



Lions Clubs International



Libro de trabajo para grupos de apoyo mutuo para diabéticos



Peers for Progress
Peer Support Around the World
University of North Carolina at Chapel Hill

Contenido

Reconocimiento	3
-----------------------------	----------

Cómo usar este libro de trabajo.....	3
---	----------

Sección 1. Descripción general de la diabetes y los grupos de apoyo mutuo para diabéticos

A. ¿Qué es la diabetes?	4
B. ¿Qué es la prediabetes?	4
C. La necesidad de apoyo mutuo para diabéticos.....	5
D. Una oportunidad para que los Leones y Leas participen.....	7
E. ¿Qué es el apoyo entre pares?	8
F. ¿Por qué grupos de apoyo mutuo?	10
G. Consideraciones legales	11
H. Determinar la capacidad de su club.....	12

Sección 2. Crear su grupo de apoyo mutuo para diabéticos?

A. Identificar una población	13
B. Determinar el tamaño del grupo	14
C. Programar el horario de las reuniones	14
D. Identificar y reclutar para los cargos	15
E. Identificar el lugar.....	16
F. Grupos virtuales de apoyo mutuo para diabéticos	17
G. Reclutar participantes	18

Sección 3. Planificación de las reuniones de grupos de apoyo.....

A. Formato de la reunión	20
B. Formato de conversación	21
C. Temas a considerar	21
D. Planear y realizar reuniones.....	23
E. Recursos necesarios	25
F. Establecer procedimientos para la gestión de crisis	25

Sección 4. Dirigir el grupo de apoyo

A. Incorporación de nuevos socios	26
B. Fijar las reglas del grupo.....	27
C. Fijar metas	28
D. Consejos para facilitadores	29
E. Cosas que deben evitar los facilitadores	30

Sección 5. Mantenimiento de su grupo de apoyo mutuo para diabéticos.....

A. Identificación de éxitos y áreas de mejora	30
B. Qué hacer entre las reuniones de grupo	31
C. Responder a los problemas	31
D. Recursos para los grupos de apoyo mutuo para diabéticos	35
E. Crear un plan de sucesión	36

Sección 6. Oportunidades para los participantes y próximos pasos

A. Afiliación.....	36
B. Planificar programas adicionales de diabetes	37

Sección 7. Fuentes



Reconocimiento

El libro de trabajo de los grupos de apoyo mutuo para diabéticos de LCI se elaboró en colaboración con Peers for Progress (www.peersforprogress.org) en la Escuela de Salud Pública Global Gillings de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Fundada en 2006, Peers for Progress se compromete a promover el apoyo entre pares como una parte clave de la salud, la atención médica y la prevención en todo el mundo. De acuerdo con Peers for Progress, este libro de trabajo se elaboró para uso exclusivo de los grupos de apoyo mutuo para diabéticos de la Asociación Internacional de Clubes de Leones. Las contribuciones de Peers for Progress a este libro de trabajo incluyen la experiencia científica, el asesoramiento estratégico, las mejores prácticas para la implementación del programa y materiales originales y adaptados de su biblioteca de recursos de apoyo entre pares.

Cómo usar este libro de trabajo

Este libro de trabajo sirve como recurso para ayudar en el desarrollo, la implementación y mejora de la calidad de los grupos de apoyo comunitarios para personas que viven con diabetes. La información de este libro de trabajo puede ser útil para los coordinadores de programas y los facilitadores de grupos, pues les ayuda a pensar sistemáticamente en los grupos de apoyo de pares. Debido a la naturaleza global de nuestra organización, este libro de trabajo no es normativo y puede haber elementos que no se apliquen a su club, distrito o distrito múltiple. Le recomendamos que lea atentamente el libro de trabajo y utilice la información, los recursos y las mejores prácticas que sean útiles para su grupo de apoyo mutuo para diabéticos. Para algunos clubes, esto puede significar simplemente continuar el excelente trabajo que sus grupos de apoyo ya están haciendo. Además, alentamos a los clubes a colaborar entre sí para compartir sus experiencias y lecciones aprendidas sobre la implementación del apoyo entre pares.

LCI ofrece una excelente programación para brindar apoyo a las personas que viven con diabetes o que tienen riesgo de padecerla. Muchos Leones y Leos ya están trabajando con grupos de apoyo mutuo, ya sea como parte de un esfuerzo organizado o por su cuenta. Este libro de trabajo simplemente contiene ideas para mejorar lo que ya está haciendo.

Recuerde que el apoyo de los pares no reemplaza la educación sobre diabetes o la atención clínica de los especialistas. Para obtener información adicional que no está incluida en este libro de trabajo, comuníquese con sus organizaciones locales dedicadas a la diabetes.



Sección 1. Descripción general de la diabetes y los grupos de apoyo mutuo para diabéticos

¡Gracias por su interés en el programa de grupos de apoyo mutuo para diabéticos de la Asociación Internacional de Clubes de Leones! Crear y gestionar un grupo de apoyo mutuo para diabéticos puede ser una experiencia gratificante para su club y los participantes a los que sirve. A través de esta experiencia, nos ayudará a acercarnos más a nuestro objetivo de mejorar la calidad de vida de aquellos que viven con diabetes. Si su club, distrito o distrito múltiple está iniciando un grupo de apoyo mutuo para diabéticos o desea mejorar su grupo de apoyo, esta guía lo ayudará con las reglas y expectativas que garanticen que su grupo tenga éxito.

A. ¿Qué es la diabetes?

Según la Federación Internacional de Diabetes, la diabetes es una enfermedad que se produce cuando el páncreas ya no puede producir o utilizar correctamente la insulina. La insulina es una hormona producida por el páncreas que permite que la glucosa de los carbohidratos ingeridos pase a nuestras células para obtener energía. Sin insulina, los niveles de glucosa en la sangre pueden aumentar y causar efectos negativos para la salud del cuerpo. Hay tres tipos de diabetes:

- » **Diabetes tipo 1:** El tipo 1 ocurre cuando su cuerpo produce poca insulina o no produce ninguna. Las personas que viven con diabetes tipo 1 deben recibir inyecciones diarias para mantener niveles adecuados de glucosa en la sangre. Esta forma de diabetes no se puede prevenir y generalmente se desarrolla en la infancia o la adolescencia.
- » **Diabetes tipo 2:** El tipo 2 ocurre cuando su cuerpo no hace un buen uso de la insulina que produce. Algunas personas que viven con el tipo 2 pueden retrasar la progresión de su enfermedad a través de una dieta y de ejercicios, pero con el tiempo necesitarán medicamentos o insulina para mantener los niveles adecuados de glucosa en la sangre.
- » **Diabetes gestacional:** La diabetes gestacional ocurre cuando la glucosa en la sangre es alta durante el embarazo y se asocia con efectos adversos para la salud tanto de la madre como del niño. Alguien que desarrolla diabetes gestacional tiene un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más tarde (¿Qué es la diabetes, n.d.?).

B. ¿Qué es la prediabetes?

Según la Asociación de Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes, la prediabetes ocurre cuando los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para ser considerados como diabetes tipo 2. Sin la intervención adecuada, la prediabetes puede provocar diabetes tipo 2 o provocar resultados de salud negativos, como un accidente cerebrovascular y una enfermedad cardíaca. Con una dieta y ejercicio adecuados, el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 por prediabetes disminuirá en gran medida (Prevención de la diabetes y prediabetes, nd). Este recurso analiza principalmente los grupos de apoyo para personas con diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y diabetes gestacional. Si está interesado en organizar grupos de apoyo para personas con prediabetes, comuníquese con su organización local de diabetes para obtener más información sobre las medidas preventivas que se están tomando en su área.

C. La necesidad de apoyo mutuo para diabéticos

La diabetes es un problema de salud pública internacional.

- » A nivel mundial, 463 millones de personas viven con diabetes y 374 millones de personas corren el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- » Más del 75% de diabéticos vive en países de ingresos bajos y medianos (Federación Internacional de Diabetes, 2019).

Sin el tratamiento y el control adecuados, la diabetes es una enfermedad mortal.

- » 4 millones de muertes fueron causadas por la diabetes en 2019.
- » El 87% de las muertes relacionadas con la diabetes ocurre en países de ingresos bajos y medianos (Federación Internacional de Diabetes, 2019).
- » La diabetes puede provocar complicaciones muy graves, como ceguera, amputaciones e impotencia.
- » Existen disparidades en los resultados de la diabetes en muchas poblaciones a las que apenas llegan los servicios de salud convencionales.

La autogestión de la diabetes es un desafío.

- » Si la persona promedio que tiene diabetes pasa seis horas en el consultorio de un médico, eso deja 8,760 horas al año durante las que lo dejan "por su cuenta" para controlar su diabetes. ¡El autocontrol de la diabetes puede parecer un trabajo de tiempo completo!
- » La diabetes es "progresiva", eso significa que empeora con el tiempo.
- » Adoptar estilos de vida más saludables requiere cambios de comportamiento difíciles, mantenidos a lo largo del tiempo.
- » Son muchos los desafíos que plantean los determinantes sociales de la salud, como la cultura, el medio ambiente, la educación, las condiciones laborales, el acceso a la atención médica y la infraestructura comunitaria (Clark y Utz, 2014).

El tratamiento de la diabetes es costoso.

- » Se estima que se gastaron US \$760 mil millones en gastos de salud relacionados con la diabetes en 2019.
- » El 35% del gasto sanitario relacionado con la diabetes se gasta en países de ingresos bajos y medianos (Federación Internacional de Diabetes, 2019).

Los programas de apoyo mutuo para diabéticos pueden ser efectivos en demorar el inicio de la diabetes en aquellas personas que son prediabéticas, mejorar la autogestión de la diabetes y evitar complicaciones.

- » Se ha demostrado que el apoyo social, un ingrediente clave de los grupos de apoyo, ayuda en el autocontrol de la diabetes (Strom and Egede, 2012).
- » Se ha demostrado que el apoyo de pares mejora el conocimiento de la diabetes, las conductas de autocuidado, el control glucémico y el bienestar emocional (Fisher et al., 2017).
- » La educación para el autocontrol de la diabetes dirigida por pares (DSME en inglés) es eficaz y expande la prestación de educación sobre la diabetes a los grupos marginados.
- » La mayoría de las personas no pueden soportar los cambios de DSME. El apoyo entre pares ayuda porque alienta a las personas a que asistan a los programas de DSME y al brindar apoyo para el autocontrol de la diabetes (DSMS) posteriormente para mantener los conocimientos adquiridos y los cambios de comportamiento.
- » El apoyo mutuo para diabéticos desempeña un papel en el tratamiento de los determinantes sociales de la salud al ayudar a las personas a resolver problemas, superar desafíos y acceder a recursos.
- » El apoyo mutuo para diabéticos es más eficaz para las personas que comienzan con una autogestión y un control glucémico más deficientes; en otras palabras, las personas que más lo necesitan.
- » El apoyo de los pares puede ayudar con algunas de las cargas de salud mental asociadas con la diabetes, como el mal humor o la depresión.

Mensajes clave

- » La diabetes es un problema de salud pública internacional que es costoso, desafiante y mortal sin la intervención adecuada.
- » Los programas de apoyo mutuo para diabéticos pueden ser efectivos en demorar el inicio de la diabetes en aquellas personas que son prediabéticas, mejorar la autogestión de la diabetes y evitar complicaciones.
- » El apoyo entre pares no es atención barata para los pobres, sino buena atención para todas las personas.

D. Una oportunidad para que los Leones y Leos participen

Los Leones y Leos son miembros activos de la comunidad que toman medidas para marcar la diferencia, a nivel local y en todo el mundo, aportando bondad y esperanza donde más se necesita. Vemos y sentimos los efectos de la diabetes y estamos tratando de mejorar la calidad de vida de las personas diagnosticadas. ¡Una de las mejores formas de hacer esto es a través de grupos de apoyo mutuo para diabéticos! Crear un grupo de apoyo mutuo para diabéticos podría ser una buena opción para su club, distrito o distrito múltiple por varias razones:

Los Leones y Leos son activos y conocen las necesidades de su comunidad.

- » Los Leones y Leos podrán reclutar a participantes y expertos de manera eficiente gracias a su destacada reputación en sus comunidades.
- » Los Leones y Leos pueden colaborar con organizaciones comunitarias de ideas afines para aumentar el acceso a la información y los recursos.

Los Leones y Leos siempre buscan nuevas actividades de servicio que les permitan trabajar directamente con las poblaciones a las que sirven.

- » Los grupos de apoyo mutuo para diabéticos permiten que su club, distrito o distrito múltiple apoye activamente a la comunidad diabética mediante servicio práctico.
- » Un grupo de apoyo mutuo para diabéticos es una actividad de servicio continuo con varios roles para los Leones /Leos que requieren poco conocimiento médico o sobre la diabetes.
- » Hay muy poco costo asociado con la formación y el mantenimiento de un grupo de apoyo mutuo para diabéticos sostenible en comparación con otros proyectos de servicio.

¡Los Leones y Leos son campeones de la causa mundial de la diabetes!

- » Formar o ayudar a un programa de grupos de apoyo mutuo para diabéticos es una excelente manera de participar en la causa mundial de la diabetes.
- » Estos programas son importantes para llenar las lagunas en la atención a la diabetes y fortalecer la salud pública.
- » La diabetes no es una carga individual, sino un desafío de salud pública que requiere la participación de la comunidad.

"Creo que patrocinar un grupo de apoyo mutuo para diabéticos en su área da una gran satisfacción al saber que está ayudando y apoyando a personas locales".

-EGD David Morris, Amigo de Melvin Jones del club de Leones de Congleton.



E. ¿Qué es el apoyo entre pares?

Es un apoyo práctico, socioemocional que se intercambia entre personas con experiencias vividas, como es vivir con diabetes. Las personas que han pasado por desafíos similares tienen una perspectiva y una comprensión únicas de lo que es vivir con diabetes. Al desarrollar relaciones de confianza con otras personas que tienen diabetes, los compañeros pueden catalizar el cambio de comportamiento y a mantener estos cambios a lo largo del tiempo.

El apoyo de los compañeros es frecuente, continuo, accesible y flexible. Complementa y mejora otros servicios de atención médica al crear la ayuda emocional, social y práctica necesaria para controlar una enfermedad y mantenerse saludable. Específicamente, los compañeros pueden capacitar a las personas con diabetes para que coman alimentos más saludables, hagan más ejercicio, tomen los medicamentos, reduzcan los factores de riesgo como fumar y beber alcohol, lidiar con el estrés, mejorar el autocontrol, resolver problemas y utilizar recursos clínicos y comunitarios (Tang & Fisher, 2020).

Controlar la diabetes es un desafío para muchas personas, especialmente si no reciben el apoyo que necesitan de sus familiares y amigos. A menudo, aunque la familia y los amigos quieran ayudar, no tienen el conocimiento y la experiencia para brindar el apoyo adecuado. Los compañeros pueden aprovechar sus propias experiencias para ayudar a otros con el autocontrol de su diabetes y tal vez incluso para ayudar a los miembros de la familia a aprender formas de apoyar a sus seres queridos.

Hay una gran variedad de programas de apoyo mutuo y pocos son idénticos. Si ese es el caso, ¿cómo podemos establecer estándares para ayudar a asegurar la calidad y efectividad del programa? Una forma de promover los estándares es utilizar las "Cinco funciones clave del apoyo entre pares" de Peers for Progress.

Estar allí, experiencia compartida: A menudo, lo más importante que pueden hacer los compañeros es estar presentes cuando otros los necesitan. No debemos subestimar el valor de saber que el apoyo está al alcance y sentir una conexión genuina con la persona que brinda el apoyo.

Asistencia en la gestión diaria: Objetivos simples como “hacer ejercicio 150 minutos a la semana” o “comer más frutas y verduras” suenan bastante sencillos en el consultorio del médico, pero a menudo resultan difíciles de poner en práctica. El compañero que brinda apoyo ayuda a convertir esos objetivos en planes específicos que se adaptan al estilo de vida y a las circunstancias de las personas. Utilizan sus propias experiencias con la dieta, la actividad física y el cumplimiento de la medicación para ayudar a las personas a descubrir cómo controlar la diabetes en su vida diaria.



Aprendizaje socioemocional Al escuchar con empatía y dar aliento, los compañeros se convierten en parte integral de la ayuda con las barreras sociales o emocionales que otros pudieran tener y los ayudan a motivarse a alcanzar sus metas.

Vínculos con la atención clínica y los recursos comunitarios: Los compañeros que apoyan ayudan a cerrar la brecha entre pacientes y profesionales de la salud. Pueden motivarse mutuamente para comunicarse y hacerse valer para obtener una atención regular y de calidad, identificar recursos locales para comprar alimentos asequibles y saludables o para encontrar lugares seguros para realizar actividades físicas.

Apoyo continuo: La diabetes y otras enfermedades crónicas son “por el resto de su vida” y las necesidades cambian a medida que la motivación disminuye o surgen problemas de salud. Los compañeros de apoyo mantienen a sus compañeros comprometidos al proporcionar un seguimiento proactivo, flexible y continuo a largo plazo (Tang & Fisher, 2020).

Lea los ejemplos de apoyo mutuo que aparecen a continuación y piense en cuáles ya está haciendo o cómo estos ejemplos pueden incorporarse a las actividades deseadas o existentes:

- ☐ Distribuya información sobre la autogestión de la diabetes y responda las preguntas que puedan tener los miembros del grupo.
- ☐ Salude a las personas y preséntese como facilitador/miembro del grupo de apoyo entre pares para la diabetes de la Asociación Internacional de Clubes de Leones.
- ☐ Invite a los participantes y a sus familiares a participar en actividades de ejercicio y alimentación saludable.
- ☐ Visite a una persona en su casa para ver cómo está y aproveche esta oportunidad para conocer a su familia.
- ☐ Recopile preguntas de su grupo de apoyo y obtenga respuestas de los médicos de la clínica local.
- ☐ Organice una reunión con un especialista para hablar sobre los medicamentos e invite a los miembros del grupo de apoyo a traer sus medicamentos y hacer preguntas sobre ellos.
- ☐ Dirija una discusión grupal para ayudar a todos a establecer una meta común para el mes, como dar por lo menos 5,000 pasos al día.
- ☐ Pregunte a los participantes sobre la última vez que fueron al médico y anímelos a que lo hagan de forma rutinaria.
- ☐ Hable sobre su experiencia personal con la diabetes e invite a otras personas a compartir sus historias.

Mensajes clave

- » Una observación común entre los programas de apoyo entre pares en todo el mundo se puede resumir así: "Los médicos le dicen a los pacientes lo que deben hacer y los compañeros los ayudan a descubrir cómo hacerlo".
- » No existe solo una manera de dar apoyo. Sin embargo, los participantes se benefician más cuando el apoyo que reciben se ocupa de las cinco funciones clave: estar presente, ayudar con la gestión diaria, dar apoyo socioemocional, estar vinculado con atención clínica y recursos comunitarios y apoyo continuo.

F. ¿Por qué grupos de apoyo mutuo?

Hay muchos formatos para brindar apoyo, como contactos en persona, llamadas telefónicas, mensajes de texto, redes sociales, foros de mensajes en línea y reuniones virtuales, por nombrar algunos. Cada uno de estos formatos tiene puntos fuertes y débiles, y cada uno juega un papel importante en servir a la comunidad diabética. Los programas pueden usar un formato principalmente, pero a menudo es buena idea usar una combinación para atraer y retener a los socios que les gusta participar de diferentes maneras.

Para las organizaciones comunitarias, las reuniones grupales en persona tienden a ser el formato más popular para llegar a los miembros de la comunidad local. Los grupos proporcionan un entorno en el que las personas pueden sentirse cómodas y ser ellas mismas. A veces uno solo necesita una razón para reunirse, y cuando lo hace, ¡el apoyo de los compañeros ocurre de forma natural!

Los beneficios de los grupos de apoyo mutuo en persona incluyen:

- » Facilidad para formar un grupo utilizando las relaciones existentes y la promoción por recomendación verbal.
- » Facilidad para crear la identidad de grupo, fomentar la camaradería y el sentido de pertenencia.
- » Facilidad para comunicarse con claridad sin malentendidos.
- » Desarrollo de amistades como resultado de la participación grupal.
- » Oportunidades para participar en actos desinteresados al apoyar a sus compañeros.
- » Un impacto en la reducción de los sentimientos de aislamiento y soledad.
- » Capacidad para aprender en entornos del mundo real.
- » Capacidad para realizar demostraciones en vivo y ayudar a los compañeros a practicar / ensayar nuevas habilidades.
- » Responsabilidad y motivación entre los participantes.
- » Acceso a información de gran relevancia sobre los recursos locales.
- » Conexión y cooperación con otras organizaciones locales.
- » Capacidad para organizar eventos divertidos e interactivos con ponentes y expertos locales.

Los problemas comunes a los que se enfrentan los grupos de apoyo mutuo en persona pueden incluir:

- » Debe superarse la percepción de que los grupos de apoyo promueven la negatividad y las quejas.
- » Potencial enredo emocional y conflictos interpersonales.
- » Dificultad para acomodar a personas con discapacidades, problemas de salud mental o enfermedades.
- » Requisito de facilitadores de alta calidad para abordar los comportamientos problemáticos que pueden ocurrir entre compañeros.
- » Capacidad limitada para brindar soporte 24/7.
- » Dificultad para que las personas participen de forma anónima.

“He visto a personas que viven con diabetes ganar confianza y tener esperanzas con solo asistir al grupo de apoyo que coordino”.

- León Osa Chima del Club de Leones del Hospital General de Gbagada



G. Consideraciones legales

Hay varias cuestiones legales que se deben considerar antes de comenzar un grupo de apoyo mutuo para diabéticos.

Protección de los datos personales: Cualquier recopilación de datos que pueda ser necesaria debe realizarse a nivel local y cumplir con los estándares / leyes locales. Una vez que se hayan utilizado los datos personales para lo que se debían utilizar, se debe destruir o borrar la información personal permanentemente para evitar su uso indebido. Se recomienda por lo general que cuando se recopilan datos personales de un menor de edad, se obtenga el consentimiento de los padres. Debe asegurarse de que se implemente un procedimiento estándar de “retención y destrucción de los datos” personales de los participantes después del programa. Esto reducirá la posibilidad de que se presenten quejas más adelante. Los datos personales o de los participantes nunca deben enviarse a LCI.

Protección de datos médicos: Debido a la naturaleza personal de enfermedades como la diabetes, se recomienda mantener toda la información compartida, los cuestionarios de salud recopilados y cualquier otra forma de información médica completamente confidencial. Todos los datos médicos que se recopilan deben conservarse y mantenerse de acuerdo con las leyes locales. Se debe prohibir a los miembros discutir el estado de la enfermedad de sus compañeros fuera del espacio designado para reuniones.

Consentimiento Todos los formularios deben revelar en un lenguaje claro y distinguible cómo y qué datos personales pueden utilizarse. Como club anfitrión, su club tiene la responsabilidad de cumplir con todas las leyes locales de privacidad de datos y de proteger la información que reciba. Para publicar fotos o vídeos en las redes sociales tomados durante los grupos de apoyo mutuo para diabéticos de la Asociación en los medios de comunicación social, se recomienda obtener el consentimiento por escrito de los participantes, o si es menor, de sus padres/tutores. El consentimiento para publicar fotos de menores debe hacerse de acuerdo con las leyes locales existentes.

Leyes locales: Se deben respetar todas las leyes locales al establecer, administrar, mantener o terminar un grupo de apoyo mutuo para diabéticos.

H. Determinar la capacidad de su club

Como se mencionó anteriormente, existe una gran necesidad de grupos de apoyo mutuo para diabéticos y muchos papeles que los Leones y Leos pueden jugar. Antes de seguir adelante y crear su grupo de apoyo, es importante que reflexione sobre la capacidad de su club, distrito o distrito múltiple. Las tres cosas que se deben considerar son:

Tiempo requerido Muchos grupos de apoyo mutuo para diabéticos duran varios años, y es imperativo que nos abstengamos de arriesgarnos a tener éxito al cancelar un grupo demasiado pronto. Además, incluso los programas sencillos requieren el desempeño de muchas tareas y consideraciones, y es muy difícil para una persona desempeñar todas las responsabilidades para mantener el grupo. Considere la posibilidad de establecer un comité directivo o de planificación para ayudar con los diferentes aspectos del programa.

Necesidades de la comunidad y reclutamiento: Hay muchas personas que viven con diabetes en todas las comunidades atendidas por clubes de Leones y Leos. Es importante conocer las necesidades actuales de las personas afectadas por la diabetes en su comunidad. Por ejemplo, si ya hay varios grupos de apoyo mutuo para diabéticos, puede que no sea apropiado o necesario crear un nuevo grupo. También debe estar dispuesto a trabajar con los hospitales del área y las organizaciones de diabetes para reclutar personas que se involucren con su grupo de apoyo mutuo para diabéticos.

Interés de los Leones y Leos: Dado que los Leones y Leos deben asumir muchas funciones al implementar un grupo de apoyo, debe asegurarse de que su club esté interesado y dispuesto a realizar el proyecto y comprometerse por lo menos por 1 o 2 años.

Mensajes clave

- » Es una buena práctica que los grupos de apoyo mutuo para diabéticos sean continuos sin una fecha de finalización predeterminada, pero recuerde que esto también significa que se necesitará capacidad y apoyo constantes, así que planifique de acuerdo con eso.
- » Fomentar un sentido de comunidad entre los participantes lleva tiempo, y lo alentamos a que se comprometa por lo menos a 1 o 2 años de servicio con un plan de sucesión. Los facilitadores actuales deben crear un canal para identificar y preparar a los miembros del grupo como posibles facilitadores del grupo. Esto puede comenzar con la identificación de ayudantes para que ayuden con la logística de la reunión, pasando a la co-facilitación del grupo y, finalmente, a la sucesión o a la formación de otro grupo de apoyo mutuo para diabéticos para atraer a nuevos miembros.

Sección 2. ¿Qué son los grupos de apoyo mutuo para diabéticos?

A. Identificar una población

Después de informarse sobre los tipos de diabetes, es importante darse cuenta de lo muy diferente se presenta esta enfermedad. Hay problemas y soluciones únicos que acompañan a cada tipo de diabetes. Por ejemplo, para alguien con diabetes gestacional que podría estar usando medicamentos o insulina por un período corto de tiempo, el manejo de la bomba de insulina no sería un tema de discusión necesario. Dado que las diferentes formas de diabetes vienen con sus propios desafíos únicos, algunos miembros pueden oponerse a estar en un grupo con participantes con varias formas diferentes de diabetes. Sin embargo, hay muchos temas que todas las personas que viven con diabetes se beneficiarán de discutir, como las estrategias para enfrentarse a la enfermedad, hábitos alimenticios saludables, discriminación y muchos más (Kurtz, 1997). Muchos grupos de apoyo mutuo para diabéticos prefieren incluir a participantes con cualquier forma de diabetes e incluso incluir a otras personas relevantes, como padres y amigos. ¡Depende de usted decidir a qué población le gustaría apoyar!

Algunas audiencias que puede considerar:

Tipo de diabetes

- » Personas que viven con prediabetes
- » Personas que viven con diabetes de tipo 1
- » Personas que viven con diabetes de tipo 2
- » Personas que viven con diabetes gestacional

Edad

- » Niños que viven con diabetes
- » Adolescentes que viven con diabetes
- » Adultos mayores que viven con diabetes
- » Ancianos que viven con diabetes

Fase de enfermedad

- » Personas recién diagnosticadas
- » Personas que han vivido con diabetes durante un período prolongado

Estado de la enfermedad

- » Aquellos que tienen complicaciones o comorbilidades por diabetes (es decir, enfermedad cardíaca, problemas de visión, neuropatía, etc.)
- » Aquellos que no tienen complicaciones o comorbilidades por diabetes.



Cuidadores

- » Padres
- » Aliados
- » Amigos
- » Otras relaciones con personas que viven con diabetes

B. Determinar el tamaño del grupo

Debe considerar elegir un tamaño de grupo que se adapte mejor a las necesidades de sus participantes, así como a la capacidad de su grupo. La mayoría de los grupos de apoyo mutuo tiene entre 10 y 15 participantes, pero esta no es una pauta estricta. Dependiendo de las necesidades de la comunidad, puede ser necesario tener un grupo más grande, o pudiera ser necesario tener un grupo más pequeño (Kurtz, 1997).

No se desanime si la asistencia a su grupo de apoyo fluctúa con el tiempo. Recuerde que mantener la asistencia es difícil y complicado debido a muchos factores. No es necesariamente un reflejo del grupo en sí o del desempeño del facilitador del grupo.

Si solo cuatro personas se presentan a una reunión de grupo que tiene una generalmente 15 miembros, haga todo lo posible por no mostrar su decepción o permitir que eso lo ponga de mal humor durante la reunión. Hay cuatro personas que asistieron y quieren estar allí, ¡así que haga que se sientan felices de haber venido!

C. Programación del horario de las reuniones

Hora de la reunión: Debe considerar elegir el momento que mejor se adapte a las necesidades de sus participantes. Por ejemplo, si ha decidido organizar un grupo mutuo para niños diabéticos, debe tener en cuenta las horas de inicio y finalización de la escuela local. Si ha optado por organizar un grupo de apoyo mutuo para diabéticos adultos, es posible que tenga más flexibilidad para los horarios de las reuniones. Esto siempre se puede cambiar de acuerdo con los comentarios de los participantes del grupo. Las salas de reuniones deben estar abiertas de 15 a 20 minutos antes de la hora de inicio para organizar y permitir que las personas interactúen.

Duración de la reunión: La mayoría de los grupos de apoyo de pares se reúne durante 90 minutos en cada sesión. Sin embargo, la duración de la reunión debe adaptarse mejor a las necesidades de sus participantes y puede ser más larga o más corta según su disponibilidad (Kurtz, 1997). Por ejemplo, un grupo de apoyo compuesto principalmente por niños pudiera no tener la capacidad de permanecer en una sesión de 90 minutos.

Frecuencia de la reunión: La mayoría de los grupos de apoyo se reúne una vez al mes o una vez a la semana. Tenga en cuenta su disponibilidad, la disponibilidad de sus participantes y la disponibilidad de otros Leones / Leos al establecer con qué frecuencia realiza la reunión. Esto siempre se puede cambiar de acuerdo con los comentarios de los participantes del grupo.

D. Identificar y reclutar para los cargos

Hay varios roles que se requieren para que el grupo de apoyo mutuo para diabéticos sea exitoso. Estos roles son para Leones/Leos voluntarios, personas con conocimientos sobre diabetes y personas que viven con diabetes. Algunos de estos roles pueden ser intercambiables dependiendo de las necesidades del grupo. Por ejemplo, algunos facilitadores también actúan como anfitriones del grupo, pero eso no es un requisito para todos los grupos de apoyo mutuo para diabéticos.

Participantes: Los participantes del grupo de apoyo son miembros de la comunidad que viven con diabetes y han optado por unirse al grupo. Los participantes a menudo se denominan "miembros del grupo" o "compañeros".

Facilitador Los facilitadores del grupo de apoyo mutuo para diabéticos planean reuniones sobre el manejo de la diabetes y otras condiciones de la salud, brindan apoyo a los miembros del grupo para que aprendan a tomar buenas decisiones por sí mismos, ofrecen información que están capacitados para ofrecer y mucho más. Solo deben facilitar estos grupos los Leones/Leos que viven con diabetes y o que son miembros activos de la comunidad diabética y/p tienen suficiente experiencia con la diabetes. Si participa activamente en la causa mundial de la diabetes, ¡es probable que ya conozca a alguien que pueda desempeñar este papel! De lo contrario, comuníquese con organizaciones locales de diabetes, hospitales o conexiones personales para encontrar a alguien que esté dispuesto a desempeñar este papel. Algunos grupos de apoyo mutuo para diabéticos funcionan bien cuando los dirigen diabéticos y cuentan con un especialista que pueda responder preguntas si fuera necesario. También es posible tener varios facilitadores por cada grupo de apoyo siempre y cuando las reuniones se dividan entre ellos para garantizar una discusión de grupo adecuada. Algunos grupos de apoyo funcionan bien sin un facilitador y los miembros del grupo se turnan para dirigir reuniones individuales. Usted y su grupo deberán decidir cuál es la mejor estructura para su grupo de apoyo mutuo para diabéticos (Kurtz, 1997). Para obtener más información, consulte la descripción del rol del facilitador de grupo en el Apéndice G, que se encuentra en lionsclubs.org/DPSG.

Anfitriones voluntarios Leones/Leos: Los grupos de apoyo mutuo para diabéticos de la Asociación Internacional de Clubes de Leones le ofrecen a los Leones/Leos muchas oportunidades de involucrarse en la causa mundial de la diabetes. Las tareas a continuación destacan algunas de las muchas tareas que los Leones y Leos pueden realizar con diferentes niveles de participación.

- » Planificación de reuniones, actividades y eventos.
- » Proporcionar alimentos y bebidas para el grupo.-
- » Participar en capacitaciones para mejorar las habilidades de los facilitadores de grupo.
- » Invitar y/o financiar a oradores (con aprobación del grupo).
- » Cooperar con clínicas locales y otras organizaciones útiles para personas con diabetes.
- » Diseñar materiales de promoción.
- » Dar a conocer el programa en la comunidad y/o en el internet.



- » Reclutar a participantes través de una variedad de canales.
- » Selección de participantes para el grupo.
- » Elaboración y difusión de boletines de noticias.
- » Comprometerse con los miembros del grupo entre reuniones.
- » Otros temas de interés.
- » Patrocinio de participantes para otros eventos o actividades.
- » ¡Y mucho más!

Para obtener más información sobre cómo recaudar fondos para su grupo de apoyo mutuo para diabéticos, lea nuestra guía de recaudación de fondos que se encuentra en lionsclubs.org/service-toolkit.

E. Identificar el lugar

Las reuniones pueden tener lugar en diversos lugares. El lugar de reunión debe ser accesible, seguro, cómodo y conveniente para todos los miembros, con fácil acceso a los baños. Si su club o distrito tiene su propio espacio que normalmente utiliza para las reuniones, probablemente este también sería un excelente espacio para reunirse con el grupo de apoyo. Si su grupo es pequeño, es posible que pueda reunirse en un restaurante o cafetería. Si su grupo es grande, debería considerar alquilar un espacio. Si la comunidad de su grupo se ve afectada por el estigma relacionado con la diabetes, debe considerar reunirse en un lugar privado para garantizar la confidencialidad (Kurtz, 1997). Algunos lugares preferidos para las reuniones de los grupos de apoyo son:

- » Espacios del club
- » Iglesias
- » Hospitales
- » Organizaciones colaboradoras
- » Escuelas
- » Centros comerciales
- » Centros comunitarios
- » Gimnasios
- » Restaurantes
- » Parques públicos
- » Viviendas particulares
- » ¡Y mucho más!

F. Grupos virtuales de apoyo mutuo para diabéticos

Los grupos virtuales de apoyo se han vuelto cada vez más populares debido a las mejoras en las telecomunicaciones y las redes sociales. Si tiene dificultades para realizar una reunión en persona, ¡considere la posibilidad de organizar reuniones virtuales! Los grupos de apoyo en línea hacen posible que los miembros se conecten virtualmente desde sus hogares y ofrecen beneficios similares a los grupos de apoyo en persona.

A continuación se muestran algunas actividades sencillas en línea que se pueden organizar y promover entre los grupos de apoyo mutuo para diabéticos en línea. Todas las actividades se pueden realizar a través de mensajes de texto y fotos compartidas. Los grupos en línea más avanzados pueden probar a hacer llamadas por vídeo grupales si tienen experiencia con ese formato. El facilitador del grupo puede iniciar cada actividad enviando un mensaje con el texto inicial. El facilitador del grupo debe estar preparado para publicar lo que haya contribuido a la actividad en un plazo de 24 horas si otras personas del grupo no han respondido. El facilitador del grupo también debe hacer preguntas de seguimiento y alentar a otras personas a hacer preguntas también.

Cadena telefónica para apoyo emocional: El facilitador del grupo crea una lista con los miembros del grupo y asigna a cada persona otro miembro del grupo para que la contacte durante la semana siguiente. Todos recibirán una llamada telefónica y ellos, a su vez, llamarán a la persona que se les ha asignado. Los compañeros podrán conversar tanto como lo deseen.

Intercambio de recursos: Inicie una charla de grupo para promover que se compartan enlaces de vídeos de ejercicio, recetas saludables y los desafíos más recientes.

Exposición Pida que cada persona tome una foto de un artículo que sea significativo para ellos o que tenga una historia que quieran compartir. El artículo puede estar relacionado con la diabetes o puede ser algo personal para el miembro del grupo.

Concurso de vídeos: Pida a los miembros del grupo que graben un mensaje para ser escuchado o un vídeo corto de dos minutos sobre algo positivo que estén haciendo para cuidarse. Haga que el grupo vote por el vídeo más divertido, el más creativo y el más informativo.

¿Sabía usted?

El león Michael Sarin, Asesor de la Diabetes del club de Leones de Médicos de Toronto, organiza un grupo de apoyo mutuo diabéticos "Walk and Talk Diabetes" en el que los miembros de la comunidad participan mientras caminan por varias áreas locales como parques, centros comunitarios y campamentos en lugar de tener una reunión formal en un lugar fijo.

G. Reclutar participantes

En cada comunidad, hay cientos, si no miles, de personas que están luchando con su diabetes y se beneficiarán de participar en un grupo de apoyo mutuo para diabéticos de LCI. Sin embargo, debido al estigma que existe, muchas personas que viven con diabetes mantienen su diagnóstico en secreto. Al principio pudiera resultar difícil reclutar a participantes para su grupo de apoyo mutuo para diabéticos. La siguiente sección explica las estrategias de reclutamiento de posibles participantes.

Aproveche la fuerza de la red de Leones/Leos: Nuestra red de 1,4 millón de Leones/Leos está deseosa de servir a nuestras causas globales. Considere comunicarse con los líderes del distrito o del distrito múltiple para compartir información sobre el programa y así fomentar el interés por el programa y el reclutamiento de posibles miembros. Además, muchas actividades de servicios para la diabetes están conectadas con grupos de apoyo. Por ejemplo, si los Leones/Leos de la zona participan en las pruebas de detección de diabetes tipo 2, es posible que estén ansiosos por conectar a aquellos que tuvieron pruebas anormales para que participen en su grupo de apoyo mutuo para diabéticos. Lo más probable es que haya Leones/Leos en su área que tengan experiencia en actividades de servicio para la diabetes o que tengan contactos clave que podrían ayudarlo.

Comuníquese con las organizaciones comunitarias de diabetes y los hospitales: Una buena idea para comenzar a reclutar participantes es comunicarse con las organizaciones comunitarias que atienden la diabetes. Las organizaciones de diabetes trabajan para servir a las personas que viven en la comunidad y pueden conectarlo con personas que podrían beneficiarse al unirse a un grupo de apoyo mutuo para diabéticos. Además, los hospitales tienen educadores especialistas en diabetes o endocrinólogos que pueden brindarle una plataforma para reclutar participantes o darle publicidad a su grupo (consulte el Apéndice C, que se encuentra en lionsclubs.org/DPSG, para un folleto de muestra).

Manténgase visible en la comunidad: Participe en eventos comunitarios como representante del grupo de apoyo y promueva los beneficios de pertenecer al grupo. Utilice nuestra plantilla de folleto y distribúyala en áreas de alto tráfico para atraer a posibles participantes. Considere la posibilidad de darle publicidad al grupo no solo en organizaciones comunitarias u hospitales, sino también en gimnasios, supermercados, escuelas, universidades, bibliotecas, ferias de la salud u otras áreas con alta visibilidad. Considere comprar un anuncio en una revista, periódico o estación de radio local utilizando nuestra plantilla de comunicado de prensa (consulte el Apéndice B, que se encuentra en lionsclubs.org/DPSG). ¡Visite otros clubes o distritos de Leones/Leos para hablar sobre su grupo de apoyo mutuo para diabéticos y alentar a otros clubes a participar!

Ponga un anuncio en las redes sociales: Comparta el folleto o el calendario de su grupo en las redes sociales y pida a sus amigos y familiares que hagan lo mismo. Además, considere comunicarse con los administradores de grupos de diabetes locales en Facebook para que le ayuden a darle publicidad a su grupo.

Comuníquese con los líderes comunitarios: Comuníquese con aquellos que tienen estatus en la comunidad, como funcionarios electos apasionados por la diabetes o causas similares, miembros del clero, directores de escuelas (si su programa incluye a jóvenes), empresarios locales, etc. (Kurtz, 1997).



Ofrezca exámenes de detección: Algunos grupos de apoyo mutuo para diabéticos de LCI alientan a las personas a unirse al grupo al ofrecer pruebas gratuitas de A1C, presión arterial y otras pruebas médicas. Esto ofrece a los participantes la oportunidad de recibir la atención médica necesaria y les da a los grupos la oportunidad de mostrar la importancia del apoyo de pares en el manejo de la diabetes.

Sea fácilmente reconocible: Debe usar algo que muestre claramente quién es usted, como un chaleco o una camiseta de un club de Leones/Leo.

Mejore su "discurso de ascensor"

Piense en lo que podría decirle a alguien para invitarlo a unirse a su grupo de apoyo mutuo para diabéticos. ¿Cómo los persuadiría para que asistieran a su grupo de apoyo de pares diabéticos? Un discurso de ascensor es un enunciado sucinto y memorable que su grupo que puede decir en 30 segundos o menos. A continuación se muestra un guión simple para que empiece a crear su propio discurso de ascensor para reclutar participantes.

Me llamo __(insertar nombre)__ y yo soy voluntario en el __(insertar club)__ grupo de apoyo mutuo para diabéticos de la Asociación Internacional de Clubes de Leones. Nuestro grupo está dedicado a ayudar a las personas con diabetes a vivir vidas más saludables y felices. Nos ayudamos mutuamente a aprender cómo atendernos, a mejorar el estilo de vida, a mantener la motivación y a superar los desafíos de vivir con diabetes. Si eso suena como algo que le interesaría, nos reunimos cada __(inserte las fechas de la reunión)__ a las __(insertar hora)__ y los acogemos a todos. Si me da sus datos de contacto, le enviaré los detalles de nuestras reuniones. Si tiene alguna pregunta, no dude en contactarme.

Sección 3. Planificación de las reuniones de grupos de apoyo

A. Formato de la reunión

Hay algunos formatos comunes de grupos de apoyo que pueden proporcionar un marco sólido para que los grupos se sientan más seguros al comenzar. El siguiente gráfico, desarrollado por Peers for Progress, muestra el amplio espectro de formatos de reuniones de grupos de apoyo que más se utilizan comúnmente. La principal decisión que debe tomar al determinar el formato de una reunión es si prefiere un formato de reunión cerrado o abierto; un grupo cerrado se controla al añadir limitados participantes o ninguno, mientras que un grupo abierto es flexible y acoge a nuevos socios en todo momento (Schopler y Galinsky, 1984). Los grupos cerrados generalmente se enfocan en un plan de estudios establecido, mientras que los grupos abiertos pueden incluir temas predeterminados o discusiones abiertas. Este marco de formatos puede ser útil si es nuevo en los grupos de apoyo mutuo para diabéticos o si desea fortalecer su grupo de apoyo existente; sin embargo, hay otros formatos que podrían funcionar mejor para su grupo. ¡Consulte con sus compañeros si no está seguro de qué formato será mejor para su grupo!

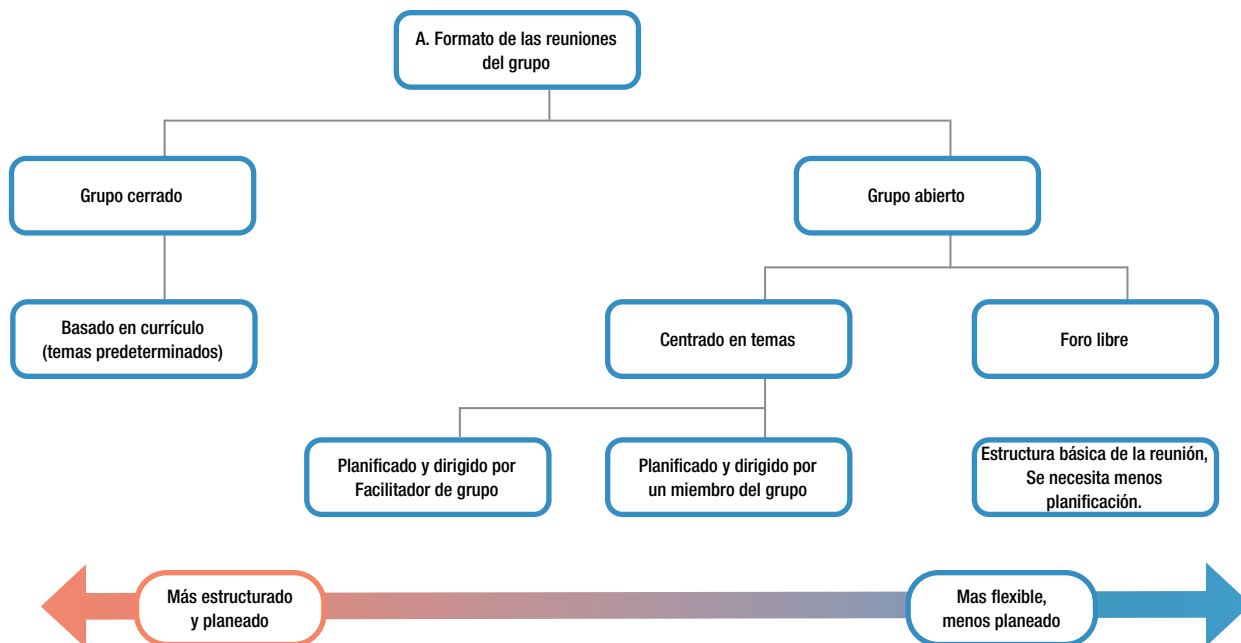


Figura 2: Este gráfico fue desarrollado por Peers for Progress y describe el amplio espectro de formatos de reuniones que se utilizan comúnmente para los grupos de apoyo mutuo.

B. Formato de conversación

Los grupos de apoyo deben fomentar la participación de todos los participantes sin presionarlos para que hablen cuando no se sientan cómodos. Pedir a los miembros del grupo que compartan su historia personal es una excelente manera de iniciar una conversación. Algunos grupos fomentan la conversación abierta y fluida, mientras que otros fomentan un enfoque en el que cada miembro se turna para hablar de acuerdo a donde esté sentado. Si algunos miembros dominan la conversación, lo ideal sería dividir el tiempo para que cada uno pueda hablar (Kurtz, 1997).

Si desea que todos hablen en un grupo grande, comience con una persona y siga avanzando por la sala en una sola dirección. Es importante que a todos se les ofrezca la oportunidad de hablar y que usted haga un seguimiento como facilitador. Los participantes deben tener la oportunidad de saltarse su turno, pero debe volver a ellos al final para ver si les gustaría hablar.

Considere dividir grupos grandes en unidades más pequeñas para alentar a los participantes que pueden sentirse menos cómodos hablando en un grupo grande. Pruebe a hacer prácticas como "emparejar y compartir" (dos personas hablan y luego comparten con el grupo más grande), grupos pequeños (3-4 personas) o "círculos concéntricos" (mejor con números pares, 10+ personas).

Los círculos concéntricos consisten en dividir al grupo a la mitad y hacer que la mitad forme un círculo con el brazo extendido. Cada persona en la otra mitad del grupo debe pararse frente a otra persona. Esto forma un círculo interno que mira hacia afuera y un círculo externo que mira hacia adentro. Luego, cada persona puede tener una breve conversación sobre un mensaje durante un período de tiempo. Como facilitador, puede rotar el círculo interior o exterior (es decir, "círculo exterior, pase a tres personas a su derecha") y esas parejas pueden conversar.

C. Temas a considerar

Los grupos de apoyo mutuo están destinados a ser fluidos y centrarse en la participación grupal. Sin embargo, es importante establecer el marco para los posibles temas que se plantearán en la reunión de su grupo. Es importante enfatizar que todos los temas deben ser deseados y aprobados por el grupo y el facilitador. Estos temas podrán incluir:

Metas: Enumerar, definir y revisar los objetivos de los participantes mientras estén en el grupo. Consulte la siguiente sección para obtener más información sobre fijar metas.

Consejos para el manejo de la diabetes: Estrategias de control de la diabetes para educar o inspirar a sus compañeros. Estos pueden incluir:

- » Retrasar la pérdida de visión, problemas cardíacos, renales, de los pies y/o dentales.
- » Necesidades de nutrición, para las personas con diabetes, como alimentos saludables, comidas bajas en carbohidratos, etc.
- » Bienestar general, como el bienestar social y emocional, mientras se vive con diabetes.
- » Ejercicios y rutinas de acondicionamiento físico para ayudar en el manejo de la diabetes.

- » Pasatiempos agradables o actividades recreativas que pueden ayudar a aliviar el estrés.
- » Consejos para viajar.
- » Aprender sobre la insulina y los medicamentos comunes para la diabetes.

Habilidades para enfrentar la enfermedad: Compartir historias de dificultades y resistencia para aumentar la capacidad de los compañeros para manejar tiempos difíciles. Algunos miembros pueden estar sufriendo de depresión asociada con el manejo de su diabetes y podrían beneficiarse de una discusión honesta sobre cómo lidiar con ella.

Compartir el éxito: Compartir aspectos exitosos del manejo de la diabetes o cualquier otro evento positivo que haya ocurrido mientras tenía diabetes.

Noticias: Esto podría incluir nuevas investigaciones o noticias relacionadas con la diabetes.

Actualizaciones de la atención médica: Actualizaciones de todo lo relacionado con la salud. Esto podría incluir tecnología, nuevas formas de tratamiento o cualquier otra cosa relacionada con la atención médica para la diabetes.

Discriminación: Abordar la discriminación relacionada con la diabetes debido al estado de diabetes.

Resistencia: El proceso de recuperación de un evento difícil relacionado con la diabetes.

Insulina: La importancia de seguir un régimen de insulina, las formas de manejar las barreras para obtener insulina y consejos para manejar el miedo y el estigma asociados con la administración de insulina.

¡Y mucho más!

Dependiendo del tema, puede ser beneficioso invitar a oradores invitados calificados para organizar una discusión. Por ejemplo, algunos grupos de apoyo mutuo para diabéticos de LCI endocrinólogos, dietistas, educadores sobre la diabetes y otros invitados relevantes para hablar en su grupo. Consulte con su grupo para ver si estaría interesado en tener un orador invitado en las reuniones.

*"Siempre invite a un orador que trate a los pacientes y residentes
con respeto y amabilidad".*

-León Suzanne Herbst del club de Leones Gordons Bay

D. Planear y realizar reuniones

Algunos grupos actuales de apoyo mutuo para diabéticos de la Asociación prefieren reuniones sin una agenda establecida para permitir un intercambio fluido de información y experiencias compartidas. Estas reuniones suelen ser menos normativas y requieren menos planificación. Sin embargo, algunos Leones / Leos prefieren planificar una agenda formal. Es importante reconocer que ambos métodos pueden tener éxito. Si su grupo cree que una reunión estructurada sería beneficiosa para garantizar que se aborden ciertos temas, siéntese con el facilitador y haga un plan para las reuniones futuras. Siempre debe dejar espacio para cambios basados en los comentarios del grupo. A continuación se describen algunos pasos básicos para llevar a cabo reuniones de grupos de apoyo mutuo para diabéticos:

Pasos básicos para organizar una reunión

Comience la reunión a tiempo	Comience con no más de cinco minutos de retraso y agradezca a todos los que llegaron a tiempo. Cuando los recién llegados se retrasen, no interrumpa la discusión. Espere hasta después de un descanso u otro momento apropiado para que se presenten.
Dé la bienvenida a todos.	Propóngase darle la bienvenida a todo el que llegue. ¡No se queje del tamaño del grupo si hubieran pocos participantes! Agradezca a todos los presentes por haber asistido y no analice la cantidad de asistentes hasta más tarde. Siéntase satisfecho con lo que tenga.
Presente a los distintos participantes.	Pida a los participantes que digan algo sobre sí mismos. Empiece usted para dar el ejemplo. Cuando se unan al grupo nuevos miembros vuelva a hacer las presentaciones para que todos se sientan bienvenidos. Considere realizar actividades para romper el hielo que hagan que las personas se muevan físicamente e interactúen entre sí.
Redactar el orden del día.	Planee lo que sucederá en la reunión y verifique con el grupo para asegurarse de que estén de acuerdo con el orden del día. Esto crea una sensación de que la reunión es de todos y los participantes entenderán desde el principio que usted está ahí para facilitar el proceso y la reunión, no para que usted trate sobre otros asuntos.
Resuma la reunión.	Antes de finalizar la reunión, resuma lo que sucedió y diga cuáles serán las acciones de seguimiento para la próxima reunión.
Dé las gracias a los participantes y concluya la reunión	Dedique un minuto a darle las gracias a las personas que lo ayudaron a prepararse para la reunión. Agradezca a todos los participantes sus aportes y energía, y por hacer de la reunión un éxito.

Si planea incluir una actividad, puede considerar usar un plan de actividades que ayude a guiar las posibles conclusiones clave, los objetivos y las necesidades de recursos. Un ejemplo de plan de actividades desarrollado por Peers for Progress incluye lo siguiente:

Plan de actividades	
Fecha:	
Título de la actividad	
Objetivo de la actividad (1 a 3 puntos clave)	1. 2. 3.
Conclusiones clave (3 a 4 puntos clave)	1. 2. 3. 4.
Reseña de la actividad	Comienzo: Introducción del nuevo material: Práctica guiada: Preguntas y respuestas: Discusión abierta: Cierre:
Materiales necesarios:	
Papel de los Leones/Leos	
Notas y consejos	

E. Recursos necesarios

Algunos grupos dependen en gran medida de necesidades materiales específicas. A continuación se muestran algunos materiales y recursos que podrían ayudar a ejecutar un grupo de apoyo mutuo para diabéticos exitoso:

- » Suministros de oficina (es decir, lápiz y papel para las personas que quieran tomar notas)
- » Pizarrones blancos o rotafolios
- » Aperitivos, bebidas u otros refrescos.
- » Computadoras (preferiblemente laptops o tabletas)
- » Internet o acceso a Wi-Fi
- » Mesas
- » Sillas
- » Etiquetas de nombres
- » Hoja - de registro
- » Pañuelos faciales
- » Desinfectante de manos
- » Elementos específicos de su actividad o tema (es decir, materiales específicos, ayudas visuales, etc.)

F. Establecer procedimientos de gestión de crisis

En el curso de la gestión de un grupo de apoyo de pares para la diabetes, los facilitadores de grupo u otros voluntarios Leones/Leos pueden encontrar situaciones que son demasiado complejas, peligrosas o simplemente fuera de su zona de confort. Es importante poder reconocer cuando los problemas exceden la capacidad y responsabilidad del facilitador del grupo.

Si se da cuenta de que un miembro del grupo está experimentando una angustia física o emocional grave que representa una amenaza inmediata para su salud, **no intente resolver el problema por su cuenta**. Si surge una situación como esta durante una reunión de grupo, el facilitador del grupo debe decir: "Eso es algo que me parece que debería de mencionarle a su médico (u otro servicio social apropiado)". Después de la reunión del grupo, haga un seguimiento con el miembro del grupo en privado para 1) animar al miembro del grupo a buscar asistencia médica, social o policial inmediata y 2) pedir permiso para alertar a un miembro de la familia sobre la situación.

Debe establecer procedimientos de gestión de crisis para casos de emergencia como un desastre natural o un accidente grave. Dependiendo de la ubicación de su reunión, es posible que su edificio ya tenga protocolos de emergencia. Hable con la persona que esté a cargo del funcionamiento del edificio para garantizar el cumplimiento de los protocolos de emergencia.

En caso de enfermedad grave o accidente, es importante tener contactos de emergencia en el archivo (consulte el Apéndice D para obtener nuestra plantilla de formulario de registro de participantes, que se encuentra en lionsclubs.org/DPSG). Siga las leyes locales para evaluar la gravedad de las lesiones o enfermedades y transporte a la persona al centro médico apropiado, si fuera necesario. Si su grupo de apoyo incluye a menores, usted es responsable de comunicarse e informar a los padres o tutores del joven de inmediato en caso de una emergencia médica.



Sección 4. Dirigir el grupo de apoyo

A. Incorporación de nuevos miembros

Algunos grupos de apoyo mutuo para diabéticos piensan que es importante incorporar o evaluar a los posibles participantes para asegurarse de que se adapten bien al resto del grupo. Estas preguntas pueden ser específicamente para su grupo, pero hemos incluido un cuestionario de muestra (consulte el Apéndice E, que se encuentra en lionsclubs.org/DPSG) para guiarlo. Algunas preguntas que se deben considerar son:

- » Preguntas demográficas (edad, sexo, etc.)
- » Información de contacto
- » Contactos de emergencia
- » Estado de diabetes
- » Motivación y metas
- » Formularios de consentimiento

También puede ser útil proporcionar a los miembros nuevos un paquete con otros materiales de orientación, como:

- » Folletos informativos
- » Calendarios de actividades
- » Lista de reglas de grupo
- » Información de contacto clave
- » Mapas e indicaciones
- » ¡Otros recursos que son importantes para su grupo!

El momento en el que interactúa por primera vez con el nuevo miembro, ya sea durante el reclutamiento o la orientación inicial es cuando puede comenzar a sentar las bases para entablar una buena relación. Las personas quieren sentir que las escuchan y las comprenden, no solo como persona enferma, sino como persona completa. Exprese interés genuino al preguntar sobre sus pasatiempos, familia, deportes, música o intereses.

Algunas personas pueden querer saber más sobre usted para desarrollar una relación de confianza. Hable sobre su familia, intereses y experiencias con la diabetes en la medida que le haga sentirse cómodo, mientras se asegura de que la atención se centre todavía en los participantes. Incluso puede contarles sobre los desafíos personales que enfrenta en su vida. Permitirse ser vulnerable contribuye en gran medida a construir una conexión significativa y de confianza.

Recuerde cumplir con las leyes y regulaciones locales de recopilación de datos.

B. Establecer las reglas del grupo

Las reglas básicas pueden mantener a sus compañeros interesados y contentos. El grupo debe establecer reglas básicas y el facilitador y otros miembros del grupo deben hacerlas cumplir. Algunas reglas básicas que se deben considerar son:

- » Sea amable y no critique a sus compañeros
- » Las discusiones son confidenciales y no salen del salón de reuniones.
- » No haga preguntas personales a menos que le hayan dado permiso
- » Y muchos más (Kurtz, 1997)

Deben revisarse las reglas básicas para garantizar que sigan siendo relevantes y útiles. Los miembros del grupo deben participar en el establecimiento de reglas básicas y las consecuencias si no se siguen. Hable con el grupo para determinar cuáles son reglas adecuadas y establecer cuándo y cómo echar a alguien del grupo.

Mensajes clave para promover dentro de su grupo

- » Una buena atención clínica es importante, pero igualmente importante es el comportamiento individual. Y los comportamientos individuales dependen del apoyo de la familia, los amigos, los compañeros y las comunidades.
- » Nadie puede obligarlo a atenderse la diabetes; eso depende de usted.
- » Los miembros del grupo no pueden dar consejos médicos a otras personas.

C. Fijar metas

El fundamento del grupo de apoyo mutuo para diabéticos debe ser la fijación de metas. A algunos grupos les gusta centrarse en objetivos médicos específicos, como mejoras en A1C, como medida de éxito. Ejemplos de objetivos para la autogestión de la diabetes:

Monitorear la glucosa en la sangre

- » Realizar pruebas de glucosa en la sangre con regularidad según lo establecido por su médico.

Plan de medicamentos

- » Pedirle al médico que me explique por qué estos medicamentos son importantes para mí.
- » Hablar con mi grupo sobre mis preocupaciones relacionadas con el uso de la insulina.

Dieta saludable

- » Consumir cinco porciones de frutas o verduras al día.
- » Comer bocadillos saludables por la tarde y por la noche.

Ejercicio

- » Caminar durante 30 minutos por la mañana / noche al menos cinco días a la semana.
- » Tomar las escaleras siempre que tenga la oportunidad.

Reducir factores de riesgo

- » Dejar de fumar
- » Revisarse los pies todos los días antes de acostarme.

Habilidad de sobrellevar la enfermedad de forma saludable

- » Practicar yoga, estiramientos o meditación para relajarse y controlar el estrés.
- » Encontrar una causa de estrés y una manera de cambiar la situación.

Esta lista de objetivos no está completa. Existen muchos tipos de objetivos que los grupos de apoyo pueden tratar de lograr. ¡El objetivo de algunos grupos es simplemente reunirse de forma regular! Una forma de ayudar a los participantes a fijar metas es mediante la planificación de acciones. Un plan de acción para la diabetes es una herramienta que las personas con diabetes, los grupos de apoyo y los proveedores de atención médica pueden usar juntos para guiar y coordinar el tratamiento de la diabetes y las conductas de autogestión. Los planes de acción para la diabetes ayudan a los pacientes a establecer metas concretas, realizar un seguimiento de sus datos de salud y compartir información con las personas que los ayudan en el cuidado de su diabetes. Los participantes pueden comenzar eligiendo una o dos metas que crean que pueden lograr y luego decidir los pasos específicos que les ayudarán a lograr esa meta. Consulte el Apéndice I, que se encuentra en lionsclubs.org/DPSG, para ver un ejemplo de un plan de acción para la diabetes que puede implementar en su grupo de apoyo.

D. Consejos para facilitadores

Hay muchas formas de preparar a los facilitadores para que desempeñen su papel. Algunas organizaciones ofrecen capacitaciones para facilitadores de grupos de apoyo mutuo para diabéticos, así que asegúrese de consultar con su asociación local de diabetes para ver qué ofrecen. Los elementos a considerar como facilitador son:

Consejos para facilitadores	
ESCUCHE Las personas necesitan sentir que las escuchan y las comprenden.	PREGUNTE Haga preguntas para animar a las personas a compartir sus pensamientos y sentimientos.
DÉ EL EJEMPLO Despliegue el comportamiento y la actitud que desea que tenga el grupo.	REFUERCE Utilice refuerzos positivos y recompense a los participantes por sus logros.
RECONOZCA Reconozca las reacciones hacia la diabetes que predominan en su comunidad.	UTILICE LOS PUNTOS FUERTES DE LOS PARTICIPANTES Ponga de relieve los puntos fuertes de los miembros del grupo y alíentelos a que hagan más en el área que dominan.
NOTE Observe sus emociones y las emociones de las personas que lo rodean y sea sensible a esas emociones. Permita los desacuerdos en las conversaciones, pero intervenga cuando sea necesario.	DÉ SEGUIMIENTO Póngase en contacto con sus compañeros con regularidad (con permiso). A la gente le gusta cuando alguien muestra interés.
CONCÉNTRERE EN LOS PARTICIPANTES Debe concentrarse en sus compañeros: sus experiencias y preocupaciones, no en su trayectoria personal.	BUSQUE APOYO Confíe en los especialistas en diabetes y en las clínicas locales para obtener la ayuda que necesite.
ESTÉ PRESENTE Una de las cosas más impactantes es que sus compañeros puedan contar con usted. Su tiempo es su recurso principal.	

Para obtener más información, visite el Apéndice G, que se encuentra en lionsclubs.org/DPSG, para ver la descripción del cargo de facilitador de grupo.

*« Escuche atentamente y no sea crítico, solo sea servicial.
 ¡La amabilidad es imprescindible! »*

-León Anne Bowles, Asesora de la diabetes del club de Leones Mijas La Cala



E. Cosas que deben evitar los facilitadores

- » Hablar más que los compañeros.
- » Descartar los sentimientos de los compañeros por no ser serios (“Mucha gente está en una situación peor que usted”, “¿Por qué tiene que sentirse mal?”).
- » Contarle al grupo información que alguien le dio en privado.
- » Hacer que sus compañeros se sientan mal por las decisiones que han tomado o por su comportamiento.
- » Presionar a los compañeros para que hagan cambios para los que no están preparados.
- » Tratar de asustar a sus compañeros para que hagan cambios.
- » Pensar que sabe lo que es mejor para sus compañeros.
- » Dar información que no sea correcta (no es necesario que conozca todas las respuestas, pero asegúrese de saber cómo obtener información confiable).
- » Recomendar tratamientos médicos o dar asesoramiento médico.

Mensajes clave

- » Algunas organizaciones ofrecen capacitación para facilitadores de grupos de apoyo mutuo para diabéticos: comuníquese con la asociación local de diabetes para ver qué ofrecen.
- » No es fácil ser un buen facilitador. La facilitación grupal es una habilidad que se aprende y que mejora con entrenamiento y en la práctica.

Sección 5. Mantener su grupo de apoyo mutuo para diabéticos

A. Identificación de éxitos y áreas de mejora

En términos generales, una excelente manera de medir el éxito de sus grupos de apoyo es examinar las tasas de asistencia. Si su grupo ha mantenido o aumentado sus participantes, ¡es muy probable que tenga un grupo muy exitoso! Una de las mejores formas de medir el éxito de los grupos de apoyo es haciendo una encuesta a los participantes. Se pueden entregar encuestas previas a los nuevos participantes para medir el interés, la motivación y establecer un punto de referencia para encuestas futuras. Las encuestas de verificación se pueden entregar periódicamente para evaluar la satisfacción de los participantes y determinar cuál es su progreso. Vea los Apéndices E y F, que se encuentran en lionsclubs.org/DPSPG, para tener acceso a las encuestas de verificación de muestra.

B. Qué hacer entre las reuniones de grupo

Involucrarse con los miembros del grupo entre reuniones es una estrategia importante para que los facilitadores mantengan la motivación de los participantes y amplifiquen los beneficios de las reuniones del grupo. Estas pequeñas mejoras pueden ayudar a garantizar que su grupo tenga una asistencia constante a largo plazo.

Involucrar a las personas

- » Incluso las llamadas telefónicas breves, los mensajes de texto, los mensajes de voz y los correos electrónicos personalizados son suficientes para darles a los miembros del grupo una sensación de seguridad y de que alguien "los respalda".
- » Anime a los miembros del grupo a formar parejas de acuerdo con los criterios que hayan decidido, como la proximidad geográfica, intereses similares, datos demográficos similares, etc.
- » Organice visitas a las casas de los miembros del grupo que puedan estar experimentando dificultades (dirigidas por uno o dos voluntarios).

Involucrar a todo el grupo

- » Cree charlas de grupo y grupos de redes sociales dedicados para facilitar la comunicación entre reuniones. Fomente el intercambio de preguntas, experiencias personales, hitos alcanzados, historias de éxito, desafíos enfrentados, etc.
- » Establezca desafíos grupales con premios y/o reconocimientos otorgados en la próxima reunión grupal.

C. Responder a los problemas

Los problemas surgirán inevitablemente cuando se forme un grupo de personas con personalidades distintas. Algunos de los problemas que puede encontrar son:

Asistencia / estructura

- » Ausencias: Los miembros que faltan pueden dificultar la conversación. Si hay muy pocos asistentes, se recomienda que se comunique con sus compañeros para ver la razón subyacente y ajustar el grupo de acuerdo con eso.
- » Composición de los grupos Si los grupos se forman según el tipo de diabetes, la edad o el estado de la enfermedad, es posible que tenga miembros que experimenten más conflictos debido a las diferencias. Nuevamente, es importante prestar atención y hablar con los miembros para ver cómo puede ajustar adecuadamente el grupo en función de las necesidades expresadas por los participantes.
- » Participación de aquellos que no son miembros: Algunos miembros pueden querer traer amigos, socios u otros que no son miembros. Es importante establecer una política de participación de los que no son miembros para evitar conflictos. Si los miembros del grupo están interesados en llevar a familiares o amigos, pudiera ser mejor fijar una fecha separada para hacerlo.
- » Diversidad: La diversidad entre los miembros del grupo puede traer ventajas y desventajas. La diversidad de clase, raza, identidad de género, orientación sexual, nacionalidad, idioma y religión puede permitir una variedad de perspectivas, pero también un conflicto potencial entre pares con diferentes antecedentes. Los facilitadores deben esforzarse por crear un entorno inclusivo para todas las personas, destacando las cualidades e intereses que los compañeros tienen en común.

Conversación

- » Dominar las conversaciones El problema más común es cuando un miembro del grupo domina la conversación, ocupando una parte desproporcionada del tiempo del grupo. Es importante alentar a todos a participar para desanimar a esas personas y que no dominen la conversación. La mayoría de las veces, el dominio de la conversación no es intencional, pero aún así pudiera resultar en un conflicto posterior. Considere tener un “tema de conversación” o un objeto que un miembro pueda mostrar que indique que es el único al que se le permite hablar en ese momento (Winters & America, 2014).
- » Competencia entre pares: Un problema común dentro de los grupos de apoyo mutuo para diabéticos es la competencia entre pares para ser reconocidos por su mayor sufrimiento y recibir más simpatía del grupo. El facilitador debe recordar al grupo que las experiencias individuales son únicas y que no es útil comparar el sufrimiento de una persona con el de otra.
- » Silencio en el grupo o conversación de baja intensidad: Aunque la conversación debe ser iniciada por el grupo o el facilitador, es posible que solo surjan problemas superficiales. Lo mejor que puede hacer es fomentar constantemente la discusión abierta y honesta para que los participantes se sientan cómodos cuando hablen sobre temas difíciles. Para fortalecer el sentido de camaradería dentro del grupo, puede considerar probar algunas actividades de desarrollo comunitario. Consulte el Apéndice H, que se encuentra en lionsclubs.org/DPSG, para obtener una lista de actividades de desarrollo comunitario.
- » Violación de la confidencialidad: Para revisar las reglas básicas establecidas, consulte las leyes y regulaciones locales y evalúe si la persona responsable debe ser expulsada del grupo.



Técnicas de facilitación cuando hay conductas problemáticas

Conducta	Explicación posible	Respuesta
Demasiado conversador	Puede estar bien informado o demasiado ansioso	» No responda en tono sarcástico o exhaustivo » Disminuya la prisa de los participantes con preguntas que hagan reflexionar
Muy beligerante	Personalidad combativa, problema de carga emocional	» No reaccione con ira » Escuche las opiniones de los demás y siga adelante » Hable con ellos durante los descansos para llegar a entenderlos mejor
Excesivamente servicial	Tratar de ayudar o tratar de excluir a otros	» Dirigir preguntas a otros » Dé las gracias y sugiera que den a otros la oportunidad de ayudar
Inconexo	No se concentra en el tema	» Dé las gracias, repita los puntos relevantes, siga adelante » Reconozca su interés y vuelva a enfocarse » Como último recurso: mire el reloj
Choque de personalidades	Dos o más miembros chocan	» Tenga en cuenta los puntos de desacuerdo, résteles importancia cuando sea posible » Llamar atención al orden del día
Conversación lateral	Puede estar relacionada con la conversación del grupo, puede ser personal	» Llame a la persona, repita la última opinión y pida su respuesta » Párese detrás de la persona
Tiene dificultad para expresarse	Carece de capacidad o confianza para expresar pensamientos.	» "Déjeme repetirlo ..." » "Si entiendo correctamente ..."
Comentario incorrecto	Malentende el tema, intención oculta	» Tenga cuidado, evite avergonzar a la persona » Pídale que se concentre en el tema
Se niega a participar	Aburrido, inseguro, se siente superior, está desinteresado	» Despertar interés al pedir sus opiniones » Reconozca a la persona de manera sincera y sutil

Agotamiento o fatiga

- » Facilitadores/líderes: Los roles de liderazgo conllevan cargas de trabajo adicionales que pueden provocar agotamiento o fatiga. Es importante dividir las cargas de trabajo antes de que ocurra el agotamiento, así que anime a su facilitador a que pida ayuda. Como anfitrión, es posible que también sea susceptible al agotamiento. Reduzca el riesgo de agotamiento ajustando sus expectativas, celebrando los éxitos, aprendiendo a decir que no y evitando las fuentes de estrés.

Desafíos comunes para los facilitadores de grupo:

- » Sentimientos irrazonables de responsabilidad por el progreso de los participantes
- » Frustración porque el rendimiento de los participantes no fue tan bueno como se esperaba
- » Excesiva participación en los problemas de los participantes
- » Dificultad para establecer una buena relación con los participantes
- » Los participantes rechazan las ofertas de apoyo
- » Diferencias culturales, lingüísticas, de edad y socioeconómicas

Señales que indican agotamiento:

- » Sensación de cansancio emocional, físico y mental.
- » Incapaz de experimentar una sensación de conexión con los participantes
- » Sentirse negativo sobre el tiempo dedicado a liderar grupos.
- » Cuestionar si se valora su papel
- » Experimentar una sensación de fracaso o baja autoestima
- » Sentirse frustrado, desamparado y/o desesperado.
- » Socios: Al igual que el agotamiento de liderar, es importante alentar a los participantes a pedir ayuda, ajustar sus expectativas, decir con qué se sienten cómodos y celebrar los éxitos para reducir su riesgo de agotamiento.

Conflicto entre los miembros del grupo: Cuando las personas se enojan durante un grupo de apoyo mutuo para diabéticos, puede ejercer presión sobre el grupo y sus miembros. Anime a los participantes molestos a que se reúnan con el facilitador o el anfitrión antes de arremeter contra sus compañeros. Si su ira es omnipresente, la estructura del grupo debe examinarse y ajustarse en consecuencia (Kurtz, 1997).

D. Recursos para los grupos de apoyo mutuo para diabéticos

Si bien este recurso se desarrolló para ayudar a guiar a su grupo de apoyo, las organizaciones locales de diabetes son las expertas en diabetes en su comunidad. Para obtener información adicional no incluida en este libro de trabajo, comuníquese con las organizaciones locales de la diabetes. Para obtener recursos adicionales de la Asociación que podrían ser útiles para apoyar a su grupo de apoyo mutuo para diabéticos, visite lionsclubs.org/resources. Otros recursos incluyen:

Planificador de proyectos para grupos de apoyo para diabéticos

Este [planificador de proyectos](#) resume la información ofrecida en este libro de trabajo y brinda consejos básicos sobre cómo iniciar, ejecutar y mejorar el grupo de apoyo mutuo para diabéticos. Para obtener más información, consulte nuestra guía de recaudación de fondos que se encuentra en [lionsclubs.org/service/proyectos- los voluntarios](https://lionsclubs.org/service/proyectos-los-voluntarios).

Guía de recaudación de fondos

Esta [guía](#) le ayudará a planificar dos de las formas más comunes de recaudación de fondos: la recaudación de fondos en línea y el evento de recaudación de fondos en persona. Para obtener más información vaya a lionsclubs.org/service-toolkit.

Hojas informativas sobre la diabetes

Estas [hojas informativas](#) muestran estadísticas importantes sobre la diabetes, separadas por región y país. Para obtener más información, vaya a lionsclubs.org/diabetes-fact-sheets.

Guía de Desarrollo de alianzas locales

Esta [guía](#) le ayudará a preparar el club para una alianza, así como a identificar y abordar a aliados potenciales. Para obtener más información vaya a lionsclubs.org/service-toolkit.

Informes de servicio en MyLion®

Informar su servicio en MyLion® o en el sistema de informes regional le permite celebrar su grupo de apoyo mutuo para diabéticos. Una vez que reporta su servicio, el club puede recibir premios y reconocimientos por su servicio. Al reportar su servicio, podemos medir correctamente nuestro impacto global, identificar las mejores formas de trabajar juntos, destacar la gran labor que realizan los Leones/Leos y asegurar que el servicio del club reciba apoyo de la mejor forma posible. Para obtener más información vaya a myapps.lionsclubs.org.



E. Desarrollar un plan de sucesión

Para garantizar que su grupo de apoyo dure en los próximos años, los facilitadores deben crear un canal para identificar y preparar a los miembros del grupo como facilitadores potenciales del grupo. Aunque es posible que esté planeando facilitar su grupo de apoyo por varios años, llegado el momento deberá crear un plan de sucesión. Esto puede comenzar con la identificación de ayudantes para que ayuden con la logística de la reunión, pasando a la co-facilitación del grupo y, finalmente, a la sucesión o a la formación de otro grupo de apoyo mutuo para diabéticos para atraer a nuevos miembros. Haga todo lo posible por identificar a los participantes que puedan tener la capacidad y las habilidades necesarias para convertirse en facilitadores en el futuro.

Sección 6. Oportunidades para los participantes y próximos pasos

Los participantes del grupo de apoyo mutuo para diabéticos podrían beneficiarse de ser socios Leos/Leones. Cuando uno se hace León, pasa a ser parte de una red global de voluntarios que trabajan juntos para marcar la diferencia. Éstos son solo algunos de los muchos beneficios que puede esperar.

A. Afiliación

Unirse a una comunidad que hace el bien: Hay más de 48.000 clubes de Leones/Leos en todo el mundo. Cada club está formado por personas como usted que han decidido actuar y servir a los demás. Los Leones forjan amistades únicas y relaciones importantes que pueden durar toda la vida.

Poner las habilidades de liderato en acción: Un club de Leones/Leo es un excelente lugar para desarrollar habilidades de liderato y ponerlas en acción. Cada club ofrece oportunidades para dirigir, además de capacitaciones de primera clase de nuestra asociación global.

Acceso a un sistema de apoyo global: Cada León y cada club cuentan con el apoyo de nuestra asociación internacional. Más de 300 miembros del personal de la oficina internacional de la asociación trabajan de continuo en herramientas y tecnología para ayudar a mejorar su servicio. Las subvenciones de la Fundación Lions Clubs International (LCIF) empoderan a los Leones y Leos y aumentan su impacto en el servicio.

Experimentar el sentimiento de brindar servicio: La esencia de los clubes de Leones/Leo es el servicio. Dar del tiempo y energía de uno mismo a los demás es una manera fantástica de ayudar a la comunidad. Además produce una gran sensación que se puede propagar y que tiene un impacto positivo en la vida de uno mismo y en cómo se aborda el mundo.



B. Planificar programas adicionales de diabetes

El corazón de los Leones y Leos late por el servicio. Desde 1917, nuestra intención de llevar la salud y la esperanza a la humanidad nunca ha vacilado. El servicio es nuestra trayectoria! Mientras servimos, crecemos. ¿Su grupo de apoyo mutuo para diabéticos está tratando de ayudar a otras personas que viven con diabetes en su comunidad? ¡Con LCI hay varios programas en los que su grupo puede participar!

Programa Avance para la concienciación sobre la diabetes: Este programa es una actividad familiar muy visible que promueve la concienciación sobre la diabetes, la educación y la importancia del ejercicio saludable para los jóvenes y adultos en riesgo de padecer diabetes o que viven con ella. Para obtener más información vaya a lionsclubs.org/strides.

Campamentos para diabéticos: El Programa de Campamentos para Diabéticos se compone de campamentos diurnos, campamentos nocturnos y campamentos internacionales o programas de intercambio. Los jóvenes interesados descubren los programas de campamentos disponibles a través de clubes de Leones o Leo locales, y los clubes participan como voluntarios, recaudando fondos y/o coordinando un campamento. Para obtener más información vaya a lionsclubs.org/diabetes-camps-program.

Exámenes de detección de diabetes de tipo 2: Un proyecto de detección de diabetes tipo 2 es un evento comunitario de un día que brinda educación, concienciación y servicios de detección de diabetes tipo 2, incluidos servicios de derivación para miembros de la comunidad. Los organizadores del proyecto trabajan con evaluadores profesionales médicos o personal médico para determinar los métodos y equipos de detección. Para obtener más información, vaya a lionsclubs.org/type2.

Solicitar una subvención de LCIF: La Fundación LCIF tienen una variedad de subvenciones para ayudar a los Leones y Leos a servir a sus comunidades locales y al mundo. Por décadas, LCIF ha contribuido a los esfuerzos en las áreas de enfoque de la vista, la ayuda con desastres naturales, la juventud y las causas humanitarias. Para obtener más información sobre las subvenciones que pudiera solicitar, visite [La lionsclubs.org/lcif-grants-toolkit](https://La.lionsclubs.org/lcif-grants-toolkit).



Sección 7. Fuentes

¿Qué es la diabetes? (n.d.). Obtenido el 17 de febrero de 2020 de <https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes.html>

Prevención de la diabetes y de la prediabetes. (n.d.). Obtenido el 17 de febrero de 2020 de <https://www.diabeteseducator.org/prevention/prediabetes-resources>

Heisler, M. (2006) Creación de programas de apoyo entre pares para controlar las enfermedades crónicas: Siete modelos para el éxito. California Health Care Foundation.

¿Qué es el apoyo entre pares? (n.d.). Obtenido el 20 de mayo de 2020 de <http://peersforprogress.org/learn-about-peer-support/what-is-peer-support/>

Federación Internacional de la Diabetes. IDF Diabetes Atlas, 9th edn. Bruselas, Bélgica: 2019. Disponible en: <https://www.diabetesatlas.org>

Clark, ML y Utz, SW (2014). Determinantes sociales de la diabetes de tipo 2 y la salud en los Estados Unidos. Revista mundial de la diabetes, 5 (3), 296-304. <https://doi.org/10.4239/wjd.v5.i3.296>

Fisher EB, Boothroyd RI, Elstad EA et al. Apoyo de pares cuando hay comportamientos de salud complejos en la prevención y el manejo de enfermedades con especial referencia a la diabetes: revisiones sistemáticas. Diabetes clínica y endocrinología. 2017; 3: 4

Tang, PY & Fisher, E.B. (2020) Mejorar el apoyo entre pares. En AM Delamater y DG Marrero (Eds.), Diabetes conductual: Perspectivas ecológicas sociales para poblaciones pediátricas y adultas. Nueva York, NY, Springer.

Strom, JL y Egede, L.E. (2012). El impacto del apoyo social en los resultados en pacientes adultos con diabetes tipo 2: una revisión sistemática. Informes actuales de la diabetes, 12 (6), 769–781. doi: 10.1007 / s11892-012-0317-0

Farris Kurtz, L. (1997). Grupos de autoayuda y apoyo: Un manual para practicantes. White Oaks, CA: Sage

Schopler, JH y Galinsky, MJ (1984). Satisfacer las necesidades de los practicantes: Conceptualizar el grupo de composición abierta. Trabajo social con grupos, 7 (2), 3-21.

Kirschenbaum, H. y Glaser, B. (1978). Formar grupos de apoyo: Un manual para facilitadores y participantes. Pfeiffer.

Wasserman, H., & Danforth, H. E. (1988). El vínculo humano: grupos de apoyo y ayuda mutua.

Winters, A. y America, N. (2014). Uso de círculos parlantes en el aula. Heartland Community College, 1.

Zrebiec, J. (2003, 1 de abril). Consejos para dirigir un grupo exitoso. Obtenido el 20 de febrero de 2020 de <https://spectrum.diabetesjournals.org/content/16/2/108>

Wolfelt, A. D. (2004). Guía de comprensión del dolor del grupo de apoyo: Iniciar y liderar un grupo de apoyo dedicado al dolor o sentimiento de duelo. Companion Press.

Guía de facilitación de grupos de apoyo. (2016) Guía de facilitación de grupos de apoyo. Obtenido de [https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA Support Group Facilitation Guide 2016.pdf](https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA%20Support%20Group%20Facilitation%20Guide%202016.pdf)

Logie, CH, Lacombe-Duncan, A., Lee-Foon, N., Ryan, S. y Ramsay, H. (2016). “Es para nosotros: recién llegados, personas LGBTQ y personas con VIH. Sentirse libre de ser”: un estudio cualitativo que explora la participación en grupos de apoyo social entre recién llegados y refugiados africanos y caribeños ya sea de lesbianas, homosexuales, bisexuales y transexuales en Toronto, Canadá. BMC International Health and Human Rights, 16 (1), 18.

Mejias, N. J., Gill, C. J., & Shpigelman, C. N. (2014). Influencia de un grupo de apoyo a mujeres jóvenes con discapacidades en el sentido de pertenencia. Journal of counseling psychology, 61(2), 208.

Høybye, M. T., Dalton, S. O., Deltour, I., Bidstrup, P. E., Frederiksen, K., & Johansen, C. (2010). Efecto de los grupos de apoyo mutuo en el internet sobre la adaptación psicosocial al cáncer: un estudio aleatorio. British journal of cancer, 102(9), 1348-1354.

