

Dirija una serie de talleres juveniles - Lección 1: ¿Qué puedo cambiar para relajarme?

Casi todos los adolescentes experimentan estrés. La buena noticia es que, aunque las causas varían y el estrés es inevitable, hay muchas formas de manejarlo. Siga los siguientes pasos para enseñarles a los jóvenes las causas de su propio estrés y las formas en que pueden enfrentarlo para prosperar.

Qué necesita

- Dispositivos electrónicos para cada uno de los participantes o una pantalla más grande para que todos la puedan ver.
- Conexión a internet.
- Pluma o lápiz (uno para cada participante). Copias de [“Estrés: ¿Que lo provoca? Hoja de trabajo \(pdf\)”](#) u hojas de papel en blanco (una para cada participante).
- Copias de [“¿Qué te estresa? Hoja de trabajo \(pdf\)”](#) (una para cada participante).
- Copias de [“¿Te sientes ansioso\(a\)? Hoja de trabajo \(pdf\)”](#) (una para cada participante).

Paso 1: Cómo empezar

Empiece mostrándole al grupo el video de introducción a Change to Chill. Explíqueles que les va a presentar el programa y a practicar utilizando algunos de los recursos de Change to Chill, que están disponibles en todo momento y en cualquier lugar que tenga acceso a internet. Tome unos minutos para ver si alguien del grupo tiene una reacción, comentario o pregunta que le gustaría compartir acerca del video o sobre el estrés en general. No pierda mucho tiempo en esto, pero deles la oportunidad de hablar. Video de introducción a Change to Chill:

https://www.youtube.com/watch?v=R7S_WVQQLRo

Paso 2: Cree un espacio seguro

Enfatice que, al hablar sobre el estrés, lo que lo causa y la formas de enfrentarlo, en algún momento los adolescentes abordarán temas sensibles o emocionales, incluyendo condiciones de salud mental como ansiedad y depresión. No hay nada malo en tener una condición de salud mental y no hay nada de qué avergonzarse. No es diferente a tener diabetes o presión arterial alta. De hecho, 1 de cada 4 personas lucha contra una enfermedad de salud mental. Aun así, existe un estigma en torno a la salud mental: estereotipos, prejuicios, temores, etiquetas. El estigma puede hacer que las personas que realmente necesitan ayuda, no la busquen. Por ejemplo, sabemos que aun cuando la depresión, la ansiedad y otras condiciones de salud mental son tratables, en los Estados Unidos las personas que tienen estas condiciones esperan un promedio de 10 años antes de buscar tratamiento. Parte del problema es el estigma.

Por eso es importante que trabajen juntos para crear un lugar seguro donde las personas puedan compartir información e ideas, ser honestos(as) sobre sus experiencias y que les respeten y les traten bien. Pida al grupo que hagan una lluvia de ideas sobre una lista de expectativas, normas o acuerdos que les ayudarán a que esto pase. Si es necesario, proporcione unos ejemplos para empezar. Escriba sus ideas en una cartulina o una hoja de rotafolio y póngala donde todos la puedan ver y la pueda señalar en caso de que necesiten un recordatorio. Si no mencionan lo siguiente, considere agregarlos a la lista:

- **Confidencialidad:** Lo que se dice en la habitación se queda en la habitación.
- **Sin juzgar:** Las causas del estrés y las formas de lidiar con él son diferentes para todos. En este grupo se trata de aprender a reconocer y manejar su propio estrés y no para “arreglar” a los demás. Absténgase de orientar, asesorar o criticar lo que otros dicen o hacen en el grupo.
- **Escucha para escuchar, no para responder:** De nuevo, cada persona es única. Cuando alguien más esté compartiendo sus historias, pensamientos o ideas, escuche y trate de entender, haga preguntas aclaratorias, confirme lo que le dijeron, pero no trate de discutir puntos, persuadir o corregir las cosas que cree que están mal.
- **Respetarse a sí mismo, a los demás y el espacio:** Sea un buen ciudadano del grupo. Si no quiere participar, asegúrese de no distraer o hacer difícil la participación de sus compañeros de la forma en que ellos eligieron participar.

Paso 3: Experimento de Concientización

Este breve experimento le dará una idea de lo que los budistas llaman *concientización* (*mindfulness*).

Escuche el audio o lea el guión “*Experimento de Concientización*” en voz alta al grupo. Cuando haya terminado, hágales estas preguntas:

- ¿Cómo se sienten?
- ¿Qué notaron durante la práctica de relajación?
- ¿En qué momento durante el día podrían tomarse unos minutos para relajarse? ¿Creen que este método podría ayudarles a lograrlo?

Escuchen el audio: https://youtu.be/c13l2XQ_3sM

[“Experimento de concientización” guión de meditación \(pdf\)](#)

Paso 4: Experimento de meditación

Antes de comenzar a hablar sobre el estrés, haga un pequeño experimento. Hágales saber a los participantes que no hay forma correcta o incorrecta de hacerlo; que solo se trata de intentarlo y ver qué pasa. Deles las siguientes instrucciones:

Este experimento se va a hacer sentado en una silla, sin una posición en particular. Estaremos sentados en silencio por un minuto, respirando normalmente. Al hacer esto, simplemente tomamos consciencia de la inhalación cuando tu respiración entra en tu cuerpo y cuando sale al exhalar.

Déjelos respirar en silencio de 15 a 30 segundos, luego diga lo siguiente:

Ahora, al hacer esto quizá notaste, en unos segundos, que los pensamientos empiezan a surgir. Algunos de estos pensamientos se disuelven rápidamente. Otros pueden retener tu atención tanto que no puedes concentrarte para nada en inhalar y exhalar. Cuando estés en esta situación, reconoce los pensamientos y concéntrate nuevamente lo más que puedas en seguir de cerca tu respiración al inhalar y exhalar.

Haga esto por otros 30 a 60 segundos. Luego hable de la experiencia. ¿Cómo fue? ¿Cómo se sintió? ¿Fue cómoda? ¿Incómoda? ¿Relajante? ¿Estresante? Explique que, en las siguientes sesiones, estarán aprendiendo y practicando varias formas de meditación y concientización (mindfulness) y que ese solo fue un ejemplo. Concientización (mindfulness) y meditación son dos de las estrategias más saludables y eficaces para combatir el estrés.

- El objetivo de la concientización (mindfulness) es observar el momento presente. Reduce la ansiedad al enfocarse en el momento presente, no en el pasado o en el futuro, ambos pueden crear ansiedad.
- La meditación es la práctica de dirigir la atención a un solo punto de enfoque. Puede tomar muchas formas diferentes.

Change to Chill tiene varias opciones para aprender sobre mindfulness y probar la meditación con la ayuda de videos y grabaciones de audio guiadas. Aprender algunas técnicas sencillas de relajación y meditación puede ayudar a pensar con más claridad, tomar mejores decisiones y manejar mejor lo que se presente. Probablemente se sentirán más cómodos(as) con estas prácticas a medida que vaya pasando el tiempo y aprenderán a usarlas para afrontar e incluso prevenir el estrés.

Paso 5: ¿Qué es el estrés y sus causas?

Lean en grupo o de manera individual la sección Causas del estrés. Distribuya copias de la hoja de trabajo Estrés: ¿Qué lo provoca? o haga que cada uno dibuje tres columnas paralelas y contiguas sobre una pieza de papel en blanco, que marquen la parte de arriba de la columna (de izquierda a derecha) “entonces”, “ahora” y “después”. Siga las instrucciones de la hoja de trabajo.

[“Estrés: ¿Qué lo provoca? Hoja de trabajo \(pdf\)”](#)

A continuación, vea el video “Prueba de estrés” y practique la técnica que se describe al final. También pídale a los participantes que presten atención a cuándo están estresados y cómo reaccionan sus cuerpos. Luego pídale que reflexionen diciendo en voz alta una palabra que describa que están pensando o que sienten en ese momento.

Video: Prueba de estrés: <https://youtu.be/XBXVljwuuSk>

Tal como lo señaló el video, cuando el cuerpo reacciona al estrés, se siente. Es la reacción que se conoce como lucha o huida. Puede sentirse un aumento de energía a través del cuerpo si estás preocupado(a) o ansioso(a) por algo o en una emergencia. Tus instintos toman el control y te dicen que estás enfrentando el peligro y que necesitas defenderte (luchar) o escapar (huir).

El estrés causa todo tipo de problemas. Discuta los síntomas del estrés en la hoja de trabajo: “¿Qué te estresa?” o en la sección ¿Qué es el estrés?

[“¿Qué te estresa? Hoja de trabajo \(pdf\)”](#)

La ansiedad también es responsable del estrés diario. Enfrentarte a una prueba deportiva, un juego de básquetbol o un examen de matemáticas puede causar ansiedad. Todos se sienten ansiosos en algún momento. ¡Esto es normal! La ansiedad puede causar problemas emocionales o físicos; para más información lea la hoja de trabajo: “¿Te sientes ansioso(a)?”

[“¿Te sientes ansioso\(a\)? Hoja de trabajo \(pdf\)”](#)

Paso 6: Movimiento consciente (mindful)

Según le permita el tiempo y el espacio, elija tantas o tan pocas de las siguientes actividades de relajación de movimiento consciente para que sigan. Estos ejercicios cortos y simples brindan a los adolescentes más opciones para ayudarles a sentirse mejor y menos estresados.

- Estiramiento frontal derecho: <https://www.youtube.com/watch?v=vSs06opurd0>
- Estiramiento frontal izquierdo: https://www.youtube.com/watch?v=mBDSIH_t--k
- Flexión básica de la columna: <https://www.youtube.com/watch?v=dRxbqzq1oEw>
- Giros del cuello: <https://www.youtube.com/watch?v=GmY85gSirlc>
- La lavadora: <https://www.youtube.com/watch?v=wutpgAQZj6Y>
- Círculos con los hombros: <https://www.youtube.com/watch?v=DK6VtanFiZI>
- Encogimiento de hombros: <https://www.youtube.com/watch?v=CaICnGnZ7NY>
- Giro del cuello de media luna: <https://www.youtube.com/watch?v=e9SF1e7B8h4>

Paso 7: Relájate en casa – Determina tus factores de estrés

Anime a los adolescentes a que tomen el Cuestionario de Factores de Estrés de aquí a su siguiente reunión. Pueden acceder al Cuestionario de Factores de Estrés haciendo clic en la barra verde que esta abajo o en la página de internet de Change to Chill. Hay cinco preguntas y ninguna respuesta es correcta o incorrecta. Al tomar esta prueba, los adolescentes aprenderán de donde viene su estrés y lo que les causa.

Cuestionario de Factores de Estrés: changetochill.org/stress-factor-quiz/

Una vez que los participantes hayan contestado la quinta y última pregunta y hagan clic en “siguiente” aparecerán los resultados en la página. Los participantes deben revisar los resultados personalizados y explorar las recomendaciones de recursos en la página de internet. Esto se puede hacer individualmente o en grupo. No los presione para que compartan sus respuestas o resultados si no quieren.