

# PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



## Manual del instructor de estilo de vida

Supere el estrés

## Supere el estrés

### Tema central de la sesión

Manejar el estrés es esencial para cambiar los hábitos de alimentación y actividad física. Esta es una parte del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2.

### Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar la relación entre el estrés y la diabetes tipo 2.
- ▶ Describir cosas en su vida que sean causa de estrés y cómo responder a ese estrés en una forma saludable.
- ▶ Demostrar estrategias simples que puedan ayudarlos a reducir el estrés.
- ▶ Describir formas sanas de manejar el estrés.

### Consejos prácticos

- ▶ Hablen con ustedes mismos para calmarse. Digan algo que los tranquilice, como “No hay apuro. Puedo tomarme mi tiempo”.
- ▶ Solo digan “NO”. Para la próxima sesión, escojan algo cada día a lo que normalmente no le dirían que no y, en vez de decirle que sí, sencillamente digan no.
- ▶ Resuelvan los problemas. Cuando tengan un problema, traten de resolverlo pronto. De esa manera no se convertirá en una fuente de estrés en su vida.


## Lista de materiales

### Usted va a necesitar:

- La “Guía del Participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.
- Almohada pequeña, estera, colchón delgado para hacer ejercicio o colchoneta para cada participante.
- Música suave.

## Tareas del instructor

### Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

### Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

### Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

## Programa



### Contenido de la sesión


El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso .....Página 6 ..... 7 min
- Objetivos.....Página 7 ..... 2 min
- Cómo les afecta el estrés..... Página 8 ..... 14 min
- Estrategias para reducir el estrés ..... Página 12..... 14 min
- Formas sanas de manejar el estrés ..... Página 18 ..... 14 min
- Planear para tener éxito ..... Página 22 ..... 5 min
- Resumen y cierre .....Página 24 ..... 4 min

**Total: 60 minutos**

## Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (7 minutos)
<p> <b>HACER:</b> Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p></p> <p><b>Escriba:</b></p> <p>En la pizarra: ¿Cómo les fue?</p>	<p><b>▶ DECIR:</b> ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a hablar de cómo el manejo del estrés los puede ayudar a lograr que sus esfuerzos por cambiar de estilo de vida tengan éxito. Vamos a explicar cómo prevenir y manejar el estrés.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendieron la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____.</p> <p>Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p><b>🗨 CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada los pueden ayudar a mantener un estilo de vida más saludable?</p>

<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Bienvenida y repaso</b></p>
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Trate que todos participen.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con sus hojas de “Mi plan de acción”. Me gustaría saber cómo les fue con _____.</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p><b>Objetivos (2 minutos)</b></p>
<p></p> <p><b>Escriba:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ El estrés afecta la diabetes.</li> <li>■ Cómo prevenir el estrés.</li> <li>■ Cómo manejar el estrés.</li> </ul>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Hoy vamos a charlar de una parte esencial para cambiar nuestros hábitos de alimentación y actividad física ¿Cómo manejar el estrés?</p> <p>Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ La relación entre estrés y diabetes.</li> <li>■ Cosas de su vida que son causa de estrés y cómo responder a ese estrés.</li> <li>■ Formas sanas de manejar el estrés.</li> <li>■ Estrategias que pueden ayudarlos a reducir el estrés.</li> </ul> <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

## Cómo les afecta el estrés (14 minutos)

► **DECIR:** Para empezar la charla de hoy, vamos a hablar acerca de qué es el estrés. El estrés es un sentimiento que todos pueden tener de tensión física o emocional. El estrés puede ocurrir cuando encuentran varios tipos de situaciones o pensamientos que los hace sentir frustrados, enojados o nerviosos.


El estrés puede ser una reacción normal de su cuerpo, que ocurre en respuesta a un desafío o demanda en sus vidas. Cuando el estrés dura poco tiempo, como en situaciones de peligro o de trabajo, puede ser positivo. El estrés es peligroso para su salud cuando se vuelve permanente.


Ahora vamos a pasar un rato pensando qué cosas pueden causar estrés. Para la mayoría de ustedes hay cosas en la vida diaria que pueden hacer que sientan estrés. Vamos a considerar un ejemplo:

Bárbara siente que la están tironeando (jalando) en muchas direcciones. Ella tiene 45 años y es responsable de tres hijos adolescentes que están en la escuela secundaria. Su padre tiene graves problemas de salud. Además, Bárbara está divorciada y trabaja todo el día. Su doctor le dijo que necesita bajar de peso. Si no lo hace, ella podría tener diabetes. Bárbara se siente muy estresada; piensa que hacerse cargo de ella misma aumenta la lista de cosas que tiene que hacer.

¿Les suena familiar? Todos sentimos estrés de vez en cuando. Es una respuesta natural cuando la vida nos presiona demasiado. Pero vivir todo el tiempo estresado, no es bueno para la salud.








Notas al instructor	Cómo les afecta el estrés
<p><b>↗ HACER:</b> Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.</p>  <p><b>Escriba:</b></p> <p>En la pizarra o papelógrafo escriba las respuestas cortas del grupo.</p> <p>Pedir a los participantes que escriban en su “Guía del participante” las cosas que les causan estrés.</p>	<p><b>🗨 CONVERSAR:</b> ¿Cuáles son algunas de las cosas que los han hecho sentirse estresados?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conflictos con otras personas o con miembros de la familia.</li> <li>■ Descontento con el empleo.</li> <li>■ Demasiadas tareas en el trabajo y en la casa.</li> <li>■ Falta de tiempo.</li> <li>■ Jubilación.</li> <li>■ Matrimonio o divorcio.</li> <li>■ Mudarse a otra casa.</li> <li>■ Problemas de salud personal o de algún familiar.</li> <li>■ Problemas de dinero.</li> <li>■ Un nuevo trabajo o un nuevo bebé.</li> <li>■ Vacaciones.</li> </ul> <p>▶ <b>DECIR:</b> Tomen unos minutos para anotar en su “Guía del participante” al menos tres cosas que los estresen en su vida diaria normal.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> El estrés afecta la mente y el cuerpo.</p> <p>Vamos a volver al ejemplo con Bárbara y ver cómo la afecta a ella el estrés. Luego vamos a hablar de cómo los afecta a ustedes.</p>

Notas al instructor	Cómo les afecta el estrés
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Respuestas cortas del grupo</p> <p>Pedir a los participantes que escriban en su “Guía del participante” cómo los hace sentir el estrés.</p>	<p>Sabemos que Bárbara tiene muchas cosas en su vida que le causan estrés. Cuando se siente estresada le cuesta dormir en la noche, con frecuencia le duele la cabeza durante el día y se irrita con facilidad, especialmente con sus hijos.</p> <p><b>CONVERSAR:</b> ¿Cómo les afecta a ustedes el estrés?</p> <p><b>HACER:</b> Si el grupo no dice nada, sugerir algunos ejemplos de cómo se pueden sentir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Confundidos.</li> <li>■ Impacientes.</li> <li>■ Irritados.</li> <li>■ Molestos.</li> <li>■ Preocupados.</li> <li>■ Tristes.</li> </ul> <p><b>Ustedes también pueden sentir que:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ El corazón les late muy rápido.</li> <li>■ Sienten tensión en los músculos.</li> <li>■ Sienten el estómago revuelto.</li> <li>■ Tienen dolores de cabeza, de espalda y en la nuca.</li> </ul> <p><b>DECIR:</b> Tomen unos minutos para anotar cómo se sienten cuando están estresados. ¿Cómo los hace sentir el estrés? Escriban esto en la página 5 de la “Guía del participante”, al lado de las cosas estresantes que anotaron antes.</p> <p>Vamos a regresar a nuestro ejemplo con Bárbara y ver cómo ella responde cuando se siente estresada.</p>



Notas al instructor	Cómo les afecta el estrés
<div data-bbox="159 506 240 596" data-label="Image"> </div> <p><b>Escriba:</b></p> <p>Las respuestas del grupo.</p> <p>↗ <b>HACER:</b> Si el grupo no responde, sugerir algunos ejemplos. Asegúrese de incluir los últimos cuatro puntos</p> <p>Los participantes escriben en su “Guía del participante” cosas que les hacen sentir estrés.</p>	<p>Cuando Bárbara se siente estresada se consuela con un “snack” o refrigerio. Ella siente que comer la ayuda a relajarse. Es lo que se llama una “comedora emocional”. Bárbara utiliza la comida para calmarse cuando está enojada, molesta o tensa. También recurre a sentarse en el sofá a ver TV. Eso la ayuda a manejar el estrés que está sintiendo.</p> <p>🗨 <b>CONVERSAR:</b> ¿Les suena familiar?</p> <p>¿Cómo responden ustedes cuando están estresados?</p> <p>Algunas respuestas pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Andan inquietos de un lado a otro sin lograr hacer mucho.</li> <li>■ Olvidan las cosas.</li> <li>■ Trabajan demasiado.</li> <li>■ Fuman.</li> <li>■ Posponen las cosas que tienen que hacer.</li> <li>■ Duermen muy poco, demasiado o las dos cosas.</li> <li>■ <b>Comen y beben demasiado.</b></li> <li>■ <b>Comen y beben alimentos no saludables.</b></li> <li>■ <b>Pasan demasiado tiempo viendo TV/videos/o frente al computador.</b></li> <li>■ <b>Aflojan el esfuerzo por lograr sus metas de salud.</b></li> </ul>

Notas al instructor	Cómo les afecta el estrés
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Encierren en un círculo en la pizarra los cuatro últimos puntos (arriba en negrillas).</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Tomen unos minutos para anotar cómo responden ustedes a cada una de las cosas estresantes que identificaron. Anótenlo en la “Guía del participante”, al lado de cada una de las situaciones estresantes que anotaron antes.</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuántos de ustedes han usado una o más de estas cosas para escaparse del estrés? (Señale los puntos en el círculo en la pizarra).</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Como bien saben, cuando ustedes hacen estas cosas aumentan su riesgo de tener diabetes tipo 2. La buena noticia es que al manejar el estrés ustedes pueden bajar su riesgo de tener diabetes tipo 2. Para cuando se vayan hoy, van a tener las herramientas que necesitan para prevenir y manejar el estrés.</p>
	<p><b>Estrategias para reducir el estrés (14 minutos)</b></p>
	<p>▶ <b>DECIR:</b> Es importante identificar las razones del estrés que ustedes sienten. Así pueden planear formas saludables para reducirlo.</p> <p>No hay una forma segura de prevenir el estrés. Pero hay formas para reducirlo. Una razón muy común es que muchas veces nos comprometemos demasiado diciendo “SÍ” cuando probablemente sería bueno decir “NO”.</p>

Notas al instructor	Estrategias para reducir el estrés
	<p><b>Aprendan a decir “NO”.</b> Limiten las tareas que ustedes pueden asumir.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿A cuántos de ustedes les cuesta mucho decir “NO”?</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Decir “NO” es algo que requiere práctica, pero es una habilidad que van a estar encantados de aprender y los va a poner muy contentos.</p> <p>La semana que viene los voy a desafiar a tratar de decir “NO” a algo una vez al día. Escojan algo que a ustedes les gustaría poder decir que “NO”, pero que normalmente aceptan hacer. Entonces, en vez de decir “sí” automáticamente, digan “NO”. No tiene que ser algo terriblemente importante, ni desde luego algo que sea importante que ustedes hagan; solo algo a lo que ustedes preferirían decir que “NO” y que los demás esperan que ustedes digan que “sí”.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Alguien puede darme algunos ejemplos?</p> <p>Sugiera algunos si el grupo no responde:</p> <p>Si ustedes están haciendo las compras con sus hijos o nietos, y ellos siempre les piden que les compren helado, ustedes realmente prefieren no comprarles el helado. Sin embargo, siempre terminan comprándolo porque es más fácil hacer eso que ponerse a pelear. Bueno, los invito a que la próxima vez digan “NO” y no se arrepientan ni se echen para atrás.</p>


Notas al instructor	Estrategias para reducir el estrés
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Mientras habla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aprendan a decir “NO”.</li> <li>■ Conózcanse a sí mismos.</li> <li>■ Cuiden su cuerpo y su mente.</li> <li>■ Dejen de andar apurados.</li> <li>■ Diviértanse.</li> <li>■ Duerman lo suficiente.</li> <li>■ Fijen metas pequeñas y realizables.</li> <li>■ Organícense.</li> <li>■ Pidan ayuda.</li> <li>■ Solucionen sus problemas.</li> </ul>	<p>Otro ejemplo es cuando suena el teléfono y es alguien pidiendo una donación. Como ustedes no quieren herir sentimientos, ni discutir, dejan que la persona termine su charla. Al final ustedes aceptan donar 20 dólares que ¡realmente no querían donar! Los invito a que en los primeros 10 segundos de la llamada digan “NO, gracias; no puedo en este momento”, y ¡salgan de la situación!</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Qué otras importantes estrategias para reducir el estrés pueden ayudarlos a lograr sus metas de bajar de peso?</p> <p>Sugiera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>¡Muévanse!</b> Hagan actividad física todos los días, aunque solo sea una caminata alrededor de la cuadra. Hacer actividad física regularmente puede aliviar la tensión del cuerpo y la mente. Además, si les cuesta dormir, la actividad física los va a ayudar a dormir mejor.</li> <li>■ <b>Coman alimentos saludables.</b> Asegúrense de tener alimentos saludables que les den una buena nutrición. Eviten la comida chatarra.</li> <li>■ <b>Traten bien a su cuerpo.</b> Limiten el alcohol y la cafeína. Usen las medicinas correctamente. No usen drogas ilegales. Si fuman, dejen el cigarro o vayan reduciéndolo poco a poco. ¡Cuando el cuerpo se resiente, responde peor al estrés!</li> </ul> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles son algunas de las estrategias que pueden usar para prevenir el estrés?</p>

Notas al instructor	Estrategias para reducir el estrés
	<p>Vamos a la página 6 de su “Guía del participante”. Allí van a encontrar algunas estrategias que podrían tratar para mantener el estrés a raya. Vamos a turnarnos para leer en voz alta.</p> <p><b>Recuerden, solo digan “NO”.</b></p> <p><b>Sean organizados.</b> Asuman el control de su tiempo y su dinero. Mantengan sus cosas (sus clósets, sus cajones, sus papeles) organizadas. El desorden contribuye al estrés.</p> <p><b>Tomen las cosas con calma.</b> Traten de andar “con calma” en vez de “apurados”. Planeen con anticipación y dejen suficiente tiempo para hacer las cosas más importantes sin tener que apurarse.</p> <p><b>Pidan ayuda.</b> Siéntanse libres de pedir ayuda a sus amigos y familiares. Ellos se preocupan y quieren lo mejor para ustedes.</p> <p><b>Fijen metas pequeñas, realizables.</b> Dividan metas grandes (como bajar 40 libras [19 kg]) en partes más pequeñas y manejables (como bajar 1 o 2 libras [1/2 o 1 kg] esta semana).</p> <p><b>Conózcense a sí mismos.</b> Sepan qué situaciones los estresan. Planeen cómo manejarlas.</p> <p><b>Cuiden su cuerpo y su mente.</b> De esta manera estarán más preparados para controlar situaciones estresantes.</p> <p><b>Mediten.</b> La meditación es una forma de guiar sus pensamientos. Puede meditar usando relajación, tratando de estirar sus músculos o respirando profundamente.</p>

Notas al instructor	Estrategias para reducir el estrés
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Mientras habla:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir el problema.</li> <li>2. Encontrar soluciones.</li> <li>3. Escoger una opción.</li> <li>4. Diseñar un plan para esa opción.</li> <li>5. Probarlo y ver cómo nos va.</li> </ol> <p><b>Escriba:</b></p> <p>Respuestas cortas del grupo.</p> <p>.....</p>	<p><b>Duerman lo suficiente.</b> Traten de dormir entre 6 y 8 horas cada noche. Cuando puedan, tomen una siesta. Recuerden que dormir poco contribuye al sobrepeso y también puede causar irritabilidad, inquietud.</p> <p><b>¡Diviértanse!</b> Busquen tiempo para hacer algo que les guste. Caminar con un amigo, leer un libro, ver un video... cualquier cosa que los haga disfrutar.</p> <p><b>Solucionen sus problemas.</b> Cuando tengan un problema, traten de solucionarlo pronto para que no se convierta en una fuente de estrés en su vida.</p> <p>► <b>DECIR:</b> Hagamos una actividad para solucionar problemas.</p> <p>Solucionar problemas tiene cinco pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir el problema.</li> <li>2. Encontrar soluciones.</li> <li>3. Escoger una opción.</li> <li>4. Diseñar un plan para esa opción.</li> <li>5. Probarlo y ver cómo nos va.</li> </ol> <p>.....</p> <p> <b>ACTIVIDAD</b></p> <p>Vamos a solucionar juntos un problema ahora mismo. Todos ustedes escribieron algunas de las cosas que les causan estrés frecuentemente. También identificaron algunas de las formas en que cada uno de ustedes responde a ese estrés.</p>



Notas al instructor	Estrategias para reducir el estrés
<p>.....</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Ahora vamos a pensar en algunas opciones para manejar ese estrés.</p> <p>Por favor saquen su “Guía del participante”. En la página 5, al lado de cada situación estresante, anoten una opción que crean que les va a funcionar mejor. Hagan un breve plan para esta opción. (Deles unos minutos a los participantes).</p> <p>Vamos a solucionar más problemas en las próximas semanas. En la sesión que viene vamos a empezar hablando de cómo les fue con la prevención de su estrés.</p> <p>.....</p>



Notas al instructor	Formas sanas de manejar el estrés (14 minutos)
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Mientras habla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Contar mentalmente hasta 20.</li> <li>■ Estirarse.</li> <li>■ Hablar consigo mismo.</li> <li>■ Poner las cosas en perspectiva.</li> <li>■ Relajarse.</li> <li>■ Hacer una pausa.</li> <li>■ Expresar los sentimientos.</li> <li>■ Hacer un ejercicio de relajación.</li> </ul>	<p>► <b>DECIR:</b> Hoy charlamos sobre formas de reducir el estrés o al menos de reducir su frecuencia. Lamentablemente, no podemos evitar completamente el estrés. Podemos perder el trabajo. Un ser querido se puede enfermar o morir.</p> <p>Estas son cosas que no podemos evitar.</p> <p>Cuando el estrés llega, algunas personas comen para calmar sus sentimientos. Pero ya saben que eso solo trae más problemas.</p> <p>Aquí tienen algunas formas mejores para bajar el nivel de estrés:</p> <p><b>Cuenten mentalmente hasta 20.</b> Esto le puede dar al cerebro un necesario descanso.</p>



Notas al instructor	Formas sanas de manejar el estrés
<p>.....</p> <p><b>OPCIÓN SI EL ESPACIO LO PERMITE:</b> Dele una almohadita o estera (colchoneta) a cada participante. Pídales que busquen un espacio en el suelo y deje que se sienten o acuesten en su estera. Pídales que dejen al menos un pie de distancia entre cada uno.</p>	<p><b>Relájense.</b> Háganse un masaje, tomen un baño caliente o escuchen música de relajación.</p> <p><b>Hablen con ustedes mismos.</b> Digan algo como lo siguiente: “Tranquilo. No hay apuro. Puedo tomarme mi tiempo”. “Encontraré una solución, todo saldrá bien”.</p> <p><b>Pongan las cosas en perspectiva.</b> Lo más probable es que las cosas no sean tan malas como piensan que lo son.</p> <p><b>Estírense.</b> Practiquen yoga o hagan ejercicios de estiramiento.</p> <p><b>Hagan una pausa.</b> Si se puede, aléjense de la situación estresante. Hagan otra cosa por un tiempo.</p> <p><b>Expresen sus sentimientos.</b> Díganle a un amigo o consejero cómo se sienten.</p> <p><b>Hagan un ejercicio de relajación.</b> Esta es una técnica para relajar el cuerpo y la mente.</p> <p>.....</p> <p><b>ACTIVIDAD</b></p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a probar algunos ejercicios de relajación ahora mismo. (Seleccione según su experiencia y preferencias del grupo. No trate de realizarlas con apuro).</p> <p>↙ <b>HACER:</b> Baje la intensidad de las luces. Ponga música suave. Camine por el salón mientras va hablando. Pida a los participantes que cierren los ojos y se relajen.</p>

Notas al instructor	Formas sanas de manejar el estrés
	<p>► <b>DECIR:</b> Vamos a empezar con relajación progresiva de los músculos. La idea es tensar y luego soltar cada grupo de músculos.</p> <p>Vamos a empezar con los músculos de la cara. Arruguen la cara. Manténgala así (esperar 5 segundos). Ahora suelten. ¿Sienten alguna diferencia?</p> <p>Luego, ustedes van a apretar los músculos de la quijada, los hombros, los brazos, las piernas, los pies. Pueden probar en su casa, si quieren.</p> <p>► <b>DECIR:</b> Vamos ahora con la meditación. Por favor, si lo desean, cierren los ojos. Concéntrense en algo sencillo que les parezca relajante. Podría ser una imagen o un sonido.</p> <p>No se preocupen si se distraen. Solo regresen a la imagen o sonido. (Deles unos minutos a los participantes).</p> <p>► <b>DECIR:</b> Vamos ahora con la visualización: imaginen y visiten con su mente. Por favor, si lo desean, mantengan los ojos cerrados. Imagínense un lugar que los haga sentirse tranquilos. Pongan todos sus sentidos. ¿Se pueden imaginar en ese lugar? (Deles unos minutos a los participantes).</p> <p>Ahora probemos respiración profunda. Por favor, si lo desean, mantengan los ojos cerrados. Doblen las rodillas y relajen los músculos del estómago. Coloquen una mano justo debajo de las costillas.</p>

Notas al instructor	Formas sanas de manejar el estrés
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Apagar la música y encender de nuevo las luces.</p> <p>.....</p>	<p>Respiren profundamente por la nariz. ¿Sienten que su mano sube?</p> <p>Ahora boten lentamente el aire por la boca. Asegúrense de botar todo el aire. ¿Sienten que su mano baja? (Deles unos minutos a los participantes).</p> <p>Espero que hagan estos ejercicios en casa. ¡Vean cuáles les funcionan mejor!</p> <p><b>Recuerden:</b> Ver resultados puede tomar tiempo. Traten de dedicar al menos 10 minutos diarios a los ejercicios de relajación.</p> <p>Al principio, puede ser más fácil hacerlos acostados en un cuarto tranquilo y con las luces bajas. Pero con el tiempo, podrán hacerlos en cualquier momento, en cualquier lugar.</p> <p>.....</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↗ <b>HACER:</b> Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> ¿Y qué pasó con Bárbara? Ella comenzó a caminar 30 minutos cada día en vez de ver la TV. También aprendió a hacer ejercicios de relajación mental especialmente cuando se siente con deseos de comer un refrigerio o <i>snack</i>, o con mucho estrés. Los problemas personales de Bárbara no han desaparecido, pero ella los enfrenta de una manera más positiva. Bárbara ha comenzado a perder peso.</p> <p>La lección de Bárbara en esta historia es que usted puede enfrentar los retos de estrés emocional al ser firme ante las dificultades para cumplir las metas del estilo de vida saludable.</p> <p>► <b>DECIR:</b> Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que nos les funcionó. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre superar el estrés.</p> <p>Me gustaría que piensen en cómo prevenir y manejar el estrés. Escojan un área para trabajar durante la semana. Planeen 3 pequeños cambios para trabajar en esa área y escríbanlos en su plan de acción.</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito
<p> <b>HACER:</b> Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Realista.</li><li>■ Realizable.</li><li>■ Específico.</li><li>■ Flexible.</li><li>■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar.</li><li>■ Divertido.</li></ul> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Quieren hacer algunos cambios?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (4 minutos)
<p> <b>HACER:</b> Responder las preguntas y dudas.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de manejar el estrés. También hablamos sobre que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ El estrés afecta el cuerpo, la mente y la conducta.</li> <li>■ El estrés nos puede llevar a hacer cosas que aumentan el riesgo de tener diabetes tipo 2.</li> <li>■ Manejando el estrés podemos bajar el riesgo de tener diabetes tipo 2.</li> </ul> <p>Luego estuvimos hablando de maneras de prevenir y manejar el estrés.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hablamos hoy?</p> <p>► <b>DECIR:</b> Por favor llenen el material “Trabajar para prevenir el estrés”.</p> <p>La próxima semana vamos a hablar de _____. También vamos a hablar de cómo les fue manejando el estrés.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevengaT2”. Acuérdense de traer su “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p><b>La sesión ha terminado.</b></p>