



## Estres

### **Antes de la Reunión: Preparación**

Cree una pelota de playa con estas preguntas escritas (las preguntas se pueden duplicar):

1. ¿Cuál es una palabra que te describe el estrés?
2. ¿Cuál es una palabra que te describe alegría (no estar estresado)?
3. ¿Qué emoción sientes cuando estás estresado?
4. ¿Qué emoción sientes cuando no estás estresado?

### **Paso 1: Introducciones y Rompehielos**

#### **Diga:**

Como saben, nosotros (los jóvenes) sentimos estrés en muchas áreas de nuestras vidas. Podemos sentir estrés en casa, practicar deportes, ir a almorzar, caminar por los pasillos de la escuela, etc. Comencemos nuestra discusión describiendo lo que significa el estrés para todos nosotros.

#### **Actividad de Pasarlo al otro:**

En este rompehielos, pasaras una pelota entre ellos. La pelota tiene preguntas escritas. Lance la pelota a alguien del grupo. Cuando alguien atrapa la pelota, le dicen al grupo su nombre, luego leen la pregunta bajo su pulgar y comparten su respuesta con el grupo. Opcional: Si los miembros del grupo no se conocen, cree otra pelota de playa con preguntas divertidas. Usa esta pelota primero. Luego arroje la pelota con las preguntas sobre el estrés.

#### **Finalize la Actividad Diciendo**

Todos conocemos el estrés y lo sentimos de muchas maneras. Todas las descripciones del estrés y cómo sentimos estrés son precisas, ninguna de ellas está equivocada. Hoy vamos a hablar sobre el estrés y sus causas en nuestra vida. También vamos a hablar sobre la alegría y lo que causa alegría en nuestra vida. Al final de esta reunión, quiero que cada uno de nosotros salga con una cosa que podemos hacer para avanzar hacia más alegría y menos estrés en nuestra vida.

## **Paso 2: Discusión**

Haga estas preguntas en orden y permita que todos respondan a cada pregunta antes de pasar a la siguiente pregunta:

- En una escala de 1-10, ¿qué tan estresado estabas hoy? 10 está muy estresado y 1 no está estresado.
- Cuando piensas en estar estresado, ¿cuántas horas del día te sientes estresado?
- ¿Qué te causa más estrés y por qué?
- ¿Qué te causa más alegría y por qué?
- ¿Qué entornos te causan estrés y por qué?
- ¿Qué entornos te causan más alegría y por qué?
- Cuando piensas en el estrés en tu vida, ¿cuál es el tema común?
- Cuando piensas en la alegría en tu vida, ¿cuál es el tema común?

## **Paso 3: Finalizando la reunión.**

- ¿Qué es lo más importante que escuchó o aprendió hoy sobre el estrés?
- ¿Qué puede hacer mañana para pasar de una vida estresante a una vida más alegre?