

9

Cómo alejarse del estrés

Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje de la sesión anterior:

Equilibrio de la mente, el cuerpo y el espíritu: Un método holístico

1. Dedicar tiempo y energía a los diversos aspectos de la vida ayuda a mantener su vida en equilibrio.
2. Para sentirse bien descansados, los adultos necesitan dormir entre 7 y 10 horas por noche.

Revisión de las opciones de práctica personal de la última sesión.

Nota



Esta sesión puede utilizarse para grupos o sesiones familiares o de amigos. Ofrece la oportunidad de que el participante y su familia practiquen juntos el desarrollo de habilidades.

Recuerde

Puede consultar la “*Lista de control de la comunicación del facilitador*”, plastificada en ambos lados, como un recordatorio de las sugerencias importantes del facilitador cuando utilice los materiales de *Soluciones para el bienestar*.

Sugerencias para esta sesión

Si utiliza las Sugerencias para la introducción del tema para esta sesión, puede necesitar 4 carteles que digan:

1. Nada
2. Un poco
3. Mucho
4. Todo el tiempo

Colóquelos en las paredes antes de comenzar la sesión para ganar tiempo.

Sugerencias para la introducción del tema y su relevancia para los participantes

“¿Qué tanto permiten que el estrés influya en su vida? Si observan a su alrededor, verán que hay algunos carteles en las paredes. Piensen en la pregunta ‘¿Qué tanto permiten que el estrés influya en su vida?’ y párense al lado del cartel que coincida con su respuesta”.

Nada Un poco Mucho Todo el tiempo

(Espere mientras los participantes eligen una respuesta en la escala de la secuencia.)

“Muy bien. Aquéllos que están al lado de los carteles “Nada” y “Un poco”: ¿Cómo hacen para que el estrés no los afecte tanto?”.

(Escuche y responda a sus respuestas. Si alguien menciona que para reducir el estrés hace ejercicios físicos, utilice esto para continuar con la sesión. Si nadie menciona la actividad física como un medio para disminuir el estrés, pregunte:)

“¿Quién piensa que el estrés es bueno para la salud? No, no lo es. ¿Saben que todos tenemos la capacidad de utilizar la actividad física para controlar el estrés? Hoy hablaremos sobre cómo alejarse del estrés”.

“Respondamos a las primeras seis preguntas de la evaluación del tema antes de comenzar, sólo para observar si estamos familiarizados con este tema”.

Respuesta clave de la evaluación del tema

1. B 2. A 3. A 4. D

I – introducción del tema
R – relevancia de la participación
I – identificación de objetivos
M – materiales para las sesiones
M – motivación para el uso

Revisión de la sesión 8: Cómo crear el equilibrio



Puntos principales del aprendizaje de la sesión 8

¿Cuáles fueron los puntos principales del aprendizaje de la sesión 8? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

1. Dedicar tiempo y e_____ a los diversos aspectos de la vida ayuda a mantener su vida en equilibrio.
2. Para sentirse bien descansados, los adultos necesitan d_____r entre 7 y 10 horas por noche.

Revisión de un Pequeño paso saludable:

¿Qué pequeño paso saludable eligió para trabajar entre una sesión y otra?

¿Cumplió con su pequeño paso saludable?

1. Sí ¿Cómo fue? _____

2. No. ¿Qué le impidió cumplir con su práctica?

Si aún piensa cumplir con su práctica, ¿cuándo lo hará?

3. No elegí ningún paso saludable.

Evaluación del tema



Marque una: Previa Posterior

Su puntaje:
+ _____ de 4

Indicaciones:

1. Lea atentamente cada pregunta.
2. Lea cada respuesta antes de marcar una.
3. Marque sólo una respuesta por cada pregunta.

Nombre: _____

Fecha: _____

1. ¿Cuál de las siguientes opciones es una manera saludable de reducir el estrés?

- A. la cafeína;
- B. la actividad física;
- C. el azúcar; o
- D. las bebidas de frutas.

2. Demasiado estrés puede poner su salud en riesgo.

- A. Verdadero
- B. Falso

3. En el caso de las personas con enfermedades mentales, demasiado estrés incrementa las posibilidades de una recaída.

- A. Verdadero
- B. Falso

4. La actividad física:

- A. siempre es demasiado dolorosa y difícil;
- B. no ayuda a controlar el estrés;
- C. incrementa el estrés y debería evitarse durante los momentos en que hay problemas; o
- D. reduce el estrés y lo ayuda a sentir que tiene un mayor control de la situación.

5. Confío en que entiendo de qué manera la actividad física influye en el estrés.

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo | Inseguro |

Evaluación del tema



6. Es importante que conozca esta información.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

Al **final** de la sesión, responda las siguientes preguntas antes de entregar esta hoja:

7. Esta sesión me ayudó.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

8. Lo que me gustó de esta sesión: _____

9. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: _____

Cómo alejarse del estrés

Objetivos de esta sesión

1. Identificar 1 manera de reducir y controlar el estrés.
2. Identificar y aplicar al menos 2 sugerencias de actividad física para prevenir y controlar el estrés.

Tener algo de estrés es normal en la vida, pero sentir demasiado estrés no es saludable. El estrés puede provocar obesidad, enfermedades cardíacas, depresión y problemas del sueño. Cuando está estresado, a su cuerpo le resulta más difícil combatir las infecciones, lo que significa que está más expuesto a contraer enfermedades. Demasiado estrés puede hacerlo sentir muy cansado e incrementar las posibilidades de una recaída.

El estrés puede poner su vida fuera de equilibrio. Esta sesión se concentra en cómo la actividad física ayuda a controlar el estrés y mantiene su vida en equilibrio.

¿Sabía que...? Tener demasiado estrés produce tensión. La actividad física permite liberar tensiones indeseadas producidas por el estrés y lo ayuda a sentir que controla mejor su salud. El ejercicio aeróbico es el tipo de actividad física que lo mantiene en movimiento y acelera su pulso. La clave para el ejercicio aeróbico es mantenerse en movimiento. Algunos ejemplos de ejercicios aeróbicos son caminar, trotar y andar en bicicleta. El ejercicio aeróbico fortalece su corazón y sus pulmones y ayuda a que su cuerpo se oxigene mejor.

El ejercicio aeróbico también incrementa las endorfinas, sustancias químicas naturales que produce el cuerpo. Las endorfinas pueden mejorar el estado de ánimo, así como reducir el dolor físico y el apetito.

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Demasiado estrés puede poner su salud en riesgo.



- Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

El estrés afecta a cada uno de diferente manera. Cada uno enfrenta el estrés a su modo. Veamos cómo Mario enfrenta el estrés.

“Historia de Mario”

Mario se despertó un lunes a la mañana por causa de los gritos de su vecino. Éste había estado toda la noche gritándole a alguien, y también durante la mañana. Como Mario no había podido dormir lo suficiente esa noche y estaba cansado, no desayunó ni se dio su ducha matinal. Se vistió y bajó para tomar la camioneta que lo llevaría al programa de día. Cuando Mario salió, la camioneta ya estaba esperándolo y el conductor le recriminó que hubiera llegado tarde. Mario se sintió avergonzado, pero no dijo nada.

En el programa de día, Mario entró y no habló con ninguno de sus amigos. Fue a la sala de recreación y se sentó solo en la esquina más distante, con la mirada fija en el televisor. Mientras esperaba su primer grupo, la especialista en actividades le preguntó si quería unirse a su clase de ejercicios hasta que comenzara su grupo. Mario respondió “no” y se fue a buscar una barra de dulce y una taza de café a la máquina expendedora.

Mientras comía su barra de dulce pensaba en su vecino y el conductor de la camioneta que le había gritado. Cuanto más pensaba en ellos, más se enojaba. Algunos minutos más tarde, su amigo Tom entró y se dio cuenta de lo disgustado que estaba Mario. Le preguntó si quería salir a caminar y conversar. Mario respondió “no” y volvió a su asiento para ver televisión y fumar un cigarrillo.



1. Mencione dos cosas que causaron el estrés de Mario en esta historia: _____

2. Mencione dos cosas que hizo Mario para controlar su estrés: _____

3. ¿Qué podría haber hecho Mario de otra manera? _____

Cómo alejarse del estrés

(continuación)

La actividad física aporta muchos beneficios (entre ellos la reducción del estrés) que hacen lo siguiente:

<input type="checkbox"/> Mejoran el flujo sanguíneo que va al cerebro	<input type="checkbox"/> Reducen el estrés
<input type="checkbox"/> Contribuyen a que el cuerpo elimine las sustancias poco saludables	<input type="checkbox"/> Reducen la ansiedad y la depresión
<input type="checkbox"/> Ayudan a pensar con más claridad	<input type="checkbox"/> Mejoran el estado de ánimo
<input type="checkbox"/> Contribuyen a lograr un sueño más relajado	<input type="checkbox"/> Mejoran cómo se siente usted con respecto a sí mismo



Teniendo en cuenta las sugerencias anteriores, mencione una o dos maneras en que la actividad física podría ayudarlo a prevenir o reducir el estrés en su vida.

1. _____

2. _____

¿Sabía que...? La actividad física también puede contribuir a que las personas dejen de fumar. El ejercicio físico puede ayudarlo de las siguientes maneras:

- alivia el estrés producido cuando una persona deja de fumar;
- disminuye los antojos; y
- previene un posible aumento de peso.

Si usted fuma, ¡ésta es otra de las razones para alejarse del estrés mediante la actividad física!

Punto principal del aprendizaje N.º 2

En el caso de las personas con enfermedades mentales, demasiado estrés incrementa las posibilidades de una recaída.

Pequeños pasos para el éxito

¡Antes de que el estrés se intensifique, enfréntelo! Esté preparado con algunas sugerencias de actividad física que pueden ayudarlo a prevenir el estrés.

Cómo alejarse del estrés

(continuación)

Sugerencias para alejarse del estrés: Coloque una marca de verificación al lado de las sugerencias que le gustaría intentar.

- 1. Relaje los músculos.** Acuéstese de espalda en una posición en la que se sienta cómodo. Comenzando con los dedos de los pies, tense y relaje los músculos. Concéntrese en los pies, las piernas, los muslos, el estómago, la espalda, los dedos, las manos, los brazos, los hombros y el cuello hasta llegar a la parte superior de la cabeza. Tense los músculos; cuente hasta 5 y luego relájelos por completo.
- 2. Estírese como un gato.** Mueva su cabeza suavemente en forma de círculo. Estírese hacia el techo y gire lentamente el torso a un lado y otro. Realice movimientos circulares con los hombros.
- 3. Salga al aire libre y haga una breve caminata.** Hasta una caminata de 10 minutos puede marcar una diferencia. Tome un poco de sol y aire fresco. Haga una larga caminata, si es posible.
- 4. Note la sensación del cuerpo cuando se toma tiempo para relajarse.** Puede relajarse haciendo yoga o simplemente respirando mientras estira los músculos.
- 5. Diseñe un programa.** Decida acerca de los horarios, días y lugares específicos en que realizará alguna actividad para estar más físicamente activo.
- 6. Planee divertirse.** Planee divertirse y reírse un poco.
- 7. Busque un compañero de ejercicio.** Haga ejercicios físicos o alguna actividad física con un familiar o amigo.
- 8. Únase a un equipo.** Practique un deporte en equipo, como el fútbol o el baloncesto.
- 9. Tómese tiempo para respirar.** Tómese tiempo para ir más despacio y respirar. Con sólo dedicar 10 minutos de su día a estos simples ejercicios de respiración, notará una gran diferencia. Recuerde estirar los músculos mientras respira.



Y recuerde: tener una alimentación saludable, dormir bien por la noche e ingerir menos cafeína también pueden marcar una gran diferencia a la hora de ayudarlo a alejarse del estrés!

Punto principal del aprendizaje N.º 3

La actividad física reduce el estrés y lo ayuda a sentir que tiene un mayor control de la situación.

Revisión y avance



Los *puntos principales del aprendizaje* de esta sesión son:

1. _____
2. _____
3. _____

¡Dé un “Pequeño paso saludable” para asegurarse el éxito!

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. ¿Qué hará de ahora a la siguiente sesión? Elija un paso saludable de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Volveré a leer mi manual al menos una vez más.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi sistema de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea y comente conmigo acerca de algunas maneras de divertirse sin gastar demasiado dinero.
- 3. PRACTICAR.** Utilizaré al menos una sugerencia para evitar que el estrés domine mi día. La sugerencia que elegí es: _____
- 4. OTRA** _____