



## ALEGRÍA

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

Esté preparado para contar sobre una vez que sintió que estaba en la nube 9, y poco después se sintió angustiado.

Suministros necesarios: juegos de mesa como Battleships, Connect 4, Uno, Jenga, Checkers, Rummy-o, etc.

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

#### **Actividad de Retransmisión del Juego de Mesa:**

Divide al grupo en parejas. Cada par irá a uno de los juegos en la mesa. Configure el minutero para 3-5 minutos. Permita que las parejas jueguen durante el tiempo asignado, luego cambie a un juego diferente cuando el minutero se apague. Cuando cambian a un nuevo juego, deben retomar el nuevo juego donde lo dejaron los jugadores anteriores. Repita hasta que todos hayan jugado cada juego.

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

- Cuéntame sobre tu experiencia jugando estos juegos.
- ¿Qué parte de esta actividad te estresó?
- ¿Cuándo sentiste alegría durante esta actividad?

## **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 del 1 al 10, ¿con qué frecuencia sientes alegría? 10 siendo muy seguido y 1 siendo nada
- Cuéntame de una ocasión en que sintió alegría.
- ¿Qué te causa la mayor alegría en la vida y por qué?
- ¿Qué entornos te causan estrés y por qué?
- ¿Qué entornos te causan más alegría y por qué?
- Cuéntame de un momento en que sintió alegría y en un período de tiempo corto, ya no sintió esa alegría. ¿Que pasó?
- ¿Cuál es un desencadenante para que pases de sentir alegría a dolor/estrés?
- ¿Cuál es un desencadenante para que pases de sentir dolor/estrés a alegría?
- ¿Te resulta difícil sentir alegría? ¿Por qué?
- ¿Conoces a alguien que tiene dificultades sentir alegría? Cómo se parece no sentir alegría?
- ¿Qué puedes hacer para ayudar a otra persona a sentir alegría?
- ¿Cómo afecta la alegría a la depresión, la ansiedad o los pensamientos suicidas?
- 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 escuchaste o aprendiste hoy sobre la alegría?
- ¿Qué puede hacer mañana para sentir más alegría en la vida o ayudar a otra persona a sentir más alegría en la vida?