

¡Nuestros Cuerpos Necesitan Atención!

Por Jeanette Romkema

Uno de los retos más grandes de los tiempos actuales es que somos solo una cabeza y un par de hombros reflejados en una pantalla. Se nos olvida que tenemos un corazón que necesita de un poco de silencio para reflexionar. Se nos olvida que nuestro cuerpo necesita estar en movimiento.

La fatiga de Zoom va en aumento. Es algo real. Es preocupante y *necesita ser abordado*. ¿Pero por qué?

Movimientos durante reuniones, convenciones, entrenamientos, y sesiones de trabajo es esencial para...

- Energizar
- Concentrarse
- Enfocarse
- Elevar

Es más fácil traer tu ser completo al trabajo, conexiones, diálogo y aprendizajes cuando atendemos e invitamos a nuestro cuerpo.

Camina y pondera

Invita a las personas a ir por un paseo para meditar sobre una pregunta abierta o para explorar una idea. Esta invitación se hace durante la reunión, tiene propósito, e invita a los participantes a compartir sus descubrimientos con el grupo después.

Nuestros cuerpos están pidiendo ayudar con el aprendizaje.

- Piensa en un diseño en el que estás trabajando: ¿dónde sería útil hacer una invitación a caminar y ponderar?



Moverse para rejuvenecer

Haz una invitación a tomar un descanso durante tu capacitación o reunión para que las personas puedan atender sus cuerpos. Haz esta invitación sin importar si se trata de una reunión en persona o de un aprendizaje asincrónico. Esta invitación es parte del diseño para rejuvenecer, energizar, y centrar. Algunas actividades que podrías encontrar útil son:

- El estiramiento estrella
- Acariciar a tu perro
- Un ejercicio consciente
- Tomar una taza de café



Nuestros cuerpos están clamando por nuestra atención.

- Piensa en un diseño en el que estás trabajando: ¿dónde sería útil sugerir un descanso para que los participantes puedan tomar un descanso y atender sus cuerpos?

Cambia de escena

En el transcurso de nuestro día virtual alejarnos de nuestro espacio de trabajo puede resultar sorprendentemente útil. Haz una invitación a los participantes a sentarse en otro lugar mientras están haciendo una tarea relacionada con la lección puede ayudarles a centrarse y trabajar con más facilidad. Esta invitación se hace durante la reunión, tiene propósito, e invita a los participantes a compartir sus descubrimientos con el grupo después. Parecido a las reuniones en persona donde trabajamos para encaminar a los individuos en el transcurso del día [trabajo en pareja, trabajo en pequeños grupos, caminata de galería], necesitamos invitar al movimiento durante nuestras reuniones virtuales.



Nuestros cuerpos están pidiendo un cambio de escena.

- Piensa en un diseño en el que estás trabajando: ¿dónde sería útil sugerir un cambio de escena para facilitar la participación de los participantes?

¿Qué estás haciendo para atender a la persona completa durante tus sesiones virtuales en vivo?