

Viviendo Saludable: Manejo Propio de Condiciones Crónicas

Resumen de la lista de verificación para el taller

Fecha: _____
 Líder del Taller: _____
 Nombre del sitio: _____

Sesión a la cual se asistió: sesión N° _____
 Observador: _____
 Número de participantes en la clase: _____

Destrezas	Comentarios/Sugerencias
<p><u>Preparación de la clase</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Llegó a horario con los materiales y las cartulinas. – La habitación es apropiada: se protege la confidencialidad, los asientos están colocados en una “U” o en un círculo, iluminación, temperatura, ADA, ruido y distracciones, capacidad de que todos los participantes puedan ver y oír, las cartulinas están escritas con letra legible, marcadores de colores oscuros, fáciles de leer 	
<p><u>Presentación del taller</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Sigue el plan de estudio al pie de la letra, tal como se ha detallado en el Manual para Líderes Laicos – Explicó los temas y actividades con claridad – El estilo de presentación es apropiado: claridad al hablar, contacto ocular, inflexión de la voz – Modeló las actividades correctamente – Alentó de manera positiva a los participantes 	
<p><u>Interacción con el grupo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Fomentó la participación del grupo – Limitó las historias personales – Manejó eficazmente a las personas problemáticas – Cumplió con los plazos de tiempo – Trabajó bien como compañero del otro líder 	
<p><u>Lluvia de ideas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Alentó la producción de la mayor cantidad de ideas posible – Repitió las ideas – Recordó al grupo que no comentara sobre 	

<p>las ideas</p> <ul style="list-style-type: none"> - No permitió discusión ni preguntas - Utilizó el silencio - La persona que escribía no conducía la actividad - Ofreció su propia respuesta sólo al final - Repasó la lista leyendo las ideas - Proporcionó oportunidad para clarificación 	
<p><u>Planificación de las acciones</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizó la cartulina para indicar los pasos a medida que los participantes compartían sus planes de acción - Indicó “lo hará” si el participante utilizó el método de intentar, deber, querer o pensar - Ayudó a identificar barreras si el nivel de confianza es menor que 7 - Pidió sugerencias al grupo antes de que los líderes ofrecieran sus respuestas 	
<p><u>Sugerencias/Solución de problemas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pidió que la persona explicara su plan de acción y el éxito o los problemas que tuvo - Indicó los ajustes/modificaciones apropiados al plan de acción - Si hubo problemas, ¿qué barreras existieron? ¿Intentaron lograr alguna solución? - Preguntó si la persona quería recibir ayuda - Preguntó al grupo si alguna vez habían tenido el mismo problema o uno similar - Dirigió correctamente la sesión de lluvia de ideas - Se limitó a 3 excusas del tipo ‘sí, pero’ - Le indicó a la persona que eligiera una idea - Recomendó que la persona tomara nota de las sugerencias ofrecidas 	
<p><u>Fidelidad</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Suministró todo el material del contenido de acuerdo con el manual actual para líderes de Stanford - Explicó correctamente, pero con otras palabras, las secciones de actividades (proporcionó la información con claridad, sin agregar ni eliminar material que cambiara el contenido) - Distribuyó y recogió los formularios 	

apropiados de recolección de datos del AZ Living Well Institute	
--------------------------------------------------------------------	--

Firma del Líder del Taller: _____

Firma del Observador: _____

Comentarios adicionales:

Sesión 1 Lista de verificación referente a la fidelidad

	Comentarios
<p>___Se publicó la agenda del día y hay disponibles etiquetas de identificación</p> <p>___Está disponible el registro de asistencia al taller</p> <p>___Se distribuyó y leyó la carta de consentimiento del participante</p> <p>___Se recogió la carta de consentimiento del participante</p> <p>___Se distribuyó y recogió el formulario de encuesta de información del participante</p>	
Actividad N°1 Introducción	
<p>___Dió la bienvenida al grupo</p> <p>___Modeló las presentaciones, 2-3 problemas causados por una afección crónica</p> <p>___Indicó que las preocupaciones son las mismas. Retuvo la cartulina</p>	
Actividad N°2 Descripción general del taller y responsabilidades	
<p>___Distribuyó una copia de la cartulina 2, relacionada con problemas identificados por los participantes a los temas del programa</p> <p>___Analizó detalladamente las responsabilidades, publicadas en la cartulina 3</p>	
Actividad N°3 Diferencias entre enfermedades agudas y crónicas	
<p>___Presentó con exactitud el contenido, analizó y colocó la cartulina 4 en la pared</p>	
Actividad N°4 Ser proactivo en el manejo de su enfermedad	
<p>___Presentó con exactitud el contenido, analizó y colocó la cartulina 5 en la pared</p>	

<p>Actividad N°5 Importancia de la alimentación y el ejercicio</p> <p>___ Discutió con claridad las pautas de la lluvia de ideas</p> <p>___ Utilizó el método de la lluvia de ideas correctamente</p> <p>___ Explicó adecuadamente el tema de los beneficios de la alimentación y el ejercicio</p>	
<p>Actividad N°6 Una alimentación saludable</p> <p>___ Presentó con exactitud el contenido, analizó y colocó la cartulina 6 en la pared</p> <p>___ Utilizó con precisión la Guía de Alimentos y las fotos del libro para explicar el contenido de la alimentación saludable</p> <p>___ Repartió a cada participante el diario de alimentación y actividad física</p>	
<p>Actividad N°7 Conclusión</p> <p>___ Invitó a los participantes a revisar los temas tratados en el libro</p> <p>___ Recordó a los participantes que completen el diario de alimentación y actividad física</p> <p>___ Agradeció a los participantes por asistir a clase</p> <p>___ Avisó a los participantes que los instructores los llamarían durante la semana</p> <p>___ Siguió los plazos de la actividad en cuanto a tiempo, la clase finalizó al cabo de 2 ½ horas</p> <p>___ Permaneció por 15 minutos para contestar preguntas</p>	

Sesión 2 Lista de verificación referente a la fidelidad

	Comentarios
<p>___ Presentó la agenda del día y colocó las cartulinas 7-11 en la pared</p> <p>___ Las cartulinas están escritas con letra legible, con marcadores de color oscuro, fácil de leer, hay disponibles etiquetas de identificación</p> <p>___ Se distribuyó las hojas informativas: Fórmula para una alimentación saludable y los menús</p>	
Actividad N°1 Compartir experiencias/Resolución de problemas	
<p>___ Modeló, junto con el otro instructor, lo que aprendieron después de anotar sus alimentos y su plan de ejercicio en su diario de alimentación y ejercicio</p> <p>___ Preguntó al grupo si tuvieron algún problema y en caso afirmativo, utilizó la técnica de lluvia de ideas adecuadamente</p> <p>___ Explicó correctamente la herramienta de resolución de problemas usando la cartulina 7</p> <p>___ Contestó brevemente a las preguntas</p>	
Actividad N°2 Fórmula para un menú saludable	
<p>___ Presentó con exactitud el contenido, analizó y colocó la cartulina 8 en la pared</p> <p>___ Utilizó con precisión la Guía de Alimentos y las fotos del libro para explicar el contenido de una alimentación saludable</p> <p>___ Explicó adecuadamente el contenido de la fórmula para un menú saludable</p> <p>___ Realizó correctamente la práctica de grupo para elegir un menú saludable con participación activa de los participantes</p>	
Actividad N°3 Hacerse Propósitos	
<p>___ Presentó la información junto con la cartulina 9, colocada en la pared</p> <p>___ Modeló la actividad de hacerse propósitos a los participantes</p>	

<p>___Pidió que cada participante mencione su propósito para la próxima semana utilizando la escala de seguridad (0 muy inseguro -10 muy seguro)</p> <p>___Si algún participante tenía dificultad en hacerse su propósito, pidió sugerencias al grupo para asistir al participante</p>	
Actividad N°4 Ejercicios para su salud	
<p>___Recordó a los participantes que la semana pasada se había hablado de los beneficios del ejercicio</p> <p>___ Presentó la información junto con la cartulina 10 y 11, colocada en la pared</p>	
Actividad N°5 Práctica de los ejercicios	
<p>___Invitó al grupo a participar con los ejercicios</p> <p>___ Presentó la información acerca de los ejercicios</p> <p>___Repartió los CD de ejercicios a los participantes</p>	
Actividad N°6 Conclusión	
<p>___ Invitó a los participantes a revisar los temas tratados en el libro</p> <p>___Recordó a los participantes que lleven un control de su propósito y que pongan en práctica un menú saludable</p> <p>___Agradeció a los participantes por asistir a clase</p> <p>___Animó a los participantes que intercambien números de teléfonos para llamarse y apoyarse mutuamente durante la semana</p> <p>___Siguió los plazos de la actividad en cuanto a tiempo, la clase finalizó al cabo de 2 ½ horas</p> <p>___Permaneció por 15 minutos para contestar preguntas</p>	

Sesión 3 Lista de verificación referente a la fidelidad

	Comentarios
<p><input type="checkbox"/> Presentó la agenda y colocó las cartulinas 8,12 y14 en la pared</p> <p><input type="checkbox"/> Las cartulinas están escritas con letra legible, con marcadores de color oscuro, fácil de leer, hay disponibles etiquetas de identificación</p>	
Actividad N°1 Compartir Experiencias y Hacerse Propósitos	
<p><input type="checkbox"/> Modeló su propósito junto con el otro instructor de clase</p> <p><input type="checkbox"/> Pidió que cada participante comparta su propósito de la semana</p> <p><input type="checkbox"/> Si algún participante tuvo problemas: le preguntó al participante si pudo encontrar una solución</p> <p><input type="checkbox"/> Dirigió correctamente la sesión de lluvia de ideas para pedir al grupo sugerencias para solucionar el problema</p> <p><input type="checkbox"/> Recomendó que la persona tomara nota de las sugerencias ofrecidas</p>	
Actividad N°2 Preparar un menú bajo en grasa	
<p><input type="checkbox"/> Presentó el material con exactitud y analizó la cartulina 8</p> <p><input type="checkbox"/> Dirigió correctamente la sesión de lluvia de ideas (consulte la hoja de resumen)</p> <p><input type="checkbox"/> Realizó correctamente la práctica de grupo para elegir un menú saludable con participación activa de los participantes</p> <p><input type="checkbox"/> Pidió al grupo que traigan para la próxima semana 1 o 2 etiquetas de alimentos para aprender a leer la información nutricional</p>	
Actividad N°3 Manejando sus síntomas	
<p><input type="checkbox"/> Presentó con exactitud la información de las cartulinas 12 y 13, colocadas en la pared</p> <p><input type="checkbox"/> Dirigió lentamente la actividad de los limones</p> <p><input type="checkbox"/> Explicó brevemente la cartulina 13 acerca de los tipos de estrategias</p>	

<p>Actividad N°4 Relajación muscular</p> <p>___ Informó a los participantes que su participación en el ejercicio de relajación muscular es opcional. Creó un ambiente apto para el ejercicio de relajación</p> <p>___ Informó a los participantes que el guión está en el libro o que pueden usar el CD</p>	
<p>Actividad N°5 Mejorando la respiración</p> <p>___ Presentó el material con exactitud y analizó la cartulina 14</p> <p>___ Demostró correctamente la técnica de respiración diafragmática con los labios cerrados</p> <p>___ Observó y se acercó a los participantes mientras ellos practicaban la respiración diafragmática</p> <p>___ Enfatizó que en este curso no se enseñaban a los participantes a usar los inhaladores</p>	
<p>Actividad N°6 Conclusión</p> <p>___ Invitó a los participantes a revisar los temas tratados en el libro</p> <p>___ Recordó a los participantes que lleven un control de su propósito</p> <p>___ Agradeció a los participantes por asistir a clase</p> <p>___ Animó a los participantes que intercambien números de teléfonos para llamarse y apoyarse mutuamente durante la semana</p> <p>___ Recordó a los participantes que traigan las etiquetas de nutrición de sus productos preferidos para la próxima clase</p> <p>___ Siguió los plazos de la actividad en cuanto a tiempo, la clase finalizó al cabo de 2 ½ horas</p> <p>___ Permaneció por 15 minutos para contestar preguntas</p>	

Sesión 4 Lista de verificación referente a la fidelidad

	Comentarios
<p>___ Presentó la agenda del día y colocó las cartulinas 12, 15 y 18 en la pared</p> <p>___ Las cartulinas están escritas con letra legible, con marcadores de color oscuro, fácil de leer, hay disponibles etiquetas de identificación</p>	
Actividad N°1 Compartir Experiencias y Hacerse Propósitos	
<p>___ Modeló su propósito junto con el otro instructor de clase</p> <p>___ Pidió que cada participante comparta su propósito de la semana</p> <p>___ Si algún participante tuvo problemas: le preguntó al participante si pudo encontrar una solución</p> <p>___ Dirigió correctamente la sesión de lluvia de ideas para pedir al grupo sugerencias para solucionar el problema</p> <p>___ Recomendó que la persona tomara nota de las sugerencias ofrecidas</p>	
Actividad N°2 Leer las Etiquetas de Nutrición	
<p>___ Presentó el contenido con claridad, de acuerdo con el guión, utilizó la cartulina 15 y 16</p> <p>___ Dirigió correctamente la actividad en grupo donde los participantes aprenden a leer las etiquetas de nutrición</p> <p>_ Repartió los diarios de alimentos para que los participantes los completen para la próxima clase</p>	
Actividad N°3 Encontrando Cuidado para su Salud	
<p>___ Definió claramente donde encontrar el cuidado para la salud de los participantes con la cartulina 17</p> <p>___ Dirigió correctamente la sesión de lluvia de ideas (consulte la hoja de resumen)</p>	

<p>Actividad N°4 Manejando la Depresión</p> <p>___ Utilizó la cartulina 12 de la manera apropiada</p> <p>___ Dirigió correctamente la sesión de lluvia de ideas (consulte la hoja de resumen)</p> <p>___ Recordó a los participantes que el alcohol y algunas drogas pueden empeorar la depresión</p> <p>___ Enfatizó la necesidad del tratamiento profesional para casos de depresión grave</p>	
<p>Actividad N°5 Pensando Positivamente</p> <p>___ Presentó la información con exactitud usando la cartulina 18</p> <p>___ Dedicó tiempo para que los participantes sugirieran cambios para transformar los pensamientos negativos en pensamientos positivos</p> <p>___ Sugirió a los participantes que pongan atención a sus propios pensamientos negativos durante la siguiente semana y que practiquen cambiarlos por pensamientos positivos</p>	
<p>Actividad N°6 Conclusión</p> <p>___ Invitó a los participantes a revisar los temas tratados en el libro</p> <p>___ Recordó a los participantes que lleven un control de su propósito y su diario de alimentos</p> <p>___ Agradeció a los participantes por asistir a clase</p> <p>___ Animó a los participantes que intercambien números de teléfonos para llamarse y apoyarse mutuamente durante la semana</p> <p>___ Siguió los plazos de la actividad en cuanto a tiempo, la clase finalizó al cabo de 2 ½ horas</p> <p>___ Permaneció por 15 minutos para contestar preguntas</p>	

Sesión 5 Lista de verificación referente a la fidelidad

	Comentarios
<p>___ Presentó la agenda del día y colocó las cartulinas 19-26 en la pared</p> <p>___ Las cartulinas están escritas con letra legible, con marcadores de color oscuro, fácil de leer, hay disponibles etiquetas de identificación</p>	
Actividad N°1 Compartir Experiencias y Hacerse Propósitos	
<p>___ Modeló su propósito junto con el otro instructor de clase</p> <p>___ Pidió que cada participante comparta su propósito de la semana</p> <p>___ Si algún participante tuvo problemas: le preguntó al participante si pudo encontrar una solución</p> <p>___ Dirigió correctamente la sesión de lluvia de ideas para pedir al grupo sugerencias para solucionar el problema</p> <p>___ Recomendó que la persona tomara nota de las sugerencias ofrecidas</p>	
Actividad N°2 Mejorando la Comunicación	
<p>___ Presentó el contenido con claridad, utilizando la cartulina 19 y los guiones 1 y 2</p> <p>___ Explicó claramente los mensajes de tipo “Yo” en vez de los mensajes de tipo “Tú”</p> <p>___ Dirigió correctamente la sesión de lluvia de ideas (consulte la hoja de resumen)</p>	
Actividad N°3 Haciendo Conocer sus Deseos	
<p>___ Presentó el contenido con claridad, utilizando la cartulina 20</p> <p>___ Dirigió correctamente la sesión de lluvia de ideas (consulte la hoja de resumen)</p>	
Actividad N°4 Como Incrementar el Ejercicio	
<p>___ Presentó el contenido con claridad utilizando la cartulina 21 de la manera apropiada</p>	

<p>Actividad N°5 Responsabilidades al Tomar Medicinas</p> <p>___ Presentó el contenido con claridad utilizando las cartulinas 23, 24 y 25 de la manera apropiada</p> <p>___ Dirigió correctamente la sesión de lluvia de ideas (consulte la hoja de resumen)</p>	
<p>Actividad N°6 Trabajando con su Proveedor de Salud</p> <p>___ Presentó el contenido con claridad utilizando la cartulina 26 de la manera apropiada</p> <p>___ Dirigió correctamente la sesión de lluvia de ideas (consulte la hoja de resumen)</p>	
<p>Actividad N°7 Conclusión</p> <p>___ Invitó a los participantes a revisar los temas tratados en el libro</p> <p>___ Recordó a los participantes que lleven un control de su propósito</p> <p>___ Agradeció a los participantes por asistir a clase</p> <p>___ Animó a los participantes que intercambien números de teléfonos para llamarse y apoyarse mutuamente durante la semana</p> <p>___ Siguió los plazos de la actividad en cuanto a tiempo, la clase finalizó al cabo de 2 ½ horas</p> <p>___ Permaneció por 15 minutos para contestar preguntas</p>	

Sesión 6 Lista de verificación referente a la fidelidad

	Comentarios
<p>___ Presentó la agenda del día y colocó las cartulinas 1,27 y 28 en la pared</p> <p>___ Las cartulinas están escritas con letra legible, con marcadores de color oscuro, fácil de leer, hay disponibles etiquetas de identificación</p>	
Actividad N°1 Compartir Experiencias y Resolución de Problemas	
<p>___ Modeló su propósito junto con el otro instructor de clase</p> <p>___ Pidió que cada participante comparta su propósito de la semana</p> <p>___ Si algún participante tuvo problemas: le preguntó al participante si pudo encontrar una solución</p> <p>___ Dirigió correctamente la sesión de lluvia de ideas para pedir al grupo sugerencias para solucionar el problema</p> <p>___ Recomendó que la persona tomara nota de las sugerencias ofrecidas</p>	
Actividad N°2 Evaluando Remedios Caseros y otros Tratamientos Alternativos	
<p>___ Presentó el contenido con claridad utilizando la cartulina 27 de la manera apropiada</p> <p>___ Dirigió correctamente la sesión de lluvia de ideas (consulte la hoja de resumen)</p>	
Actividad N°3 La Relajación por Imágenes Guiadas	
<p>___ Informó a los participantes que su participación en el ejercicio de relajación por imágenes guiadas es opcional. Creó un ambiente apto para este ejercicio</p> <p>___ Informó a los participantes que el guión está en el libro o que pueden usar el CD</p> <p>___ Preguntó al grupo si se sintieron más relajados y menos tensos</p> <p>___ Animó a los participantes a que practiquen estas técnicas de relajación en sus hogares</p>	

<p>Actividad N°4 Compartiendo Exitos</p> <p>___ Presentó la cartulina 1 de la primera clase y, usando la técnica de la lluvia de ideas (consulte la hoja de resumen) preguntó al grupo que técnicas aprendieron durante el curso</p> <p>___ Dejó que cada participante comparta sus logros aprendidos y que se den un fuerte aplauso como reconocimiento de su progreso</p>	
<p>Actividad N°5 Planeando para el Futuro</p> <p>___ Presentó el contenido con claridad, modelando su propio plan para su futuro</p> <p>___ Dirigió correctamente la actividad del grupo donde cada participante identifica los pasos para manejar su enfermedad</p> <p>___ Utilizó la técnica de resolución de problemas (si era necesario) con los participantes</p> <p>___ Reforzó los pensamientos positivos con un pequeño ejercicio de visualización</p>	
<p>Actividad N°6 Celebración de Graduación</p> <p>___ Se prepararon y se distribuyeron los certificados</p> <p>___ Distribuyó y recogió el formulario de evaluación</p> <p>___ Los participantes completaron la encuesta de información del participante y el formulario de comentarios del participante</p>	