



“La cosa especial”

Objetivo: Cada participante podrá reconocerse y redescubrirse a través de compartir sus experiencias relacionadas a un objeto con el fin de promover la expresión de emociones y estimular la autoconciencia.

Factor de impacto: Calidad de vida laboral y estrés, valores, integración, empatía.

Tamaño del grupo: Cualquier número de participantes

Material utilizado: Objeto seleccionado por cada persona participante, espacio que permita la interacción de todas las personas participantes.

Tiempo requerido: 35 minutos

Método:

1. La persona coordinadora de la dinámica reunirá a las personas participantes en un espacio que permita la interacción.
2. Cada persona participante, que deberá elegir un objeto que sea de importancia y tenga un significado especial.
3. Fomentará que de manera voluntaria cada uno de los participantes comparta con el grupo la historia relacionada con su objeto.
4. Para finalizar realizará las siguientes preguntas; ¿Cómo se sienten con la actividad llevada adelante? ¿Cómo se siente con los sentimientos y las emociones que vivieron? ¿Qué notaron a medida que avanzaban las historias personales?