

Diabetes y Emociones: Cambiando lo Negativo en Positivo

Controlar la diabetes no es fácil.

“Tuve que cambiar la forma en como comía. Mm... Tuve que cambiar mi manera de pensar. Fue difícil”

En lugar de permitir que tus emociones negativas te frustren y te des por vencido, la clave es desarrollar estrategias para manejar tus emociones negativas. Convierte lo negativo en positivo.

Primero, no pierdas de vista tu meta. ¿Cuáles son tus razones para controlar tu diabetes?

“Le permite al paciente sentir que tiene el control de su nivel de azúcar.”

Toma tiempo para identificar tus razones para controlar tu diabetes. Buena salud, evitar complicaciones, tener más energía, sea cual sea la razón, identifícala, recuérdala y no la pierdas de vista.

Después, establece metas realistas. Si te sientes abrumado por tu plan de manejo, esto va a crear emociones negativas como la frustración y el estrés. En lugar de ello, divide algo como la elección de alimentos saludables, en metas pequeñas y alcanzables.

“Es maravilloso, pues hace que te sientas feliz de haber logrado algo. Te pones un objetivo, y hay tantas cosas. La vida siempre te interrumpe, pero a veces tienes que ponerte como prioridad.”

Cuando logras alcanzar una meta, celebra tu éxito. ¡Lo lograste! ¡Bien hecho! Permite que tu voz interna sea tu porrista. ¿Qué te diría tu mejor amigo en este momento?

Enfócate en cada pequeño éxito, en lo que hiciste bien para lograrlo, y no en el impulso natural de pensar en lo que no resultó bien.

Si encuentras que te cuesta trabajo lograr tus metas, no te frustres. Estos cambios no son algo fácil de hacer. Toma tiempo para analizar por qué no has logrado tus metas. Al resolver el problema te sientes motivado para continuar teniendo más éxito.

“No te preocupes; todo va a estar bien; todo se va a arreglar y vas a estar bien. Te va a tomar algo de tiempo, pero lo lograrás.”