

# ***Acostúmbrese a romper el hielo.***

**Estos creadores de reuniones pueden hacer mucho más que facilitar la transición al debate.**

**Amy Jackson**

Cuando leí el libro de Charles Duhigg ***El poder de los hábitos***, me sorprendió cómo Dios creó nuestros cerebros para ser extremadamente eficientes, para aprovechar al máximo nuestro tiempo y energía limitados con los mejores resultados, todo ello creando hábitos.

La idea detrás de los hábitos es que hay una señal (algo que nos dice que es hora de empezar una rutina), un bucle de hábito (la rutina que se ha arraigado en nuestro cerebro), y una recompensa (alguna respuesta deseada que experimentamos casi de inmediato).

Por ejemplo, veo una galleta de chocolate (la señal), me la como (el hábito) y siento, al menos por un momento, un subidón de azúcar (la recompensa). O por la mañana, entro en el cuarto de baño (la señal), me lavo la cara y me cepillo los dientes (el hábito), y estoy lista a tiempo sin tener que pensar qué voy a hacer y en qué orden (la recompensa).

Una advertencia: una vez que experimentamos la señal, es difícil detener el bucle del hábito.

¿Cómo podemos utilizar el poder del hábito a nuestro favor en el ministerio de grupos pequeños? Los rompehielos pueden servir como una señal importante en nuestras reuniones de grupos pequeños. Cuando nos reunimos y empezamos la reunión con un rompehielos (la señal), los miembros del grupo compartirán sus respectivas respuestas, y se prepararán para la discusión que sigue (el hábito). La recompensa es que se conocerán mejor y disfrutarán de un debate más centrado.

Cuando utilizamos los ejercicios para romper el hielo, los miembros del grupo saben que ha llegado el momento de acomodarse, centrarse en el debate y participar. Esto señala el comienzo de la reunión y proporciona una sensación de normalidad y rutina para cada reunión.

¿Usted dedica tiempo a romper el hielo en cada reunión? ¿O a veces se los salta?  
¿Por qué?

Descubra estupendos rompehielos consultando nuestra lista.

**2021 Christianity Today** - una organización sin ánimo de lucro 501(c)(3)

Traducido por: Elizabeth Guevara Cabrera.