



Maneje el estrés

LO QUE NECESITA SABER:

El estrés puede activar la respuesta de “lucha o huida” del sistema nervioso. Esta respuesta depende de un instinto animal en vez de decisiones bien pensadas. Es útil en una emergencia repentina donde una persona necesita reaccionar rápidamente al huir o luchar. Pero cuando una persona reacciona con una respuesta de lucha o huida todo el tiempo, sus sentimientos pueden ser destructivos. Cuando las personas con diabetes tienen dificultades para lidiar con el estrés, este podría hacer que dejen de manejar su enfermedad o que usen comportamientos no saludables para lidiar con esta. A veces, esto se llama “distrés (o angustia) por la diabetes”. El apoyo para lidiar con el estrés y las emociones es parte de los servicios que las personas con diabetes pueden recibir a través de programas o personas que ofrecen servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES).

Módulo 5



TIEMPO DE CONVERSACIÓN

45 a 60 minutos



RESUMEN

1. Reacciones al estrés
2. Manejo del estrés

Al final de esta sesión, los participantes podrán:

- Identificar al menos 2 signos de estrés
- Nombrar 3 estrategias para manejar el estrés
- Nombrar 3 ejemplos de acciones saludables para manejar el estrés.

☆ MENSAJES CLAVES

1. El estrés es una parte normal de la vida. Las personas pueden aprender a manejar su estrés para que no les cause problemas de salud.
2. Reconocer los signos de estrés en uno mismo es parte del proceso de aprender a manejar el estrés.
3. Las estrategias para manejar el estrés incluyen:
 - Reducir o eliminar la causa del estrés.
 - Cambiar cómo responden al estrés.
 - Tomarse descansos.

🔗 TEMAS DE CONEXIÓN

Los “Temas de conexión” son temas que se pueden incorporar a las sesiones de *Nuevos comienzos* según las metas y las necesidades de sus participantes..

“Temas de conexión” recomendados:

- Facilitar Nuevos Comienzos en línea
- Dejar de fumar
- Servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES)
- La espiritualidad como guía y apoyo

🖱️ CONSEJOS PARA GRUPOS VIRTUALES

- En vez de formar parejas y hacer un juego de roles durante la actividad, pídales a los participantes que comparta cada uno con todo el grupo. Use la pizarra virtual para compartir ideas sobre formas saludables de manejar el estrés. Vea el Tema de conexión: Facilitar *Nuevos Comienzos* en línea para ver más ideas para adaptar las actividades.
- Para compartir las historias que son solo texto con los participantes, las puede incluir en la Plantilla de PowerPoint de Nuevos comienzos. O puede grabarse a usted mismo, a un colega o a un participante voluntario leyendo la historia antes de la sesión.

CONVERSACIÓN EN GRUPO

Esta conversación se enfoca en las reacciones al estrés y cómo manejar el estrés.

Conversación sobre reacciones al estrés

INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



DIGA:

Es importante aprender formas saludables de manejar el estrés. El estrés que no se maneja bien puede hacer que las personas tomen decisiones que son malas para su salud.

El estrés es una reacción física o mental a un evento o experiencia.

Estos eventos pueden ser buenos, como planificar una boda o empezar un trabajo nuevo. También pueden ser malos, como la muerte de un ser querido o lidiar con problemas económicos.

El estrés puede ser de corta duración, como el que siente cuando se retrasa. O puede ser de larga duración, como el que siente cuando lidia con problemas en el trabajo. Un poco de estrés también puede acumularse hasta un punto donde haga que tenga una mala reacción a un problema menor.

El estrés es una respuesta normal y natural a los eventos de la vida. Lo importante es la manera en la que la persona maneja el estrés. Una persona puede tomar decisiones que no sean saludables y aumentar el estrés. O puede tomar decisiones que le ayuden a cuidar su salud y lidiar con la situación.



DIGA:

Déjenme leerles una historia.

La historia de Sydney:

Sydney se queda despierta hasta tarde viendo una película en la televisión. Una vez termina, se va a la cama sabiendo que se tendrá que levantar temprano a la mañana siguiente para trabajar. Cinco horas más tarde, Sydney escucha a su bebé de diez meses llorando. Con sus ojos abiertos a medias, mira el despertador, el cual muestra que son las 4:38 de la mañana. Mientras se arrastra fuera de la cama, piensa qué lindo sería si su esposo se levantara a ocuparse del bebé, sobre todo porque él maneja su propio horario en su empresa y puede dormir hasta tarde.

En cuanto Sydney logra calmar al bebé, es hora de que sus otros dos hijos se levanten para ir a la escuela. Como

siempre, se levantan tarde, y Sydney se apura para preparar sus desayunos, sus almuerzos y salir de la casa. Como los niños van tarde, pierden su autobús. Son las 7:30 de la mañana y Sydney tiene que estar en su trabajo, al otro lado de la ciudad, antes de las 8:00. Vacía su taza llena de café en el fregadero y pone rápidamente a los niños y al bebé en el auto. Paren primero con la niñera y luego van a la escuela. Sydney finalmente llega a su trabajo a las 8:05 de la mañana. Con su corazón acelerado, camina rápidamente hacia su edificio. Cuando llega a su oficina, su jefe la espera con una pila de informes que hay que revisar antes de las 10:00. Sydney toma la caja de informes y la pone arriba de las otras pilas de papeles en su escritorio. Ella piensa: “¿Quién se cree que es dándome estos informes para leer a último minuto? Tengo otros proyectos urgentes en los que trabajar. Nunca voy a salir de aquí a tiempo para recoger a los niños”. Sydney se sienta, cierra sus ojos y pone su cabeza entre sus manos.



PREGUNTE:

Ahora imaginen que son el compañero de trabajo de Sydney y pasan por su lado y la ven con la cabeza entre las manos. Le preguntan si está bien y ella dice que se siente abrumada. Ella sabe que ustedes también tienen mucho trabajo y quiere saber qué sugerencias tienen para ella.



ACTIVIDAD:

Juntémonos en parejas y tomemos turnos para actuar algunas ideas que podrían compartir con Sydney.



PREGUNTE:

¿Cómo está lidiando Sydney con su estrés?
¿Cómo podrían sus reacciones al estrés afectar negativamente?
¿Cómo podrían sus reacciones ayudarla?
¿Se pueden identificar con este personaje? ¿Por qué sí o por qué no?



DIGA:

Todos responden al estrés de formas distintas.
Algunas personas ven las situaciones estresantes como un reto que hay que superar.
Otras sienten un bloqueo mental o cortocircuito emocional.



PREGUNTE:

Piensen en su niñez. ¿Les pasó alguna vez que les pidieron responder una pregunta o resolver un problema matemático en clase y su mente se quedó en blanco?
¿Qué sucede en una situación así?



DIGA:

Su cerebro, en cierto modo, puede hacer cortocircuito cuando sienten estrés.

Cuando el cerebro hace cortocircuito y se bloquea, es difícil pensar de forma clara, tomar decisiones y lidiar con cosas que normalmente podrían manejar.

Puede que tengan que dejar salir las emociones y trabajarlas para volver a encaminar su mente.



PREGUNTE:

¿Alguna vez sintieron que tenían un nudo en la garganta, una sensación de opresión como si estuvieran atrapados, o la sensación de que no podían pensar de forma clara porque estaban angustiados y reprimiendo sus emociones?

¿Qué hicieron que los ayudó?

Ejemplos: Gritar, llorar mucho, hablar con alguien, rezar.



PREGUNTE:

¿Cuáles son otras reacciones que tienen que son una señal de que están estresados?

¿Se toman el tiempo para descansar y ver cuál es su nivel de estrés? Este puede ser un buen lugar donde empezar.



DIGA:

Algunas personas experimentan el estrés como un sentimiento (por ejemplo, enojo, frustración, pánico, tristeza abrumadora). Otras personas tienen una reacción física (por ejemplo, sudor, granos en la piel, dientes apretados, un corazón acelerado). Muchas personas tendrán ambos (por ejemplo, tristeza abrumadora que resulta en llanto).



PREGUNTE:

¿Cuáles son algunas cosas no saludables que las personas hacen para intentar deshacerse de los sentimientos que vienen del estrés?

Ejemplos:

Comer de más o darse un atracón, especialmente con comida chatarra.

Saltarse comidas.

Beber alcohol o consumir drogas.

Gritarles a sus hijos, su pareja o sus amigos.

Pegarle a alguien o algo.

Mirar fijamente la televisión.



PREGUNTE:

¿Cuáles son algunas cosas saludables que una persona puede hacer para lidiar con estos sentimientos?

Asegúrese de que la conversación lleve a medidas positivas que las personas puedan tomar para calmar sus reacciones y aumentar su capacidad de tomar decisiones.

Los ejemplos pueden incluir:

Actividad física. El ejercicio produce tranquilidad, lo que ayuda a pensar con claridad.

Escribir en un diario o escribirse una carta a sí mismo.

Rezar o participar en otras actividades espirituales o de atención plena (mindfulness).

Hablar con otras personas en un grupo de apoyo.

Darse permiso para llorar. Podrían sentirse mucho mejor después de llorar y podrían entonces hacer lo que necesitan hacer para proteger su salud.

Compartir sus emociones con su familia. Sus familiares son las personas más importantes en su vida, ¡así que no los excluyan!

Todos podemos aprender a manejar nuestro estrés.

Conversación sobre manejar el estrés

INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



DIGA:

Las personas pueden manejar el estrés al:

- Eliminar o reducir la causa del estrés.
- Cambiar cómo responden al estrés.
- Tomarse descansos.



DIGA:

Las personas pueden, a veces, eliminar o reducir la causa del estrés.

Por ejemplo, si leer o escuchar las noticias les causa estrés, pueden elegir en su lugar tomarse unos minutos para reflexionar en silencio o encontrar una historia, canción o pódcast para escuchar.

El reto aquí es identificar qué es lo que realmente les está causando estrés y entender la diferencia entre la causa del estrés y su reacción a él.



PREGUNTE:

Por ejemplo, puede que sientan un cortocircuito emocional cada vez que tienen que lidiar con cierto compañero de trabajo. ¿Es ese compañero la causa de su estrés?

Tal vez la causa real de su estrés es el hecho de que su jefe les da más trabajo del que pueden manejar. Esto es en realidad un problema con su jefe, no su compañero de trabajo. La frustración que sienten hacia ese compañero es la manera en que reaccionan a la situación, pero la solución podría estar en hablar con su jefe.

No siempre pueden eliminar las cosas que les causan estrés, pero pueden cambiar cómo responden a ellas.

Por ejemplo, quizás su jefe sienta que no puede reasignarle el trabajo a su compañero porque ustedes están mejor cualificados.

Como ustedes no pueden reducir la cantidad de trabajo que tienen completar, ¿qué pueden hacer para cambiar cómo responden a esa situación?



DIGA:

Sigan estos pasos cuando empiecen a sentir que su cerebro se bloquea o que tienen un cortocircuito emocional:

- Paren antes de decir o hacer algo.
- Respiren. Respiren profundamente varias veces. Recen o cuenten hasta cinco si eso ayuda.
- Piensen. ¿Qué pasaría si reaccionaran con enojo o comieran algo si se sienten frustrados? ¿Qué otra medida podrían tomar? Piensen sobre las consecuencias de sus acciones en su salud y las personas alrededor suyo.
- Elijan cómo responderán.
- Luego, actúen. Ahora están en control de su comportamiento. Aun si deciden reaccionar con su sentimiento original, han pensado sobre su decisión y saben las consecuencias. Por ejemplo, quizás todavía estén enojados con su compañero, pero al hacer una pausa y pensar, pueden expresar su enojo de forma más controlada. Eso es más productivo que perder el control.



PREGUNTE:

También pueden tomarse un descanso o tiempo fuera (*timeout*). ¿Qué significa tomarse un tiempo fuera en un juego? ¿Por qué lo hacen?

Las respuestas pueden incluir hacer una pausa para decidir qué hacer a continuación, hacer una pausa para ganar un poco más de tiempo, hacer una pausa para resolver el problema, hacer una pausa para animar al equipo o frenar la racha de victorias del otro equipo.



PREGUNTE:

¿Qué pasa en un juego cuando se termina el tiempo fuera?

Respuesta: Se vuelve al juego, se prueba una estrategia nueva, se vuelve al juego y se juega con más ganas.



DIGA:

A veces, cuando están lidiando con una situación estresante, necesitan un tiempo fuera.

Esto es especialmente cierto cuando están lidiando con algo que causa estrés por mucho tiempo, como manejar la diabetes o apoyar a un ser querido con diabetes.

Hagan cosas que les dejen tiempo para ustedes y para distraerse de la situación por un tiempo.

Esto no significa que se van a salir del juego. Pero si pueden tomarse un descanso de la situación estresante, pueden volver más enfocados o con una actitud más calmada.

Rompan el poder que la situación estresante tiene sobre ustedes. Esto puede ayudarlos a enfocarse en resolver el problema y en pasos positivos para manejar el estrés.

Algunas formas en las que pueden tomar un descanso incluyen:

- Participar en un pasatiempo.
- Hacer alguna actividad física que disfruten.
- Ir a la iglesia.
- Ofrecerse como voluntarios para servicio comunitario.



ACTIVIDAD:

Trabajo en parejas de cortocircuitos emocionales y bloqueos del cerebro

La meta de esta actividad es que los participantes identifiquen las situaciones que les causan estrés, cómo responden generalmente al estrés y algunas formas saludables de manejar el estrés.

- Dele a cada participante un bloc de notas (o tarjetas de notas) de 3 x 5 pulgadas. Pídales que brevemente describan en ese bloc al menos una instancia en la que hayan tenido un bloqueo del cerebro, un cortocircuito emocional u otra reacción causada por el estrés. Y que escriban una medida positiva que podrían tomar si la situación volviera a ocurrir.
- Pídales a los participantes que se emparejen con otro

miembro del grupo y hablar de lo que hayan escrito. Pídeles que hablen sobre maneras saludables en las que pueden responder al estrés en el futuro.

- Pídale a un miembro de cada pareja que comparta sus ideas para manejar el estrés con el resto del grupo.
- Pídeles a los participantes que escriban sus nombres en sus blocs de notas. Enfatice que esto ahora les pertenece a ellos y que es lo suficientemente pequeño para que lo lleven todo el tiempo en la cartera o en el bolsillo de una camisa o chaqueta. Dígales a los participantes que también pueden usar el bloc de notas como un diario personal o para escribirse cartas a sí mismos.

Pueden llevar el cuaderno consigo y escribir:

- Cualquier situación en la cual hayan tenido un bloqueo del cerebro, un cortocircuito emocional u otra respuesta al estrés.
- Lo que hayan hecho (o hubieran querido hacer) en esa situación, como gritar, comer de más o esconderse de los demás.
- Lo que planean hacer para lidiar con emociones fuertes de forma más positiva en el futuro.



DIGA:

Hablen con su médico si se sienten abrumados por el estrés, o si tienen síntomas de estrés que no desaparecen luego de usar las habilidades para manejar el estrés.

Su médico los puede ayudar a descartar causas físicas de sus síntomas y enviarlos con especialistas si necesitan más ayuda.

Su médico también puede ayudar a determinar si tienen estrés o depresión y ansiedad, lo cual puede tratarse con consejería o medicamentos.

CIERRE DE LA SESIÓN

- Responda las preguntas finales.
- Agradézcale al grupo por participar.
- Recuérdeles sobre la próxima sesión. Pregúnteles si tienen alguna pregunta o inquietud específica que les gustaría discutir.
- Pídales que completen la evaluación de la sesión.

RECURSOS

Use estos recursos para aprender más sobre manejar el estrés, ampliar la conversación o darles recursos adicionales a los participantes.

- CDC:
 - [La diabetes y la salud mental](#)
 - [10 consejos para sobrellevar el distrés por la diabetes](#)
 - [Manejar el estrés](#)
- American Diabetes Association: [Salud mentals](#)
- Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH): [Cinco cosas que debe saber sobre el estrés](#)

REFERENCIAS

Lloyd, C., Smith, J., & Weigner, K. (2005). Stress and diabetes: A review of the links. *Diabetes Spectrum*, 18(2), 121-127.

Murdock, K., LeRoy, A., Lacourt, T., Duke, D., Heijnen, C., Fagundes, C. (2016). Executive functioning and diabetes: The role of anxious arousal and inflammation. *Psychoneuroendocrinology*, 71: 102-109.