

No espere más para meditar

Semana 5



Hoja de información

El estrés tiene muchas fuentes, ya sea un trabajo muy absorbente, presión por parte de la familia o preocupaciones por el dinero. El estrés por sí mismo no es malo ya que el propósito de éste es forzarle a actuar. Los problemas inician cuando usted no sabe manejar el estrés de manera saludable. Su sentido del humor puede desaparecer y su visión del futuro se vuelve sombría o desalentadora. Esto con frecuencia conduce a un aumento de peso y comportamientos adictivos.

El objetivo para la **Semana 5** es ayudarle a identificar y sobrellevar los factores estresantes en su vida y desarrollar estrategias para enfrentarse a ellos. Enfocarse en los siguientes objetivos del proyecto, le ayudará a sobrellevar las situaciones con estas estrategias.

Planifique un momento tranquilo cada día

Vivimos en una era tecnológica y ruidosa. Con teléfonos sonando, faxes llegando, buscapersonas sonando y la televisión a todo volumen, no es de extrañarse que nuestros niveles de estrés vayan en aumento. La carga excesiva de ruido crea un desequilibrio que puede causar serios problemas de salud. Planifique un momento tranquilo sólo para usted todos los días, aunque sean cinco minutos.

Practique terapias de relajación

Practique la respiración profunda, visualización, meditación o relajación muscular progresiva. Visite el sitio Blue Access® para los miembros en www.bcbstx.com y así evaluar su nivel de estrés, habilidades para enfrentar un problema y respuesta ante el estrés. Averigüe cómo el estrés puede afectar su salud y aprenda técnicas de relajación que le ayudarán a reducirlo.

Encuentre su pasión

¿Le gusta cocinar, observar aves, pintar, coser, jugar baloncesto, hacer jardinería, trabajar con niños o fotografiar? Cualquier actividad que le apasione le ayudará a disminuir el estrés interno. Entre más actividad física involucre, mejor. Las sustancias químicas del cerebro que se desprenden durante la actividad física, promueven mejores estados anímicos y regulan los antojos.

Haga ejercicio físico

De acuerdo a lo que aprendió en la Semana 3, es importante incorporar diariamente algún tipo de ejercicio físico no estresante. El ejercicio no sólo relaja, sino también le brinda energía. El ejercicio también desencadena la producción de hormonas que estimulan el sistema inmunológico. Un cuerpo bien alimentado y bien ejercitado está mejor preparado para afrontar las presiones cotidianas de la vida.



**BlueCross BlueShield
of Texas**

Información *continuada*

Practique actos de bondad al azar

Un gesto de amor y entrega hacia otros, le enriquecerá con alegría y felicidad. Dar una pequeña nota de aliento, compartir una comida casera con un amigo o cuidar a un niño mientras su madre se toma un merecido descanso, son actividades que nos enriquecen interiormente. Planee estas actividades o dígale algo agradable a alguien cada día.

Administre su tiempo

Gran parte de nuestro estrés proviene de nuestras ajetreadas vidas. ¿Se ha dado cuenta de cómo algunas personas son capaces de llevar vidas muy ocupadas y lograr mucho, mientras otros están constantemente corriendo en un estado de pánico? Todos tenemos las mismas 24 horas. La diferencia es la organización. Utilice un calendario semanal para llevar un registro de sus citas y objetivos. Mantenga al día una lista que refleje sus prioridades más importantes y elimine las actividades que no ayudan para sus objetivos. Convierta los frustrantes retrasos en algo que disfrute, puede ser tener un libro, cinta o revista disponible.

Duerma más

Un estudio reportó que siete de cada diez estadounidenses tienen trastornos de sueño*. Conforme nuestra calidad y cantidad de sueño disminuye, la depresión, los antojos, irritabilidad y glotonería aumentan. Mientras usted duerme, su cuerpo está ocupado estabilizando el ánimo, la memoria y el apetito. Si se priva de una buena noche de sueño, y su cuerpo siente el desequilibrio, usted se vuelve mucho más vulnerable a las enfermedades. Aproximadamente 47 millones de estadounidenses pueden estar en riesgo de lesionarse o sufrir problemas de salud porque no están durmiendo lo necesario*.

Para empezar

- **Repase todos los materiales de la semana**

Practique la relajación conforme vaya leyendo la información, y asegúrese de que su entorno es tranquilo y libre de estrés.

- **Imprima su hoja de registro para la Semana 5**

Registre las metas regulares que alcance, proyecte las metas en las que necesita trabajar y cualquier plan de acción que le ayude a alcanzar sus metas. Por ejemplo, puede disminuir su estrés caminando o practicando respiraciones profundas en vez de acudir a la comida, yéndose a dormir 30 minutos más temprano cada noche o dejando que la máquina contestadora tome sus llamadas después de las 8 p.m.

- **Complete la hoja "Cómo disminuir el estrés"**

Quizá usted no se dé cuenta de lo mucho que el estrés le está afectando hasta que no se detenga y piense en los factores estresantes de su vida. Ponerlos por escrito es una buena forma de incrementar su conciencia al respecto para que pueda tomar una actitud eficaz para controlar su estrés.

- **Continúe con su Diario Alimentario**

¿Ya tiene dominada la meta alimentaria de la semana pasada? De no ser así, continúe trabajando en ello. Si ya la logró, entonces está listo para continuar con otra de su hoja de metas.

- **Mantenga un registro de su ejercicio**

Si constantemente está logrando sus metas en el área de ejercicios, probablemente ya está viendo algunos resultados positivos. El ejercicio puede ayudarle a sentirse mejor y a incrementar su energía.

*Fuente: National Sleep Foundation

www.bcbstx.com

No espere más y pierda
Peso para sentirse bien