



Sesión 15: Visión general

¿Qué es el estrés?

El estrés es parte de la vida y ocurre cuando se desarrolla tensión debido a las presiones diarias que tenemos. Sentimos estrés cuando eventos o situaciones nos sobrepasan la capacidad de lidiar con ellos. Cualquier cambio, bueno o malo, grande o pequeño, puede causar estrés.

¿Qué causa el estrés?

El estrés puede ser el resultado de muchos eventos y situaciones. Casarse, una enfermedad grave o cambiar de trabajo pueden causar estrés. Perder las llaves, tener un cumpleaños, pinchar un neumático o tener que hacer los mandados antes de recoger a los niños también puede causar estrés.

Más vale prevenir...

El viejo refrán “más vale prevenir que lamentar” resulta absolutamente cierto cuando se trata del estrés. Es mejor evitar el estrés cada vez que podamos. Sin embargo, si no podemos evitar el estrés, existen formas de sobrellevarlo.



Datos breves

¿Qué se siente cuando uno tiene diabetes?

Las personas con diabetes tipo 2 generalmente no tienen síntomas notables. De hecho, millones de personas padecen de diabetes tipo 2 y no lo saben. Los síntomas se desarrollan tan lentamente que las personas no se dan cuenta que están ocurriendo. Algunas personas no tienen ningún síntoma.

Los síntomas de la diabetes incluyen sed inusual, orina frecuente, visión borrosa o la sensación de estar siempre cansado sin motivo aparente.

El estrés y la diabetes

¿Por qué estamos hablando de estrés en este programa? Muchas personas reaccionan ante el estrés cambiando sus hábitos de alimentación y actividad. Algunas personas comen y beben demasiado como una manera de manejar el estrés mientras que otras dejan de comer. Algunas personas se vuelven muy inactivas y aisladas.

Sabemos que incluso es estresante asistir a este programa y pensar en todos los cambios de estilo de vida que sugerimos. El cambiar el comportamiento y pedir a su familia que haga cambios para ayudarlo pueden resultar en estrés.

¡Usted puede manejar el estrés!

El estrés puede interferir con lo que ha logrado en este programa. Usando las herramientas y habilidades que se presentaron en esta sesión, practique prevenir y evitar el estrés para que pueda mantenerse enfocado en sus metas.

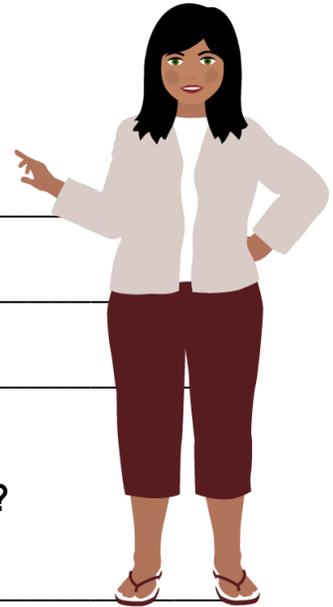


¿Cómo experimenta usted el estrés?

¿Qué tipo de situaciones lo hacen sentir estresado?

¿Cómo se siente física y mentalmente cuando está estresado?

¿Qué tipo de cosas hace de otra manera cuando está estresado?





Maneras de prevenir el estrés

Practique estos consejos para prevenir el estrés:

- Diga “no” cuando se le pida hacer algo que no quiera hacer.**
 - ✓ Trate de decir “sí” solamente a asuntos muy importantes.
- Comparta parte de su carga de trabajo con otros.**
- Fíjese metas que pueda alcanzar en un espacio de tiempo realista.**
- Hágase cargo de su tiempo.**
 - ✓ Haga su calendario consiente de su tiempo.
 - ✓ Organícese.
- Use las técnicas de resolución de problemas. (Recuerde la sesión 9).**
 - ✓ Describa el problema en detalle.
 - ✓ Piense en todas las opciones para solucionarlo.
 - ✓ Elija una opción para intentar.
 - ✓ Elabore un plan de acción.
 - ✓ Ponga en práctica el plan. Observe cómo le va.
- Planee con anticipación.**
 - ✓ Piense en los tipos de situaciones que le causan estrés.
 - ✓ Planee cómo manejarlas o evitarlas.
- Mantenga las cosas en perspectiva. Recuerde su propósito.**
 - ✓ Piense en todas las cosas buenas de su vida.
 - ✓ Recuerde por qué se unió a este programa.
- Pida a otras personas que les presten apoyo.**
- Haga actividad física. La actividad física es un excelente reductor del estrés.**





Cuando no puede evitar el estrés

A pesar de sus mejores intentos, no siempre puede evitar el estrés. Sin embargo, existen diversas medidas que puede tomar para ayudarse a sobrellevarlo.

Cuando no puede evitar el estrés:

Detecte las señales del estrés temprano

- ✓ Aprenda a darse cuenta de las señales que le demuestran que se está estresando.

Mis señales de estrés:

1. _____
2. _____
3. _____

- ✓ Deténgase tan pronto como se dé cuenta de que está estresado.

Tómese un descanso de 10 minutos

- ✓ Mueva los músculos. Salga a caminar, andar en bicicleta o haga otra actividad que disfrute.
- ✓ Mímese. Haga algo que disfrute hacer por usted mismo.
- ✓ Respire. Tome una respiración completa y profunda. Cuente hasta cinco. Luego, exhale lentamente. Completamente relaje los músculos de la cara, los brazos, las piernas y el cuerpo.



Estrés relacionado con este programa

El participar en este programa puede causarle estrés. Toma esfuerzo hacer los cambios que el programa sugiere. Y estos cambios pueden complicar un poco su vida y causar tensión y estrés para usted y las personas que lo rodean. Los siguientes son algunos ejemplos de cómo la participación en el programa puede causar estrés y, algunas formas de manejarlo.

Posibles fuentes de estrés	Maneras de manejar el estrés	Ejemplo
Tener que dedicar tiempo adicional para hacer compras y preparar comidas.	Comparta el trabajo.	Pida a su cónyuge o a un familiar que lo ayude hacer las compras.
	Hágase cargo de su tiempo.	Haga doble la receta y guarde mitad en el congelador para más adelante.
Sentirse que no es justo que no pueda comer sus comidas favoritas.	Fíjese metas que pueda alcanzar.	De vez en cuando, permítase comer sus comidas favoritas en pequeñas cantidades.
	Mantenga las cosas en perspectiva.	Recuérdese lo importante que es prevenir la diabetes para usted.
A su familia no le gustan los alimentos con bajo contenido de grasas.	Recurra a otras personas.	Pídale a su familia que apoye sus esfuerzos de probar nuevas comidas.
	Use los pasos para la resolución de problemas.	Hable de sus sentimientos y de su promesa de perder peso con su familia. Piense en todas las opciones que podrían funcionar con ellos y ponga una en práctica.
Sentirse incómodo en actividades sociales donde haya alimentos con alto contenido de grasas.	Practique decir “no”.	Rechace las invitaciones que no sean importantes para usted.
	Recurra a otras personas.	Llame al anfitrión o anfitriona con anticipación y pregúntele qué va a servir, y si usted puede llevar un plato con bajo contenido de grasas.
	Planee con anticipación.	Antes de ir a una fiesta, planee lo que va a comer cuando esté allí.
Sentir presión para acomodar actividad en una agenda ocupada.	Planee con anticipación.	Programe una actividad con un familiar o amigo.
	Use resolución de problemas.	Combine actividad con otros eventos que planea hacer. (Tenga una reunión mientras está caminando. Salga a caminar con la familia).



Su plan para el estrés

1. ¿Cuáles son sus fuentes principales de estrés?

2. Elija una fuente de estrés. Haga un plan de acción positivo:

Haré lo siguiente: _____

¿Cuándo? _____

Esto es lo primero que haré: _____

Obstáculos que podrían presentarse:

Los manejaré de esta manera:

Haré esto para tener más oportunidad de que sea exitoso:

¿Cómo pueden ayudarme los participantes del programa o mi entrenador de estilo de vida?



Tareas para la próxima semana

La próxima semana:

- Llevaré un registro de mi peso, de las comidas y de la actividad física.
- Pondré en práctica mi plan de acción para manejar el estrés.
- Responderé estas preguntas:



¿Funcionó mi plan de acción?

Si no, ¿en qué me fue mal?

¿Qué podría hacer de otro modo la próxima vez?
