

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.

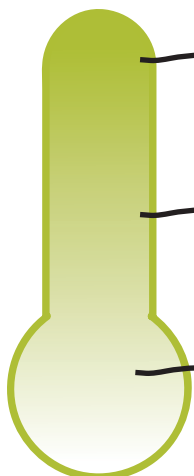
¿Qué situaciones o acciones te estresan habitualmente?

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.

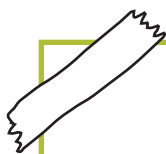
En este proceso es fundamental aceptar que estamos estresados/as, en vez de negarse a ello diciendo “Esto se va a pasar solo” o “Es solo por hoy”. Solo si lo asumes, podrás tomar medidas efectivas para manejarlo o disminuirlo.

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.

8. Hacer actividades que produzcan placer o disfrute	<ul style="list-style-type: none">✓ Encuentra un pasatiempo o alguna otra actividad saludable de recreación que te ayude a relajarte. El trabajo voluntario o cualquier otro trabajo que apoye a otras personas puede ser un poderoso destructor del estrés.
9. Relajar el cuerpo	<ul style="list-style-type: none">✓ Puedes probar con masajes o ejercicios de relajación muscular. Por ejemplo, tensa los músculos de alguna parte de tu cuerpo (pierna, brazo o cuello) durante 10 segundos y después deja que el músculo se relaje. Puedes ir recorriendo diferentes zonas de tu cuerpo.
10. No consumir café, alcohol y otras drogas.	<ul style="list-style-type: none">✓ Estudios refieren que el estrés es un factor de riesgo importantísimo que en ocasiones lleva a las personas a consumir drogas y alcohol como una manera disfuncional de manejar el estrés. Sin embargo, el consumo de drogas y alcohol no alivia el estrés. Por ejemplo, el consumo de alcohol elimina la vitamina B, que es clave para afrontar el estrés y, la cafeína por su parte, también aumenta el estrés.
11. Organizar tu tiempo	<ul style="list-style-type: none">✓ Planifica lo que tienes que hacer diariamente. Concéntrate solamente en una tarea a la vez y céntrate en el momento presente. Si tienes poco tiempo, aprovéchalo bien priorizando lo que tienes que hacer.
12. Pedir ayuda	<ul style="list-style-type: none">✓ Pide ayuda para solucionar las causas del estrés. Por ejemplo, si el estudio se pone muy difícil, pídele ayuda a un profesor/a.✓ Si los síntomas de estrés son demasiados, pide ayuda a un especialista.
13. Agrega otras estrategias que pueden resultarte efectivas	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



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.