

Reflexión breve sobre Simulacro de Taller Educativo: “Transforma tu estrés en energía positiva”

En el simulacro de nuestro taller, aprendimos la importancia de conectar mejor con los participantes y de afinar nuestra metodología para que cada dinámica sea más significativa. La retroalimentación recibida nos ayudó a identificar áreas clave para mejorar nuestra presentación final, asegurándonos de brindar un espacio más dinámico y enriquecedor.

Reconocimos que, en la dinámica rompe hielo "La telaraña", es esencial incluirnos como facilitadoras para fortalecer la empatía y la confianza en el grupo. Decidimos que, además de presentarnos con nuestro nombre y una cualidad, también mencionemos una situación que nos genere estrés. Esto permitirá que los participantes se sientan más identificados y abrirá un espacio para dialogar sobre los factores que contribuyen al estrés en nuestras vidas. Además, la importancia de establecer reglas claras, como respeto, escucha activa y compañerismo, será fundamental para crear un ambiente seguro y participativo.

Por otro lado, decidimos ajustar la dinámica "La caja del estrés" para que los participantes puedan expresar sus ideas de manera escrita y oral. Esto les dará la oportunidad de reflexionar más a fondo sobre sus experiencias y soluciones, fomentando la comunicación y el aprendizaje colectivo.

También reconocimos la necesidad de cuidar nuestro lenguaje corporal, transmitiendo seguridad y empatía para fortalecer nuestra conexión con los asistentes.

Estos ajustes serán clave para que el taller sea más dinámico, práctico y, sobre todo, transformador. Estamos comprometidas a aprender de nuestras observaciones y aplicar estas mejoras con entusiasmo y dedicación para el día de la presentación. Así, cada participante podrá aprovechar al máximo la experiencia y descubrir herramientas útiles para convertir su estrés en energía positiva.