

# MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLES

Vivir con la diabetes no solo te afecta físicamente sino también emocionalmente, haciendo que te sientas desanimado, estresado o deprimido. Es común y natural experimentar tanto altos como bajos durante la jornada de tu manejo de la diabetes.

Es importante reconocer que estas emociones son normales y que tomes pasos para reducir el impacto negativo de tus bajos emocionales. La manera en que manejas tus bajos emocionales se llama “mecanismos de afrontamiento” y hay muchos métodos que puedes usar para sobrevivir los momentos difíciles.

Indicios de bajos emocionales: Cuéntale a tu terapeuta si tú...

- No tienes interés en ni disfrutas de tus actividades.
- Evitas discutir la diabetes con tu familia y tus amigos.
- Duermes durante la mayor parte del día.
- No ves el beneficio de cuidarte.
- Sientes que la diabetes te esté dominando.
- Sientes que no puedes cuidarte.

Mecanismos de afrontamiento saludables

- El ejercicio
- La meditación
- Participa en un pasatiempo divertido o comienza un pasatiempo nuevo
- Escucha música
- Escribe tus sentimientos
- Respira profundamente
- Únete a un grupo de apoyo
- Haz algo placentero cada día

# MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLE

## El ejercicio



La actividad física puede tener un gran impacto en tu estado de ánimo. La próxima vez que te sientas triste, nervioso o estresado, intenta...

- Ponerte de pie y estirar
- Salir a caminar
- Trotar / correr
- Montar en bicicleta

## El pensamiento positivo



Otra estrategia para intentar es pensar en tus éxitos. Siéntete bien sobre tus éxitos, sin importar la magnitud. También puedes reconocer tu avance hacia una meta-aunque solo sea un paso pequeño.

## Tener un sistema de apoyo



Tener un sistema de apoyo puede ser esencial para salir adelante.

- Nutre tus relaciones con tus amigos y seres queridos
- Asiste a grupos de educación - esto es un gran lugar para conocer a personas que están pasando la misma experiencia
- Construye nuevas relaciones saludables
- ¡Recuerda que no estás solo!

# ACTIVIDADES PARA SALIR ADELANTE

	01	02	03
Escribe 3 emociones que sientes cuando piensas en la diabetes			
Escribe 3 personas con quienes puedes hablar cuando te sientas así			
Escribe 3 actividades que te ayudarán a superar esta emoción y sentirte mejor			

¿Qué cosas podrían impedirte de hacer estas actividades?

¿Cómo puedes superar estos obstáculos?