

# SESIÓN 9: Maneje el estrés



## Enfoque de la sesión

Controlar el estrés puede ayudarle a controlar su peso.

### En esta sesión hablaremos de:

- Causas del estrés
- Relación entre el estrés y el peso
- Maneras de reducir el estrés
- Maneras saludables de afrontar el estrés

¡También hará un nuevo plan de acción!

## La historia de Bárbara

Bárbara tiene 45 años. Se siente que su vida es estresante y caótica. Sus hijos están en la escuela preparatoria. Su papá tiene graves problemas de salud. Además, Barbara es madre soltera y trabaja a tiempo completo.

El médico de Bárbara le recomienda perder peso de una manera saludable: comiendo comida saludable e incrementando su actividad física.

Bárbara suspira al escuchar al médico pues para ella cuidar su salud es una cosa más que agregar a la lista de cosas por hacer.

### Cuando usted se siente estresado(a) puede también sentirse:

- Enojado(a)
- Fastidiado(a)
- Ansioso(a)
- Confundido(a)
- Impaciente
- Triste
- Preocupado(a)

### También puede tener:

- Dolor de cabeza, espalda o cuello
- Latidos cardíacos acelerados
- Músculos tensos
- Dolor de estómago

## Relación entre el estrés y el peso:

### Sentirse estresado puede:

1. Cambiar la química de su cuerpo y aumentar de peso con más facilidad
2. Hace que tenga comportamientos poco saludables

Para sentirse mejor después de su visita médica, Barbara se va a casa y se come una gran porción de helado.

### Cuando se siente estresado(a), puede ser que también usted:

- Beba demasiado alcohol
- Olvide cosas
- Posponga tareas que debe hacer
- Vaya "de aquí para allá" sin ser muy productivo(a)
- Duerma muy poco o demasiado, y a veces ambos
- Fume
- Tome demasiadas medicinas
- Trabaje mucho

### Y a veces también puede:

- Tomar decisiones de qué comer y beber que no sean saludables
- Dejar de cumplir con sus objetivos de acondicionamiento físico
- Pasar demasiado tiempo viendo televisión, videos o con la computadora

Bárbara tiene problemas para decir "no" con lo cual siempre termina haciendo cosas que realmente no quiere ni necesita hacer.

Por ejemplo, cuando ella va de compras con sus hijos, ellos le ruegan comprar cosas y al final termina comprándoles lo que ellos quieren para que la dejen tranquila. Esto provoca que su nivel de estrés se incremente.

Bárbara decide mejorar y empezar a decir que "no". La próxima vez que ella y sus hijos salen de compras y ellos le piden comprar helados ella dice "¡NO!" y se mantiene firme.

¡Se siente tan orgullosa por su logro!

## Formas de reducir el estrés

No existe una forma segura de prevenir el estrés, pero si existen maneras de hacer su vida menos estresante.

### Pruebe los siguientes consejos:

- **Pida ayuda.** Sus amigos y familiares se preocupan por usted y quieren su bienestar así que pídale ayuda. En otra ocasión podría ser usted la que les preste esa ayuda.
- **Sea ordenado(a).** Mantenga sus cosas en orden.
- **Duerma suficiente.** Trate de dormir 8 horas durante la noche.
- **¡Divertirse!** Dedique tiempo a una actividad que disfrute. •Salga a caminar con un amigo(a), lea un libro o vea un vídeo... lo que sea que le traiga felicidad.
- **Solo diga "No".** Aprenda a decir que no a las cosas que realmente no quiere ni necesita hacer.
- **Conózcase a si mismo(a).** Reconozca las situaciones que le causan estrés y planifique cómo puede afrontar este tipo de situaciones.
- **Haga una lista de tareas pendientes.** Escriba las cosas más importantes en la parte superior de su lista.
- **Haga recordatorios..** Utilice notas, calendarios, relojes con alarma...¡lo que le funcione para recordarle lo que tiene que hacer!
- **Establezca metas pequeñas y factibles.** Dividida sus metas grandes (como la pérdida de peso) en objetivos más pequeños.
- **Resuelva problemas.** Cuando tenga un problema, intente solucionarlo cuanto antes. De esa manera, ese asunto pendiente no se convierte en estrés.
- **Cuide su cuerpo y su mente.** De esta manera, estará más preparado(a) para afrontar situaciones estresantes.

¿Cómo puede usted reducir el estrés en su vida?

## ¿Se siente estresado(a)? Pruebe las siguientes maneras saludables de afrontar el estrés

- **Cuente mentalmente hasta 20.** Esto le dará a su cerebro el descanso necesario.
- **Tranquilícese.** Salga a caminar, tómese un baño caliente. Tome una taza de té de hierbas o escuche música relajante.
- **Hable consigo mismo(a) y dígame palabras de ánimo.** Diga algo tranquilizador, como: "No hay prisa, yo puedo ir a mi paso y tengo tiempo"
- **Pruebe algunas formas de relajarse.** En el siguiente cuadro hay algunas maneras de como relajarse.
- **Estírese.** Haga yoga u otros ejercicios de estiramiento.
- **Descanse.** Si puede, tómese un descanso de cualquier asunto que lo(a) esté haciendo sentir estresado(a).
- **Hable sobre sus sentimientos.** Converse de cómo se siente con un amigo o un consejero de salud mental.
- **Reduzca el consumo de cafeína.** La cafeína puede provocar que se sienta nervioso(a) o ansioso(a).
- **¡Muévase!** Haga algo activo como por ejemplo un paseo alrededor de la manzana.
- **Haga algo divertido.** Salga a bailar, juegue algo, llame a un amigo(a). Haga una actividad que disfrute, siempre y cuando ese pasatiempo sea saludable.
- **Tenga claridad de pensamiento.** Quizás las cosas no están tan mal como aparentan.

## Maneras de Relajarse

Puede que le tome un tiempo ver resultados. Practique estas ideas por lo menos 10 minutos al día. Escuche música relajante, si así lo desea.

Al principio, puede que le resulte más fácil relajarse dentro de una habitación oscura y silenciosa. Pero con el tiempo y con la práctica podrá relajarse en cualquier momento y en cualquier lugar.

**RELAJE SUS MÚSCULOS.** Masajee los músculos de su cara. Mantenga presión durante 5 segundos y luego suelte. Sienta cómo se relajan los músculos de su cara. Haga lo mismo con su mandíbula, hombros, brazos, músculos del pecho, las piernas y los pies.

**MEDITE.** Concéntrese en algo simple que le de calma. Podría ser una imagen o un sonido. No se preocupe si otros pensamientos interrumpen su momento de paz. Simplemente regrese a pensar en la imagen o sonido que le dan tranquilidad.

**IMAGINE.** Imagine una escena que le de paz. Imagínese que está en ese lugar.

**RESPIRE PROFUNDAMENTE.** Relaje los músculos del estómago. Coloque un mano justo debajo de las costillas y respire lento y profundo.

### Sitios Web Útiles:

- <https://www.verywellmind.com/tips-to-reduce-stress-3145195>
- <https://health.clevelandclinic.org/how-to-relieve-stress/>
- <https://www.headspace.com>