

# Perfil de estrés



## Descripción de la actividad

Ayuda a los/as jóvenes a evaluar sus niveles de estrés, identificar sus factores desencadenantes y diseñar un plan de acción para gestionar mejor las situaciones estresantes. Su enfoque lúdico e interactivo hace que el ejercicio sea atractivo para la juventud, fomentando el autoconocimiento y habilidades prácticas para el manejo del estrés.

## Objetivo de aprendizaje

Las personas participantes:

- Identificarán señales de estrés mediante una tabla de autoevaluación.
- Reconocerán los factores que aumentan el estrés y comprenderán su impacto.
- Compararán su perfil con el del grupo para fomentar el debate.
- Desarrollarán un plan de acción sencillo para reducir el estrés.

## Grupo destinatario

**Rango de edad:** jóvenes entre 16-25 años

**Tamaño del grupo:** 8-15 participantes

## Duración

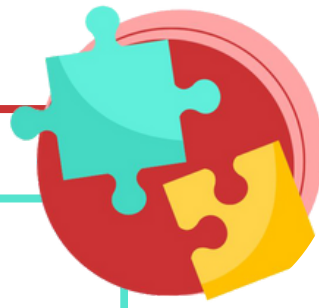
60-120 minutos

## Formato

- En persona       Adaptable a un formato digital
- Incluido en la plataforma de aprendizaje

## Materiales

- Papel A4 o dispositivos con conexión a internet
- Bolígrafos
- Esta actividad incluye:
  - Infografía de perfil del estrés
  - Hoja de trabajo «Plan de acción individual»
  - Guía del personal facilitador



## Cómo implementarla

### **Paso 1. Introducción** (6 minutos)

- Definir el objetivo: comprender el estrés para gestionarlo de forma más eficaz.
- Definir brevemente las señales de estrés y los pensamientos que lo amplifican.
- Garantizar la confidencialidad para fomentar una reflexión honesta.

### **Paso 2. Autoevaluación** (13 minutos)

- Dos cuestionarios breves:
  1. Señales de estrés (físicas, emocionales, cognitivas y conductuales).
  2. Pensamientos que amplifican.
- Escala: Nunca (0), A veces (1), A menudo (2)

### **Paso 3. Resultados & debate** (13 minutos)

- Los/as participantes identifican su puntuación/perfil:
  - 0-10: Maestro zen / 11-20: Bajo presión / 21+: En alerta
- Muestre visualmente los datos anónimos del grupo.
- Indicación: ¿Cuáles son las señales de estrés más comunes? ¿Por qué?

### **Paso 4. Plan de acción** (15 minutos)

- Elegir 1 o 2 señales o pensamientos prioritarios.
- Escribir una acción pequeña y factible. Por ejemplo, «Estira durante 2 minutos antes de ir a trabajar».
- Definir objetivos realistas y un cronograma de seguimiento.

### **Paso 5. Resumen y feedback** (4 minutos)

- Resumir: concienciación + pequeños pasos = mejor gestión del estrés.
- Recopilar feedback mediante un código QR o una ronda de comentarios.




## Consejos para su uso

- Genere confianza: enfatice la confidencialidad de las respuestas para fomentar la honestidad.
- Simplifique el lenguaje: use palabras claras y ejemplos concretos relevantes para las experiencias de las personas jóvenes.
- Fomente el debate: fomente un diálogo abierto con preguntas como «¿Qué te sorprendió de tus resultados?».
- Adopte una actitud solidaria: valore los esfuerzos individuales y ofrezca soluciones positivas para avanzar.
- Úselo como actividad grupal o individual.
- Funciona bien en entornos híbridos/en línea.
- Utilice salas de trabajo (en línea) o grupos pequeños (presencial) para debates más profundos.
- Fomente el intercambio abierto, pero permita el silencio para la reflexión.
- Ofrezca ejemplos visuales para estimular la creatividad en la planificación de acciones.



## Herramientas y descargas 🧩

### **Herramienta**

-  *Infografía de perfil del estrés*
-  *Hoja de trabajo «Plan de acción individual»*
-  *Guía del personal facilitador*

## Recursos en línea 🧩

### **Herramienta**

-  *Test interactivo*

### **Enlace**

[Enlace](#)



# ¿Cuál es tu perfil de estrés?



## LAS 4 SEÑALES A OBSERVAR

Físicas	Emocionales	Cognitivas	Conductuales
Fatiga, tensión, palpitaciones, alteración del sueño	Ansiedad, irritabilidad, llanto, entumecimiento emocional	Pensamientos negativos, olvidos, dificultad para concentrarse	Aislamiento, adicción, nerviosismo, hiperactividad



## Haz el test [AQUÍ](#). Tu puntuación general determina tu perfil de estrés

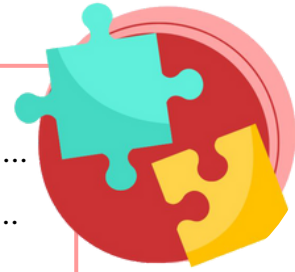
Puntuación	Perfil	Significado
0-15	 Maestro zen	Tu estrés va en aumento, es hora de actuar (respirar, etc.)
16-35	 Bajo presión	Es hora de tomar acción (respiración, descanso, etc.)
36+	 En alerta	Tu nivel de estrés es alto. Busca ayuda y soluciones a largo plazo

**¡MANEJAR EL ESTRÉS ES ESENCIAL PARA MANTENERSE EN BUENA FORMA FÍSICA Y MENTAL!**

# Plan de acción individual antiestrés



Fecha	• .....
Nombre	• .....
Mi perfil de estresómetro	<input type="checkbox"/> Maestro Zen (0-15) <input type="checkbox"/> Bajo Presión (16-35) <input type="checkbox"/> En Alerta (36+)
Puntuación total	• .....
Mis principales señales de estrés	• ..... • .....
Mis principales amplificadores	• ..... • .....
OBJETIVO 1: Reducir mis señales	• Objetivo perseguido: ..... • Esta semana, haré lo siguiente: • ..... • .....
¿Cuándo?	• Lunes:..... • Martes:..... • Miércoles:..... • Jueves:..... • Viernes:..... • Sábado:..... • Domingo:.....
Progreso	• ..... • .....



<p>OBJETIVO 2: Transformar mis pensamientos amplificadores</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pensamiento dirigido.....</li><li>• Pensamiento alternativo:.....</li></ul>
<p>Técnica que utilizaré</p>	<p><input type="checkbox"/> Respiración profunda <input type="checkbox"/> Meditación <input type="checkbox"/> Escritura <input type="checkbox"/> Ejercicio <input type="checkbox"/> Hablar <input type="checkbox"/> Relajación <input type="checkbox"/> Otro: .....</p>
<p>Cuándo voy a practicar</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lunes: .....</li><li>• Martes:.....</li><li>• Miércoles:.....</li><li>• Jueves:.....</li><li>• Viernes:.....</li><li>• Sábado:.....</li><li>• Domingo:.....</li><li>• .....</li></ul>
<p>Estrategias de emergencia</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rápido (2-5 minutos): .....</li><li>• Medio (15-30 minutos): .....</li><li>• Largo (+1 hora): .....</li></ul>
<p>Red de apoyo</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Familia:.....</li><li>• Amistades:.....</li><li>• Profesionales:.....</li></ul>
<p>Seguimiento / Notas personales</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Éxitos:.....</li><li>• Dificultades:.....</li><li>• Ajustes:.....</li></ul>
<p>Próxima cita</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Próxima cita:.... / ..... / ..... Con:.....</li><li>• Metas a revisar .....</li></ul>

# Guía del personal formador: Estresómetro



<p><b>OBJETIVOS DEL TALLER</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las señales personales de estrés</li> <li>- Comprender los factores que impulsan el estrés</li> <li>- Desarrollar estrategias concretas para el manejo del estrés</li> <li>- Crear un plan de acción personalizado y realista</li> </ul>
<p>Introducción: (10 minutos)</p>	<p><b>Contenido/Actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crear un ambiente de confianza</li> <li>- Presentar la actividad y sus beneficios</li> <li>- Establecer el marco de confidencialidad</li> </ul> <p><b>Actividades para romper el hielo:</b></p> <p>«¿Quién me puede dar un ejemplo de una situación estresante?» «¿Qué os ayuda cuando estáis estresados/as?»</p> <p><b>Apoyo del personal formador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puntos clave:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• El estrés no siempre es negativo</li> <li>• Cada persona tiene su propio perfil</li> <li>• Confidencialidad/Sin juicios</li> </ul> </li> <li>- Materiales: cuadrículas impresas, bolígrafos, cronómetro</li> </ul>
<p>Autoevaluación (20 minutos)</p>	<p><b>Contenido/Actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser honesto/a. No hay nada correcto o incorrecto. Tomarse tiempo</li> <li>- Movilizarse, brindar apoyo individual</li> <li>- Señales de alerta: Angustia / Sin respuesta</li> </ul> <p><b>Apoyo del personal facilitador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brindar ayuda discreta</li> <li>- Ofrecer apoyo posterior al taller</li> </ul>
<p>Resultados y análisis colectivo (20 minutos)</p>	<p><b>Contenido/Actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 minutos para puntuaciones personales</li> <li>- Preparar un tablero: Maestro Zen / Bajo Presión / En Alerta</li> <li>- Debate: Tendencias del grupo, sorpresas, diversidad</li> </ul> <p><b>Apoyo del personal facilitador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mensajes clave:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los perfiles son normales, cada persona tiene fortalezas</li> <li>• Señales = mensajeros, no enemigos/as</li> <li>• Existen soluciones</li> </ul> </li> </ul>



# Guía del personal formador: Estresómetro

<p>Plan de acción individual (30 minutos)</p>	<p><b>Contenido/Actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Moverse, preguntar: «¿Qué te parece más urgente?» «¿Qué podrías hacer mañana?»</li><li>- Objetivos SMART: <b>es</b>pecíficos, <b>m</b>ensurables, <b>a</b>lcanzables, <b>r</b>elevantes y basados en el <b>t</b>empo.</li></ul> <p><b>Apoyo del personal formador:</b></p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- «Respira profundamente 5 minutos cada noche»</li><li>- «Escribe 3 cosas positivas cada domingo»</li></ul>
<p>Conclusión y feedback (10 minutos)</p>	<p><b>Contenido/Actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Valorar los esfuerzos</li><li>- Enfatizar el proceso</li><li>- Compartir recursos adicionales</li><li>- Feedback: Mesa redonda (1 palabra), código QR/formulario anónimo</li></ul> <p><b>Apoyo del personal formador:</b></p> <p>Preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- «¿Qué te llevas?»</li><li>- «¿Qué fue lo más útil?»</li><li>- «¿Qué se podría mejorar?»</li></ul>

# Guía del personal formador: Estresómetro



## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL PERSONAL FORMADOR

### ■ Qué hacer:

- Generar confianza, usar ejemplos sencillos
- Observar las señales no verbales
- Fomentar y personalizar el apoyo

### ■ Qué evitar:

- Minimizar, generalizar
- Dar diagnósticos
- Forzar soluciones
- Violar la confidencialidad

## GESTIÓN DE SITUACIONES DIFÍCILES

■ **Participante estresado/a:** Enfoque tranquilo, escuchar, ofrecer apoyo posterior

■ **No participación:** Respetar el silencio, ofrecer alternativas de escucha

■ **Participante monopolizador/a:** Reconocer, reenfocar, equilibrar la discusión

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE MATERIALES

■ **Antes:** Cuadrículas, bolígrafos, pizarra, cronómetro, plantillas, recursos

■ **Durante:** Ambiente tranquilo, seguimiento del tiempo, atención

■ **Después:** Informe, seguimiento, asegurar los datos, preparar la próxima sesión

## RECURSOS ADICIONALES

■ **Aplicaciones:** Headspace, Breathe, Calm