

Guía del entrenador de estilo de vida: Fase de seguimiento

Manejo del estrés y el tiempo

Visión general

En esta sesión se exploran las causas del estrés y cómo lo manejan los participantes. Los participantes aprenden a reducir el estrés haciendo más eficiente la actividad física, tomando tiempo para relajarse, durmiendo lo suficiente y riéndose mucho. Los participantes examinan cómo utilizan el tiempo cada día y piensan en ideas para mejorar su administración del tiempo.

Lista de preparación

Materiales

- Hojas de información y actividades para los participantes de esta sesión:
 - Cómo observar más de cerca al estrés
 - El estrés y usted
 - Tome el control sobre cómo reacciona frente al estrés
 - Estrategias para hacer más eficiente la actividad física
 - Tome tiempo para relajarse
 - Tome tiempo para dormir
 - Cosas que promueven el sueño y cosas que quitan el sueño
 - Tome tiempo para reír
 - Tareas: ¿Cómo paso mi tiempo?
 - Tareas: ¿Qué hará con su tiempo extra?

- Registros de comidas y actividades

- Registro del entrenador de estilo de vida

- Báscula

Mensajes claves para reforzar

- Los altos niveles de estrés pueden ser un obstáculo para hacer cambios saludables en el estilo de vida.
- Hacer más eficientes las actividades y tareas puede ser una estrategia eficaz para el manejo del tiempo.
- La respiración adecuada se denomina “respiración abdominal”; son respiraciones lentas y profundas y llenan el abdomen en lugar del pecho.
- Dormir de forma adecuada es un elemento importante para manejar el estrés.
- La risa es una buena manera de manejar el estrés y mantenerse saludable.
- Manejar bien el tiempo puede reducir un poco el estrés en su vida.

Después de la sesión

Tras finalizar la sesión haga lo siguiente:

- Utilice la Página de notas y tareas del entrenador de estilo de vida para las notas y las tareas de seguimiento.
- Distribuya los Registros de comidas y actividades (4) para el próximo mes.



Cómo observar más de cerca al estrés

Presente: El estrés es parte de la vida de todos. El estrés se presenta en cada persona de diferentes maneras y es posible que lo que le cause estrés a una persona no le cause estrés a otra.

El estrés no siempre es malo. Por ejemplo, los eventos muy positivos como las bodas, el nacimiento de un nieto y comenzar o terminar un trabajo pueden causar estrés. Un poco de estrés puede ayudar a que su vida sea más interesante y emocionante, pero el exceso de estrés o el estrés durante largo tiempo pueden producir un impacto muy negativo en su cuerpo y en su mente.

Si no se maneja adecuadamente, el estrés puede provocar enfermedades, aumento de los niveles de glucosa en la sangre, aumento de la ansiedad o depresión y cambios de humor.

Las causas o los tipos de estrés pueden incluir:

- **Estresantes físicos:** fiebre, dolores, enfermedades
- **Estresantes ambientales:** clima, ruidos, preocupaciones del hogar, tráfico
- **Estresantes sociales y emocionales:** preocupaciones financieras, exigencias del trabajo y la familia, tener que tomar una decisión importante, la culpabilidad, la pérdida y el cambio de estilo de vida

Los altos niveles de estrés pueden ser un obstáculo para hacer cambios saludables en el estilo de vida. El estrés puede hacer que las personas:

- Pierdan la motivación para realizar actividad física
- Lleguen a ser muy inactivos y se retraigan de las actividades diarias
- Aumenten las conductas sedentarias, como ver demasiada televisión, jugar con la computadora o dormir
- Coman o beban demasiado



El estrés y usted

Pregunte: Tomen un tiempo y piensen acerca del estrés y cómo les afecta la vida.

1. ¿Con que frecuencia se siente estresado?

- A menudo
- A veces
- Pocas veces

2. ¿Cómo sabe que está estresado? Describa que sucede.

3. Haga una lista de las cosas que le hacen sentir estrés en este momento.

4. ¿De qué forma maneja el estrés en su vida?

5. ¿Cuáles de estas formas de manejar el estrés cree que son negativas o poco saludables?

6. ¿Cuáles de estas formas manejar el estrés piensa que son positivas o saludables?



Tome el control sobre cómo reacciona frente al estrés

Presente: Aquí hay algunos consejos sobre cómo responder a situaciones estresantes.

- ☑ **Practique decir “No”.** Intente decir “Sí” solo cuando se trate de algo importante para usted.
- ☑ **Comparta su trabajo o responsabilidades con otras personas.** Pida a un compañero de trabajo que le ayude con un proyecto o pida ayuda a un ser querido o un familiar para realizar las tareas domésticas.
- ☑ **Tome el control de su tiempo.** Organice su tiempo y planifique su día de manera realista.
- ☑ **Haga una lista de “tareas”.** Al comienzo de cada día haga una lista y organícela por orden de prioridad: “A” (más importante), “B” (importante, pero puede posponerse un tiempo) o “C” (no tiene límite de tiempo, puede posponerse).
- ☑ **Combine los mandados.** Vaya a la farmacia y a al correo en un solo viaje. Cocine el doble de lo que indica una receta y congele la mitad para disfrutarla en otro momento.
- ☑ **Use la resolución de problemas:** Describa el problema detalladamente → piense en las opciones para solucionarlo → elija una opción para poner en práctica → haga un plan de acción → póngalo en práctica → observe cómo le va.
- ☑ **Planifique con anticipación.** Piense en el tipo de situaciones que le resultan estresantes. Planifique cómo manejarlas o evitarlas. No posponga las cosas importantes, haga un plan para abordarlas.
- ☑ **Mantenga las cosas en perspectiva.** Piense en todas las cosas buenas de su vida y conserve una actitud positiva.
- ☑ **Recurra a otras personas.** Busque consuelo y apoyo en otras personas.

Fase de seguimiento: Manejo del estrés y el tiempo

- ☑ **Concéntrese en su bienestar.** Coma alimentos saludables, duerma lo suficiente, practique técnicas de relajación (como la meditación o la oración), manténgase físicamente activo y ríase con frecuencia.
- ☑ **Encuentre formas saludables de manejar el estrés.** Aprenda a identificar el estrés lo más pronto posible. Tome 10 minutos de “recreo” para mimarse, haga alguna actividad física o pruebe alguna técnica de relajación.



Estrategias para hacer más eficiente la actividad física

Pregunte: ¿De qué manera se puede “ahorrar tiempo” para incorporar más a su rutina de actividad física?

Ahorre tiempo y siéntase motivado para hacer actividad física:

- ✓ Programe una alarma, y cuando suene ¡comience!
- ✓ Encuéntrese con un amigo o un familiar a una hora determinada
- ✓ Pídale a un amigo o familiar que lo llamen y le recuerden
- ✓ Únase a un club o grupo de caminatas, gimnasio, clases aeróbicas, etc.
- ✓ Otras ideas:

Ahorre tiempo de preparación:

- ✓ Tenga la ropa y los zapatos deportivos en el automóvil o la oficina
- ✓ Prepare su equipo deportivo la noche anterior
- ✓ Elija un lugar para hacer actividad física que se encuentre cerca de su casa o trabajo
- ✓ Otras ideas:

Ahorre tiempo combinando la actividad física con otras tareas u oportunidades:

- ✓ Tome una pausa de 10 minutos durante el día para hacer una caminata a paso ligero
- ✓ Use una bicicleta de ejercicios mientras mira las noticias o escucha un libro grabado
- ✓ Camine y hable con amigos o familiares

Fase de seguimiento: Manejo del estrés y el tiempo

- ✓ Camine, corra o monte en bicicleta en eventos comunitarios que sean en beneficio de una buena causa
- ✓ Camine o vaya en bicicleta al trabajo o a la tienda para hacer los mandados
- ✓ Lleve a su hijo en el cochecito y haga una caminata a paso ligero
- ✓ Elija un pasatiempo activo (baile, natación, patinaje sobre hielo o ruedas, excursionismo o caminatas, etc.)
- ✓ Corte el césped o retire la nieve de la casa de un vecino de edad avanzada
- ✓ Otras ideas:

Ahorre tiempo después de hacer actividad física:

- ✓ Haga actividad física justo antes del momento en que normalmente se baña (por ejemplo, a primera hora de la mañana o por la noche)
- ✓ Otras ideas:



Tome tiempo para relajarse

Presente: Existen varias técnicas de relajación que ayudan a reducir el estrés. Estas técnicas provocan una “respuesta de relajación”, donde su cuerpo entra en un estado de calma.

El uso de estas técnicas de relajación puede ayudar a reducir el estrés y la tensión, bajar la presión arterial y la glucosa en la sangre, aliviar la tensión y los dolores de cabeza y mejorar el sueño. ¡Aprender a manejar el estrés de una manera positiva puede ayudar a mejorar la salud en gran medida!

Técnicas de relajación: Respiración abdominal

Los buenos **hábitos de respiración** pueden tranquilizar la mente y relajar el cuerpo. No es inusual pensar que la respiración sólo involucra los pulmones, pero en realidad, la respiración adecuada se concentra en el abdomen. Las respiraciones son lentas y profundas y llenan el **abdomen** en lugar del pecho. Así es como respiran los recién nacidos y los adultos mientras duermen.

Sigan estos pasos para practicar una respiración abdominal correcta.

Práctica de la respiración abdominal

1. Recuéstese o siéntese cómodamente. Doble las rodillas, con los pies en el suelo a ocho pulgadas de distancia aproximadamente. Asegúrese de tener la espalda derecha.
2. Ahora colóquese una mano en el abdomen. Colóquese la otra mano en el pecho. Respire lento y profundamente por la nariz.
3. Presiónese el abdomen suavemente cuando exhale por la nariz. Sienta como el abdomen empuja la mano hacia afuera cuando inhala. Deje que el pecho apenas se mueva un poco. Debe seguir el movimiento del abdomen.

Usen la respiración abdominal cuando noten que están tensos. Una vez que adquieran la técnica, lo puede hacer mientras estén sentados o de pie. Inténtenlo mientras están detenidos en tráfico o espera en la fila del supermercado, ¡se sorprenderá de los cambios!



Tome tiempo para dormir

Presente: Todos saben que dormir es importante porque ayuda a sentirse lo mejor posible; sin embargo, uno de cada tres estadounidenses sufre de falta de sueño.

Duerman lo suficiente: ¿Cuánto es suficiente?

No todos necesitan la misma cantidad de horas de sueño. Las personas necesitan un promedio de 7 ½ a 8 horas; sin embargo, por las diferentes necesidades de cada persona, el rango necesario es de 5 a 10 horas por noche. Las personas que duermen menos de 4 horas o más de 9 horas por noche corren más riesgos de enfermedad y muerte.

Consulte lo siguiente con su almohada: los beneficios de dormir lo suficiente

- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), la falta de sueño se asocia con el comienzo de muchas enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, obesidad y depresión. No dormir lo suficiente puede hacer que estas enfermedades sean difíciles de manejar y también puede aumentar la intensidad. Dormir lo suficiente se reconoce cada vez más como una parte esencial de la prevención de enfermedades crónicas y promoción de la salud.
- Dormir lo suficiente ayuda a controlar el peso. Dormir ayuda a regular varias hormonas asociadas con el metabolismo, el apetito y el aumento de peso.
- Las investigaciones demuestran que las personas que participan en actividad física regular se duermen más rápido, duermen más tiempo y pasan menos tiempo despiertos durante la noche.

El dormir de forma adecuada es un factor importante para manejar el estrés. Las personas tienen mayor capacidad para afrontar los factores estresantes durante el día cuando duermen lo suficiente. Esto puede facilitar los cambios de comportamiento saludables.



Cosas que promueven el sueño y cosas que quitan el sueño

HAGA lo siguiente para MEJORAR EL SUEÑO

- Acuéstese cuando tenga sueño, no antes.
- Si no logró dormirse después de 20 minutos, levántese de la cama, busque algo para hacer que le haga sentirse relajado; una vez que se relaje vuelva a la cama.
- Haga rituales que le ayuden a relajarse cada noche antes de acostarse, como leer, darse un baño caliente o escuchar música suave.
- Trate de acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Evite la cafeína después del almuerzo.
- Limite o evite el alcohol y la nicotina 6 horas antes de acostarse.
- Vaya a la cama cuando no sienta hambre ni haya comido mucho.
- Evite la actividad física intensa 6 horas antes de acostarse.
- Evite las pastillas para dormir o tómelas con precaución.
- Haga de su dormitorio un lugar tranquilo, oscuro y fresco.

**Tome
consciencia de
las siguientes
COSAS QUE
QUITAN EL
SUEÑO**

- El estrés y la depresión
- Un compañero de cama con problemas de sueño, como insomnio, apnea del sueño o ronquidos fuertes
- Artritis, cambios hormonales (por ejemplo, la menopausia), asma, apnea del sueño, dolor
- Algunos medicamentos



Tome tiempo para reír

Presente: Cada vez más profesionales en el campo de salud dicen que “¡la risa todos los días, de ir al médico te salvaría!” Sí, leyó bien: el humor y la risa pueden causar un efecto dominó de alegría y bienestar, así como desencadenar una serie de beneficios positivos para la salud.

Una buena risa puede ayudar a:

- ✓ Reducir el estrés
- ✓ Reforzar el sistema inmunitario
- ✓ Disminuir la presión arterial
- ✓ Reducir los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes tipo 2
- ✓ Proteger el corazón
- ✓ Mejorar el estado de ánimo

Además, ¡reírse también puede ayudarle a perder peso! Al reír en voz alta durante 10 a 15 minutos por día se queman entre 10 y 40 calorías según el peso corporal de la persona. ¡Esto se traduce a bajar 4 libras al año a carcajadas, y cada una cuenta!

Pregunte: ¿De qué manera se puede reír más cada día?

Formas para agregar risa a su día

- Llame o visite a un amigo, familiar o compañero de trabajo que le haga reír
- Vea películas divertidas, series o comediantes en la televisión
- Invite a sus amigos a jugar juegos que le hagan reír
- Pida a un niño que le cuente una historia divertida o una broma; si se empieza a reír, es probable que lo contagie a usted
- Vaya a un club de comedia
- Pruebe yoga de la risa



Tareas: ¿Cómo paso mi tiempo?

Llenen esta hoja de trabajo en casa para ver cómo pasan su tiempo y úsenla de guía para saber cómo pueden manejar mejor sus prioridades.

Cómo paso mi tiempo:	DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
Dormir							
Trabajo (incluye el transporte)							
Actividad física							
Relacionados con la comida (incluye las compras, la planificación y preparación de las comidas, empacar un almuerzo, comer, el tiempo en los restaurantes, monitoreo personal)							
Tareas domésticas (incluye trabajo en el jardín, el mantenimiento del automóvil y el hogar, ir de compras que no sean alimentos, lavar la ropa, pagar las cuentas, tareas domésticas, actividades de los niños)							
Cuidado personal (incluye bañarse, vestirse, etc.)							
Tiempo social con familia y amigos							
Actividad sedentaria (incluye mirar televisión, leer, mirar películas, usar la computadora)							
Comunidad (incluye la iglesia, el trabajo voluntario)							
Otros:							
TOTAL DE HORAS (24):							



Tareas: ¿Qué hará con su tiempo libre?

Pregunte: Ahora que tienen una mejor idea de cómo pasar su tiempo y cómo hacer ajustes, ¿qué va a hacer con el tiempo “extra”?

Durante el próximo mes, quiero tener más tiempo para:

Durante el próximo mes, voy a hacer que mi tiempo sea más eficiente de la siguiente manera:

Ahorrar tiempo en general:

Ahorrar tiempo en mi alimentación y actividad física:

Obstáculos que podrían presentarse:

Los manejaré de esta manera:

