

# AF

# CRUZA LOS BRAZOS

GESTIÓN DEL CAMBIO

CONCIENCIACIÓN

ACTITUDES

COMPRENDER

MOVIMIENTO

INDIFERENTE

SIN MATERIALES

0-15

MIN 3

-  Tema
-  Momento formativo
-  Tipo de contenido
-  Nivel de dificultad
-  Canal
-  Lugar
-  Materiales
-  Duración  Número



## Materiales

Pizarra blanca o papelógrafo.



## Objetivos

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



## Pasos

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 lo más probable es 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?



## Indicaciones

El mensaje a transmitir es que cualquier cambio puede resultar incómodo al principio.