

## ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

**Organización y país:** LUV, Eslovenia

---

**Nombre de la actividad:** Pantomima — La vida de una semilla de apio

---

**Resumen (¿Qué voy a aprender?):** La actividad está pensada para el "descanso mental" en el trabajo.

---

**Objetivo (¿Para qué lo voy a aprender?):**

- descansar del ritmo de trabajo,
  - cómo la creatividad puede ayudar a lidiar con el estrés, calmar los pensamientos ajetreados y aumentar la concentración,
  - aprender la importancia de hacer pausas mentales cuando el trabajo está sobrecargado.
- 

**Materiales:** /

---

**Tiempo:** 10-15 minutos

---

**Destinatarios:** empleados y directivos

---

### Instrucciones para los facilitadores

Las pantomimas son un tipo específico de entretenimiento en el que las personas hacen gestos elaborados sin palabras para expresarse. El objetivo de una pantomima es fomentar el movimiento físico durante una actividad creativa/imaginativa.

Se pide a los participantes que representen una historia de 2 a 5 minutos que el facilitador va contando. El facilitador puede participar en las acciones, pero debe animar a la gente a ser creativa y a realizar diferentes acciones.

## Tareas y procedimiento:

El animador explica que todos tienen licencia para ser creativos representando la historia. Se anima a los participantes a ser expresivos y a mostrar grandes movimientos (mostrados en el texto en cursiva). El objetivo es que haya actividad y se diviertan.

La actividad consiste en representar la vida de una semilla de apio.

El facilitador recita el texto en negrita de abajo.

- 1. Comienzas como una pequeña semilla plantada en la tierra.** *(Siéntate o agáchate con las manos sobre los ojos).*
- 2. A continuación, brotas de la tierra.** *(Ponte de pie y despliega las manos y estira los brazos y gira de lado a lado para mirar a tu alrededor).*
- 3. Ahora creces cada vez más alto.** *(Señala con las manos por encima de la cabeza y estírate).*
- 4. El viento se siente tan bien.** *(Balanceo suave con la brisa y el sol).*
- 5. Oh, oh. No llueve y empiezas a desfallecer.** *(Estira los brazos por encima de la cabeza hacia la izquierda y la derecha).*
- 6. La lluvia llega y riega las plantas.** *(Ponte de pie, con los brazos en alto).*
- 7. La lluvia se convierte en tormenta.** *(Extiende los brazos hacia los lados, a la izquierda y a la derecha, para estirar la cintura).*
- 8. Ahora llega un tornado.** *(Gira suavemente el torso.)*
- 9. Después de que pase la tormenta, el jardinero recoge el apio y tú te diriges a la casa. Despídete de los rábanos y las zanahorias y sube las escaleras hasta la cocina.**
- 10. Es hora de lavarse en el fregadero.** *(Entra en el fregadero y mueve los brazos para lavarse, sacude el exceso de agua).*
- 11. La cocinera pica las verduras antes de cocinarlas (varios golpes rápidos con las manos en el cuerpo), lo echa todo en la olla de la sopa (se sumerge con las manos) y lo remueve.** *(Mueve las caderas en círculos de Hula-Hoop y/o movimientos de natación con los brazos).*
- 12. ¡Vaya! Conoces a las otras verduras de la olla.** *(Gira hacia los vecinos y da la mano o baila con ellos).*
- 13. La sopa empieza a hervir (levanta las manos y sacúdelas) y se cocina hasta que esté tierna.** *(Sé flexible y contonea.)*
- 14. Finalmente, llega el momento de servir la sopa (levanta los brazos para echar la sopa en el cuenco) y todos nos sentamos para disfrutar de una deliciosa cena.** *(Siéntate con calma).*

## Conclusión y evaluación:

Después de la actividad, tómate unos momentos para que los participantes puedan volver lentamente a la realidad. La pantomima puede ayudar a desarrollar la comunicación no verbal, la concentración y la capacidad de unir acción y pensamiento.