

Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

Sesión 15: Usted puede manejar el estrés

Índice

<i>Introducción y preparación</i>		<i>Página</i>
Lista de preparación	Materiales Antes de comenzar	2
Síntesis	Objetivos de aprendizaje Visión general de la sesión Mensajes clave	3
<i>Presentación de la clase</i>		
1ª Parte: Progreso y revisión semanal	Peso y registro Revisión semanal Esta semana	6
2ª Parte: Prevenir el estrés	Cómo nos afecta el estrés Cómo prevenir el estrés	8
3ª Parte: Sobrellevar el estrés inevitable	Estrés inevitable Formas de sobrellevarlo Plan para el estrés	13
4ª Parte: Conclusión y lista de tareas	Tareas para la próxima semana y Conclusión	16
<i>Seguimiento</i>		
	Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida	18

Introducción y preparación

Lista de preparación

Materiales

Estos son los materiales que utilizará durante la Sesión 15.

- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 15
 - Sesión 15: Visión general
 - ¿Cómo experimenta usted el estrés?
 - Maneras de prevenir el estrés
 - Cuando no puede evitar el estrés
 - Estrés relacionado con este programa
 - Su plan para el estrés
 - Tareas para la próxima semana

- Registros de comidas y actividades para la Sesión 15

- Registro del entrenador de estilo de vida

- Tarjetas o etiquetas de identificación de las semanas anteriores, si todavía es necesario

- Suministros para rotafolios o pizarras

- Báscula

Antes de comenzar

Antes de comenzar esta sesión, realice las siguientes tareas.

- Elija un lugar privado para pesar a los participantes.
- Prepare las hojas de información y actividades de la Sesión 15 para distribuir al comienzo de la sesión.
- Si aún es necesario, prepare etiquetas de identificación o las tarjetas de la semana anterior.
- Tenga listo el Registro del entrenador de estilo de vida antes de pesar a los participantes.

Síntesis

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Explicar cómo prevenir el estrés y sobrellevar el estrés inevitable.
- Identificar las formas en que el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes puede ser una fuente de estrés.
- Explicar cómo manejar situaciones estresantes.
- Hacer y seguir un plan de acción para prevenir o para saber sobrellevar una situación estresante.

Visión general de la Sesión 15

En la Sesión 15, se destacan maneras de reducir o evitar situaciones estresantes que podrían hacer que los participantes pierdan el enfoque o la motivación hacia sus metas. Guiará al grupo en una conversación sobre cómo el estrés los afecta y pedirá a los participantes que den ejemplos de los tipos de estrés que les causan problemas. Juntos, buscarán formas de evitar los efectos perjudiciales del estrés y cómo sobrellevar esas situaciones que simplemente no pueden evitarse.

La Sesión 15 está dividida en cuatro partes.

1ª Parte: Progreso y revisión semanal (10 minutos)

Los participantes serán pesados en privado y luego les pedirá que tomen asiento en el salón. Realizará una breve síntesis de la información de la sesión anterior y luego facilitará la conversación sobre los logros, los desafíos y las preguntas que hayan surgido desde la última reunión del grupo.

2ª Parte: Prevenir el estrés (20 minutos)

Guiará una conversación sobre cómo el estrés afecta a las personas y les pedirá a los participantes que compartan sus experiencias personales con el estrés y cómo hicieron para sobrellevarlo. Hará un seguimiento con consejos de formas para evitar el estrés.

3ª Parte: Cómo sobrellevar el estrés inevitable (20 minutos)

Incluirá a los participantes en una conversación sobre las formas de sobrellevar el estrés que *no se puede* evitar. Las técnicas para manejar el estrés enfatizan la relajación, la actividad física y la identificación de medios de satisfacción personal. Pida a los participantes que compartan ejemplos de las cosas que los ayudan a sobrellevar el estrés y que hagan un plan de acción para utilizarlas.

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas (10 minutos)

Mensajes claves

Estos son algunos mensajes claves para esta sesión que deben reforzarse a los participantes durante todo el programa.

- Todos tienen presiones en la vida que influyen en cómo se sienten, piensan y toman decisiones. El estrés es la tensión que se desarrolla en respuesta a estas presiones.
- Todo cambio, bueno o malo, grande o pequeño, puede causar estrés, transformándolo en una parte natural de la vida.
- El estrés en la vida puede trabajar en su contra y en contra de sus metas de lograr un estilo de vida más saludable.
- Muchas personas reaccionan frente al estrés cambiando sus hábitos de alimentación y actividad.
- La mejor estrategia es evitar el estrés cada vez que se pueda.

Presentación de la clase

1ª Parte: Progreso y revisión semanal

Duración: 10 minutos

Peso y registro	Notas
<p>Pese a cada participante en forma privada y pídale que registre su peso en la gráfica de peso <u>¿Cómo me va?</u></p> <p>Registre el peso y la actividad física del participante en el <u>Registro del entrenador de estilo de vida</u>.</p> <p>Distribuya:</p> <ul style="list-style-type: none">• Las hojas de información y actividades de la Sesión 15 a los participantes para que las coloquen en los cuadernos del participante• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 15.• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 13 con sus notas. <p>Recoja los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 14.</p>	
Revisión semanal	Notas
<p>Pregunte: ¿Pudieron mantenerse dentro de las cantidades límite de gramos de grasas y calorías y alcanzar la meta de actividad física?</p> <p>Respuestas abiertas.</p> <p>Ofrezca su ayuda para llenar la gráfica de actividad física y peso, si es necesario.</p> <p>Presente: La semana pasada, observamos la función de las señales sociales problemáticas y las señales sociales útiles. Ustedes hicieron un plan de acción para cambiar una señal social problemática y agregar una útil.</p>	

Sesión 15: Usted puede manejar el estrés

Pregunte: ¿Pudieron seguir sus planes de acción para cambiar la señal social problemática y agregar la señal útil?
¿Con qué situaciones tuvieron que lidiar?

Respuestas abiertas.

Responda cualquier pregunta o dificultad y felicite todos los progresos.

Esta semana

Notas

Presente: En esta sesión, cambiamos de rumbo y nos enfocamos en cómo el estrés de la vida puede trabajar en contra de ustedes y de sus metas de llevar un estilo de vida más saludable. Esta semana:

- Hablaremos sobre cómo prevenir el estrés y cómo sobrellevar el estrés que se puede evitar.
- Observarán de qué forma este programa podría contribuir al estrés y cómo manejarlo.
- Desarrollarán un plan de acción para prevenir una situación estresante o sobrellevarla.

Sesión 15: Usted puede manejar el estrés

2ª Parte: Prevenir el estrés

Duración: 20 minutos

Cómo nos afecta el estrés

Notas

Presente: Todos tienen presiones en sus vidas, ya sea de otras personas o propias, y estas influyen en la forma en que sienten, piensan y toman decisiones. La tensión que se desarrolla en respuesta a estas presiones es el estrés. Todo cambio, bueno o malo, grande o pequeño, puede causar estrés, transformándolo en una parte natural de la vida.

Los grandes cambios o acontecimientos de la vida –el matrimonio, una enfermedad grave, un cambio de trabajo– pueden causar estrés. Incluso los acontecimientos pequeños –perder las llaves, tener un cumpleaños, pinchar un neumático o tener que hacer las compras antes de recoger a los niños– también pueden causar estrés.

Pregunte: ¿Qué cosas les provocan estrés?

Respuestas abiertas.



Refiera a los participantes a la hoja ¿Cómo experimenta usted el estrés? en el cuaderno del participante.



Presente: Tomen un momento para anotar los tipos de cosas que los hacen sentir estresados. Describan cómo influyen estas cosas en sus sentimientos y comportamientos.

Pida a voluntarios que compartan lo que anotaron. ¿Cómo se sienten cuando están estresados?



Nota para el entrenador de estilo de vida

Si los participantes no proporcionan ejemplos, mencione una o dos situaciones que son comúnmente estresantes (como tener una fecha límite en el trabajo, tener responsabilidades inesperadas: un hijo enfermo, la reparación del automóvil, etc.). Pregunte cómo se sienten y reaccionan los participantes frente estas situaciones. Sobre la base de las respuestas, señale algún síntoma físico y emocional (dolor de cabeza, tensión muscular) y cambios de comportamiento que podrían afectar la alimentación y la actividad.

Continúe con estas preguntas para animar a los participantes:

- ¿Sufren algún síntoma físico como dolor de cabeza, dolor de estómago o tensión muscular?
- ¿Cambian su comportamiento cuando se sienten estresados?
- ¿Comen más cuando están estresados?
- ¿Cambian el tipo de alimentos que comen?
- ¿Cambian el nivel de actividad física o el tipo de actividad que realizan?

Presente: ¿Por qué estamos hablando del estrés en este programa? Muchas personas reaccionan frente al estrés cambiando sus hábitos de alimentación y actividad. Algunas personas comen y beben demasiado cuando tienen mucho estrés. Otras dejan de comer. Algunas personas se vuelven muy inactivas y retraídas.

Sesión 15: Usted puede manejar el estrés

Prevenir el estrés

Notas

Presente: En el caso del estrés resulta válida la expresión “Más vale prevenir que curar”. El mejor enfoque es evitar el estrés cada vez que se pueda.



Refiera a los participantes a la hoja Maneras de prevenir el estrés en el cuaderno del participante.

Revise las estrategias en la hoja de información.

1. Practiquen cómo decir “no”.

Cuando sea posible, practiquen cómo decir que “no” cuando alguien les pida que hagan algo que no quieren hacer. Digan que “sí” solamente cuando sea importante para ustedes.

Decir que “no” puede ser difícil. Causa algo de tensión y estrés, pero ese estrés generalmente es pasajero. Si dicen que “sí,” puede producir horas, semanas o meses de estrés hasta que completen lo que se comprometieron hacer.

2. Compartan su carga de trabajo con otros, tanto en casa como en el trabajo.

Delegue lo que pueda a otra persona. Por ejemplo, su cónyuge y los niños podrían ayudar a limpiar la casa, cortar el césped, hacer las compras, preparar la comida y lavar la ropa. Un compañero de trabajo podría ayudarlo con un proyecto de trabajo complicado.

Compartir el trabajo no significa ser irresponsable. Dar responsabilidad a otros, incluso si no tienen la misma experiencia que usted, les da la posibilidad de aprender, participar y adquirir experiencia.

Advierta a los participantes: No esperen que las personas que ayudan sean perfectas. Criticar los esfuerzos de los demás que intentan ayudar puede ser otra fuente de estrés. En cambio, apoyen sus esfuerzos y sean pacientes a medida que ellos adquieren habilidades.

3. Fijen metas que puedan alcanzar.

A veces creamos nuestro propio estrés tratando de ser perfectos. Si se fijan metas razonables, es más probable que tengan éxito. Cuando uno tiene éxito, es menos probable que se sienta estresado. Recuerde que hablamos de esto cuando conversamos sobre los pensamientos negativos: ¡si tratan de ser perfectos, probablemente no tendrán éxito!

De vez en cuando, miren bien las exigencias que se imponen a sí mismos. Pregúntense: “¿Pretendo hacer más de lo que cualquier persona podría hacer?”.

4. Tome el control de su tiempo.

Planifiquen horarios teniendo en cuenta el mundo real. No traten de lograr en 30 minutos lo que en verdad les llevaría una hora. Miren bien su lista de tareas para hacer, eliminen lo que no sea esencial y reserven una cantidad de tiempo realista para lograr el resto.

Organícense. El caos es muy estresante e ineficiente. Dediquen algo de tiempo todos los días a organizarse; se ahorrarán tiempo y estrés a largo plazo.

5. Utilicen los pasos para la resolución de problemas.

Si cambiar los hábitos de alimentación y actividad les causa estrés, tomen alguna medida. Usen los pasos para la resolución de problemas que vimos en la Sesión 9:

- Describan el problema en detalle. Conversen sobre el tema con su familia o amigos.
- Piensen en las opciones.
- Elijan una opción que tenga más posibilidad de funcionar y que ustedes puedan hacer.
- Hagan un plan de acción.
- Luego pongan en práctica el plan y vean si funciona.

Continúen el proceso hasta encontrar una solución. Ocultar

los problemas puede causar incluso más estrés. Haga lo contrario, resuélvanlos y sigan adelante.

6. Planeen con anticipación.

Piensen en el tipo de situaciones que les resultan estresantes. En esos momentos, ustedes se encuentran en alto riesgo; por eso, planeen con anticipación cómo manejar o evitar esas situaciones.

Por ejemplo, ¿los días festivos les resultan especialmente estresantes? Si es así, planeen algunas formas de hacer sus vidas más fáciles durante los días festivos.

Por ejemplo, compren comidas saludables congeladas para tener a mano los días de mucho trabajo. Decidan qué partes de la decoración de la casa no son esenciales y, en su lugar, inviertan ese tiempo en relajarse.

7. Mantengan las cosas en perspectiva. Recuerden su propósito.

Conserven una actitud positiva. Piensen en todas las cosas buenas de sus vidas. Recuerden por qué se unieron a este programa.

8. Pidan a otras personas que les den apoyo.

Piensen a quién pueden pedirle ayuda cuando la necesiten. Pidan ayuda a personas cuando ustedes se sientan abrumados o necesiten que alguien los anime. Hablamos de esto la semana pasada.

9. Hagan actividad física.

Muchas personas descubren que estar activos los ayuda a sobrellevar el estrés y los hace sentir más relajados y capaces de manejar las situaciones estresantes con menos complicaciones.

Sesión 15: Usted puede manejar el estrés

3ª Parte: Cómo sobrellevar el estrés inevitable

Duración: 20 minutos

Estrés inevitable

Notas

Presente: ¿Qué sucede con las veces en que no pueden evitar el estrés?

Pida a los participantes ejemplos de estrés que no podían evitar y cómo lidiaron con las situaciones.



Refiera a la hoja Cuando no puede evitar el estrés en el cuaderno del participante.

Primero, traten de darse cuenta que se sienten estresados tan pronto como sea posible.

Anteriormente hablamos sobre las cadenas de eventos o comportamientos y que es importante romper el ciclo lo antes posible. Lo mismo sucede con el estrés. Si aprenden a reconocer las señales del estrés y a darse cuenta lo antes posible, quizás puedan evitar algunas de las consecuencias dañinas como comer en exceso o estar inactivos.

Formas de sobrellevarlo

Notas

¿Qué señales les indican que comienzan a sentirse estresados?

Tomen un “descanso” de 10 minutos. Desarrollen un nuevo hábito de responder frente al estrés con un “descanso”, dejen de hacer lo que estaban haciendo y tomen unos pocos minutos para **ustedes**. Hagan cualquier cosa que les resulte útil y que no incluya comida.

Estos son algunos ejemplos.

1. Muevan esos músculos.

Las investigaciones han demostrado que hacer actividad física alivia la tensión, reduce la ansiedad y combate la

Sesión 15: Usted puede manejar el estrés

depresión. Por lo tanto, cuando noten que se sienten estresados, salgan a caminar a paso ligero durante 10 o 15 minutos o monten una bicicleta fija y pedaleen durante 10 minutos. La distracción y la respiración pueden hacerlos sentir mejor.

2. Mímense.

Tomen un baño. Arréglense las uñas. Háganse un masaje en los pies. Lean una revista. Lean una novela.

Permítanse tomarse 10 minutos para USTEDES.

3. Respiren.

La mayoría de las personas tiende a contener la respiración cuando está estresada, lo cual crea más tensión en el cuerpo y la mente. Entonces, cuando se den cuenta de que están estresados: Respiren hondo y profundamente. Cuenten hasta cinco. Luego, suelten la respiración lentamente. Aflojen los músculos de la cara, los brazos, las piernas y el cuerpo completamente.

El estrés del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

Notas

Presente: Sabemos que el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes y los cambios de estilo de vida que recomendamos pueden causar estrés. Cambiar su comportamiento y ayudar a su familia a hacer los cambios del programa puede crear presión y tensión.



Refiera a los participantes a la hoja El estrés relacionado con este programa en el cuaderno del participante.

Presente: Este hoja de información sugiere algunas formas en que este programa pueda causar estrés y algunos ejemplos de cómo manejarlos.

Repase la hoja con los participantes.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Tenga en cuenta que no todas las posibles fuentes de estrés podrían afectar a todos los participantes. Por ejemplo, las familias de los participantes pueden disfrutar de los alimentos con bajo contenido de grasas. Tenga cuidado de que la revisión de la hoja de información no cree una perspectiva negativa, sino que ayude a los participantes a sentir que pueden sobrellevar el estrés en caso de que surjan dichas situaciones estresantes.



Refiera a los participantes a la hoja Su plan para el estrés en el cuaderno del participante.



Anoten las respuestas a la primera pregunta.

Presente: Ahora, elijan uno de los ejemplos que dieron y hagan un plan de acción para prevenir o sobrellevar ese estrés. Anoten sus planes en el espacio proporcionado.

Sesión 15: Usted puede manejar el estrés

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas

Duración: 10 minutos

Tareas para la próxima semana

Notas

Presente: Para la próxima semana, trabajarán en sus planes para prevenir o sobrellevar las situaciones estresantes que identificaron en la última hoja de información.



Refiera a los participantes a la hoja Tareas para la próxima semana en el cuaderno del participante.

Durante la próxima semana, hagan lo siguiente:

- Lleven un registro de su peso, las comidas y actividades.
- Sigam su plan de acción. Durante la semana, respondan las preguntas de la hoja de información y actividades: ¿Funcionó el plan? Si no es así, ¿qué es lo que no funcionó?

Conclusión

Notas

Resuma los puntos claves:

- El estrés es el resultado de las diferentes presiones que existen en la vida y afecta a todos.
- El estrés puede perjudicar el trabajo que han hecho en este programa.
- Es importante tratar de prevenir el estrés cuando sea posible.
- Practiquen prevenir y evitar el estrés usando las herramientas que les he dado.
- El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes puede causar estrés. Utilicen el plan de acción que hicieron para practicar cómo sobrellevarlo.
- ¡Ustedes pueden manejar el estrés!

Sesión 15: Usted puede manejar el estrés

Concluya con: La semana que viene es la última sesión de la fase principal del programa. Traten de hacer su mejor esfuerzo para evitar las situaciones estresantes. Utilicen las herramientas que les di para manejar el estrés en sus vidas.

Pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta antes de terminar la sesión.

Haga todos los anuncios necesarios sobre cambios en la hora o la ubicación, información de contacto, etc.

Después de la sesión:

- Escriba notas sobre los logros y haga las recomendaciones necesarias en el Registro de comidas y actividades de cada participante de la semana anterior.
- Anote la cantidad de minutos de actividad física registrados en el Registro de comidas y actividades de cada participante en el Registro del entrenador de estilo de vida.
- Utilice la Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida al final de esta guía para tomar notas sobre la sesión.

