



Evaluando Su Tensión o Estrés

1. ¿Con qué frecuencia siente tensión o estrés?

- A menudo Algunas veces Raras Veces

2. De las situaciones presentadas a continuación, marque aquellas que le causan estrés o tensión:

- Fechas de entrega, presiones de tiempo, demasiadas cosas que hacer y no suficiente tiempo o ayuda para hacerlas
 - Sintiendo arrastrado(a) en diferentes direcciones
 - Sintiendo que no tiene control sobre su vida
 - Dificultades con su salud
 - Decisiones importantes (tales como cambios de profesión, retiro, matrimonio, hijos, mudanzas)
 - Pequeñas complicaciones (tales como el tráfico, llamadas telefónicas)
 - Conflictos o situaciones familiares
 - Problemas financieros
 - Tensiones o estrés relacionados con el Programa de Prevención de la Diabetes (ejemplos: tiempo adicional requerido en la preparación de alimentos o escribiendo sus anotaciones de alimentos, sintiéndose privado(a) de sus alimentos favoritos, dificultades para incluir actividad física en sus muchas ocupaciones, incomodidades en eventos sociales donde se sirven alimentos altos en grasa)
 - Otras situaciones que le cause tensión o estrés (describalas): _____
- _____

3. Seleccione una de las situaciones marcadas antes. Descríbala con detalles:


4. ¿Cómo le afecta el estrés?

- ¿Qué pensamientos, emociones, y sensaciones físicas (tales como dolores de cabeza, dolores de espalda, cansancio) están relacionadas con la sensación mencionada antes que le causa tensión o estrés?
- _____

- ¿Qué hábitos alimenticios no saludables (tales como saltarse comidas, comer demasiado) y comportamientos sedentarios (tales como ver televisión, dormir demasiado) están relacionados con esta situación que le causa tensión o estrés?
- _____

5. Encuentre los eslabones en la secuencia de acciones (o comportamiento).
 Trate de encontrar los pasos (eslabones) que son parte de la secuencia.

Eslabones en la Secuencia de Acciones de Sara	
<ul style="list-style-type: none"> • El jefe la criticó. • Sarah tenía un dolor de cabeza. Pensamiento “¡Nunca me saldrán las cosas bien!” • Se sentía de mal humor y ansiosa. • Llegó a la casa cansada y molesta. • Fué directo a la cocina. • Vió galleticas dulces encima de la mesa de la cocina. • Se comió las galleticas. 	Estrés o Tensión

Eslabones de Su Secuencia de Acciones


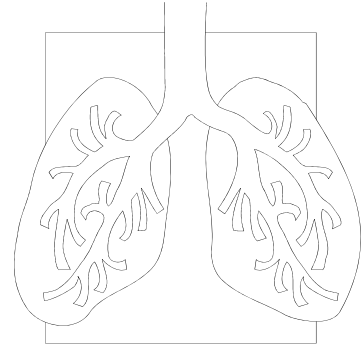
Técnicas para manejar la tensión o estrés le ayudarán a romper la cadena de acciones.

Por ejemplo, una de las opciones de Sara:

Practicar un ejercicio de relajamiento corporal tal como una respiración profunda en el momento que ella nota el dolor de cabeza por primera vez.

Elimine su Tensión con su Respiración

Buenos hábitos de respiración pueden calmar su mente y relajar su cuerpo. La buena respiración es la “respiración de estómago.” Las respiraciones deben ser lentas, profundas y llenando su abdomen, no su pecho. Esta es la forma como respiran los bebés recién nacidos y los adultos cuando duermen.



Para aprender respiración de estómago:

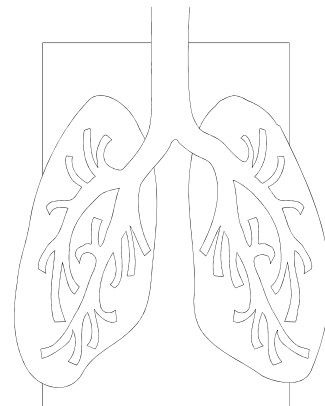
1. Acuéstese. Doble sus rodillas, con sus pies en el piso con una separación aproximada de ocho pulgadas. Asegúrese que su columna esté derecha.
2. Tome unos minutos para hacer una “rápida evaluación de su cuerpo”. Concéntrese en cada parte de su cuerpo, y cada parte por separado. Comience con los dedos de sus pies y muévase hacia arriba. Fíjese en las partes donde hay estrés o tensión. Haga un esfuerzo especial para que logre enfocar su atención.
3. Ahora ponga una mano en su estómago. Ponga la otra mano en su pecho. Tome el aire lenta y profundamente a través de su nariz. Suavemente, presione su estómago mientras expulsa el aire por su nariz. Deje que su estómago empuje su mano hacia arriba mientras toma el aire. Permita que su pecho se mueva sólo un poco. Debe seguir el movimiento de su estómago.

Después de varios minutos de respirar con su estómago, evalúe de nuevo cada parte de su cuerpo buscando signos de tensión o estrés. ¿Nota la diferencia?

Practique la respiración de estómago cuando note que comienza a sentirse tenso(a). Lo puede hacer cuando se encuentre sentado(a) o de pie. Inténtelo cuando se encuentre en medio del tráfico. O mientras se encuentra esperando en fila.

Más Ejercicios de Respiración

Aquí están otros ejercicios de respiración que puede practicar:



1. *La Respiración con Sonido*

Sonría ligeramente. Tome el aire a través de su nariz. Expulse el aire a través de su boca, haciendo un sonido suave. Tome el aire en su estómago de una forma prolongada, lenta y profunda. Sienta el aire entrando en Ud. Escuche el sonido cuando expulsa el aire.

2. *Respire Contando*

Respire profundamente a través de su estómago. Haga una pausa. A medida que expulsa el aire, cuente “Uno” para Ud. mismo(a). A medida que continúa respirando, cuente cada expiración diciendo “Dos...tres...cuatro.” Después de cuatro respiraciones, comience de nuevo en uno. Haga esto durante cinco a diez minutos.

3. *El Suspiro Relajante*

Suspire profundamente. Deje salir un sonido de profundo alivio a medida que expulsa el aire. Ahora tome aire naturalmente. Haga esto 10 veces.

4. *Inspire Relajamiento, Expire la Tensión*

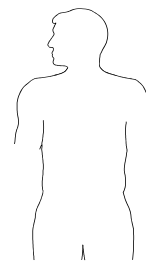
A medida que toma el aire en su estómago, dígame a si mismo(a), “Estoy inspirando relajamiento.” Esté consciente de cualquier tensión en su cuerpo. Imagine en su mente el relajamiento entrando en sus áreas tensas. Haga una pausa. Ahora expulse el aire, diciendo, “Estoy expulsando la tensión.” Deje que se vaya toda la tensión o estrés.

Reconociendo las Señales Corporales de la Tensión

La tensión muscular es la manera en que su cuerpo le avisa diciéndole, “Estoy en tensión.” A continuación presentamos tres ejercicios que le ayudarán a reconocer mejor las señales de su cuerpo.

1. Reconociendo Señales Externas e Internas

- Tome unos minutos para enfocar su atención en el mundo exterior. Dígase a sí mismo(a), “Estoy prestando atención ...” (Por ejemplo, “Estoy prestando atención a los sonidos del tráfico, el teléfono de color negro que se encuentra sobre el escritorio, el aroma del café.”)
- A continuación, ponga atención a su cuerpo y enfóquese en sus sensaciones internas. (“Estoy prestando atención al calambre que tengo en mi pie y a la tensión que siento en mis ojos.”)
- Ahora cambie de nuevo su atención al mundo exterior y continúe cambiando hacia el mundo exterior y hacia su cuerpo interior una y otra vez. (“Estoy prestando atención al piso bajo mis pies, la luz de la lámpara, la tensión en mis hombros, la sensación de las teclas de la computadora en la punta de mis dedos.”)



2. Evaluando su Cuerpo

Cierre sus ojos. Enfóquese en cada parte de su cuerpo, cada una por separado. Comience con los dedos de sus pies y siga hacia arriba. Fíjese donde hay tensión o estrés. Haga un esfuerzo especial para que logre enfocar su atención. Dígase a sí mismo(a), “Estoy tenso(a)...” (Por ejemplo, “Tengo tensión en los músculos de mi cuello.”) Note que toda la tensión muscular es producida por Ud. mismo(a).

3. Liberando la Tensión de Su Cuerpo

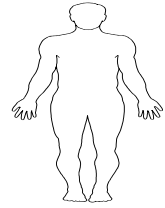
Acuéstese. Doble sus rodillas y levante sus pies hasta que descansen en el piso. Cierre sus ojos.

Preste atención a su respiración. Sienta el aire entrando en su nariz, su boca, y hacia abajo en su garganta y sus pulmones.

Ahora enfóquese en su cuerpo. ¿Qué partes nota fácilmente? ¿Qué partes de su cuerpo nota con más dificultad? ¿Nota alguna diferencia entre los lados izquierdo y derecho de su cuerpo? ¿Siente algún malestar físico? Preste atención a su malestar cuidadosamente. ¿Qué le ocurre a su malestar? ¿Siente algún cambio? Continúe liberando la tensión de su cuerpo por cinco a diez minutos. Permita que su cuerpo tome control de sí mismo.

Relajación Corporal

A continuación presentamos una forma rápida de relajación corporal. Usela en momentos del día cuando se sienta tenso(a). Por ejemplo: cuando está en una sala de espera, durante descansos del trabajo, después de una interacción tensa, o antes de irse a dormir.



Recuerde:

- Repita cada paso al menos una vez.
- Ponga en tensión cada grupo de músculos por 5 a 10 segundos. Relaje cada grupo de músculos por 15 a 30 segundos.
- Cuando se esté relajando, relaje todos sus músculos a la vez, como cuando apaga la luz. Entonces dígame a sí mismo(a), “La tensión se va más y más.”
- Tómese tiempo para disfrutar la diferencia entre la suavidad y la tensión de sus músculos.
- Sea cuidadoso(a) con cualquier parte de su cuerpo que esté herida o haya sido debilitada. Tenga cuidado cuando esté poniendo tensión en su cuello o su espalda. NO lleve la tensión hasta el punto de sentir dolor.

1. **Cierre sus puños fuertemente.** Tense la parte superior e inferior de sus brazos en una pose similar a la del escultor corporal Charles Atlas. Relájese. Repita.
2. **Arrugue su frente.** Al mismo tiempo, deje caer su cabeza hacia atrás lo más posible, mueva su cabeza en círculos hacia la derecha y hacia la izquierda. Ahora encoja sus hombros mientras arruga su cara como una nuez: frunza su ceño, guiñe sus ojos, pliegue sus labios, y presione su lengua contra el cielo de su boca. Relájese. Repita.
3. **Haga un arco con su espalda mientras respira profundamente.** Sostenga la respiración. Relájese. Repita. Tome el aire profundamente, empujando su estómago hacia afuera. Sostenga la respiración. Relájese. Repita.
4. **Doble sus pies hacia su cara, tense sus mandíbulas.** Sostenga la respiración. Relájese. Repita. Encoja los dedos de sus pies y ponga tensas sus pantorrillas, sus nalgas y sus muslos. Relájese. Repita.

Use esta lista para resumir cada paso:

1. Cierre sus puños, tense la parte superior de sus brazos.
2. Arrugue su frente y toda su cara como una nuez.
3. Haga un arco con su espalda, respire.
4. Doble sus pies hacia atrás, encoja los dedos de los pies, tense sus nalgas y sus muslos.