



XP (EXPERIENCIA)

Tengo preguntas

INTRODUCCIÓN

SOCIAL

ALABANZA

HISTORIA

GRUPOS

EN EL HOGAR

RESUMEN

Esta XP individual está diseñada para ayudar a los alumnos a identificar las cosas en sus vidas que les causan estrés y lo que pueden hacer para ayudar a aliviar ese estrés a lo largo del tiempo.

- Copias impresas del folleto (suficientes como para que cada alumno tenga uno)
- Bolígrafos (suficientes para que cada alumno tenga uno)

LO QUE NECESITARÁS

PROCEDIMIENTO

Los alumnos comenzarán esta XP durante su tiempo de grupo pequeño después de la semana de *Tengo preguntas* sobre la ansiedad. El objetivo es ayudar a los alumnos a ser conscientes de sí mismos al reconocer y decir las causas del estrés en sus vidas, así como identificar las medidas que pueden tomar para aliviar parte de ese estrés.

Luego, los alumnos completarán la mitad inferior del folleto, identificando una cosa que los estrese y que no puedan controlar, una cosa que los estrese y que puedan controlar y lo que pueden hacer esta semana para aliviar el estrés en esas áreas.

QUÉ DEBES HACER

Los líderes de grupos pequeños le darán a cada alumno el folleto y les pedirán que completen la mitad superior del folleto (las cosas que los estresan y las que los calman). Después de que los alumnos hayan completado esta parte del folleto, tus LGP les pedirán que compartan algunas de las cosas que escribieron con el grupo (¡si se sienten cómodos, por supuesto!).

PASO SIGUIENTE

Pídele a tus LGP que le den seguimiento a cada uno de sus alumnos unos días después de que completen el folleto y que se pongan en contacto con ellos en relación a las cosas que los estresan. Esto será especialmente importante para cualquier alumno que pueda estar luchando con el estrés de una situación particularmente difícil, ya que tus LGP pueden ofrecerles apoyo, aliento y guiarlos hacia un siguiente paso saludable.