

PAUSAS ACTIVAS CREATIVAS



Programa
Entorno Laboral
Saludable

Secretaría
GENERAL DE LA GOBERNACIÓN
Ministerio de Economía y Gestión Pública

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA
Seguimos haciendo



Frases célebres

- ✓ Recolectar anécdotas y frases puntuales que hayan generado momentos de distensión y/o que hayan resultado divertidas durante la jornada de trabajo.
- ✓ Elegir una pared o superficie de la oficina (a la vista) para colocar un papel afiche con el título “Nuestras Frases Célebres”.
- ✓ Cada vez que alguna persona detecte una frase divertida para ser escrita y recordada, se redacta en ese papel.

Conexión con el entorno laboral

- ❖ Observar tu espacio físico de trabajo.
- ❖ Registrar lo que te llame la atención y realizar una lista.
- ❖ De la lista realizada elegir una ventana, un rincón, o lo que sea que se destaque de ese listado.
- ❖ Tomando los materiales que estén a mano (papel, lapicera, cuaderno, lápiz, fibra o colores) dibujar lo elegido. Lo importante es aventurarse a dibujar no importa cómo, dejar fluir la mano en el papel.

El objeto misterioso

- ✓ Tomarse unos minutos para mirar alrededor y registrar: ¿Cuál es el objeto de tu trabajo que llama tu atención?
- ✓ ¿Cómo es? ¿Para qué sirve? ¿Cuál es su historia?
- ✓ Imaginar que ese objeto es un personaje que habita tu lugar de trabajo: ¿Qué características tendría ese personaje? ¿Cómo se llama? ¿Qué le gusta hacer y que no le gusta hacer en el trabajo? ¿Cuáles son sus competencias laborales y habilidades más sobresalientes?

Sistema Circular de Recomendaciones

- Invitar a una compañera/o salir al exterior unos minutos. En caso de que no sea posible salir al exterior elijan entre las/los dos un lugar que les agrade adentro.
- Pedirle a tu compañero/a que te cuente cuál fue la última película, obra de teatro, etc. que haya mirado y le haya gustado. Preguntarle qué personajes o escenas le gustaron y por qué.
- Generar un “Sistema circular de recomendaciones” (ida y vuelta). Este sistema vale tanto para películas, libros, obras de teatro, etc.

Instrucciones para la vida cotidiana en el trabajo

1 - Leer el cuento: INSTRUCCIONES PARA SUBIR UNA ESCALERA - *Julio Cortázar* - “De Historias de Cronopios y de Famas” 1962

2- Escribir las instrucciones de un acto cotidiano del trabajo, algo simple, eso que haces todos los días sin pensar, por ejemplo: cómo preparo el té, cómo ordeno mi escritorio antes de comenzar a trabajar, cómo llamo por teléfono, cómo utilizo la computadora, el saludo diario al ingresar al trabajo, etc.

INSTRUCCIONES PARA SUBIR UNA ESCALERA

Nadie habrá dejado de observar que con frecuencia el suelo se pliega de manera tal que una parte sube en ángulo recto con el plano del suelo, y luego la parte siguiente se coloca paralela a este plano, para dar paso a una nueva perpendicular, conducta que se repite en espiral o en línea quebrada hasta alturas sumamente variables. Agachándose y poniendo la mano izquierda en una de las partes verticales, y la derecha en la horizontal correspondiente, se está en posesión momentánea de un peldaño o escalón. Cada uno de estos peldaños, formados como se ve por dos elementos, se sitúa un tanto más arriba y adelante que el anterior, principio que da sentido a la escalera, ya que cualquier otra combinación producirá formas quizá más bellas o pintorescas, pero incapaces de trasladar de una planta baja a un primer piso. Las escaleras se suben de frente, pues hacia atrás o de costado resultan particularmente incómodas. La actitud natural consiste en mantenerse de pie, los brazos colgando sin esfuerzo, la cabeza erguida, aunque no tanto que los ojos dejen de ver los peldaños inmediatamente superiores al que se pisa, y respirando lenta y regularmente. Para subir una escalera se comienza por levantar esa parte del cuerpo situada a la derecha abajo, envuelta casi siempre en cuero o gamuza, y que salvo excepciones cabe exactamente en el escalón. Puesta en el primer peldaño dicha parte, que para abreviar llamaremos pie, se recoge la parte equivalente de la izquierda (también llamada pie, pero que no ha de confundirse con el pie antes citado), y llevándola a la altura del pie, se le hace seguir hasta colocarla en el segundo peldaño, con lo cual en éste descansará el pie, y en el primero descansará el pie. (Los primeros peldaños son siempre los más difíciles, hasta adquirir la coordinación necesaria. La coincidencia de nombre entre el pie y el pie hace difícil la explicación. Cuídese especialmente de no levantar al mismo tiempo el pie y el pie.) Llegado en esta forma al segundo peldaño, basta repetir alternadamente los movimientos hasta encontrarse con el final de la escalera. Se sale de ella fácilmente, con un ligero golpe de talón que la fija en su sitio, del que no se moverá hasta el momento del descenso.

- Adams, L. A. “Guías y juegos para superar bloqueos mentales”. Barcelona: Gedisa. 1993
- Agencia Educación “Cuadernillo de escritura creativa para jóvenes y adultos.” Tigre.
- Churba, Carlos A “La Creatividad. Un enfoque dinamizador de las personas y las organizaciones.” Bs As. Ed. Dunken. 2007
- Ehul Ayerza, M “Hoy, una guía para trabajar la creatividad.” Bs As. 2020.
- Villa Largacha, M “Lineamientos metodológicos de los talleres RENATA.” Ministerio de Cultura de Colombia Dirección de Artes.2009
- Registro de actividades creativas llevadas a cabo por equipos de trabajo del Gobierno de la Provincia de Córdoba.

¡ Muchas gracias!

Secretaría
GENERAL DE LA GOBERNACIÓN
Ministerio de Economía y Gestión Pública

Gobierno de la Provincia de
CÓRDOBA
Seguimos haciendo



Programa
Entorno Laboral
Saludable