

ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

Organización y país: LUV, Eslovenia

Nombre de la actividad: Estrés para el éxito

Resumen (¿Qué voy a aprender?): La actividad potencia la concentración, la atención y la relajación.

Objetivo (¿Para qué lo voy a aprender?):

- que el estrés puede ser divertido a veces,
 - cuando tenemos mucho trabajo y estamos estresados, debemos centrarnos en pequeñas tareas y permanecer en el presente,
 - ser conscientes de nuestra propia reacción cuando nos ocupamos de varias tareas a la vez.
-

Materiales: pelotas antiestrés (pelotas pequeñas y blandas de diferentes colores)

Tiempo: hasta 30 minutos

Destinatarios: empleados, grupos de 5-8 personas

Instrucciones para los facilitadores

Este juego implica una participación activa. Todo lo que necesitas son pelotas antiestrés. Esta actividad puede utilizarse para una clase sobre el estrés, para la formación de equipos o para dinamizar grupos. Los participantes podrán levantarse y moverse en esta actividad.

Tareas y procedimiento:

Los participantes se ponen de pie y forman círculos de unas cinco a ocho personas. Cada grupo recibe una pelota antiestrés para empezar. La primera persona lanza una pelota a otra y debe recordar a quién se la lanzó, ya que se le pedirá que recuerde y continúe el mismo patrón.

Si sólo hay un grupo, un facilitador puede formar parte del grupo, pero si hay más de uno, el facilitador debe moverse entre los grupos. Cada persona lanza la pelota a alguien que todavía

no la tiene. La última persona la devuelve a la persona original, que "mantiene la pelota rodando" un poco más rápido que la próxima vez. No deben lanzar a la misma persona dos veces hasta que todos los miembros la hayan conseguido primero.

Una vez que hayan dominado el patrón, se puede introducir otra pelota, luego otra y luego otra. Las pelotas se caerán o rodarán, pero insísteles en que las recojan y continúen. Con cinco o seis pelotas a la vez, se convierte en todo un circo con muchas risas.

Después de unos cinco minutos, todos pueden sentarse e identificar lo que pueden aprender de la actividad.

Conclusión y evaluación:

Preguntas para el grupo de discusión:

- ¿Cómo se sienten después de esta actividad?
- ¿Qué han aprendido?
- ¿Qué tuvieron que hacer para tener éxito?
- ¿Cuántos de ellos pensaron en lo que iban a cenar?

Referencia:

<https://belmontwellness.com/wp-content/uploads/stress-for-success.pdf>