

Dirija una serie de talleres juveniles - Lección 2: Encontrando el equilibrio

Un estilo de vida equilibrado nos pone en camino hacia una salud y felicidad óptimas, ahora y a largo plazo. Creando un estilo de vida satisfactorio, sostenible, realista y que apoye todos los valores personales significa crear equilibrio. Utilice los pasos siguientes para ayudar a los adolescentes a explorar cómo se ve el equilibrio y cómo lo pueden lograr.

Qué necesita

- Dispositivos electrónicos para cada uno de los participantes o una pantalla más grande para que todos la puedan ver.
- Conexión a internet.
- Un pizarrón electrónico o proyector.
- Copias de [“Círculo de valores” Hoja de trabajo \(pdf\)](#) u hojas de papel en blanco (una para cada participante).
- Copias de [“Gratitud” Hoja de trabajo \(pdf\)](#) u hojas de papel en blanco (una para cada participante).
- Pluma o lápiz (uno para cada participante).
- Dulces pequeños envueltos de forma individual (chocolate, fruta masticable) u otro alimento que funcione para una meditación guiada sobre alimentación consciente.

Paso 1: Examínese: Determine sus factores de estrés

Pregunte cuántas personas tomaron el cuestionario sobre el estrés y analizaron las recomendaciones que vienen al final del cuestionario. Si no todos lo tomaron o si parece que necesitan un repaso, hagan el cuestionario en grupo. Como grupo, hablen sobre las diferentes formas en que el estrés puede afectar a los participantes y lo que pueden hacer para ayudarles a relajarse y aliviar el estrés. ¿Los participantes tienen síntomas que no se daban cuenta que eran causados por el estrés? ¿Encontraron una nueva recomendación para ayudarles a reducir el estrés? Después de discutirlo un poco, pase unos minutos haciendo respiraciones profundas con el abdomen u otras técnicas de relajación antes de comenzar con la sesión.

Cuestionario sobre Factores de Estrés: <http://www.changetochill.org/stress-factor-quiz/>

Paso 2: Vida equilibrada

La sección: Lograr el Equilibrio del sitio se centra en tomar conciencia sobre cómo lo adolescentes están equilibrando sus vidas. Explique al grupo que llevar una vida que no esté alineada con sus valores y prioridades puede ser una gran fuente de estrés. Haga la siguiente actividad:

Círculo de valores - distribuya la hoja de trabajo “Círculo de valores” u hojas de papel en blanco para cada participante junto con una pluma o lápiz. Siga las siguientes instrucciones para la actividad como están en la lista de las hojas de trabajo y la página de internet. Cuando los participantes hayan terminado de llenar las dos hojas de trabajo como se les indicó dedique unos minutos a discutir lo siguiente:

- ¿Qué notaste, cómo se comparan tus valores con la forma en que utilizas tu tiempo?
- ¿Estás feliz con lo que acabas de descubrir haciendo esta actividad? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Qué te gustaría hacer diferente para tener tu vida más alineada con tus valores?

[“Círculo de valores” hoja de trabajo \(pdf\)](#)

Paso 3: Gratitud

Pregunte a los participantes si alguna vez pensaron en lo que necesitan para ser felices ¿Más dinero, más cosas? Pídales que compartan sus ideas sobre las cosas materiales que la gente piensa que los hace felices.

Luego, ¡explique que las personas que toman tiempo para apreciar lo que tienen en ese momento en realidad son más felices que las que no lo hacen! La investigación muestra que solo el 10% de nuestra felicidad depende de nuestra situación. En otras palabras, ¡NOSOTROS somos responsables de nuestro propio nivel de felicidad! Una de las claves de la felicidad es nuestra resiliencia y capacidad para manejar el estrés con éxito.

Dígales que la resiliencia se puede aprender. Entre más practicamos el manejo de estrés y habilidades de resiliencia, seremos más felices. Change to Chill incluye muchas técnicas y sugerencias para ayudar a los participantes a manejar el estrés (respiración profunda, meditación, cómo dormir mejor y más).

Otra gran herramienta para ayudar a construir el “músculo de la resiliencia” es la gratitud. Piénsalo, ¿qué tan seguido pasamos sin percibir un hermoso cielo, una puesta de sol espectacular o nuestros amigos(as)? La investigación muestra que expresar gratitud realmente nos hace ser más felices, especialmente si lo hacemos a menudo y en persona.

Explique al grupo que las siguientes actividades les ayudarán a construir el “músculo de la resiliencia” practicando la gratitud.

Hoja de trabajo sobre gratitud

Guíe a los participantes por la hoja de trabajo “Gratitud”, tomando tiempo para discutir cada pregunta, según lo permita el tiempo. Una vez que hayan terminado la hoja de trabajo, haga que los participantes tomen tiempo intencionalmente para escribir una carta de agradecimiento a alguien por quien están agradecidos.

[“Gratitud” hoja de trabajo \(pdf\)](#)

Meditación de gratitud

Escuche el audio o lea la meditación en voz alta al grupo. Después de la meditación, pregúnteles como pueden practicar la gratitud todos los días. Deles los siguientes ejemplos, si

es que ellos no los plantearon.

- Vive en el presente. Observa el hoy en lugar de enfocarte en el ayer o el mañana.
- Comienza el día con gratitud. Practica dando las gracias antes de continuar con tus actividades del día y nota nuevas oportunidades por las que estar agradecido(a) a lo largo del día.
- Comienza un diario de gratitud. Escribe las cosas por las que estás agradecido(a) todos los días, luego vuelve a leerlas al final del mes o cuando tengas problemas para darte cuenta de algo bueno.

Reitere la idea de estar contento(a), concentrándose en lo que tenemos, no en lo que no tenemos.

[Audio meditación de gratitud](#)

[Guión de meditación de gratitud \(pdf\)](#)

Paso 4: Introducción a la concientización (mindfulness)

Pregúnteles lo siguiente:

- ¿Alguna vez has tenido un momento en que tu mente está tan concentrada en lo que pasó anteriormente que no puedes concentrarte en el ahora?
- ¿O tal vez te preocupa algo de mañana?

Explique que algunas veces pasamos tanto tiempo preocupados por algo del pasado o ansiosos por el futuro que se nos olvida concentrarnos en lo que está pasando ahora.

Aquí es donde la concientización (mindfulness) puede ayudar. Mindfulness es la observación del momento presente, sin juzgar. Reduce la ansiedad y se concentra en el momento presente, no en el pasado ni el futuro, los cuales pueden generar ansiedad y estrés.

Dígale al grupo que, en lugar de reaccionar inmediatamente a una situación, pueden tomar tiempo para darse cuenta, sin juzgar, cómo se sienten. Tomarse el tiempo para notar lo que están sintiendo puede ayudarles a decidir cómo quieren reaccionar.

A veces, la peor parte de un evento estresante es lo que pasa en nuestras cabezas cuando estamos preocupados o pensativos. Pídales que piensen en algún momento cuando llegaron tarde a algún lado, tal vez la escuela.

- ¿Qué pasaba por tu mente cuando ibas en camino?
- ¿Tal vez estabas regañándote por no levantarte lo suficientemente temprano (pasado), preocupándote por lo que fuera a decir la(el) maestra(o) (futuro) y en general haciéndote sentir

miserable?

Al practicar la concientización y mantenerse en el momento presente, podemos reconocer cuándo estamos ansiosos por llegar tarde y luego concentrarnos en las cosas que están ocurriendo en este momento. Haga las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás ansioso(a)?
- ¿Qué notas que pasa a tu alrededor?

Puede ser difícil permanecer en el momento cuando estamos preocupados por el pasado o el futuro. Una de las mejores formas de practicar concientización (mindfulness) es en las situaciones que son fáciles. Entre más practiquemos la concientización en nuestras actividades diarias, será más fácil quedarnos en el momento cuando surge una situación estresante. A continuación, hay algunos ejemplos de formas en que los adolescentes pueden utilizar la concientización en su vida diaria.

Comer de forma consciente

Muchos de nosotros comemos sobre la marcha: en nuestros carros, en nuestros escritorios, frente a la televisión o con otras personas en un restaurante. Este ejercicio ayudará a los participantes a sintonizar todas las sensaciones mientras comen para que sea una experiencia más significativa. También les ayudará a tomar conciencia de las sensaciones del cuerpo mientras comen: hambre, cuando dejan de sentir hambre y cuándo están satisfechos.

[Ejercicio para comer de forma consciente \(pdf\)](#)

Cepillarse los dientes

Este ejercicio es para que lo utilicen los adolescentes mientras se cepillan los dientes. Pueden empezar respirando profundo varias veces para aclarar su mente. Luego pueden cepillarse los dientes lenta y cuidadosamente, concentrándose en cada detalle y notando a qué sabe la pasta y cómo se siente en sus dientes. Los adolescentes pueden preguntarse, ¿qué sensaciones tienen en la boca al cepillarse los dientes? Pueden observar sus pensamientos, pero no interactuar con ellos.

Caminar consciente

Este es un ejercicio para que los adolescentes lo usen cuando salen a caminar o simplemente cuando caminan como parte de su rutina diaria. Deben de comenzar respirando profundo y aclarando su mente antes de comenzar a caminar. Luego, deben caminar lentamente y sentir la sensación bajo sus pies. Deben respirar lentamente y sentir el movimiento de sus piernas y sensaciones en todo el cuerpo. Sugiéales que lo hagan durante 2 minutos o mientras se sientan cómodos haciéndolo.

[Ejercicio para caminar consciente \(pdf\)](#)

Paso 5: Movimiento consciente (mindful)

Según lo permitan el tiempo y el espacio, escoja tantas o tan pocas de las siguientes actividades de relajación de movimientos conscientes para seguir. 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=DK6VtanFiZl>
- Encogimiento de hombros: <https://www.youtube.com/watch?v=CalCnGnZ7NY>
- Giro del cuello de media luna: <https://www.youtube.com/watch?v=e9SF1e7B8h4>

Paso 7: Relájate en casa: Desafío de Relajación

Anime a los participantes a pasar algún tiempo entre ahora y la próxima reunión para que revisen los Relajantes en la sección Formas de Relajación. Sugierales que escojan una forma de relajarse para compartirla en los medios de comunicación social o se lo manden por correo a un amigo o familiar. Luego, muéstreles el Desafío de Relajación para alentarlos a que envíen su propia versión de una forma de relajarse para que tengan una oportunidad de que su ejemplo sea publicado en la página de internet de Change to Chill y, además, ¡ganarse una tarjeta de regalo de 25 dólares! Si está disponible, distribuya la tarjeta con información que explica el Desafío de Relajación para que los participantes se la lleven a casa.

[Ejemplos de relajantes](#)

[Desafío de Relajación](#)