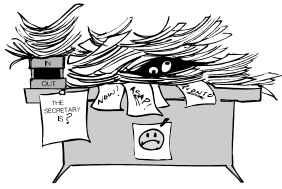


## Sesión 15: Usted puede manejar el estrés.

---



El estrés es tensión o presión.  
Muchas personas reaccionan al estrés comiendo en exceso o permaneciendo inactivas.

¿Qué es lo que le hace sentir estrés?

---

¿Cómo se siente cuando siente estrés?

---

### Formas de prevenir el estrés:

- Practique decir "No".**  
Trate de decir "Sí" sólo cuando es importante para **usted**.
- Comparta parte de su trabajo con otros.**
- Defina metas que pueda alcanzar.**
- Controle su tiempo.**
  - Haga listas de actividades reales.
  - Organícese.
- Use los pasos para solucionar problemas:**
  - Describa el problema en detalle.
  - Busque sus opciones.
  - Escoja una opción para probar.
  - Haga un plan de acción.
  - Trate de ponerlo en práctica. Vea cómo va.
- Planifique con anticipación.**
  - Piense en el tipo de situaciones que son estresantes para usted.
  - Planifique cómo manejarlas o trabajar alrededor de ellas.
- Mantenga las cosas en perspectiva. Recuerde su propósito.**
  - Piense en todas las cosas buenas de la vida.
  - Recuerde por qué se unió al DPP.
- Comuníquese con otras personas.**
- Haga actividad física.**

### Cuando no puede evitar el estrés:

- Detecte cuando se siente estresado/a tan pronto como sea posible.
- Descanse por 10 minutos.
  - Mueva los músculos.
  - Mímese. Tómese 10 minutos para USTED.
  - Respire. Pruebe esto: Haga una inhalación profunda y total. Cuente hasta cinco. Luego, exhale lentamente. Deje que se aflojen por completo los músculos de la cara, los brazos, las piernas y el cuerpo.



### El DPP puede causar estrés.

Posible causa de estrés	Forma(s) de manejar el estrés	Ejemplos
Tiempo adicional que se dedica a la preparación de los alimentos, las compras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparta parte de su trabajo.</li> <li>• Controle su tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pídale a su esposo/a que la/o ayude a hacer las compras.</li> <li>• Prepare recetas dobles. Guarde una parte en el freezer para otro día.</li> </ul>
Se sienta privado cuando no puede comer sus alimentos favoritos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defina metas que pueda alcanzar.</li> <li>• Mantenga las cosas en perspectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permítase comer sus alimentos favoritos en pequeñas cantidades de vez en cuando.</li> <li>• Recuérdesse la importancia que tiene para usted la prevención de la diabetes.</li> </ul>
Trastorna si a su familia no le gustan los alimentos de bajo contenido graso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comuníquese con otras personas.</li> <li>• Use los pasos para solucionar problemas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pídale a su familia que apoye sus esfuerzos para probar nuevos alimentos.</li> <li>• Analice sus sentimientos y su compromiso de perder peso con su familia. Busque opciones con ellos. Pruebe una.</li> </ul>
Se siente incómodo/a participando en actividades sociales en las que hay alimentos de alto contenido graso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practique decir "No."</li> <li>• Comuníquese con otras personas.</li> <li>• Planifique con anticipación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No acepte las invitaciones que no son importantes para usted.</li> <li>• Llame al anfitrión o anfitriona con tiempo y pregúnteles qué se va servir y si puede llevar un plato de bajo contenido graso.</li> <li>• Antes de ir a una fiesta, planifique los alimentos que va a elegir.</li> </ul>
Se siente estresado/a en tratar de incluir la actividad en una agenda bastante ocupada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifique con anticipación.</li> <li>• Solucione el problema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga una cita para hacer actividad física.</li> <li>• Combine la actividad con otros eventos que piense hacer de todos modos. (Tenga una reunión caminando. Salga a caminar con su familia.)</li> </ul>



¿Cómo le causa estrés el DPP?

\_\_\_\_\_

Otras causas mayores importantes de estrés para usted:

\_\_\_\_\_

Escoja una causa de estrés.  
Haga un plan de acción positivo.

**Los problemas pueden solucionarse.**

Haré lo siguiente: \_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

Haré esto primero: \_\_\_\_\_

Las dificultades que pueden encontrar:	Las manejaré de la siguiente manera:
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Haré esto para que mi éxito sea más probable:

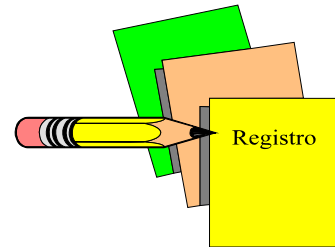
\_\_\_\_\_

¿Cómo podemos ayudarlo/a?



**Para hacer la semana próxima:**

- Mantendré un registro de mi peso, alimentación y actividad.**
  
- Trataré de poner en práctica mi plan de acción para manejar el estrés.**



¿Funcionó? En caso negativo, ¿qué pasó?

---