

Ficha para estudiantes DATE UN RESPIRO

En esta ficha podrás revisar los cuatro pasos de la estrategia de manejo de estrés DATE, para luego aplicarla en tu vida cotidiana.

PASO 1: Detecta tu estrés

En este paso, es clave identificar las situaciones o acciones que te estresan, para luego detectar las señales de estrés que da tu cuerpo, tu cabeza y tus emociones en cada una de esas situaciones.

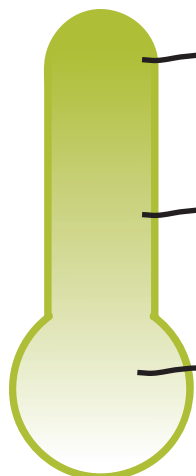
¿Qué situaciones o acciones te estresan habitualmente?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Construye tu propio “Estresómetro”

Crea una lista de signos o señales que te permitan saber si estás estresado/a. Anota desde las señales más suaves hasta las más fuertes o graves. Por ejemplo, cuando comienzan a estresarse, algunas personas experimentan dolor de cabeza, más o menos apetito, cambios de humor, cansancio y, más tarde, dificultad para concentrarse, conciliar el sueño o problemas musculares.

Anoten a continuación qué experimentan cuando están con estrés.



→ Cuando estoy muy estresado/a me siento...

→ Cuando estoy un poco estresado/a me siento...

→ Cuando no estoy estresado/a y estoy bien me siento...

PASO 2: Acepta tu estrés

El estrés es natural y es parte de nuestra vida. Nuestro cuerpo se encarga de darnos las señales de alerta; sin embargo, a veces no le prestamos la atención suficiente, hasta que la situación es grave o crítica. Por eso, lo mejor es mantenerse alertas a lo que nos sucede, para poder detectar y manejar el estrés cuando aparece.

En este proceso es fundamental aceptar que estamos estresados/as, en vez de negarse a ello diciendo “Esto se va a pasar solo” o “Es solo por hoy”. Solo si lo asumes, podrás tomar medidas efectivas para manejarlo o disminuirlo.

PASO 3: Toma medidas

Para aprender a manejar y disminuir el estrés, revisa las doce medidas o estrategias que aparecen a continuación.

Junto con tu grupo, deberán:

- * Marcar las estrategias que han llevado a cabo.
- * Agregar estrategias que no están en la lista, pero que consideran efectivas.
- * Encerrar en un círculo una o dos estrategias que les gustaría probar y poner en práctica en sus vidas.



1. Meditar	<ul style="list-style-type: none">✓ Siéntate o acuéstate en un sitio tranquilo donde nadie te moleste, durante 5 a 10 minutos.✓ Fija la atención en tu respiración. Respira largo y lento por la nariz, aguanta el aire durante 1 o 2 segundos y, luego, expulsa el aire por la boca.✓ Concentra tu atención en tu respiración, fijándote en su ritmo natural.✓ Si descubres que estás pensando en otra cosa, simplemente vuelve tu atención a la respiración. Si respiras de forma lenta y fluida, deberías sentir cómo se relaja tu cuerpo y cómo una sensación de calma reemplaza la ansiedad.✓ Trata de ejercitar lo anterior diariamente, para que le des a tu cuerpo un descanso físico y mental. <p>Si quieres saber más sobre técnicas de meditación, puedes ingresar a:</p> <ul style="list-style-type: none">* http://es.wikihow.com/meditar* http://www.recursosdeautoayuda.com/5-consejos-de-meditacion-para-principiantes/* http://comomeditar.org/como-meditar-en-casa-5-pasos-para-meditar-en-el-hogar/
2. Practicar algún deporte	<ul style="list-style-type: none">✓ Trata de hacer al menos dos horas y media de ejercicio a la semana. Cualquier actividad te puede ayudar físicamente y estimularte mentalmente. Por ejemplo, salir a caminar o participar en un programa deportivo.
3. Escuchar música	<ul style="list-style-type: none">✓ Escucha tu música favorita o algunos sonidos relajantes como el movimiento del mar, cascadas o el ruido de la lluvia. Esto puede ayudarte a distraerte y a aliviar tensiones.
4. Escribir o dibujar	<ul style="list-style-type: none">✓ Dibuja o escribe tus sentimientos o experiencias diarias en un diario de vida.✓ Expresa lo que te pasa a través de cartas y/o mensajes de correo electrónico a amistades y familiares. Esto puede servirte para aclarar tus pensamientos. Cuando mantienes un registro, puedes explorar en tus propios pensamientos y sentimientos y, a veces, con el simple hecho de escribir lo que te sucede puedes aliviar tu estrés.
4. Comer saludablemente	<ul style="list-style-type: none">✓ Cuando una persona está estresada suele ingerir grandes cantidades de comida, o bien, disminuir la cantidad de alimento; sin embargo, esto solo te distrae temporalmente de tus problemas. Busca una estrategia de alimentación que te permita mantenerte sano y con energía.
6. Descansar	<ul style="list-style-type: none">✓ Dormir las horas adecuadas cada noche es un componente vital para manejar el estrés y vivir de manera saludable. La falta de sueño puede disminuir el rendimiento mental, incluyendo la pérdida de concentración y memoria.✓ Por otro lado, darte un espacio para el ocio y relaxo es una necesidad vital.
7. Comentar con alguien lo que te está pasando	<ul style="list-style-type: none">✓ Comenta lo que te pasa con tus amistades o familiares. Poner lo que te está pasando en palabras ayuda a aliviar las tensiones y preocupaciones. Las personas que tienen un fuerte apoyo social están más preparadas para enfrentar los desafíos de la vida.✓ Expresa tus sentimientos. No reprimas tus emociones. Hablar, reír, llorar o expresar tu enojo son parte normal de la sanación emocional y te permite aliviar el estrés.

PASO 4: Evalúa

- * Si hiciste alguna técnica para reducir tu nivel de estrés y no te funcionó, prueba con otra o con varias a la vez. De lo contrario, pide ayuda a un/a especialista.
- * Es importante estar siempre revisando la forma en cómo manejamos las situaciones difíciles a las que nos enfrentamos, debido a que altos niveles de estrés pueden ocasionar graves problemas en nuestra salud física y mental.
- * Toma conciencia a tiempo de las señales de alerta que te manda tu cuerpo, tu cabeza y tus emociones.