, como queda demostrado en la siguiente verbalización:

Creo, doctor, que estas clases nos ayudan mucho porque tenemos que hacerlo para cumplir con nuestras tareas y no dejarlo porque si no ya no podemos participar acá, entonces quizás si tenemos a alguien así en el futuro se nos haga más fácil lograr las cosas y los cambios.

Para el caso del segundo grupo, la mayoría de los y las participantes reconocieron que los principales obstáculos que se presentan para ellos es la falta de recursos económicos suficientes, así lo relata una paciente:

Doctor, es que las cosas cada vez están más caras y no siempre nos alcanza para comer así, yo la verdad es que voy al día, entonces por eso como que se me complica tener una dieta muy estructurada y fue algo que ya hablé con la nutrióloga

El moderador preguntó sobre lo dicho por la nutrióloga y la respuesta de la paciente fue la siguiente:

Pues me dijo que no importa qué, pero siempre intente comer verdura, de la fruta me dijo que no mucha pero que era mejor la verdura y de carne me dijo que con pollo para no comprar res o cerdo ¿cómo ve, doctor?

El nutriólogo comentó lo siguiente:

Me parecen buena idea las recomendaciones de su nutrióloga, sólo me gustaría comentarle que las frutas sí pueden estar en su dieta, no les tengamos miedo, recordemos lo que hablamos en la segunda sesión, por favor

En cuanto a las excusas, lo más recurrente fue la flojera, así queda evidenciado en el siguiente enunciado:

Creo que mi pretexto más común es la flojera porque de verdad que hay días en los que ni me quiero levantar o no quiero salir a caminar porque no me quiero agotar y prefiero mejor quedarme a ver la tele

El moderador les preguntó sobre cómo podrían mejorar ese ámbito y la respuesta fue la siguiente:

Creo que, con fuerza de voluntad, poniéndonos metas y con motivación podríamos

Para la tercera actividad de la sesión, llamada **“Dormir, simple pero elemental”**, se discutió sobre la importancia de dormir bien para sentirse mejor y activos durante el día. Esto fue lo que comentó un participante:

Dormir nos ayuda a estar tranquilos y poder rendir bien porque no sé ustedes, pero si yo no duermo mis 5 horas diarias me pongo de malas y me siento pesado e intranquilo como ya me conozco mejor me duermo a mi hora y así ya no tengo problemas para levantarme, aunque como todo hay días que tengo que ir al baño varias veces en la noche y me cuesta trabajo conciliar el sueño como hoy que me siento cansado porque me levanté varias veces en la noche.

Una participante expresó que no conocía la importancia de dormir y que era muy descuidada en ese aspecto como lo dejó plasmado en su escrito y en la verbalización siguiente:

Yo no sabía que dormir era tan importante y lo que son las cosas yo casi no tengo cuidado con mi sueño porque no me cuesta trabajo conciliarlo, pero sí es algo que no le presto mucha atención porque lo veo como algo natural.

Y cuando se les preguntó acerca de la higiene del sueño y de algunas actividades que se podrían evitar al momento de ir a dormir o acciones que preferentemente se deben realizar durante el día la mayoría de los participantes de ambos grupos coincidió en no haber prestado cuidado a esto como queda descrito en la siguiente aseveración:

Yo no sabía que todo esto era para dormir bien, siempre es de que duermo con luz porque no me gusta dormir a oscuras y pues nunca dejó de ver la tele o las pantallas, así que veo que soy descuidado en ese aspecto.

Algo que se observó como un patrón fue el hábito de ver la televisión antes de dormir en ambos grupos, en específico un paciente del primer grupo expresó que esto ya es una necesidad ya que con la tele es la única manera en la que concilia rápido el sueño y comenta que es algo que le ha sucedido desde niño como queda asentado en la siguiente oración:

Yo le seré sincero, yo sí veo la tele y es que le voy a contar desde niño siempre necesité la tele para dormirme, hoy la programo para que se apague solita y así me puedo dormir. mientras la veo y ya no me preocupa que se quede prendida pero como le comento es algo que ya me es necesario sin tele me cuesta mucho trabajo dormirme.

Otro patrón que se observó con claridad en el primer grupo fue el hecho de dormir con luz, un participante expresó que en ocasiones no es porque le guste o para él sea necesario dormir así, sino que lo hace por su esposa ya que su esposa no puede dormir a oscuras por miedo, así lo verbalizó durante la actividad:

Yo la verdad es que podría dormir sin luz sin problema, pero mira, mi esposa no puede dormir a oscuras por miedo ¿a qué? No lo sé, pero me pide que durmamos con la luz prendida y pues ya me acostumbre.

Este mismo participante expresó que con anterioridad el ruido era algo que le molestaba; sin embargo, optó por tapones para oído y así poder dormir sin las molestias de los ruidos exteriores como lo refleja en su escrito y verbalización siguiente:

Yo sufría mucho por el ruido exterior pero ahora duermo con tapones para oídos y es algo que me ha servido mucho porque ya no me despierto por el ruido.

Por otro lado, 4 participantes del primer grupo expresaron dudas respecto al café, cafeína y producto energéticos preguntando “¿qué son? Y ¿por qué hay que tomarlos sólo por las mañanas?” a lo que el nutriólogo respondió y explicó de forma resumida de la siguiente forma:

Entiendo y gracias por compartirme se duda, el café contiene algo que se llama cafeína y es algo que también podemos encontrar en las bebidas energéticas y es una sustancia que estimula el cerebro, como que lo despierta y hace que no se quede dormido en la mayoría de los casos, es por esto que no la recomendamos consumir por la noche ya que no los dejaría dormir.

En el segundo grupo algo que quedó más evidenciado fue el uso del celular antes de dormir, así lo menciona una participante:

Yo sí uso mi teléfono antes de dormir y ando viendo videos o mandando mensajes y así luego me quedo dormida, como que ya es costumbre

Como siguiente paso de esta actividad fue el establecerse metas para mejorar la calidad de sueño, una participante del primer grupo se propuso la siguiente meta:

Yo me propongo intentar dejar de pensar tanto, como que me ganan los pensamientos a la hora de dormir y luego tardo mucho en poder conciliar el sueño, esa será mi meta

Otro participante se propuso intentar dormir con la luz apagada, esto fue lo que verbalizó:

Yo hablaré con mi esposa para intentar dormir con la luz apagada, aunque como le comento ella le tiene miedo a la oscuridad, pero veremos si se puede

Una meta que se repitió de forma constante en ambos grupos consistía en dejar lejos de la cama el teléfono celular, el siguiente escrito es prueba de ello:

Yo me propondré dejar el celular lejos de la cama, enfrente de mi cama hay una cómoda, está como a 2 metros y ahí lo dejaré, a ver qué tal me va

Otra meta que fue constante en los dos grupos consistía en dejar de ver y usar pantallas mínimo 2 horas antes de dormir, esto fue lo que escribió y verbalizó un participante:

Yo intentaré dejar de ver la tele antes de dormir, como te comento es algo a lo que estoy acostumbrado, pero intentaré mejorar ese aspecto

Para finalizar la actividad anterior y la sesión, una participante del primer grupo expresó y escribió lo siguiente:

Tanto las tareas como lo que hemos visto aquí en clase, sobre todo lo de esta sesión, creo que me ayudará mucho y más porque siento que tengo mucho que mejorar a la hora dormir, así que espero me vaya muy bien y a los demás igual, gracias por lo que nos enseña, doctor.

Sesión 5.

La primera actividad de la sesión 5 se enfocaba en conocer el avance en las metas que los y las participantes del primer grupo se propusieron entorno a la higiene del sueño, para el caso del segundo grupo, no se revisaron las metas impuestas ya que tanto la sesión 4 como la sesión 5 se impartieron el mismo día y a la misma hora.

Del primer grupo, 3 participantes mencionaron que no se les había complicado cumplirlas. como lo ejemplifica el siguiente enunciado dicho por un participante:

A mí la verdad no se me complicó, estos días me puse a disminuirle el tiempo que paso frente al celular o la tele y sí creo que se me hizo fácil, ya sentía que dependía mucho del celular y ahorita que lo he dejado ya hasta me siento más productivo y he dormido mejor, ya no me levanto cansado.

Empero, la mayoría de los pacientes identificaron como principal dificultad el hecho de dejar separado de ellos el celular y encontraron como principal desventaja no escuchar su alarma, como lo evidencia el siguiente enunciado:

La verdad como ejercicio estuvo bien, pero yo no lo encuentro muy práctico porque yo pongo mi alarma en el celular y si lo pongo muy lejos pues ya no lo escucho, yo creo que si hago lo de dejar el celular lejos me tendría que comprar un pequeño despertador.

El moderador pidió al participante si ubicaba algo que podría hacer y el participante respondió:

Creo que me podría comprar un pequeño despertador

El moderador comentó que, si existía la posibilidad, lo podría hacer y el participante añadió:

Trabajo por el centro, entonces me puedo escapar y buscar un despertador barato

Entre otras dificultades que encontraron fue el ruido y luz exterior, en específico una participante escribió y verbalizó lo siguiente:

Yo tengo que decir que en mi caso me costó trabajo porque aquí dice que debe ser silencioso el ambiente y sin luz, pero en la semana fue cumpleaños de uno de mis vecinos y llevaron un sonidero que no me dejó dormir a gusto porque a cada rato me despertaba por el ruido y por la luz, haga de cuenta que mi cuarto da hacía una ventana y pues está justo al lado de una luminaria y pues me entraba luz.

Sin embargo, esta misma participante encontró una solución al problema de la luz externa, mencionando lo siguiente:

Lo de la luz yo creo que si pongo una cortina oscura o más gruesa ya no entra tanta, pero en el caso del ruido no puedo hacer nada y ni modo de gritarles a mis vecinos que se callen ¿verdad?

Algo que identificaron 2 pacientes fue el hecho de su dependencia del café para dormir, así lo relata en su escrito uno de ellos:

Yo desde hace 25 años me tomo mi café como a eso de las 7 de la tarde, luego de trabajar, me preparo mi taza de café y me voy a la sala con mi mujer a platicar o ver la tele y me he dado cuenta de que cuando me falta mi café me pongo de malas y luego no puedo dormir. Intenté en la semana no tomarlo, pero no pude dormir ese día, así que yo creo que ya no puedo dejar mi café.

Otro patrón que se identificó claramente fue la importancia de tratar los pensamientos intrusivos o negativos, alrededor de la mitad de los participantes expresaron que al momento de ir a dormir es cuando más sufren de sobre pensar o sumergirse en los pensamientos negativos, como lo mencionó una participante de la siguiente forma:

Mire, doctor, yo soy una persona que se estresa mucho y luego cuando me voy a dormir me llegan un buen de preocupaciones que me espantan el sueño, me quedo pensando en que si esto o lo otro y estoy vuelta y vuelta y cuando menos me doy cuenta ya son las doce o la una de la mañana y en lo que me da sueño me voy durmiendo a veces como a las dos de la mañana

Este último comentario dio paso a la segunda actividad de esta sesión titulada **“Estrés, mi enemigo”** y se les pidió a los y las participantes de ambos grupos que identificaran qué es el estrés para ellos y qué hacen para manejarlo, una de las participantes del primer grupo dio el siguiente testimonio:

Yo me estreso bien fácil, para mí, mi principal fuente de estrés es que no se hagan las cosas como y cuando yo digo, eso me pone mal y ahora lo que estoy intentando hacer es que cuando me voy a caminar con mi marido como yo camino más lento y él se adelanta yo voy pensando en dejar de estresarme y fíjese que me ha servido el caminar y andar pensando así siento que ya no es tanto mi estrés

Esta participante del primer grupo se estableció como meta el intentar hablar con su familia respecto a que le ayuden con las actividades de la casa y poder seguir caminando así lo dijo:

Hablaré con ellos para que me echen la mano y bueno, intentaré seguir caminado y hacer lo ejercicios de respiración

Otro ejemplo del primer grupo fue lo dicho por una participante que menciona le estresa que en su trabajo no le ayuden lo suficiente, así lo dijo:

A mí me estresa mucho que en mi trabajo yo hago mucho y mis compañeros no hacen nada, o bueno, hacen, pero muy poquito

Esta misma participante mencionó que lo que está empezando a hacer para mejorar ese aspecto es hacer ejercicio antes de llegar a su trabajo ya que ella trabaja por las tardes y tiene las mañanas libres, además, implementó los ejercicios de atención plena, así lo comentó:

Pues he estado haciendo ejercicio, 1 hora de zumba y ya luego en la noche antes de dormir me pongo a hacer los ejercicios de respiración y fíjese que sí he sentido mejora

En el segundo grupo, el principal factor del estrés fueron las obligaciones familiares, así lo dice un participante:

A mí me estresa mucho, que en su casa siempre, pero siempre hay cosas que hacer y luego yo me pongo a hacer las cosas que veo como prioridad y luego ya me hablan para que les

ayude a mis hijos o esposa con otra cosa y ya no me dejan terminar con lo que yo estaba haciendo

El moderador le pidió pensar en cómo podría mejorar ese aspecto y el participante comentó:

Creo que si les comento y les digo que si estoy ocupado y no es muy necesaria mi ayuda me den chance de terminar y ya luego les ayudo

Otro factor importante del estrés en el segundo grupo fue el aspecto económico, así lo dice una participante:

Como le había dicho, yo voy al día y me estresa que a veces llego muy justa a mis cosas o pagos

El moderador le pidió identificar qué podría hacer en ese caso y la participante respondió lo siguiente:

Pues como ya no puedo trabajar creo que podría empezar a hacer los ejercicios de respiración para sentirme un poco mejor y además me gusta orar entonces quizás pueda combinarlos

La mayoría de los participantes de ambos grupos coincidieron en los beneficios de hacer ejercicio para mitigar el estrés, un participante redactó y mencionó la siguiente aseveración:

Como dice..., a mí el ejercicio me ayuda mucho, mi ejercicio es caminar y al ir viendo qué hay de nuevo en la calle o en la Utopía, viendo a quién me encuentro o con el mero hecho de concentrarme en escuchar el sonido de los pájaros mientras camino pues sí me ayuda mucho

En la tercera actividad llamada “**Body Scan**” todas y todos los participantes de ambos grupos refirieron haber sentido paz y relajación con este ejercicio, así como lo demuestra el siguiente comentario del primer grupo:

Me sentí muy bien con este ejercicio, doctor, me entró mucha paz y tranquilidad, nunca lo había hecho y es algo que sí me gustaría repetir porque me permitió quitarme muchos pensamientos que no me dejaban y sin mentirle le diré que hasta me dieron muchas ganas de llorar porque hace mucho que no sentía una paz

Otra participante del primer grupo reafirmó que con este ejercicio pudo quitarse de varios pensamientos negativos y preocupaciones que la hacían estresarse en ese momento como lo refleja su escrito:

Estos ejercicios son muy buenos, todos los ejercicios que hemos hecho son bastante buenos y sirven mucho, yo hasta me quedé dormida porque dejé de pensar en las cosas que me preocupaban y me despertó el timbre de la universidad que si no yo creo que me sigo de largo con el sueño.

Un comentario del segundo grupo hizo hincapié en la importancia de hacer ejercicios de meditación para sentirse mejor y sobre todo darse gracias, así lo dijo:

Este ejercicio me gustó mucho, el hecho de darme las gracias fue algo muy bonito, y es muy importante siempre ser agradecidos y los ejercicios de meditación siempre son buenos porque como que nos aclaran la mente

Para finalizar la sesión, una de las participantes del primer grupo reiteró su compromiso con la realización de los ejercicios de atención plena diciendo lo siguiente

Estos ejercicios que hemos hecho me han gustado mucho y me pondré de meta el hacerlos diario, aunque sea el de la respiración porque hasta me he sentido como más ligerita, sin tantas preocupaciones y es algo que quiero tomar como una meta

Para el segundo grupo, la meta más común fue hacer los ejercicios de meditación mínimo una vez a la semana, así lo dijo un participante.

Intentaré hacer estos ejercicios 1 vez a la semana como mínimo, ya si puedo más lo haré, espero no se me complique porque no estoy acostumbrado a respirar profundo y me cuesta trabajo

Sesión 6.

Para el segundo grupo no se impartió la sesión 6 debido a cuestiones de tiempo que se menciona en apartados anteriores

Como primera actividad de esta sesión 6 se revisaron las metas que las y los participantes del primer grupo se propusieron, en específico, metas sobre el control del estrés, un participante refirió lo siguiente:

Yo siento que mi estrés mejoró poco, no soy una persona que se estrese demasiado, entonces no sufro de eso, pero ahora con mi ejercicio, dormir mejor y hacer los ejercicios de respiración sí puedo decir que noté pequeños cambios en mi carácter como que ya le tengo más paciencia a los demás

Algunos participantes se identificaron con dicho comentario y uno de ellos añadió el siguiente comentario respecto a la meta de realizar ejercicios de atención plena de forma más frecuente:

Yo soy carpintero y con todo esto que hemos estado aprendiendo sí he sentido que rindo un poco más, como que ya hasta pienso más rápido porque antes era como de que me quedaba pensando en cómo hallarle el modo a solucionar algunas cosas y ahora sé que no debo concentrarme sólo en eso y le hallo más rápido a lo que sea que esté haciendo

Una participante comentó que ella experimentó dificultades para cumplir la meta de hablar con su familia y realizar la caminata, así como los ejercicios de respiración consiente, así lo expresó:

A mí me costó mucho trabajo porque yo intentaba manejar mi estrés, pero luego mi familia no ayuda y por más que les digo pues no me escuchan o no sé y me estreso, intenté hacer lo de las respiraciones, pero hubo un momento en que incluso haciéndolos no se me quitaba el estrés

Para la segunda actividad titulada **“Mi aprendizaje”** las y los participantes pudieron expresar lo que se llevan del taller y un comentario que resaltó mucho fue el de una de las participantes que se describe a continuación:

Yo me llevo mucho aprendizaje, aprendí a amarme más y no ser tan dura conmigo, aprendí que incluso estando ocupada puedo hacer ejercicio caminando y hasta eso me ayudó con el problema de mi pie, me llevo mucho de este taller y siento feo ya no venir yo por eso le sugiero que haya más talleres como este, me gustó mucho, gracias a usted por tomarse el tiempo de escucharnos y enseñarnos, ahora ya no voy a poder decir que voy a la universidad

Así mismo expresó la siguiente sugerencia para el taller:

Yo creo, doctor, que ahorita estamos bien porque venimos cada semana, pero ya veremos cómo nos va cuando no vengamos, por eso le sugeriría que se sigan impartiendo estas clases o que nos estén monitoreando

Al escuchar esto uno de los participantes escribió y verbalizó que es necesario tener redes de monitoreo:

Como dice...creo que necesitamos a alguien que nos siga guiando porque de repente nos podría ganar la desidia, entonces mejor contar con alguien como usted que nos pueda apoyar, que digo le vamos a echar ganas, pero por cualquier cosa

Al decir esto, la totalidad de las y los participantes expresaron el deseo de contar con asesorías de parte de un profesional de la nutrición como queda asentado en el siguiente fragmento de un testimonio de un participante:

Sí, yo creo que esto no debería quedar aquí, contar con un nutriólogo es importante porque había cosas que ignorábamos y que hoy gracias a usted ya conocemos y no siempre es como dicen los médicos, bueno, con la comida

Así mismo, expresaron el interés de acudir a más talleres en un futuro, esto queda evidenciado en el siguiente enunciado:

Yo creo que esta clase de talleres sirven mucho, a mí sí me gustaría que existieran más talleres así, si existiera un medio por dónde nos informaran estaría bien para estar viniendo y que nos enseñen sobre nuestras enfermedades

Por otra parte, una de las participantes expresó sus aprendizajes, el siguiente enunciado es prueba de ello:

Mis aprendizajes más importantes fueron que el ejercicio no sólo es correr ni ir al gimnasio, es algo que se puede hacer desde casa y no se necesita mucho equipo, otra cosa que aprendí es que si controlo mi estrés puede mejorar mi nivel de azúcar y es algo que no había notado así que practicaré mucho los ejercicios de respiración porque sí noté una mejora en cómo me siento

Otro participante expresó un aprendizaje relacionado con la imposición de excusas, a continuación, se muestra su testimonio:

Yo digo que mi mayor aprendizaje fue el dejar de buscar excusas y ponerme las pilas para mejorar, sé que mi señora dirá que aún me falta, pero sé que voy mejorando poco a poco, bueno, yo siento

Para la segunda actividad titulada **“Mi carta a mi futuro yo”** una participante escribió y leyó que el taller espera tenga un impacto positivo en su futuro, así lo relata en el siguiente transcrito:

Querida ... del futuro: Te escribo esto para que veas que con la ayuda adecuada se pueden lograr muchas cosas, estoy segura que el taller que tomaste hace tiempo sobre nuestra enfermedad te ayudará mucho, sólo no te descuides ni dejes que nada se interponga en tu salud, hemos recorrido un gran camino y sé que aprender a comer mejor, disfrutar de la fruta que tanto nos gusta, hacer ejercicio y no estresarnos tanto haya hecho que seamos una

mujer más independiente, espero que podamos jugar con nuestros nietos y verlos crecer, por favor, no te vuelvas a descuidar que nuestra familia nos necesita, recuerda que nuestra salud no tiene precio, te quiero.

Otra participante relató la importancia de ser educados sobre una correcta alimentación y menciona que el taller ha asentado un antes y un después, así mismo menciona que la disciplina y amor propio son claves para lograr sus metas, así queda evidenciado en el siguiente testimonio:

Querida ...: La alimentación es muy importante y lamento que nunca nos hayan educado sobre eso porque tal vez hubiéramos podido evitar la diabetes pero creo que con lo que ahora nos han enseñado ya podemos mejorar ese punto para no ponernos mal, creo que el taller que nos impartieron en la UAM nos servirá mucho, aprendimos de cosas que ni sabíamos y aunque somos disciplinadas nos hace falta mucho camino por recorrer pero creo que después de estas sesiones ya no seremos las mismas y nos cuidaremos más, recuerda que la disciplina nos llevará a nuestras metas y bueno, ahora que ya sabemos más de la autocompasión te pido perdón no tratarnos con amor siempre pero prometo empezar a amarnos más porque eso también nos ayudará a cumplir nuestras metas, cuídate.

Así mismo, un participante resaltó que el taller es un llamado al cambio y que la motivación es clave para lograr cambiar aquello que les ha sido complicado modificar, así lo menciona en el siguiente escrito:

Creo que el taller es importante porque nos hace el llamado a un cambio en nuestros hábitos, pero este cambio no sería posible si no tuviéramos algo que nos motivara, como lo mencionamos al inicio del taller, muchos estamos aquí por nuestra salud y por nuestras familias así que esa debe ser nuestra motivación para cambiar nuestros hábitos

Finalmente, las y los participantes expresaron agradecimiento hacia la universidad y hacía el nutriólogo por haber hecho posible el taller y reafirmaron su compromiso por seguir con los cambios hacía un estilo de vida saludable, así lo relata una participante:

Doctor, yo quiero agradecerle a usted y a la universidad por haber creado este taller pensando en nosotros los diabéticos porque somos muchos y a la vez casi ni se nos toma en cuenta, todo mundo nos dice que nos cuidemos y no nos dicen cómo y este taller es el primero que se preocupa por nosotros y se toma el tiempo de poder decirnos y resolver nuestras dudas, yo estoy muy agradecida y de verdad que le voy a echar ganas para seguir con lo que aquí aprendimos y ya sabe si hay más talleres así, por favor, avísenos

Discusión

Durante la aplicación del taller se encontraron actividades que generaron un impacto positivo, especialmente en lo que respecta al empoderamiento para el autocuidado de la diabetes mellitus tipo 2. Según Hermanns et al. (2020), el empoderamiento juega uno de los papeles más importantes al momento de hablar sobre el tratamiento no farmacológico de la DM2.

Para la sesión 1 titulada **Conociendo mi experiencia con la diabetes mellitus tipo 2** percibo que en general su desarrollo es bueno y tiene buena fluidez. Esto se puede observar en algunos comentarios de los y las participantes que hacen énfasis en que ellos hablen sobre su experiencia sugiere un buen método para que comprendan más su enfermedad y sepan que no todos la llevan de la misma manera. Este entendimiento podría ayudar a mejorar en ciertos aspectos la salud mental de las y los participantes. Por otro lado, para quienes quieran replicar el taller se sugiere tener cuidado en no descuidar los detalles de cada una de las experiencias de los participantes. En general, creo hace falta incorporar al taller una actividad específica sobre complicaciones de la DM2, de modo que los participantes visualicen con mayor claridad la importancia de las prácticas de autocuidado (véase sección de Recomendaciones).

Para la sesión 2 titulada **Construyendo mi plato saludable.** Durante la sesión se discutieron sobre los beneficios de incluir porciones de frutas y verduras. En la siguiente sesión, las y los participantes que cumplieron con la meta de incorporar más porciones refirieron haberse sentido con más energía. En general, tuvo una muy buena aceptación. Respecto a las áreas de oportunidad, es importante que en la sesión previa se incorpore una nueva tarea sobre la tabla de alimentos de MPS (véase sección de Recomendaciones). Si las personas leen con anticipación dicha tabla se evitará que se dedique mucho tiempo explicando y ayudando a identificar los grupos de alimentos a los pacientes. El tiempo que las personas dedican a leer la tabla de alimentos repercute en las demás actividades y siento que es la sesión en la que más presionado por el tiempo me vi. Además, esta sesión en particular se les complicó a los pacientes con un grado de escolaridad nulos ya que el relacionar los elementos de sus comidas con lo que viene en la tabla de MPS no lo entendían muy bien por la necesidad de leer la tabla.

En el caso de la sesión 3 titulada **¡A moverse que la vida sigue!** Las y los participantes refirieron que el principal beneficio que encontraron de implementar actividad física en sus vidas fue la de disminuir el estrés y disponer de más energía para sus actividades diarias. Un aprendizaje que se tuvo es que fue vital contar con el apoyo de varias personas para la coordinación del grupo al momento de hacer la caminata ya que no todas las personas caminan

a la misma velocidad. De igual manera, con esta medida se puede minimizar el riesgo de alguna caída. Esta sesión es tal vez la más corta de todo el programa.

Algunas actividades fueron novedosas ya que es la primera vez que se incorporaron a un taller como este, estas fueron aquellas que se impartieron durante la sesión 4 y la sesión 5. Para el caso de la sesión 4 titulada **Superando mis barreras y obstáculos** se tenía reserva con las actividades referidas a las excusas. Ya que se pensó podrían ser un poco conflictivas con los y las participantes. Empero, los y las participantes de ambos grupos mostraron una excelente reacción a esta actividad y se demostró que existen más excusas que problemas reales. Lo que ayudó a identificar posibles metas para mejorar el cumplimiento de un adecuado tratamiento tanto farmacológico como no farmacológico. Así mismo, el principal beneficio de dicha sesión fue la diferenciación de una excusa o un problema real, lo que ayudará a las y los pacientes a mejorar progresivamente los aspectos en lo que ellos tienen control. Es evidente que falta indagar un poco más sobre el tema de las excusas ya que en muchas situaciones las y los participantes mezclaban una excusa y un obstáculo real lo que complicó de cierta manera la creación de metas.

Para la sesión 5 titulada **Estrés, mi enemigo**, la actividad más novedosa y en la que los participantes prestaron un poco más de atención fue la relacionada al sueño. Ya que los mismos pacientes expresaron no prestarle demasiada importancia a la calidad del sueño. Sin embargo, durante la actividad los y las participantes identificaron varios puntos a mejorar y se establecieron metas para mejorar la calidad del sueño. Metas que sólo pudieron ser verificadas con el primer grupo ya que en el segundo por cuestiones de tiempo se tuvo que suprimir la última sesión. Para el caso de la actividad principal llamada “Body Scan” el principal beneficio que se obtuvo fue poder disminuir los niveles de estrés e incluso llegar a una relajación parcial o total. Se propuso que dicha actividad fuera replicada por las y los pacientes en casa por lo menos durante un mes para poder observar beneficios. Adicionalmente, en cada sesión se trabajaron ejercicios de atención plena con la intención de dar la introducción al ejercicio del Body Scan. Estos ejercicios tuvieron un impacto positivo ya que se observó una mejor concentración de parte de los participantes hacia las sesiones. Además, la mayoría de participantes expresaron desconocer dichos ejercicios.

Para la última sesión titulada **Mi yo de ahora vs mi yo del futuro** fue una sesión llena de emotividad dada por los comentarios de agradecimiento y metas a futuro de cada uno y una de las y los participantes. Al final se compartieron algunos alimentos y se cerró el taller.

Todas estas actividades refuerzan algunas de las conductas que como nutriólogos debemos monitorear según el Proceso de Atención Nutricia (PAN) respecto al automonitoreo y resolución de problemas. En específico, los participantes pudieron tener más claridad las excusas que ellos mismos plantean para no hacer cambios en el estilo de vida que posteriormente puedan verse reflejados como complicaciones de la DM2. Esto es corroborado por lo dicho por Castillo-Merino et al. (2023), que menciona que las intervenciones educativas suelen mostrar un buen impacto en el control glucémico de las personas con diabetes mellitus tipo 2.

El taller dejó muchos aprendizajes. Entre ellos destaca la importancia del formato grupal. Ya que de esta forma las y los participantes pueden formar lazos de empatía entre ellos. Generan confianza y el apoyo entre pares puede ser aplicable. Otro aprendizaje fundamental del taller fue la poca atención que se presta a la higiene del sueño. Esto deja en evidencia la importancia de no pasar desapercibida la calidad del sueño que puede inferir directamente en la salud de las personas. No sólo para personas con DM2 si no con todas aquellas personas que acudan a consulta.

Creo que el hecho de verificar la imposición de excusas es de suma importancia. Ya que desgraciadamente la mayoría de las y los participantes se imponían excusas de forma rutinaria. Lo cual evitaba una adecuada adherencia a los cambios o tratamiento propuesto por las o los médicos. Es importante realizar con cautela dicha actividad para que las y los participantes no se sientan juzgadas o juzgados.

Sin embargo, a pesar de lo mencionado con anterioridad existieron algunas dificultades para la realización y la aplicación del taller. Como la falta de respuesta a la primera convocatoria e incluso en las condiciones climáticas que impidieron la adecuada realización de la sesión 3. Ya que no se logró poder caminar en las instalaciones deportivas de la UAM-X o el tiempo suficiente durante el segundo grupo en Las Ánimas. Además, existieron momentos en los que al moderador le faltó indagar en algunas preguntas que pudieron tener relevancia para mejorar el taller o mejorar el establecimiento de metas.

RECOMENDACIONES

Dentro del taller se encontraron puntos que sería de gran utilidad poder modificar e incluso incluir en el programa, con esto podría garantizarse un apoyo más integral al momento de impartir el taller en futuras ocasiones, por ello, es de importancia dejar asentado por escrito aquellos puntos que identifico pueden recibir recomendaciones o mejoras desde el punto de vista del moderador para la dirección y manejo del taller, estos puntos son:

- Recibir apoyo de un ayudante, esto con la intención de poder resolver dudas logísticas de las y los participantes, así como su intervención en sesiones como la tercera en la que por precaución es necesario que una persona vaya detrás del grupo y el moderador vaya al frente para evitar algún accidente
- Crear material audiovisual para aquellas personas que no cuenten con alguna escolaridad
- Contar siempre con cuadernillos de trabajo extra ya que durante las sesiones algunas personas se fueron incorporando

Por otro lado, se identificaron temas que son de gran relevancia para las y los participantes por lo que sería importante incluirlos en futuras réplicas del presente taller. Estos temas no siempre son competencia del o la nutrióloga por lo que sería necesario contar con el apoyo de otros profesionales de la salud cuya área de experticia pueda apoyar a los pacientes con las dudas que tengan. Los siguientes son los temas identificados durante las sesiones:

- Bocados consientes, esta técnica fue aplicada durante ambos grupos del taller, aunque nunca estuvo planeada para ser incluida originalmente. Sin embargo, el nutriólogo percibió de forma pertinente incorporarlo por las dudas sobre el manejo de la ansiedad al momento de comer que experimentaron algunos pacientes previos al taller. Esta técnica es relevante para responder a la expectativa de los participantes sobre el recibir un plan de alimentación. En este caso en lugar de explicar tañamos de porción de alimentos y bebidas, se invita a que las personas identifiquen la cantidad de alimento que necesitan de acuerdo a sus señales de hambre y saciedad.
- Plática sobre fármacos y sus efectos secundarios, esto a petición de los pacientes ya que expresaron sentirse desinformados sobre sus medicamentos que afecta la adherencia. Esta debería ser impartida por algún médico o químico farmacobiólogo para poder resolver de forma concreta dichas dudas.

- Incluir un apartado para hablar de las complicaciones sobre el descontrol de la DM2 y que los pacientes tengan oportunidad de poder expresar las que ellos conocen y puedan aprender sobre aquellas que desconocen. Este apartado podría incluirse en la sesión 3. La cuál fue la más breve.
- Incluir en cada sesión una tarea específica para el establecimiento de metas sobre los ejercicios de atención plena.
- Incluir como tarea en la sesión 1 la revisión de la tabla de alimentos de Mi Plato Saludable para facilitar la actividad principal de la sesión 2.

BIBLIOGRAFÍA

- Consumer Summary, Programas conductuales para ayudar a controlar la diabetes tipo 2. Content last reviewed May 2020. Effective Health Care Program, Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville. <https://effectivehealthcare.ahrq.gov/products/diabetes-trabajo,r-programs/espanol>
- American Diabetes Association (Asociación Americana de Diabetes. Diagnóstico [Internet]. [Consultado 24 Ago 2024] Disponible en: <https://diabetes.org/espanol/diagnostico>)
- Association of Diabetes Care & Education Specialists (Association of Diabetes Care & Education Specialists. ADCES7 Self-Care Behaviors. [Internet]. [Consultado 28 Ago 2024]. Disponible en: <https://www.adces.org/diabetes-education-dsmes/adces7-self-care-behaviors>)
- Asociación de América Latina de Diabetes (Asociación Latinoamericana de Diabetes. Guías ALAD sobre el Diagnóstico, Control y Tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo 2 con Medicina Basada en Evidencia Edición 2019 [Internet]. 2019. [Consultado 24 Ago 2024] Disponible en: https://revistaalad.com/guias/5600AX191_guias_alad_2019.pdf)
- Stice, E. Intervention Script for Six-Session Project Health Obesity Prevention Program. En: Barlow, D. The Body Project. 2da edición. Estados Unidos de América. Oxford Press. 2013. 181-256

ANEXOS

50 años
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Toluca

Sesión 1. Mi experiencia

Instrucciones: Añote en estas líneas lo más importante de la experiencia de su compañero.

que tiene que aceptar la enfermedad para lo
tener una que aceptar
empieza a cuidar nuestra alimentación dejando
un poco las calientes que nos hacen daño
ejercer
se empieza y empieza a modificar su alimentación
trata de dejar las cosas que nos hacen daño

50 años
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Toluca

Tratarse a sí mismo con amor y respeto

Instrucciones: Lo invitamos a pensar o reflexionar sobre el modo en el que usted se trata en su vida cotidiana.

¿Cómo se trata usted mismo/a cuando se equivoca o no logra lo que quiere?

Me enoja y estoy pensando mucho
en lo mismo

¿Cómo reacciona usted cuando un/a amigo se equivoca?

Trato de no juzgar y me quedo
mis opiniones

¿Sabe qué es la autocompasión? Es tratarnos como trataríamos a nuestro/a mejor amigo(a). Así como trata a su amigo/a se puede tratar así mismo. La próxima vez que se equivoque ¿Cómo reaccionará?

50 años
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

PROGRAMA "MOVIMIENTO PARA TU SALUD"
LABORATORIO DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

EVALUACIÓN INICIAL DE APTITUD PARA EL EJERCICIO
Personas CON diabetes y/o hipertensión

Nombre: Sergio Martínez López Hernández
Sexo: ☐ H ☒ M Edad: 62 TA1: 120/130 mmHg TA2: 1 mmHg FCR: 100 bpm

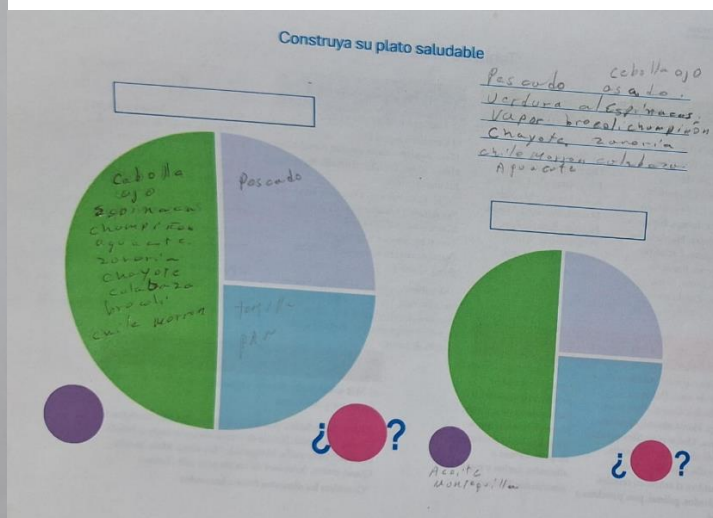
La siguiente evaluación tiene la finalidad de conocer si usted es apto(a) para hacer ejercicio físico.

Escuche cuidadosamente las siguientes preguntas y por favor responda honestamente

1. ¿Algun médico le ha dicho que tiene diabetes o que tiene alta el azúcar en la sangre?	No ☐ Sí ☐
1.1. ¿Hace cuánto tiempo?	No ☐ Sí ☐
2. ¿Algun médico le ha dicho que tiene hipertensión o la presión alta?	No ☐ Sí ☐
2.1. ¿Hace cuánto tiempo?	No ☐ Sí ☐
3. ¿En los últimos tres meses ha llegado a presentar mareos al ponerse de pie o al incorporarse después de haber estado acostado(a)?	No ☐ Sí ☐
4. Si responde que sí en la pregunta anterior realizar una tercera toma de presión arterial	1 mmHg
5. ¿En el último año le han medido la presión arterial?	No ☐ Sí ☐
6. ¿En los últimos tres meses se ha medido la glucosa o azúcar de la sangre?	No ☐ Sí ☐
7. ¿En el último año se ha medido el colesterol en sangre?	No ☐ Sí ☐
8. ¿Usted fuma o dejó de fumar en los últimos 6 meses?	No ☐ Sí ☐
9. ¿Usted tiene algún familiar cercano que tuvo un ataque al corazón antes de los 55 años (padre o hermano) o antes de los 65 años (madre o hermana)?	No ☐ Sí ☐
10. Para personas con diabetes: ¿En los últimos tres meses le han realizado exámenes de hemoglobina glucosilada?	No ☐ Sí ☐
11. Para personas con diabetes: ¿Usa insulina?	No ☐ Sí ☐
¿A qué hora se la aplica?	
12. ¿Toma algún medicamento?	No ☐ Sí ☐
12.1. ¿Cuáles? ¿en qué dosis? y ¿para qué padecimiento?	<u>felusartán 1 tableta 40 mg</u> <u>colecalciferol 1 tableta 1200 mg</u> <u>verapamil compuesta 1 tableta</u>

A continuación se realizará otra serie de preguntas, de igual forma le pido que, por favor, conteste con honestidad a cada una de ellas.

1. ¿Alguna vez algún médico le ha dicho que debe evitar hacer ejercicio, moverse rápidamente o hacer algún esfuerzo físico por alguna enfermedad que usted padece?	No ☐ Sí ☐
2. ¿Usted siente dolor en el pecho cuando hace ejercicio o cuando empieza a moverse rápidamente o incluso sin realizar alguna actividad?	No ☐ Sí ☐
3. Mientras está sentado o en reposo, ¿frecuentemente su corazón late rápida e irregularmente o late muy lento?	No ☐ Sí ☐



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Cuajalajara

Tarea 3. Compromiso semanal para dar variedad a su comida

Instrucciones: Revise los aspectos que identificó que podría cambiar para que su alimentación se parezca cada vez más a Mi Plato Saludable. Elija una o dos cosas que quiera y pueda cambiar, haga su compromiso semanal y anótelas en las siguientes líneas, por ejemplo "comer medio plato de verduras y frutas" o "preparar leguminosas al menos 3 veces a la semana". También anote qué ganará si realiza el cambio que se está proponiendo, es decir, qué beneficios o ventajas tiene para usted el realizar ese cambio.

¿Qué cambio(s) hará en la siguiente semana?

Medio taza de Fruta.
2 Tortillas al día.
me comprometo a comer 2 tortillas
ala semana comer mas Verdura.

¿Qué ganará o qué beneficios tendrá al cumplir su compromiso?

Mi bienestar sería sentirme mejor
comerza firme y sentirme plena.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Cuajalajara

Sesión 3. ¿Inactividad? ¡¡¡Mejor me muevo!!!

Instrucciones: Lo invitamos a pensar y reflexionar sobre los efectos negativos y positivos de realizar actividad física

¿Qué efectos negativos tiene para usted el permanecer mucho tiempo sentado o acostado?

efectos negativos y lo agregaría
mi circulación sanguínea
condiciones de mala memoria y
afectación de mis articulaciones
Pérdida de flexibilidad y
movilidad articular.
dolor de espalda y cuello hombros

¿Qué beneficios o qué ganará al empezar a hacer ejercicio o deporte, caminar más o en general, moverse más?

Mejorar circulación sanguínea y
tener riesgo a caer enfermo de
Mejorar la salud cardiovascular ayuda
a controlar el peso reduce el riesgo
de enfermedades crónicas
Mejorar el estado de ánimo
y la calidad del sueño y aumentar
la energía y la resistencia

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Cuajalajara

Tarea 4. Compromiso semanal ¡A moverse por su bienestar!

Instrucciones: Lo invitamos a pensar y anotar una forma de comenzar a hacer algún tipo de ejercicio o moverse más. Por lo menos para uno (quizá el más sencillo) anote qué arreglos o preparativos tendría que hacer para lograrlo. Por ejemplo, en cómo puede comenzar puede anotar "Llevaré a mi hijo a la escuela caminando y no en mototaxi, así caminaré 30 minutos de lunes a viernes". Y, los arreglos o preparativos podrían implicar "Salir 15 minutos antes de casa para dejar a mi hijo en su escuela, dejar lista la comida para ir tranquila".

¿Cómo puede comenzar a hacer algún tipo de ejercicio o moverse más en la siguiente semana?

Caminar subir y bajar
Escaleros

¿Qué arreglos o preparativos tiene que hacer para que su compromiso se cumpla?

cumplir mis compromisos que
siguiera ya.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Cuajalajara

Sesión 4. Superando mis barreras y obstáculos

Instrucciones: Lo/a invitamos a pensar y reflexionar sobre la importancia de superar los obstáculos que le han impedido alcanzar sus metas. Antes, recuerde tratarse a sí mismo/a con autocompasión como se le invitó en la sesión 1. El sentido de este ejercicio se resume en la siguiente oración: "Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia".

En ocasiones, nos enfrentamos a obstáculos reales, pero otras veces lo que nos frenan son excusas o pretextos, ¿cómo es en su caso?

Sus obstáculos reales son:

el peso de las cosas o cargar a los pollos.
o Fajeta: una anguila

Las excusas o pretextos que no le permiten avanzar:

¿Qué efectos negativos suceden cuando no cumple con tus objetivos y compromisos?

Me siento mal.

Tarea 5. Dormir, simple pero elemental

Instrucciones: A continuación, le invitamos a pensar y reflexionar sobre la calidad de su sueño.

¿Qué sabe sobre la importancia de dormir bien para la salud y el bienestar?

Dormir bien para que no se me suba la presión

Instrucciones: A continuación, marque con una palomita las actividades que podría realizar para dormir mejor. Las actividades marcadas con asteriscos (***) son las que más contribuyen a tener una mayor calidad del sueño.

Durante el día	
1. Hacer ejercicio por la mañana	☒
2. Evitar tomar siestas después de las 3 de la tarde	☒
3. Consuma productos que contengan cafeína, nicotina y otros estimulantes sólo por la mañana***	☐
4. Si sus medicamentos evitan que le dé sueño, pregunte a su médico si puede consumirlos por la mañana	☐
5. Evite usar la cama para cosas diferentes a dormir como ver televisión o comer	☒
6. Evite pensamientos negativos o indeseables	☐
Antes de dormir	
7. Limite o evite bebidas alcohólicas	☒
8. Evite irse a la cama con hambre o muy lleno	☒

UNAM
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Ciudad de México

Sesión 6. Mi aprendizaje

Instrucciones: Por favor, escriba en estas líneas todas las ganancias o aprendizajes que ha obtenido de este taller

*aprendí a comer más verduras. Frutas,
muchas gracias. Carne, harinas
no dejar de hacer ejercicio es una
falta buena cuenta!*

UNAM
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Ciudad de México

Sesión 6. Carta a mi futuro yo

Instrucciones: Para este ejercicio es necesario escribir una carta a su futuro yo hablándole sobre cómo o qué puede hacer para seguir implementando cambios con base en lo aprendido en este taller. Escriba también cómo se ha sentido cumpliendo las metas que se propuso y qué podría hacer para seguir con estos cambios saludables en su estilo de vida.

*no dejar en el olvido lo aprendido
seguir alimentándose bien haciendo
el ejercicio.*

*he me sentido bien llevando a cabo lo
que me sugirieron*