

1

El estrés es algo normal en la vida

Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje:

Ésta es la primera sesión. Cada sesión, excepto ésta, comenzará con una revisión de los puntos principales del aprendizaje de la última sesión.

Nota



Esta lección 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 en equipo.

Sugerencia general

Cuando comience esta primera parte del libro de ejercicios sobre el estrés, tenga en cuenta el hecho de que diferentes culturas pueden tener diferentes puntos de vista con respecto al estrés. Si trabaja con grupos de diversas culturas, deberá ser comprensivo con determinados sentimientos referidos al estrés.

Problema potencial de esta sesión

Los participantes podrían tener dificultades para comprender el concepto de estrés.

Respuestas posibles

1. Diga “si bien es difícil definirlo, casi todos pueden recordar un momento en que hayan sentido tensión y ansiedad por causa del estrés”. Pida a los participantes que debatan sobre un momento en el que sabían que estaban estresados. Prepare una lista con sus respuestas en la pizarra para que todos la vean.
2. En esta sección, proporcione una definición general de “estrés” y reflexione acerca de cómo la definición se relaciona con los ejemplos que ellos han dado.

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

“Hoy vamos a hablar sobre cómo el estrés es algo normal en nuestra vida cotidiana. Parece que el mundo se moviera cada vez más rápido. Algunas veces nos resulta difícil mantener este ritmo. Mientras seguimos absolutamente concentrados en resolver nuestros problemas cotidianos, podemos sentir una opresión en el pecho o un nudo en el estómago. Quizá nos ponemos de mal humor. Podemos llegar a un punto en el cual creemos que no podemos enfrentar una sola cosa más y nos damos cuenta de que estamos totalmente estresados”.

“Cuando se sienten muy estresados, ¿qué clase de sentimientos tienen?”.

(Aliente a los participantes para que den sus respuestas.)

“El estrés puede afectar negativamente la salud y las capacidades de todos; no sólo de las personas con enfermedades mentales. Con este libro de ejercicios, aprenderemos distintas maneras de reducir el estrés en nuestra vida. Al trabajar con los ejercicios de cada sección de este libro de ejercicios, pueden encontrar algunas maneras de controlar o de reducir el estrés que posiblemente los ayuden en su recuperación”.

“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. D 2. C 3. B 4. C

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

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. El estrés es:

- A. un signo de enfermedad;
- B. un signo de que los medicamentos no están funcionando;
- C. un problema que sólo tienen las personas con enfermedades mentales; o
- D. algo que todas las personas tienen.

2. Una persona con una enfermedad mental:

- A. necesita liberarse por completo del estrés en su vida;
- B. necesita evitar todas las situaciones estresantes;
- C. puede aprender las habilidades para reducir el estrés; o
- D. siempre tiene recaídas cuando está estresada.

3. Comenzar a sudar repentinamente cuando se siente estresado es un signo de que está débil.

- A. Verdadero
- B. Falso

4. Las personas experimentan estrés:

- A. de la misma manera;
- B. de manera precoz y con frecuencia;
- C. de maneras diferentes; o
- D. únicamente si no pueden ignorarlo.

Evaluación del tema



5. Confío en que comprendo que el estrés es una emoción normal.

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

6. Es importante que conozca esta información.

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.

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: _____

El estrés es algo normal en la vida

Objetivos de esta sesión

1. Identificar 1 manera en que las personas están estresadas.
2. Identificar 3 signos que usted nota cuando está estresado.
3. Identificar 1 habilidad que utilice para afrontar el estrés.

A muchas personas con enfermedades mentales se les recomienda que eviten las situaciones estresantes porque el estrés puede empeorar sus síntomas. Si bien es cierto que el estrés puede afectar los síntomas, nadie puede evitar el estrés. Todos tenemos algo de estrés diariamente. El estrés es algo normal en la vida.

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Todos tenemos estrés.

Para una persona que tiene una enfermedad mental, al igual que para cualquier otra persona, evitar completamente el estrés no es el objetivo. La manera en que reaccionamos ante el estrés afecta nuestra salud y nuestro bienestar. La buena noticia es que todos podemos aprender habilidades para reducir el estrés. Las personas que desarrollan buenas habilidades para enfrentar el estrés generalmente dicen estar más satisfechas y más felices con su vida.

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Una persona con una enfermedad mental puede aprender habilidades para reducir el estrés.

Definición de estrés. El estrés es una reacción normal ante las exigencias que recibe el cuerpo, pero el estrés no siempre es fácil de reconocer. Por ejemplo, el estrés generalmente es la sensación de tensión o la presión que tenemos cuando hacemos un cambio. Podemos tener vergüenza o sentir miedo cuando no sabemos si podemos hacer algo. El estrés se puede sentir como muchos sentimientos físicos o emociones.

El estrés es algo normal en la vida

(continuación)

Incrementar la concientización sobre el estrés. Nuestro cuerpo generalmente muestra signos de estrés que nos dicen que es necesario cambiar algo o manejarlo de manera diferente. Puede ser fácil no darse cuenta de estos signos. Los signos pueden variar de una persona a otra. Lo que sí tenemos en común es que generalmente el estrés nos hace sentir incómodos de alguna manera.



A continuación, hay una lista de signos comunes de estrés. Marque con un círculo los que haya notado cuando estuvo estresado.

Signos físicos:

- Dolor de cabeza.
- Poca concentración.
- Malestar estomacal.
- Sudoración.
- Músculos tensos.
- Acidez estomacal.
- Diarrea, constipación o ganas de ir al baño con más frecuencia.
- Pulso acelerado.
- Aumento de la presión sanguínea.
- Respiración superficial (se toma poca cantidad de aire).
- Dolor de mandíbula.
- Cansancio.
- Estar ansioso o nervioso.

Signos del estado de ánimo:

- Irritabilidad.
- Enojo.
- Depresión o tristeza.
- Pérdida de la esperanza.
- Tensión o ansiedad.
- Tendencia a entusiasmarse mucho o a exaltarse con facilidad.

Signos de la conducta:

- Problemas para dormir (dormir demasiado o muy poco).
- Problemas para mantener un ritmo de vida adecuado.
- Problemas de alimentación (comer demasiado o muy poco).
- Fumar más.
- Problemas para tomar decisiones.
- Usar o abusar del alcohol o de las drogas.
- Alejarse de las demás personas.
- Preocuparse por las mismas cosas una y otra vez.

Anote otros signos de estrés que haya notado: _____

El estrés es algo normal en la vida

(continuación)

Punto principal del aprendizaje N.º 3

El estrés es una reacción normal del cuerpo.

Como cada uno ve el mundo de manera diferente y tenemos diferentes maneras de enfrentar los desafíos, experimentamos el estrés de modo diferente. Algo que es estresante para una persona puede no serlo para otra.

Un ejemplo de cómo sentimos el estrés de manera diferente es la experiencia de dos personas que van a una piscina. Una persona que no sabe nadar probablemente tenga miedo y sienta ansiedad (estrés) al meterse en el agua. Su corazón puede latir con fuerza e incluso puede comenzar a sudar repentinamente. Pero un guardavidas probablemente no tenga nada de miedo.

Ambas personas siguen los mismos pasos para meterse en el agua. La persona que no sabe nadar está muy estresada porque tiene miedo de ahogarse. Pero el guardavidas sabe nadar muy bien, entonces su reacción es diferente (no tiene estrés).

Si bien los medicamentos algunas veces pueden ayudar, no son la única manera de enfrentar las situaciones estresantes normales.

Puntos de debate:

1. ¿Le gusta ir a nadar o meterse en una piscina?
2. ¿Cómo se siente en esa situación?
3. ¿Qué reacciones físicas experimenta? (Por ejemplo, “Tengo miedo” o “Estoy relajado”.)

Podemos ver que cada uno tiene su propia reacción ante una situación determinada.

Punto principal del aprendizaje N.º 4

Las personas se estresan por diferentes cosas.

Revisión y avance



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

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Avance: Elija una opción de práctica personal

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. ¿Qué hará de ahora a la siguiente sesión? Elija una opción 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 red de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea y comente conmigo acerca del tipo de estrés que tienen.
- 3. EVALUAR.** Haré una lista de las personas que integran mi equipo en este momento. Traeré la lista para compartirla en la próxima sesión:

Cuando me estreso, yo _____

Me gustaría estresarme menos cuando _____

- 4. OTRA:** _____

Dé un **“Paso hacia adelante extra”** (opcional).

- 5. HACER UN SEGUIMIENTO.** Antes de nuestra próxima sesión, prestaré atención a un momento en que sienta estrés. Trabajaré para descubrir por qué estoy estresado y cómo reacciono ante el estrés. Anotaré esto y lo traeré al grupo la próxima vez.

Si queda tiempo antes del final de la sesión, puede hablar sobre sus objetivos de práctica personal. ¿De qué manera **recordará** y **cumplirá** su objetivo la próxima sesión?