



Sesión 18: Estrés y la Administración del Tiempo

Tome el Tiempo Necesario para Controlar el Estrés

El estrés es parte de la vida de todos. Tensión significa diferentes cosas para diferentes personas, y ¿aquello que causa estrés para una persona puede no causarlo para otra.

El estrés no es siempre algo negativo. Por ejemplo, eventos muy positivos como una boda, el nacimiento de un nieto/a o comenzar o terminar un empleo pueden crear estrés.

Cierta cantidad de estrés puede ayudar a hacer su vida más interesante y emocionante, pero demasiada tensión o estrés que continúa durante mucho tiempo puede tener un efecto muy negativo sobre su cuerpo y su mente.

Si no se maneja correctamente, el estrés puede causar enfermedades, tales como enfermedades del corazón, aumentó en los niveles de glucosa, aumento de la ansiedad, o episodios de depresión y cambios de estado de ánimo.

El estrés proviene de muchas fuentes, y estas pueden incluir:

- estresores físicos como (fiebre, dolor, enfermedad)
- estresores ambientales (clima, ruido, problemas de vivienda, tráfico)
- estresores sociales y emocionales (problemas financieros, las demandas del trabajo y la familia, tener que tomar una decisión importante, culpa, una pérdida)

Por favor tome un momento y piense sobre el estrés y cómo afecta su vida.

1. ¿Con que frecuencia se siente estresado?

Frecuentemente Algunas veces Casi nunca

2. ¿Cómo sabe cuando esta bajo estrés? Describa su experiencia.

3. Haga un listado de las cosas que le están haciendo sentirse estresado en este momento.

4. ¿Cuáles son algunas de las maneras en las que usted maneja el estrés en su vida?

5. ¿Cuál de estas formas de hacer frente al estrés piensa es negativa o no sana?

6. ¿Cuál de estas formas de hacer frente al estrés piensa es positiva o sana?

Altos niveles de estrés pueden ser una barrera para realizar cambios sanos en sus conductas de ejercicio y alimentación. El estrés puede hacer que la persona:

- Pierda su motivación para hacer ejercicio
- Se convierta en una persona completamente inactiva y retraída
- Aumente sus conductas sedentaria tales como pasar demasiado tiempo viendo televisión, jugando con la computadora, o durmiendo
- Coma o beba de más

Póngase a cargo de su respuesta al estrés. El mejor enfoque es evitar el estrés siempre que pueda.

Los medios para prevenir o reducir el estrés:

- **Practique decir**
 - **“No.”** Trate de decir “Si” solo cuando sea importante para usted.
- **Comparta parte de su trabajo o responsabilidades con otros.**

- **Dese metas que sean alcanzables.**
- **Tome las riendas de su tiempo.**
 - Haga horarios que sean realistas.
 - Organícese.
- **Use su capacidad para resolver problemas:**
 - Describa el problema en detalle.
 - Explore todas sus opciones.
 - Seleccione una para probar.
 - Haga un plan de acción.
 - Pruebe. Vea si funciona.
- **Planee de antemano.**
 - Piense sobre el tipo de situaciones que le son estresantes. Planee como enfrentarlas o como trabajar con ellas o a pesar de ellas.
- **Mantenga las cosas/situaciones en perspectiva.**
 - Piense en todas las cosas buenas que hay en su vida.
 - Mantenga una actitud positiva.
- **Comuníquese con los demás.**
- **Enfóquese en su bienestar.**
 - Coma una alimentación sana.
 - Duerma suficiente.
 - Practique técnicas de relajación, meditación, y/o rece.
 - Mejore su salud espiritual. Muchas personas encuentran su espiritualidad a través de la religión. Otras la encuentran a través del arte, la música o conectándose con la naturaleza.
 - Ríase, ¡ríase bastante!
- **Manténgase físicamente activo(a).**



Aun haciendo todo lo posible para **prevenir o reducir** el estrés, habrá momentos en los que se sentirá bajo estrés. Tener formas sanas para responder al estrés es muy importante.

Respuestas sanas al estrés:

- Trate de darse cuenta lo antes posible de cuando una situación/cosa le esté causando estrés.

- Tómese un “descanso” de 10 minutos
 - Mueva sus músculos.
 - Cuídese. Tómese tan solo 10 minutos para USTED. Por ejemplo, dese un baño, llame a una amistad, lea algo chistoso o dese un manicure
 - Trate de hacer alguna técnica de relajación como meditación, oraciones, yoga, relajación muscular, o ejercicios de respiración.
- ¿Puede pensar en otras respuestas sanas al estrés? Anótelas.



Encuentre tiempo para Relajarse

Hay varias técnicas de relajación que podrían ayudar a reducir el estrés.

Estas técnicas producen lo que se conoce como “respuesta de relajación” donde el cuerpo entra en un estado de calma.

Usar estas técnicas de relajación podría ayudar a reducir el estrés y la tensión, reducir la presión arterial y la glucosa en la sangre, aliviar los dolores de cabeza debidos a tensión y migrañas, y mejorar los patrones de sueño. Todos estos beneficios podrían ayudar a mejorar la salud en general. Sentirse relajado y en control de su vida podría hacer más efectivo su control del tiempo, en resolver problemas, y ayudarle a superar las barreras a hacer ejercicio y hacer elecciones sanas de alimentación. No es raro que cuando nos sentimos estresados reduzcamos nuestra actividad, hagamos elecciones pobres de alimentos o comamos en exceso. Aprender a manejar el estrés de una manera positiva puede ayudarle a ¡Mejorar enormemente su salud!



Buenos hábitos de respiración pueden tranquilizar su mente y relajar su cuerpo.

Una buena respiración es la “respiración abdominal.” Las respiraciones son lentas y profundas y llenan el abdomen (barriga), no el pecho. Así

es como respiran los niños recién nacidos y los adultos cuando duermen.

Para aprender a hacer respiración abdominal:

1. Recuéstese o siéntese confortablemente. Doble las rodillas, con los pies en el piso a una distancia de aproximadamente ocho pulgadas entre ellos. Asegúrese de que su columna esta derecha.
2. Coloque una mano en su abdomen. Ponga la otra mano en su pecho. Respire lenta y profundamente a través de la nariz. Ligeramente presione su abdomen mientras exhala lentamente a través de la nariz. Permita que su abdomen empuje su mano hacia arriba al inhalar. Permita que su pecho se mueva levemente. Debe seguir el movimiento de su abdomen.

Practique respiración abdominal cuando note que se está poniendo tenso(a). Lo puede hacer sentado o parado. Trate de hacer esta respiración cuando maneja durante la hora punta o mientras esperan en línea.



Encuentre tiempo para Dormir

El sueño es importante para sentirse mejor, sin embargo, uno de cada tres estadounidenses sufre de falta de sueño. Como pasamos aproximadamente un tercio de la vida durmiendo, es importante saber un poco acerca del sueño.

Obteniendo suficiente sueño: ¿cuánto es suficiente?

No todos necesitamos la misma cantidad de horas de sueño. El rango es de 5 a 10 horas por noche con un promedio de 7,5 a 8 horas. Obtener un promedio inferior a cuatro horas o más de nueve horas de sueño cada noche se asocia con una mayor mortalidad.

- ¿Cómo se siente cuando obtiene el sueño adecuado?
- ¿Cómo se siente cuando duerme muy pocas horas?
- ¿Cómo se siente cuando duerme demasiadas horas?

Piense sobre esto: Los beneficios de obtener la cantidad adecuada de sueño

- De acuerdo con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) sueño insuficiente está relacionado con el inicio de muchas condiciones crónicas - como la diabetes, la enfermedad cardiovascular, la obesidad y la depresión. No obtener suficiente sueño también podría complicar su manejo y sus resultados. Obtener suficiente sueño está siendo reconocido como un aspecto esencial para la prevención de enfermedades crónicas y para promover una buena salud en general. (www.cdc.gov/features/sleep)
- Obtener la cantidad adecuada de sueño ayuda en el control de peso. El sueño ayuda a regular una serie de hormonas que las investigaciones han vinculado a alteraciones en el metabolismo, el aumento del apetito y un aumento de peso.
- Las investigaciones sugieren que las personas que regularmente hacen ejercicio se duermen más rápido, duermen por un período de tiempo más largo, y pasan despiertos menos tiempo durante la noche.

Dormir suficientes horas es un elemento importante para hacer frente al estrés. Las personas que han obtenido suficientes horas de sueño están en mejores condiciones para hacer frente a factores estresantes durante el día. Esto hace que sea más fácil hacer cambios en la conducta.

Lo que nos roba el Sueño

Lo siguiente puede tener un impacto negativo en el dormir:

- estrés, depresión
- alcohol, nicotina, cafeína, consumir una comida grande y de alto contenido de grasa

- hacer ejercicio muy cerca de su hora de dormir
- ir a dormir y levantarse a diferente horario, por cambios de horario en el trabajo o cambio de horario por viaje
- compañero/a de cama con problemas de sueño
- una recámara que está demasiado caliente/fría o demasiado ruidosa/demasiado brillante
- artritis, cambios hormonales (ejemplo, la menopausia), asma, apnea de sueño, dolor
- algunos medicamentos

A continuación hay una serie de sugerencias para mejorar su sueño

- No se vaya a la cama a menos de que tenga sueño.
- Si no logrado dormir en 20 minutos, levántese. Busque alguna cosa que le pueda ayudar a relajarse. De ser posible hágalo en otro cuarto.
- Cree una serie de rituales que le ayuden a relajarse y a prepararse para dormir.
- Levántese a la misma hora cada mañana.
- De ser posible trate de evitar siestas.

Si toma siesta, que sea corta (menos de una hora). Generalmente, es mejor si puede evitar siestas después de las 3 p.m.

- Mantenga un horario regular.
- Limite el consumo de cafeína después del almuerzo.
- Limite el consumo de alcohol y nicotina durante 6 horas antes de irse a dormir.
- No se acueste a dormir con hambre o sí está demasiado lleno.
- Evite cualquier actividad vigorosa o agotadora 6 horas antes de ir a la cama.
- Evite pastillas para dormir o úselas con cuidado.
- Haga que su recámara sea tranquila, oscura y un poco fresca.



Encuentre tiempo para Reír

Un número creciente de profesionales de la salud afirman que una risa al día puede ayudar a ¡mantener el doctor lejos! El buen humor y la risa pueden causar un efecto dominó de alegría y diversión, así como facilitar una serie de efectos físicos positivos. Una buena carcajada puede ayudar a:

- ☺ **Reducir el estrés**
- ☺ **Estimular el sistema inmunológico**
- ☺ **Disminuir la presión arterial**
- ☺ **Proteger al corazón**
- ☺ **Elevar el estado de ánimo**

Una buena carcajada de 10 a 15 minutos al día quema de 10 a 40 calorías, dependiendo del peso corporal de la persona. Esto significa ¡quemar 4 libras al año a pura risa! No lo suficiente como para renunciar a su programa de actividad física regular, pero ¡cada risa ayuda! (Buchowski M, Majchrzak K, Blomquist K, Chen K, Byrne D, Bachorowski J: Energy expenditure of genuine laughter. *International Journal of Obesity* 31:131-137, 2007)

También se ha demostrado que la risa reduce los niveles de azúcar en la sangre en las personas con diabetes Tipo 2. Un estudio realizado en Japón descubrió que personas diabéticas que ven una comedia en vivo tenían, dos horas después, un aumento de azúcar inferior al de las personas que comieron la misma comida y escucharon una conferencia aburrida. Los autores llegaron a la conclusión de que la risa podría afectar la interacción entre el cerebro y las hormonas, la risa también podría actuar sobre el sistema endocrino ayudando a suprimir los niveles de azúcar en la sangre. (Hayashi K, Hayashi T, Shizuko I, Kawai K: Laughter lowered the increase in postprandial blood glucose. *Diabetes Care* 26:1651-1652, 2003)

“La risa es como un ejercicio interno.”

Norman Cousins

“Sin humor, nuestros procesos de pensamiento tienden a estancarse y limitar su enfoque resultando en creciente angustia.”

La Asociación para el Humor Terapéutico y Aplicado (AATH).

“Para cuando un niño(a) llega a la escuela de infantes, el o ella se ríe en promedio 300 veces al día.

Los Adultos se ríen en promedio 17 veces al día.”

“La Ciencia de la Risa” El sitio en el internet de Discovery Salud

Un avance de lo que sigue (La Próxima Sesión)



Lo que debe hacer:

Lo Básico:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésele en su casa diariamente, o por lo menos una vez por semana, siempre a la misma hora.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Anote diariamente lo que come y bebe en su Libro de Registros.
- Mantenga el registro de actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Rétese a sí mismo(a):

- Practique técnicas de relajación en su casa y/o en su sitio de empleo. Encuentre lo que le resulta mejor.

- Encuentre su número ideal de horas sueño. Controle sus horas de sueño y evalúe cómo se siente. Si lo desea, siéntase libre de llevar un control de esto en su Libro de Registros. Determine el número de horas de sueño con las que se siente mejor. En resumen: trate de dormir la misma cantidad de horas cada noche.

Notas Adicionales:
