

# CRUZA LOS BRAZOS

"Un sueño es la visión creativa para tu vida en el futuro. Tienes que salir de tu zona de confort actual y sentirte cómodo con lo poco familiar y lo desconocido." - Denis Waitley



Sin materiales.



Reflexionar y concienciar sobre la dificultad de empezar a cambiar y de cómo nos saca de la posición de confort.



- ➔ Indica a los participantes que crucen los brazos.
- ➔ Cuando se encuentren cómodos, pídeles que crucen los brazos al revés
- ➔ Cuando lo consigan, sin dejar de hacerlo, pregúntales por qué es probable que se sientan incómodos en esa postura o mientras intentaban ponerla.
- ➔ Deja que reflexionen sobre ello.
- ➔ Puedes incluso apuntar al hecho de que a algunos hayan tenido que explicitar los pasos de una forma determinada para poder hacerlo sin dificultad (poner la mano que está encima del brazo debajo y con la que está debajo encima).
- ➔ Lleva la conversación hacia cambios específicos que se han implementado en la organización y cómo han reaccionado: ¿qué han hecho al principio? ¿qué han sentido?
- ➔ Para terminar, haz que crucen los brazos al revés 10 veces seguidas. ¿A que va resultando tan difícil ni incómodo?



Los cambios pueden implicar esfuerzo al principio. Nos sacan de nuestra zona de confort y nos hacen sentir incómodos. Puedes relacionar esta idea con el concepto de mentalidad de crecimiento (*growth mindset*) de Carol Dweck.



Nivel de aprendizaje: **RE Co** AP AN EV CR

Canal de aprendizaje: OR VI AU ES MA **Mo**

Área: **Co** HA **Ac**

Espacio: **AU EA Ex RE**

Materiales: **S** **Ac** ES

Duración: **5 m**

Nº grupo: **MIN 3**