

Casa, inquilino, terremoto

Factor de impacto: Calidad de vida laboral y estrés / Trabajo en equipo

Tamaño del grupo: Cualquier número de participantes

Objetivo: Gestionar el estrés dentro del espacio laboral a través de la movilidad y descanso mental para procurar el bienestar de las personas trabajadoras.

Material utilizado: Ninguno

Tiempo requerido: 20 minutos

Método:

1. Deberán reunirse en un espacio que permita la interacción. La persona encargada de coordinar la dinámica explicará el objetivo y la metodología.
2. Se divide a las personas participantes en tríos. Dos se toman de la mano frente a frente para formar la casa. Una se coloca en el centro y tendrá el rol de inquilino.
3. Si la o el coordinador de la dinámica dice “inquilino” la persona que se colocó en el centro debe salir a buscar otra casa, si dice “casa” las personas que forman la casa deben salir a buscar a un inquilino, si dice “terremoto” todas las personas deben formar nuevas casas con inquilino dentro.
4. Recuerden enviar la evidencia de su participación al correo ecco@tribunalesagrarios.gob.mx con fecha límite al día 28 de marzo.

