

## TALLERES DEL CÍRCULO CONTROL DEL ESTRÉS. DESCANSO

### TALLER 1

**Título:** Estrés bueno y estrés malo.

**Objetivo:** Sensibilizar a la población acerca de la diferencia entre situaciones puntuales de estrés y el vivir en un estado de estrés permanente.

**Metodología:** Discusión grupal dirigida.

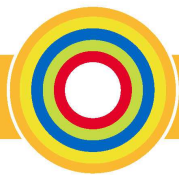
**Materiales:** Papel, lápiz, pizarra y rotulador.

**Duración:** 15 minutos.

**Procedimiento:** Solicitar al grupo que desarrolle en subgrupos un listado de comportamientos que realizados con moderación resulten saludables, pero realizados en cantidades excesivas resulten nocivos para las personas. Cada grupo nombrará un portavoz que expondrá a posteriori las conductas propuestas en su grupo. A continuación realizar una exposición grupal e ir las anotando en una pizarra y contrastarlas. Ejemplos válidos: la ingesta de lácteos, navegar por internet, las compras, los chats de los móviles, limpiar la casa y el trabajo o el estudio... La persona responsable de monitorizar al grupo incidirá en la importancia que tiene realizar de forma moderada muchos comportamientos humanos.

**Conclusión deseable:** *El estrés (al igual que otros comportamientos) en situaciones puntuales es una respuesta adaptativa (positiva), mientras que vivir en un estado de estrés permanente es nocivo (negativo) para el ser humano.*

[info@circulosdelavida.es](mailto:info@circulosdelavida.es)



## **TALLER 2**

### **Título: Induciendo respuestas de estrés.**

**Objetivo:** Mostrar cómo influye en la calidad de la ejecución de las tareas conjugar dos tareas en un tiempo limitado, y cómo puede empeorar el rendimiento en ambas tareas al realizarlas con estrés inducido.

**Metodología:** Actividad a realizar dividiendo el grupo en parejas y discusión dirigida.

### **Materiales:**

- Papel, lápiz, fotocopias de la sopa de letras (una por asistente), calculadora y cronómetro.
- Imprimir la sopa de letras para las personas asistentes al taller (una por persona), que figura en el anexo taller 2, o utilizar cualquier otra sopa de letras disponible.

**Duración:** 15-20 minutos.

### **Procedimiento:**

Una de las personas de la pareja deberá desarrollar dos tareas simultáneamente mientras la otra controla el tiempo (tiempo máximo: 3-4 minutos), anotando los errores y aciertos de ejecución en la tarea aritmética.

La tarea consiste en resolver una sopa de letras de 6 palabras (salud, descanso, dormir, deporte, estrés, autoestima) al mismo tiempo que se hacen cálculos mentales aritméticos (partiendo de 500 restar de 7 en 7, p.e.  $500-7= 493$ ,  $493-7= 486$ ,...y así sucesivamente). La persona que supervisa a la otra, mientras simultanea las tareas, con una calculadora en la mano puede ir anotando aciertos y errores de ejecución. Posteriormente intercambiar los roles, en la pareja.

[info@circulosdelavida.es](mailto:info@circulosdelavida.es)

©Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2014



A continuación, el monitor mostrará al grupo cómo corregir la sopa de letras, y así cada participante podrá evaluar sus aciertos y errores en esta actividad.

Al finalizar la actividad la persona que monitoriza al grupo solicitará al grupo comenten cómo ha sido la experiencia, nivel de aciertos-errores, cómo se han sentido y si ésta les ha recordado en alguna medida alguna situación estresante vivenciada en la que simultanearan tareas, que hayan experimentado con anterioridad y con resultados no deseables.

**Conclusión deseable:** *Sensibilizar al grupo acerca de la importancia de no simultanear tareas a contrarreloj, ya que el estrés empeora la ejecución de las dos tareas.*

## ANEXO TALLER 2.

### Sopa de letras para las personas asistentes:

D	A	R	E	F	U	O	D	C	V
A	U	T	O	E	S	T	I	M	A
E	P	R	U	C	I	M	S	E	L
T	A	D	H	N	B	E	A	S	O
R	O	B	N	E	G	J	L	I	E
O	K	Q	U	I	A	S	U	E	S
P	T	R	I	M	R	O	D	R	T
E	S	A	D	S	O	P	I	R	R
D	E	S	C	A	N	S	O	R	E
A	L	I	N	E	T	C	O	D	S

[info@circulosdelavida.es](mailto:info@circulosdelavida.es)

©Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2014



**Sopa de letras (con las respuestas marcadas) para la persona que monitoriza al grupo:**

D	A	R	E	F	U	O	D	C	V
<b>A</b>	<b>U</b>	<b>T</b>	<b>O</b>	<b>E</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>I</b>	<b>M</b>	<b>A</b>
<b>E</b>	P	R	U	C	I	M	<b>S</b>	E	L
<b>T</b>	A	D	H	N	B	E	<b>A</b>	S	O
<b>R</b>	O	B	N	E	G	J	<b>L</b>	I	<b>E</b>
<b>O</b>	K	Q	U	I	A	S	<b>U</b>	E	<b>S</b>
<b>P</b>	<b>T</b>	<b>R</b>	<b>I</b>	<b>M</b>	<b>R</b>	<b>O</b>	<b>D</b>	<b>R</b>	<b>T</b>
<b>E</b>	S	A	D	S	O	P	I	<b>R</b>	<b>R</b>
<b>D</b>	<b>E</b>	<b>S</b>	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>O</b>	<b>R</b>	<b>E</b>
A	L	I	N	E	T	C	O	D	<b>S</b>

### **TALLER 3**

**Título:** Actúo, controlo mi estrés.

**Objetivo:** Promover que el grupo adopte hábitos de vida para prevenir o minimizar el estrés (cuando aparecen los primeros síntomas).

**Metodología:** Tormenta de ideas y exposición grupal dirigida.

**Materiales:** papel, lápiz y pizarra (o similar).

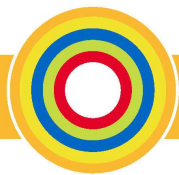
**Duración:** 15-20 minutos.

**Procedimiento:**

Dividir el grupo en subgrupos de 6-8 personas y solicitarles anoten por grupos en un folio lo que refiere hacer cada persona del grupo para prevenir el estrés o minimizarlo, o lo que ven que realizan sus

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2014



personas cercanas. Nombrar en cada grupo una persona representante del mismo que luego expondrá al resto del grupo las estrategias que se han mencionado. Al realizar la exposición, la persona que monitoriza el grupo recogerá en la pizarra las diversas estrategias señaladas.

**Conclusión deseable:** *Que el grupo ratifique y adquiera estrategias para minimizar el estrés.*

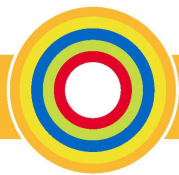
### **ANEXO TALLER 3.**

#### **Estrategias para prevenir o minimizar el estrés:**

- Preserve entre 6 y 8 horas al día para dormir, fomentando las medidas de higiene del sueño (ver informe temático del estrés).
- Practique regularmente algún tipo de actividad física (p.e. correr, nadar, hacer bicicleta, bailar,...).
- Cuide su salud y procure llevar una alimentación sana.
- Fomente en su vida espacios para el descanso, actividades de ocio, sociales y de tiempo libre.
- Procure ocuparse de contar con un nivel educativo y económico suficiente.
- Evite el consumo de tóxicos.
- No centre su vida exclusivamente en el trabajo o en los estudios.
- Procure buscar posibles soluciones a sus problemas y trate de resolverlos.
- Intente favorecer la comunicación con las personas cercanas.
- Fomente su autoestima, y trate de utilizar pensamientos racionales y proactivos.
- Aprenda a detectar los primeros síntomas de estrés y haga uso de algunas de estas estrategias para minimizarlo.
- Consulte con su profesional de salud de referencia.

[info@circulosdelavida.es](mailto:info@circulosdelavida.es)

©Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2014



## **TALLER 4**

**Título:** El vaso, mejor medio lleno.

**Objetivo:** Promover en el grupo estructuras de pensamientos racionales y proactivos.

**Metodología:** Exposición grupal dirigida.

**Materiales:** Pizarra (o similar) y más bibliografía en:  
<http://www.sepsicologiapositiva.es/#>

**Duración:** 15-20 minutos.

### **Procedimiento:**

Si es factible coloque al grupo sentado en un círculo, y la persona que monitoriza al grupo solicitará cierren los ojos (si hay personas con lentillas o dificultades para cerrar los ojos, que miren hacia el techo de la sala) y dará la instrucción de que no los abran hasta que se les indique. A continuación, dirá al grupo que va a tocar a una persona, y que esta contará al resto del grupo su experiencia vital más vergonzosa (o la más gratificante a nivel sexual), por lo que con los ojos cerrados les pide vayan pensando en la experiencia que van a contar. La persona que monitoriza al grupo pasará y dará dos vueltas alrededor del grupo (pisando fuerte), para por último solicitar abran los ojos sin haber tocado a nadie.

Se solicitará al grupo expliquen cómo se han sentido mientras tenían los ojos cerrados, y se aprovechará para explicar cómo lo que una persona piensa influye en lo que siente. Así, pensamientos tipo: "que vergüenza, que horror", "que van a pensar", "qué digo", tienden a promover al aparición de respuestas de estrés. Frente a pensamientos más racionales o proactivos tipo: "a ver que ejemplo puedo plantear sin comprometerme" o verbalizaciones tipo "me incomoda contar aspectos íntimos, preferiría no hacerlo", que minimizan la aparición de respuestas de estrés.

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2014



Concluir el taller explicando la importancia de tratar de reeducar nuestros pensamientos, llevándolos hacia pensamientos racionales y proactivos, dado que estos minimizan el riesgo de aparición de respuestas de estrés.

**Conclusión deseable:** *Dado que lo que una persona piensa influye en lo que siente, conviene promover estructuras de pensamientos racionales y proactivas que favorezcan el bienestar emocional.*

## **TALLER 5.**

### **Título: Jornada laboral (o académica) y descanso.**

**Objetivo:** Sensibilizar al grupo sobre la importancia de trabajar (o estudiar) un número determinado máximo de horas semanales (40 hs. semanales), preservando tiempo suficiente para el descanso.

**Metodología:** Discusión grupal dirigida.

### **Materiales:**

- Acceso a Internet o realizar documentos basándose en los enlaces de interés, para las personas asistentes.
- Documento con enlaces de internet en los que se recoja información sobre la duración de la jornada laboral.

**Duración:** 30-60 minutos.

### **Procedimiento:**

Dividir el grupo en dos subgrupos y aportar a cada grupo enlaces de internet (ver anexo taller 5) o los documentos extraídos de dichos enlaces, en los que se encuentra información sobre los motivos que justifican la duración de la jornada laboral.

El grupo A buscará (o se le aportará) información sobre la jornada laboral de 40 horas semanales, mientras que el grupo B buscará (o se le aportará) información referente a la jornada laboral de 65

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2014



horas semanales, en ambos grupos se buscarán argumentos a favor de su jornada horaria. A continuación se iniciará un debate, moderado por la persona que monitoriza al grupo, en el que cada equipo deberá defender la jornada laboral sobre la que hayan tenido que buscar información argumentando sus motivos.

La persona que monitoriza al grupo dispone, en el anexo taller 2, de información básica del Estatuto Español de los Trabajadores y algunos enlaces de interés.

**Nota.** El taller está redactado para el ámbito laboral, se asume que es igualmente válido para el estudio, ya que se considera al estudio como un trabajo académico.

**Conclusión deseable:** *La jornada laboral de 40 horas semanales o menos, destacando la importancia de conjugarla con el descanso.*

## **ANEXO TALLER 5.**

### **Información para la persona que monitoriza al grupo.**

El Estatuto Español de los Trabajadores es la Ley Básica que regula los mínimos que se tienen que respetar en las normas laborales, quedan fuera de esta regulación, entre otros, los funcionarios públicos, los consejeros o miembros de los Órganos de Administración de las Sociedades, trabajos familiares etc.

#### **Jornada Laboral. Artículo 34 del Estatuto de los Trabajadores:**

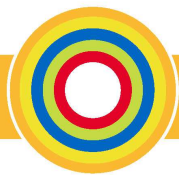
La duración de la jornada será la pactada en Convenios Colectivos o Contrato de Trabajo.

La duración máxima de la jornada ordinaria será de 40 horas semanales de trabajo efectivo de promedio en cómputo anual.

El número de horas ordinarias de trabajo efectivo no podrá ser superior a nueve diarias, salvo que en el Convenio Colectivo o acuerdo entre los representantes de los trabajadores y la empresa se establezca otra distribución del tiempo de trabajo diario.

[info@circulosdelavida.es](mailto:info@circulosdelavida.es)





## **Trabajo de los/las menores. Artículo 6 del Estatuto de los Trabajadores:**

Se prohíbe la admisión al trabajo a los/las menores de 16 años. Además, los trabajadores/as menores de 18 años, no podrán:

- Realizar trabajos nocturnos.
- No podrán realizar trabajos insalubres, penosos, nocivos o peligrosos tanto para su salud como para su formación profesional o humana.
- No podrán realizar horas extraordinarias.
- La intervención de los menores de 16 años en espectáculos públicos sólo se autorizan en caso excepcionales por la autoridad laboral, siempre que no suponga peligro para su salud física ni para su formación profesional y humana, y el permiso constará por escrito y para actos determinados.
- Las contrataciones de menores de 18 años, se podrán hacer siempre con la autorización de sus padres o tutores, o, con autorización de la persona o institución que le tenga a su cargo.

## **Horas extras.**

El tope de horas extras al año es de 80, no se tendrá en cuenta este tope máximo cuando se trate de prevenir o reparar siniestros y otros daños extraordinarios y urgentes sin perjuicio de su compensación como horas extraordinarias. Si hay trabajadores/as que por su modalidad o duración de su contrato realizasen una jornada en cómputo anual inferior a la jornada general en la empresa, el número máximo de horas extraordinarias se reducirá en la misma proporción que exista entre tales jornadas. Las horas extras son voluntarias, salvo las de carácter urgente.

## **Enlaces para la persona que monitoriza al grupo**

**El tiempo de trabajo. Rafael [Sastre Ibarrecheel. USAL, 2008.](#)**

<http://web.usal.es/~vallu/bibliografiarecomendada/0866g3/Jornada%20de%20trabajo.pdf>

**Organización Internacional del Trabajo. Tiempo de trabajo.**

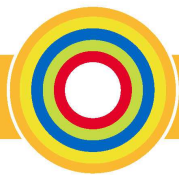
<http://www.ilo.org/global/standards/subjects-covered-by-international-labour-standards/working-time/lang--es/index.htm>

**Conferencia Internacional del Trabajo, 2005.**

<http://www.ilo.org/public/spanish/standards/relm/ilc/ilc93/pdf/rep-iii-1b.pdf>

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2014



Los Círculos de la  
**VIDA SALUDABLE**

**Asociación Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles**

<http://www.horariosenespana.es>

**Instituto de Estudios Económicos**

<http://www.ieemadrid.es/sala-de-prensa/las-notas-del-iee/en-grecia-se-trabaja-mas-de-2-000-horas-anuales-y.html>

**Enlaces para las personas asistentes**

**Wikipedia. Jornada laboral.**

[https://es.wikipedia.org/wiki/Jornada\\_de\\_trabajo](https://es.wikipedia.org/wiki/Jornada_de_trabajo)

**Wikipedia. Semana laboral.**

[http://es.wikipedia.org/wiki/Semana\\_laboral](http://es.wikipedia.org/wiki/Semana_laboral)

**Wikipedia. Jornada laboral en España.**

[http://es.wikipedia.org/wiki/Jornada\\_de\\_trabajo\\_en\\_Espa%C3%B1a](http://es.wikipedia.org/wiki/Jornada_de_trabajo_en_Espa%C3%B1a)

**Wikipedia. Directiva de las 65 horas laborales.**

[http://es.wikipedia.org/wiki/Directiva\\_de\\_las\\_65\\_horas](http://es.wikipedia.org/wiki/Directiva_de_las_65_horas)

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2014