

# DIABETES Y EMOCIONES: CONVIRTIENDO LO NEGATIVO EN POSITIVO

## TRANSCRIPCIÓN

Controlar la diabetes no es fácil.

*"Toma tiempo. No sucede de repente. Es lento. A veces es muy difícil. Otras es fácil. Me dispongo. A veces siento pereza. Y en ocasiones no quiero hacer nada. Trabajo muy duro todos los días, no quiero hacer esto, no quiero hacer aquello."*

En lugar de dejar que sus emociones negativas lo frustren y lo lleven a renunciar, la clave es desarrollar estrategias para manejar sus sentimientos negativos y controlar mejor su diabetes. Convierta lo negativo en positivo.

Inicialmente, no pierda de vista su meta. ¿Cuáles son las razones para tomar el control de su diabetes?

*"Yo quiero vivir. Quiero permanecer aquí. No se quiero ver a mis hijos teniendo nietos y estudiando en la Universidad, graduarse y casarse, así que tengo que controlarla."*

Tómese un tiempo para pensar en las razones que tiene para manejar su diabetes. La buena salud, evitar complicaciones, sentirse mejor, tener más energía, sea cual sea su razón, reconózcalo, recuérdela y conserve las ganas de llegar allí.

También establezca metas realistas. Estar abrumado por su plan de manejo lo hará más vulnerable al fracaso y dará lugar a emociones más negativas como la frustración y el estrés. En lugar de ello, acéptelo con realismo, eligiendo alimentos saludables y estableciendo pequeñas metas, que pueda alcanzar.

*"Hay días en los que voy a trabajar y estamos muy ocupados sólo puedo verificar mi azúcar dos veces, y bueno, no debes castigarte por eso. Te levantas a la mañana siguiente y dices: "Hoy la verificaré al cuatro veces me azúcar."*

Cuando usted alcanza una meta, celebre ese éxito. ¡Lo lograste! ¡Buen trabajo! Deje que su voz interior le anime. ¿Qué le diría su mejor amigo en un momento como este? Concéntrese en cada pequeño éxito y lo que hizo bien para lograr ese éxito, en lugar de seguir el impulso natural de enfocarse sólo en el fracaso.

Sin embargo, si encuentra que está teniendo problemas para alcanzar sus metas, no se sienta frustrado. Estos cambios no son fáciles de lograr. Tómese su tiempo para averiguar por qué no alcanza sus objetivos. La resolución de problemas puede animarle a tener un mayor éxito.

*"A pesar de que puede haber baches en el camino, hay que seguir adelante, y no perder de vista el objetivo, para alcanzar esa meta."*