

# Manejando la Tensión del Estrés

**K-STATE**  
Research and Extension  
Family and Consumer Sciences

Guía para Líderes

Serie de Lecciones Anuales 2024



## Objetivos de la lección

### Los participantes:

- » Aprenderán los diferentes tipos de estrés y cómo pueden afectar al cuerpo.
- » Aprenderán los síntomas físicos, emocionales y conductuales del estrés.
- » Serán capaces de identificar cómo el estrés les afecta personalmente (sus signos / síntomas personales).
- » Aprenderán herramientas y técnicas diferentes para manejar el estrés personal.

### Público objetivo

Cualquier persona interesada en el manejo general del estrés, que quiera comprender los síntomas, signos y efectos del estrés general en una persona, así como las herramientas para lidiar con y manejar el estrés personal.

### Preparación

Antes de la lección, prepárese siguiendo estos pasos:

- » Lea la Hoja Informativa, Manejando la Tensión del Estrés (MF3624S), y la Guía para Líderes, Manejando la Tensión del Estrés.
- » Haga copias de la Hoja Informativa Manejando la Tensión del Estrés y de la Evaluación de la Guía para Líderes (que se encuentran al final de la Guía para Líderes Manejando la Tensión del Estrés).
- » Determine cuáles de las actividades de manejo del estrés practicará con el grupo durante la lección y sobre cuáles dará una visión general, porque no tendrá tiempo para hacerlas todas.
- » Familiarícese con los recursos sugeridos y determine cuáles compartirá con su audiencia.
- » Dado que el tiempo es limitado, determine qué discusiones tendrá en grupo, pero tenga en cuenta las necesidades de su audiencia y sea flexible para cambiar a una discusión que resuene con el grupo que está liderando en ese momento.
- » Familiarícese con sus recursos locales de salud mental para poder referir a los miembros de su

audiencia si es necesario. Si usa PowerPoint, querrá agregar esta información a la diapositiva #31 “Recursos Locales de Salud Mental”.

- » Si está utilizando PowerPoint, querrá editar la diapositiva #32 para incluir su información.
- » Además, si está utilizando PowerPoint, se han incluido algunas notas para que las use si es necesario.

### **Discusiones y actividades**

Como facilitador, puede elegir qué actividades y discusiones utilizar al impartir este programa. Ciertos grupos de personas pueden beneficiarse más de una actividad en particular. Tómese el tiempo para conocer a su audiencia, ya sea antes del programa o al comienzo del programa.

Dadas las limitaciones de tiempo, se sugiere que comparta la lista de actividades y discusiones con su audiencia. Al compartir estos materiales, pueden participar en la discusión y las actividades en el hogar o en el lugar de trabajo. Sepa que la sesión puede tomar más tiempo de lo esperado debido a que los participantes se demoran después de la lección para discutir sus experiencias individuales. Es importante recordar que usted no es un profesional de la salud mental. Aunque es importante escuchar y brindar apoyo mutuo a los participantes mientras comparten sus experiencias, tenga cuidado de no ofrecer el diagnóstico o las opciones no profesionales de tratamiento. Si es necesario, prepárese para referir a la persona a recursos locales de salud mental profesionales y de buena reputación. Si la persona está teniendo una crisis de salud mental, tenga disponible la línea nacional para crisis de salud mental 988. Consejeros capacitados contestan la línea 24 hr al día, 7 días de la semana.

### **Actividades para el estrés**

#### **Actividad de atención plena: Espío la Calma con Mi Ojo**

Cuando un individuo se siente ansioso o estresado, este ejercicio le permite cambiar su enfoque. El propósito de “cambiar el enfoque” es interrumpir los pensamientos desagradables centrándose en la respiración y recuperar el control. Para practicar esta actividad, traten de nombrar cinco

cosas que puedan ver, cuatro cosas que puedan sentir, tres cosas que puedan oír, dos cosas que puedan oler y una cosa que puedan saborear.

### **Actividad de respiración profunda (o respiración abdominal)**

1. Siéntense cómodamente y relajen los hombros.
2. Pongan una mano sobre su estómago y otra sobre su pecho.
3. Respiren lenta y profundamente por la nariz para que la mano sobre su estómago se levante, no la que está en su pecho.
4. Frunzan los labios suavemente, como si fueran a silbar.
5. Ahora exhale lentamente a través de sus labios fruncidos mientras que al mismo tiempo contraen suavemente sus músculos abdominales.
6. Dejen que el aire fluya lentamente, no lo fuercen hacia afuera.
7. Debería tomarles el doble de tiempo exhalar que inhalar.

### **Actividades para niños**

#### **Moverse y congelarse**

Cuando un niño está estresado, alentarle a mover su cuerpo puede ayudarlo a transformar su ansiedad en energía positiva a través del movimiento y la relajación guiada. Un adulto tendrá que instruir esta actividad haciendo que los niños bailen, se muevan o simplemente meneen sus cuerpos. Después de que haya pasado la cantidad de tiempo designada, el adulto gritará “congelarse”. Luego, los niños describirán cómo se sienten sus cuerpos. Si es necesario, el adulto puede hacer preguntas intencionadas, como “¿Cómo se siente tu corazón?” o “¿Cómo se siente tu mente?”. Esta actividad se puede repetir dos o tres veces y seguir con un estiramiento de enfriamiento.

#### **Técnica de liberación emocional o golpeteo**

Esta técnica para reducir el estrés es apta para niños e implica que usen sus dedos para tocar puntos específicos de su cuerpo mientras nombran sus

factores estresantes en voz alta. Usando una presión leve, ellos dan golpeteos con sus dedos en puntos específicos en su cabeza (la mitad de la frente, la parte superior de las orejas, la punta de la nariz, la mitad de la barbilla y las sienes), de siete a diez veces mientras conversan sobre un tema que ellos elijan. Hacer que el niño se concentre tanto en el golpeteo como en la conversación le permite procesar el evento o los sentimientos sin presión.

### **Actividades de creación de resiliencia** **Voluntariado o tutoría**

La amabilidad es una herramienta poderosa de creación de resiliencia. Pueden practicar la bondad mostrando gratitud a los demás, como mentores o como voluntarios. Cuando sirven como mentores o voluntarios, están poniendo a los demás antes que a sí mismos y compartiendo su tiempo, conocimiento y amabilidad con los demás. Esto aumenta su capacidad de empatía y ayuda a desarrollar resiliencia.

### **Actividad de las tres cosas buenas**

Para practicar esta actividad de fortalecimiento de la resiliencia, reflexionen sobre tres cosas buenas que sucedieron durante su día o semana. Para reflexionar, describan cómo se sintieron cuando ocurrió el evento positivo y expliquen por qué el evento fue algo positivo. Pueden hacer esta actividad solos o con otra persona. Para aumentar su capacidad de creación de resiliencia, se recomienda que realicen esta actividad con frecuencia.

### **Practicar la gratitud**

#### ***Diario de gratitud***

En una hoja de papel, escriban de tres a cinco cosas por las que están agradecidos. Sean específicos, den detalles y eviten repeticiones.

#### ***Tarro de gratitud***

En hojas de papel, escriban tres cosas por las que están agradecidos a lo largo del día. Después de escribir cada una, colóquenlas en un frasco. Estos trozos de papel serán útiles cuando necesiten un estímulo rápido. Simplemente tomen algunas notas del frasco para recordarse a sí mismos quién y qué es bueno en sus vidas.

### ***Carta escrita***

Escriban una carta a mano a una persona por la que se sienten agradecidos de tener en su vida. Háganlo en detalle y resalten las cualidades de la persona, así como la forma en que han impactado su vida para de una mejor manera. Traten de entregar la nota en persona si es posible.

### ***Texto para conectarse***

Envíen un mensaje de texto a dos personas que conozcan por la mañana, antes de las 10 a.m. Sean intencionales acerca de a quién envían los mensajes y determinen quién los necesita en ese momento.

### **Actividad del rayo de esperanza**

Un rayo de esperanza es algo positivo o alegre que se encuentra en una situación negativa. Para participar en la actividad del “rayo de esperanza”, piensen en una situación en la que se sintieron estresados. Una vez que hayan identificado una, traten de pensar en algo positivo que ocurrió durante o debido a la situación.

### **Degustación de receta al estilo mediterráneo**

Si el tiempo y las circunstancias lo permiten, considere preparar un ejemplo de una receta nutritiva de alimentos integrales de <https://medinsteadofmeds.com/category/recipes/> para degustación.

### **Discusión**

Al final de la lección, permita que los participantes discutan su conclusión personal de la lección y qué nuevas herramientas planean tratar de implementar en su vida diaria cuando están estresados.

Mencione que la mejor herramienta que alguien puede tener es la que usará y la que sabrá usar. Es importante practicar estas habilidades nuevas con frecuencia, para que estén listas cuando las necesiten.

Hagan de la herramienta una parte de su rutina diaria al igual que lo harían con cualquier otro hábito saludable como tomar sus medicamentos y vitaminas recetados o incluso su rutina de higiene diaria.

## Recursos

Stress and the Family System, Fact Sheet (El estrés y el sistema familiar, Hoja informativa) [ksre-learn.com/MF3486](https://ksre-learn.com/MF3486)

Everyday Mindfulness, Fact Sheet (Atención plena cotidiana, Hoja informativa) [ksre-learn.com/MF3424](https://ksre-learn.com/MF3424)

Giving Thanks can Make You Happier (Dar gracias puede hacerlo más feliz), [www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier](https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier)

Eustress and Distress: Neither Good nor Bad, but Rather the Same? (Eustrés y distrés: ¿ni bueno ni malo, sino más bien lo mismo?) [onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/bies.201900238](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/bies.201900238)

Meditation: A simple, fast way to reduce stress (Meditación: Una forma simple y rápida de reducir el estrés) [www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858](https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858)

What is Self Care? (¿Qué es el cuidado personal?) [www.selfcarefederation.org/what-is-self-care](https://www.selfcarefederation.org/what-is-self-care)

Resilience (Resiliencia) [www.apa.org/topics/resilience](https://www.apa.org/topics/resilience)

Kansas Mental Health Center Directory (Directorio del Centro de Salud Mental de Kansas) [acmhck.org/about-us/cmhc-directory](https://acmhck.org/about-us/cmhc-directory)

MED instead of Meds: Recipes (MED en lugar de Meds: Recetas) [medinsteadofmeds.com/category/recipes/](https://medinsteadofmeds.com/category/recipes/)

988 Suicide and Crisis Lifeline (Línea 988 de atención para la prevención de suicidio y crisis) [988lifeline.org](https://988lifeline.org)

What Are the Differences Between PTS and PTSD? (¿Cuáles son las diferencias entre EPT y TEPT?) [www.brainline.org/article/what-are-differences-between-pts-and-ptsd](https://www.brainline.org/article/what-are-differences-between-pts-and-ptsd)

Selye H. *The Stress of Life (El estrés de la vida)*. New York: McGraw-Hill; 1956

## Autores

**Rachael Clews, MA, MS, CFLE**, *Especialista en Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State, Centro de Investigación-Extensión del Suroeste*,

**Madelyn Wahl**, *Asociada de Extensión, Investigación y Extensión de K-State*

**McKenzie Zimmermann**, *Coordinadora del Programa de Evaluación 4-H, Investigación y Extensión de K-State*

**Sharon Erickson-Fryback**, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State, Condado de Gray*

**Jennifer LaSalle**, *Agente de Bienestar Familiar y Comunitario, Investigación y Extensión de K-State, Distrito West Plains*

**Monica Walker, M.Ed.**, *Agente de Bienestar Familiar y Comunitario, Investigación y Extensión de K-State, Condado de Grant*

## Revisores

**Elaine Johannes, PhD**, *Fundación de Salud de Kansas, Profesora Distinguida en Salud Comunitaria, Investigación y Extensión de K-State, Especialista de Extensión Estatal*

**Alicia Boor**, *Agente de Agricultura y Recursos Naturales, Investigación y Extensión de K-State, Distrito de Cottonwood*

---

# K-STATE

## Research and Extension

Los nombres de marca que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende respaldar, ni criticar implícitamente los productos similares.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [www.bookstore.ksre.ksu.edu](https://www.bookstore.ksre.ksu.edu)

La fecha mostrada es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Rachael Clews, et al., *Manejando la Tensión del Estrés, Guía para Líderes*, Universidad Estatal de Kansas, julio de 202.

**Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión  
Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas**

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades. Publicado en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión. **MF3625S | Julio 2023**

## Manejando la Tensión del Estrés

Tómese un momento para responder a las preguntas a continuación.

Fecha y lugar de la presentación: \_\_\_\_\_

Mi condado de residencia: \_\_\_\_\_

**Género:**  Femenino       Masculino       No binario       Otros       Prefiero no responder

**Etnia:**  Indio americano/nativo americano       Birracial       Blanco       Asiático  
 Hispano o Latino       Negro/Afroamericano       Nativo de Hawái/Islas del Pacífico  
 Otros       Prefiero no responder

**Age:**  5-17 años       18-29 años       30-59 años       60+ años       Prefiero no responder

**1. Como resultado de este programa, obtuve comprensión del impacto que el estrés tiene en el cuerpo.**

Nada		Algo		Mucho
1	2	3	4	5

**2. Como resultado de este programa gané confianza en la identificación de los signos y síntomas del estrés (físico, emocional, conductual).**

Nada		Algo		Mucho
1	2	3	4	5

**3. Como resultado de este programa, obtuve estrategias y herramientas útiles para controlar mi estrés.**

Nada		Algo		Mucho
1	2	3	4	5

**4. ¿Cuál es una herramienta que aprendió durante este programa que planea implementar en su vida personal para ayudarle a manejar el estrés?**

**5. Por favor, comparta cualquier comentario o sugerencia adicional.**

¡Gracias por su tiempo! Líderes, por favor devuelvan las encuestas a su oficina local de extensión o agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor.