

IDENTIFICACIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS

Manejar los factores estresantes y el estrés nos ayudará a tener éxito en los cambios de estilo de vida. El mero hecho de identificar esos factores y hacer alguna cosa al respecto, puede ayudar al control de peso y a llevar un estilo de vida más saludable, ya que el estrés prolongado en el tiempo puede llevar a sobrepeso y obesidad, y esto en la diabetes, causa cambios hormonales y de comportamiento.

CONTROL DE PESO

Está relacionado con ser conscientes de: nuestros pensamientos, emociones, calendario, y en la forma como gestionar nuestros problemas.

1. Primer paso

Identificar los factores estresantes. Observaremos objetivamente nuestros comportamientos y pensamientos: ¿Hay algo sobre lo que podríamos trabajar? ¿Culpamos a los demás de nuestro estrés o los responsabilizamos de nuestras acciones y de nuestros pensamientos? ¿Son los términos o la postergación lo que os lleva al estrés?

2. Segundo paso:

Escoger vuestra estrategia:

- **Evitar:** debemos aprender a decir que NO a la gente, tareas, ideas o actividades que os hagan estar en tensión.
- **Cambiar:** gestionar mejor nuestro tiempo. Debemos expresarnos en lugar de reprimirnos. Adquirir compromisos.
- **Adaptar:** Adaptar la actitud. Ser positivo, con perspectiva.
- **Aceptar:** observaremos retos y oportunidades. Compartiremos nuestros sentimientos con alguien cercano. Perdonar.

3. Tercer paso:

Debemos tomarnos tiempo para liberar el estrés de cada día y de cada semana. Escogeremos las actividades que nos hagan sentir bien y relajados, no las que otra persona quiere o nos diga que tenemos que hacer. Ej. Nos tomaremos el tiempo para leer un libro, cada día durante 15-30 minutos, o saldremos a pasear solos (dejar el teléfono en casa).

4. Cuarto paso

Adoptaremos estilos de vida saludable. Recordar: actividad física, dormir, descansar, dieta, evitar los tóxicos como el alcohol y el tabaco. Esto nos ayudará a controlar el estrés más fácilmente.

IDENTIFICAR LOS FACTORES ESTRESANTES

1. Primer paso

Identificar y escribir dentro de los círculos algunos factores que afecten a vuestros niveles de estrés y de sueño. Pensad también en algunos factores que afecten positivamente a vuestros niveles de estrés (p.e. La vecina lleva a mi hija a su hobby cada miércoles)

Escoged uno o dos factores estresantes de los que ocuparos en primer lugar (si queréis, empezad con un par de factores menores, para asegurar el éxito) y justificadlo.

Estos factores son:.....

CONTROLAR LOS FACTORES QUE NOS ESTRESAN

2. Segundo paso:

Elaborar un plan para hacer frente a los factores estresantes:

Escoger la estrategia (rodearla): Evitar / Alterar / Adaptar / Aceptar

Describiremos aquello que he hecho para disminuir la influencia del factor estresante.

Y POR ÚLTIMO RECORDAR: SMART / INTELIGENTE!

3. Paso tres:

Planificaremos cómo hallar el tiempo para nosotros. Recordar ¡INTELIGENTE!

4. Paso cuatro:

¿Qué tipo de cambios de estilo de vida podemos realizar para reducir el nivel de estrés?

¿Cuáles de los cambios realizados nos ayudan a reducir el estrés?

SEGUIMIENTO DE VUESTRO ÉXITO

5. Paso cinco:

A final del mes realizamos una evaluación:

¿Cómo lo he hecho? ¿Me siento mejor? ¿Qué ha cambiado? ¿Qué más ha pasado? ¿El cambio ha sido una mejora? ¿Cómo se siente mi familia respecto a mi éxito?