| **1) DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA** |
| --- |
| **Actividad: "El impulso”**  *Porque la motivación no siempre se piensa: a veces se siente, se mueve y se contagia.* |

| **2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA** |
| --- |
|  Conectar con la **motivación desde lo corporal y lo simbólico**.   Fomentar la **autoescucha y la expresión emocional**.   Activar la **energía grupal** y el sentido de propósito compartido.   Explorar cómo **el movimiento refleja lo que nos impulsa**. |

| **3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD** |
| --- |
| Esta dinámica trabaja la motivación desde una perspectiva **sensorial y colectiva**. El cuerpo expresa lo que a veces no podemos verbalizar. Además, al compartir el gesto, se genera una **red de energía compartida** que refuerza la motivación grupal. |
| **4) RECURSOS MATERIALES** |
|  Espacio amplio y seguro para moverse   Música rítmica o inspiradora (opcional)   Silencio respetuoso durante la ejecución   Opcional: tarjetas con palabras motivadoras para inspirar los gestos |

| **5) CÓMO APLICAR LA HERRAMIENTA** |
| --- |
|  El grupo se coloca de pie, en círculo amplio.   Se lanza la consigna: **“Vas a representar con un gesto o movimiento lo que te impulsa hoy. No hace falta hablar.”**   Una persona comienza haciendo su gesto (puede ser un salto, un empuje, una postura…).   El resto del grupo **imita ese gesto al unísono**, como si recibiera su impulso.   Luego, esa persona elige a otra, que hace su propio gesto. Y así sucesivamente.   Al terminar, se abre un breve espacio de reflexión:   * ¿Qué sentiste al hacer tu gesto? * ¿Qué te movió? * ¿Qué te llevas del impulso de los demás? |

| **6) QUÉ APRENDER** |
| --- |
| * Que **la motivación también se siente en el cuerpo**. * Que **expresarla en grupo la potencia**. * Que **cada persona tiene una energía única que puede inspirar a otras**. * Que **el juego y el movimiento son herramientas poderosas de transformación**. |

| **7) MATERIALES ADICIONALES - ENLACES** |
| --- |
| <https://positivepsychology.com/motivation-tools-worksheets-activities/> |