

Construyendo Familias Fuertes

Actividades y Consejos para Manejar el Estrés

Actividades

1. Sonidos Tranquilizantes

Escuche música pasiva (los sonidos de la naturaleza, instrumental, u otro tipo de música que usted encuentre relajante). Puede probar diferentes tipos. Concéntrese positivamente los siguientes 10 minutos.

O, escuche una cinta relajante. Muchos de estos tienen un narrador que guía a la persona a visualizar.

2. Vacaciones de Relajamiento

Siéntese en silencio en una posición cómoda con los dos pies en el piso. Cierre los ojos. Imagine que esta en un lugar tranquilo que le gustaría visitar (e.g., una Pradera, una montaña, un jardín, la playa, el océano, un lago). Puede sentir el calor del sol y su brillo. Una brisa fresca sopla conforme se sienta en el suave césped o en la arena de la playa.

Así sentada tranquilamente, disfrute de los sonidos que hay a su alrededor: El aire sopla entre los árboles, el oleaje, los pájaros, etc. Se despiertan las fragancias de alrededor. Trate de experimentar todos sus sentidos mientras esta en sus vacaciones: Vista, Oído, Tacto, Paladar, y Olfato.

3. Reacción tranquilizante/Concéntrese en la respiración

Párese en una posición cómoda. Inhale profundo y exhale lentamente. Conforme exhale, relájese desde su cabeza hasta la punta de sus pies. Concéntrese en cada una de las partes de su cuerpo conforme vaya moviendo de la cabeza a los pies. Relaje la cabeza, cuello, hombros, abdomen, piernas, pies. Esta es una actividad rápida y sencilla que se puede hacer en cualquier lado.

4. Respiración de Relajamiento

Cuando note que se siente estresado o tenso, pruebe lo siguiente:

Parpadee una o dos veces. Tome respiraciones profundas y calmadas. Repita este ejercicio varias veces. Conforme lo haga, repita a si mismo “me siento (cuando inhale) relajado (cuando exhale).”

5. Globo de Aire Caliente

Ponga sus manos juntas y sople en ellas. Como vaya haciendo esto, cuente hasta 10 y deje que sus manos se expandan como un globo. Siga soplando y contando hasta que su globo este tan grande que casi explota.

6. Tension y Relajamiento de Músculos

NOTA: Si tiene diabetes, alta o baja presión, o hipoglicemia, o enfermedad del corazón, visite su doctor antes de hacer este tipo de ejercicio.

Alterne entre contraer los músculos y relajarlos—apriete sus manos haciendo puños. Extienda y relaje sus dedos. Repita 5 veces. Contraiga sus brazos y relájelos. Contraiga los músculos de sus piernas y relájelos. Repita la actividad con diferentes grupos de músculos en su cuerpo.

Para un ejercicio rápido al medio día, pruebe **La cara de Bulldog**. Contraiga los músculos de su cara y trate de parecerse a un bulldog y gruña como un bulldog enojado. Una vez que sienta la tensión en su cara, deténgase. Ahora relaje su cara y deje ir la tensión.

7. Lo que Decimos

Lo que nos decimos es tan importante como la respuesta física de nuestro cuerpo. Seguido podemos hacernos sentir enojados o tensos.

Ejemplo de una conversación negativa a solas:

“No puedo con todo este trabajo. Soy una persona terrible.”

Ejemplo de una conversación a solas mas positiva:

“Estoy haciendo lo mejor que puedo. Voy a trabajar en un proyecto a la vez. Solo voy a hacer lo que pueda.”

8. Detenga este pensamiento

A veces a la gente le gusta repetirse los pensamientos negativos una y otra vez y se ponen más y más tensos cada vez que repiten estas frases. Una manera de poner alto a esos pensamientos es gritar “Alto” e imaginarse el letrero rojo.

Grítelo fuerte si puede, en cuanto más use esta técnica probablemente funcionara diciéndoselo dentro de usted en su cabeza o solo visualizando el letrero.

Después de detenerse, reemplace los pensamientos negativos con los positivos. O, visualice Un Lugar Confortable (una playa, una habitación especial) para que su pensamiento sea mas positivo.

Ejemplos:

Si su mente dice: "Soy una persona terrible."

Grite Alto e imagine su letrero de Alto.

Reemplace el pensamiento "Soy una persona terrible" por otro como, "Estoy haciendo lo que puedo. Soy una persona responsable."

Para mas Información

Algunas librerías y tiendas de libros ofrecen libros, cintas (tapes), y videos que pueden ser de ayuda. Consulte una bibliotecaria o recepcionista para sugerencias.

Relajación y Estrés Libro de Trabajo para reducirla (Martha Davis, Elizabeth Eshelman, Matthew McKay. New Harbinger Publications, Inc.: Oakland, CA, 1998) Ofrece ejercicios y estrategias para cambiar la manera en que pensamos a cerca de las reacciones del estrés.

Su hospital local, YMCA o gimnasio pueden ofrecer clases de como manejar el estrés (yoga, estiramiento, etc.).

Consejos Para Prevenir O Reducir El Estrés

- Practique decir “no”. No deje que los demás controlen su tiempo.
 - Hable con sus familiares acerca de compartir las responsabilidades de la casa.
 - Valórese. No espere la aprobación de los demás.
 - Viva el momento presente; no reviva el pasado y no traiga problemas acerca del futuro.
 - Sea flexible y olvide la perfección.
 - Planee que todos los días sean divertidos y relajados.
 - Concéntrese en sus logros en lugar de sus fallos.
 - Practique cambiar los pensamientos negativos por positivos.
 - Cuídese. Una dieta balanceada, ejercicio regular, y dormir adecuadamente nos sirven para llegar lejos.
 - De a saber de sus necesidades y preferencias.
 - Rodéese de gente positiva y trate de encontrar razones para reír todos los días.
 - Haga conexiones de cooperación, apoyo, y amigables.
 - Encuentre formas de hacer ejercicio y actividad física en su vida (suba escaleras, estacionese lejos del trabajo, camine con sus hijos y hable de cómo les fue el día, etc.).
 - Cambie un proyecto grande a uno pequeño, tareas manejables. Celebre pequeños logros.
 - Use un calendario de familia para seguir los compromisos, fechas de vencimiento, y eventos.
-