

Encuesta Pre y Post Capítulo 5
La Historia de Rosa: El Balance Emocional

Anote: ¿qué es lo que usted desea aprender al escuchar éste capítulo?

Por favor califique los enunciados a continuación usando los siguientes números:

1 = Esto lo comprendo bien

2 = Necesito más información

3 = Necesito aprender

Antes

Relación entre la diabetes y la depresión

Síntomas de depresión

Síntomas de ansiedad

Como manejar el estrés

La depresión es común en personas con diabetes

Después

Plan de Acción para el Cuidado de mi Diabetes

Después de escuchar éste capítulo, escoja al menos una meta en la que se quiera enfocar.

Mi meta:

- Hacer ejercicios de relajación _____ días a la semana.
- Establecer metas realistas para mejorar el control de mi diabetes y trabajar en una sola meta a la vez.
- Llevar un registro diario de mi progreso (incluyendo los errores o deslices) durante los próximos 3 meses.
- Programar una cita con un terapeuta de salud mental.
- Participar en un grupo de apoyo en mi comunidad.
- Otra _____

Recuerde: Revise su plan de acción para el cuidado de su diabetes con su proveedor de salud.