

SESIÓN 11: Cómo afrontar los factores que provocan stress



Enfoque de la sesión

Lidiar adecuadamente con los factores que desencadenan estrés puede ayudarle a cumplir sus metas de dieta saludable y actividad física.

En esta sesión hablaremos de:

- Algunos factores que provocan que usted compre y consuma alimentos poco saludables y cómo afrontar este tipo de situaciones
- Algunos factores desencadenantes que provocan una alimentación poco saludable y cómo afrontar estas situaciones
- Algunos factores desencadenantes de permanecer inactivo y maneras de afrontarlos

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Marta

Marta ha decidido mejorar sus hábitos de salud y quiere perder algo de peso. Ella sabe que para lograr este objetivo tiene que cambiar algunas de sus rutinas de vida.

En un día laboral normal, Marta se levanta a las 5:30 de la mañana. En cuanto entra a la cocina se prepara un café y solo el aroma la hace sentirse más alerta. Luego, para acompañar su café, se calienta un pastelito.

A las 3 de la tarde empieza a sentirse soñolienta, así que se dirige a la sala de descanso de su trabajo y se prepara un café y se compra un pastelito para mojar en su café.

Más tarde, cuando llega a su casa, después de un día estresante, Marta se acurruca en el sofá y se pone a ver televisión. Durante uno de los comerciales, abre una bolsa de papas fritas y una cerveza.

¿Cuáles son algunos de los factores desencadenantes que provocan que Marta tome esta decisión poco saludable?

Marta decide afrontar y resolver estos factores desencadenantes de comportamientos poco saludables. En primer lugar, decide dormir un poco más, para evitar sentirse somnolienta durante el día pero todavía se toma su café por la mañana y a media tarde pero en vez de comerse un pastelito por la mañana lo reemplaza por un yogurt descremado con frutos rojos.

Durante su día laboral, Marta se mantiene alejada de la máquina de dispensar bocadillos. En lugar de un pastelito se come pedacitos de zanahoria.

A Marta todavía le gusta relajarse viendo televisión después de un día estresante de trabajo, pero esta vez maneja su bicicleta estática o levanta pesas mientras ve sus series favoritas. En vez de papas fritas y cerveza se come unas verduras cortadas como merienda.

FACTORES QUE DESENCADENAN COMPORTAMIENTO POCO SALUDABLE	MANERAS DE CONFRONTAR SITUACION	OTRAS MANERAS DE CONFRONTAR SITUACION
DESENCADENANTES QUE LLEVAN A COMPRAR		
Tengo hambre	<input type="checkbox"/> Antes de salir de compras, coma un refrigerio saludable	
Me siento triste/ansioso(a)/estresado(a) o enojado(a)	<input type="checkbox"/> Posponga las compras hasta que se sienta mejor <input type="checkbox"/> Afronte su estrés de una manera saludable como tomar respiraciones profundas	
Producto en oferta o tengo un cupón para comprar con descuento	<input type="checkbox"/> En vez de comprar productos en oferta, encuentre formas de ahorrar dinero para comprar artículos para la buena salud <input type="checkbox"/> No recorte cupones de descuento para productos poco saludables	
La compra parece tentadora	<input type="checkbox"/> Evite los pasillos del supermercado que tengan alimentos tentadores como dulces, papas fritas y helado <input type="checkbox"/> Compre una cantidad pequeña del producto que desea (en vez de toda una caja de paletas de helado solo compre una paleta) <input type="checkbox"/> Compre una opción más saludable <input type="checkbox"/> ¡Recuerde que el objetivo de la tienda es lograr que usted compre!	
Siempre compro este producto	<input type="checkbox"/> Haz una lista de compras y no compres nada que no esté en la lista <input type="checkbox"/> Recuerda que ahora tomas decisiones más saludables <input type="checkbox"/> Intente hacer compras en lugares diferentes, como <input type="checkbox"/> un quiosco de agricultor	
Es para mi esposo(a), hijos o nietos	<input type="checkbox"/> Muestre su amor de otras maneras que no sea comida	

FACTORES QUE DESENCADENAN COMPORTAMIENTO POCO SALUDABLE	MANERAS DE CONFRONTAR SITUACION	OTRAS MANERAS DE CONFRONTAR SITUACION
DESENCADENANTES QUE LLEVAN A COMPRAR		
Tengo hambre	<input type="checkbox"/> Coma algo saludable <input type="checkbox"/> Pare de comer cuando se sienta lleno(a) <input type="checkbox"/> Use un plato pequeño	
Me gusta picar algo mientras veo la televisión	<input type="checkbox"/> Evite comer sin plato o de bolsas grandes. Sírvese una porción individual y eso es todo <input type="checkbox"/> En vez de comer mientras esta frente al televisor pruebe tejer, andar en bicicleta estática, usar bandas de resistencia o levantar pesa <input type="checkbox"/> Masticar chicle o comer verduras frescas como zanahorias y apio <input type="checkbox"/> Vea menos televisión <input type="checkbox"/> Coma sólo en la cocina o en la mesa.	
Estoy aburrido(a)	<input type="checkbox"/> Salga a caminar o haga cosas que están pendientes por hacer (cortar el césped, doblar la ropa, etc.) <input type="checkbox"/> Llame a un amigo	
Comer esto me trae recuerdos felices	<input type="checkbox"/> Cambie este alimento por algo más saludable. <input type="checkbox"/> Comparta lo que come con alguien más <input type="checkbox"/> Sírvese una pequeña porción <input type="checkbox"/> Empiece a crear nuevos recuerdos cuando ingiera comida saludable	

<p>Esta comida se ve apetitosa o huele tentadora</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> En casa: tenga disponible y listos para comer alimentos saludables (verduras cortadas, palomitas de maíz, etc.) <input type="checkbox"/> No tenga comida tentadora en casa <input type="checkbox"/> Mantenga la comida tentadora fuera de la vista o guárdela en un lugar difícil de alcanzar <input type="checkbox"/> En el trabajo: evite caminar por el área de máquinas dispensadoras de comida o por lugares donde hay comida "gratis" <input type="checkbox"/> Tenga disponibles refrigerios saludables 	
<p>FACTORES QUE DESENCADENAN COMPORTAMIENTO POCO SALUDABLE</p>	<p>MANERAS DE CONFRONTAR SITUACION</p>	<p>OTRAS MANERAS DE CONFRONTAR SITUACION</p>
<p>Fotos o videos de alimentos poco saludables</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Intente no mirarlos <input type="checkbox"/> Encuentre fotos de alimentos saludables. 	
<p>Estoy cansado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Intente dormir más por la noche <input type="checkbox"/> Tome una siesta corta 	
<p>Estoy triste/ estresado(a)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Alivie sus sentimientos de manera saludable: como una caminata rápida <input type="checkbox"/> Llame a un amigo o reúnanse con alguien a tomar café o té 	
<p>Me duelen las articulaciones o los pies</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Encuentre maneras de hacer ejercicio que alivien el estrés de las articulaciones, como yoga o natación 	

Desencadenantes comunes

Desencadenantes comunes que provocan hacer compras poco saludables:

- "Cuando vamos al cine siempre compro un bote familiar de palomitas de maíz y un refresco".
- "Cada viernes por la noche mi familia siempre ordena una pizza"
- "En mi hora del almuerzo siempre voy al camión de tacos".
- "Siempre tengo galletas disponibles para cuando me visitan mis nietos".
- "Cuando me siento deprimido, como helado".

Desencadenantes comunes de una alimentación poco saludable:

- "Siempre como algo dulce después de cenar".
- "Mis amigos y yo siempre comemos pollo frito con papitas fritas, y tomamos cerveza cuando vemos el juego de futbol"
- "Después de la iglesia, mi grupo de mujeres siempre se sienta a tomar café y comer donas".

Desencadenantes comunes de mantenerse inactivo(a):

- "Todos los días durante el almuerzo me siento con mis amigos en la cafetería".
- "Después del trabajo, siempre juego videojuegos".
- "Los sábados, mi familia y yo nos pasamos el día jugando juegos de mesa"
- "Cuando terminamos de cenar es hora de ver televisión"