

# Cómo controlar el estrés y mantener el peso

Fiestas saludables

## Controle el estrés y mantenga su peso

Con frecuencia, las Fiestas vienen acompañadas de un doble riesgo: el mayor estrés que provoca una agenda ocupada de compromisos de horario y financieros, y el aumento de peso como consecuencia de todas las guarniciones saladas y los postres dulces. Este mes, nos enfocaremos en mantener su lado Zen y, si lo desea, puede registrar su peso a medida que avanzamos.

### Cómo reducir el estrés

Con frecuencia, el estrés que no se controla conduce a la depresión y a elecciones inadecuadas. Piense cómo puede utilizar estos consejos para vencer su estrés a medida que se manifiesta y antes de que se salga de control.

- 1. Admita cómo se siente.** Si atraviesa una determinada situación (una pérdida reciente o un problema personal diferente), es aceptable evitar las celebraciones navideñas. Priorice su bienestar. Si asiste, reconozca cómo se siente y asegúrese de permanecer en un lugar adecuado.
- 2. Hable con amigos o con un profesional.** Si se siente solo o aislado, busque el apoyo y la compañía de amigos o familiares. Si todos están ocupados, ofrecer voluntariamente su tiempo a personas necesitadas es una oportunidad perfecta para mantenerse activo y, al mismo tiempo, sentirse mejor con usted mismo. Si realmente no puede deshacerse de la melancolía navideña, no hay nada malo en ello. Solo asegúrese de consultar a un profesional antes de que comience a empeorar y tome decisiones poco saludables.
- 3. Olvídense de la palabra “perfecto”.** ¡Déjese llevar y diviértase! También recuerde que las tradiciones cambian con el paso del tiempo. Intente modificar sus tradiciones favoritas en lugar de aferrarse a todas ellas a medida que su círculo de familiares y amigos continúa creciendo y evolucionando.
- 4. Perdónese.** Comprenda que todos los demás también están peleando sus propias batallas. Intente dejar sus quejas de lado; acepte a familiares y amigos como son y haga todo lo posible por dejar pasar el momento cuando sienta enojo. ¡Podría deberse al estrés que aflora!
- 5. Ajústese a un presupuesto.** Este es uno de los principales aspectos que muchas personas olvidan. No deje que su cuenta bancaria quede en segundo plano durante toda la temporada de Fiestas. En cambio, elabore un presupuesto, ajústese a él y transmita felicidad con su presencia, no con sus regalos.
- 6. Planifique con anticipación.** Un cronograma es una excelente manera de mantener el control de su día y su ánimo, pero solo si es realista. Planifique para evitar apuros de último momento, aunque si de todas maneras los tiene, no se cargue de obligaciones.
- 7. Cuando lo necesite, diga “no” amablemente.** Las personas suelen comprender si algo no es posible. Busque una manera amable de rechazar pedidos y compromisos que llevarían su estrés a una zona de peligro.
- 8. Aférrese a su rutina.** Todos nos damos gustos durante las Fiestas, pero intente mantener, en la medida que sea posible, su horario de sueño normal, su rutina de ejercicios y su dieta.
- 9. Tómese un respiro.** Se lo merece. Incluso un pequeño descanso de 10 a 15 minutos a solas puede ayudarlo a encauzar su tranquilidad durante el resto del día. Si puede dedicarse incluso más tiempo, ¡sería fabuloso!

# Su tarea: diario sobre el estrés

Mantener un diario lo ayuda a conocer mejor sus sentimientos y es una excelente válvula de escape emocional. Tenga en cuenta los consejos anteriores (o mejor aún, llévelos con usted) e impleméntelos cuando se sienta estresado y sea apropiado según la situación. Cuando lo haga, anote sus pensamientos: qué consejo intentó poner en práctica, por qué, si contribuyó a disminuir su estrés y qué puede hacer en una situación similar la próxima vez. Si además desea concentrarse en su peso, registre ese dato también todas las semanas. Controlar su peso lo ayudará a tomar mejores decisiones y a evitar comer como consecuencia del estrés.

## **Semana 1:** Diario

---

---

---

---

---

Peso en la semana 1: \_\_\_\_\_

## **Semana 2:** Diario

---

---

---

---

---

Peso en la semana 2: \_\_\_\_\_

## **Semana 3:** Diario

---

---

---

---

---

Peso en la semana 3: \_\_\_\_\_

## **Semana 4:** Diario

---

---

---

---

---

Peso en la semana 4: \_\_\_\_\_

# Registro de actividades para el empleador

Complete la siguiente información y envíela a su empleador para recibir crédito por esta actividad:

Nombre:

Fecha:

¿Completó el diario cada semana?

Sí     NO

Enumere entre 1 y 3 técnicas de control del estrés que planea continuar utilizando en el futuro:

---

---

---

¿Controló su peso todas las semanas?

Sí     NO