



## Gestión de TeamBuilding y Actividades Outdoors

# MANUAL DE DINÁMICAS PARA PROCESOS DE TEAMBUILDING

(basado en actividades realizadas por Grupo Sincro, Outdoor e Indoor Training, Teamwork)

## 1. PELOTA LUNAR:

Es una actividad para construir equipos. La clave está en cómo la explica el facilitador y se puede aplicar a cualquier tipo de grupo.



**OBJETIVOS:** El objetivo es que el grupo trabaje como equipo. En el proceso pueden aprender más sobre sí mismos y sobre los demás. Las metáforas que mejor aplican son las de definición de objetivos y liderazgo.

**PREPARACION:** Se necesita una pelota de playa y un área lo suficientemente grande como para jugar con la pelota. Puede ser realizada en interior o exterior.

**PRESENTACION DE LA DINAMICA:** Esta actividad puede presentarse como la “pelota lunar”. Antes de la actividad pedimos a los integrantes que se tomen un tiempo y piensen en algún objetivo que tengan o que quieran lograr. El objetivo puede ser algo grande, algo relacionado con el futuro cercano, o algo más a largo plazo. Debemos permitir a la gente que se tome su tiempo para pensar y se puede proponer que compartan los objetivos que pensaron con el resto del equipo. La gente estará sentada en un círculo y escuchará los objetivos de todos los demás. El facilitador debe reconocer todos los objetivos como buenos. Para esta actividad, el objetivo es mantener la pelota en el aire, sin tocar el piso. Preguntar al equipo cuántas veces pueden pegarle a la pelota para mantenerla en el aire? Dejar que el equipo decida en conjunto la respuesta. Qué cosas pueden hacer o de qué forma coordinarán acciones para que esto suceda?. Escucharlos y pedirle al equipo que considere estos puntos para lograr la meta. Una vez que tienen una estrategia definida, comienzan a jugar.

**LOGISTICA:** Esta actividad puede funcionar muy bien ya sea con la participación del facilitador o sin ella. Puede ayudar al equipo a conocer mejor al facilitador si es más informal en el trato durante la dinámica. A medida que progresa el juego, dejar que diferentes miembros del equipo compartan el liderazgo. Una de las mejores cosas de esta actividad es jugar tanto como líder como como seguidor. Durante la actividad reconocer al grupo. Detenerlos de vez en cuando si están teniendo problemas y preguntarles si alguien tiene ideas para compartir que los ayuden a lograr el objetivo. Darle fuerza al equipo para que apoyen a todos sus miembros y sean positivos. Observar el liderazgo de los participantes.





**DEBRIEF:** Esta actividad puede llevarle mucho tiempo al equipo si se establecen un objetivo muy alto. Tomar en cuenta la posibilidad de reajustar el objetivo para poder ir creciendo con él.

Una buena pregunta para hacer si se estancan en algún número y no lo pueden superar es: Cómo te gustaría que te traten si no le pudieras pegar a la pelota? O Cuáles serían algunas maneras con las cuales nos podemos apoyar mutuamente?. Si el grupo no alcanza el objetivo, las preguntas que se pueden hacer son: Cuántas maneras diferentes probaron para lograrlo?, Cuál fue el número más alto que alcanzamos?, Qué podríamos haber hecho diferente?, Quieren volver a probar o seguimos con otra actividad?, Cómo se ve esto en la vida real?, Podrían dar algunos ejemplos de obstáculos que nos impiden alcanzar nuestros objetivos?

Si el equipo logra el objetivo, se pueden hacer las siguientes preguntas: Cuántas maneras diferentes encontraron para lograrlo?, Qué es lo que nos permitió llegar al objetivo?, Qué cosas pueden hacer para alcanzar objetivos en su propia vida?.

Para focalizarlos en el liderazgo, se puede preguntar: Qué características diferentes de liderazgo se demostraron en la dinámica? Y Cómo ayudó el liderazgo en este equipo?

## 2.OJIVA NUCLEAR

### Creación de ambiente:

El anillo neutraliza la explosión nuclear, la explosión ocurrirá en 20 minutos.

### Consigna:

El desafío consiste en que coloquen el anillo en la ojiva nuclear, sin que el anillo toque con ninguna de sus partes la ojiva. Para esto pueden usar los elementos suministrados.

**Reglas:** Cualquier participante que introduzca cualquier parte de su cuerpo al círculo de radiación, debe darse por muerto. Es decir, queda fuera del juego.

Si el anillo toca la ojiva nuclear, esta explotará, y finalizará el juego.

El juego termina cuando el anillo este en la base de la ojiva o cuando el anillo toque la ojiva o cuando finalice el tiempo.



Piensen en términos de "seguridad " ¿qué van a hacer para no morirse? ¡Hagan la diferencia!!!!!!

**Posible Debrief:**

- Presencia.
- Escucha.
- Alerta.
- Liderazgo.
- Asignación de roles, y de recursos
- Ansiedad / serenidad.
- Gravedad / liviandad.



**Materiales:** Soga de 20 metros. Cuatro sogas de unos 5 metros cada uno. Una aro - Un parante de unos 2 metros, con una base.





### 3. MATERIAL RADIATIVO

#### Creación de ambiente:

Estamos ante una crisis radioactiva. En 20 minutos si no intervenimos explotará toda la zona.

#### Consigna:

1. El desafío es que "traspasen el pochoclo" que está en el balde (que se encuentra dentro del círculo radioactivo), al otro balde, para lograr el objetivo de vivir todos.
2. La menor distancia a la cual pueden estar sin morirse es esto, (mostrar). (ejemplo: señalar con el dedo dentro del círculo radioactivo sin darse cuenta).
3. Piensen en términos de "seguridad" ¿qué van a hacer para no morirse? Hagan una diferencia!!!!!!

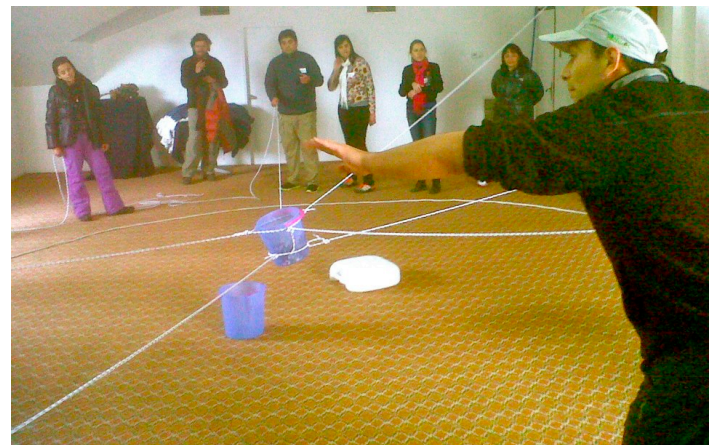


#### Posible Debrief:

- ✓ Presencia.
- ✓ Liderazgo.
- ✓ Asignación de roles.
- ✓ Ansiedad.

#### Materiales:

- Soga de unos 20 metros. 4 sogas de de unos 10 metros, o varias sogas más cortas. Una cámara de rueda de bicicleta. Pochoclo, o algo similar. Puede hacerse también con tachos con sogas atadas.





## 4. TEAM JAM

Esta dinámica propone la coordinación de movimientos del grupo y la oportunidad de crear una visión estratégica para desarrollar un plan. No es recomendable como primera dinámica de un teambuilding por su grado de complejidad, en todo caso, permitir que el equipo madure y evolucione con otras dinámicas antes de llegar a ésta.



**OBJETIVOS:** El dominio que resalta en este proceso es el de visión compartida. Es una dinámica muy desafiante y requiere para su logro que el grupo genere una visión compartida de su estrategia. También aquí se pueden ver los resultados de los manejos de poder que pueden aparecer cuando existe la transmisión de información.

**PREPARACIÓN:** Armar un escenario de juego que queda definido entre dos líneas paralelas atravesadas por líneas transversales que conforman cuadrados en fila, uno pegado detrás del otro. Se recomienda no hacer más de 21 cuadrados, de modo tal que queden 10 personas de un lado enfrentadas con 10 personas del otro lado dejando un cuadrado libre en el medio.

**PRESENTACIÓN DE LA DINÁMICA:** Lo primero que se pide a los participantes es que se suban al juego. A partir del cuadrado libre que queda en medio separando a los dos grupos, estos deben ocupar todos los cuadrados restantes quedando los dos grupos frente a frente en la línea que marca la presentación de la dinámica.



Una vez todos arriba se presenta como una dinámica compleja, para la cual deben prestar mucha atención. El objetivo del juego es que todos los que están de un lado salgan por el lado contrario y viceversa, sin salir de los límites marcados en el piso.

**LOGÍSTICA:** Para lograr el objetivo hay dos y solo dos movimientos permitidos:

- 1) avanzar hacia un casillero libre que esté justo delante del participante
- 2) avanzar saltando a un compañero que tenga delante un casillero libre

Todos los demás movimientos no están permitidos. El límite de tiempo puede establecerse de acuerdo al contexto que se quiera generar, puede ir de 20 minutos a todo el día.

Los participantes en ningún momento pueden bajarse del juego, ni utilizar apoyos externos tales como anotaciones o cualquier otro elemento para representarlo en el piso mientras esperan.

Variantes: pueden hacer que todos queden callados y uno solo hable y rotar a la persona que está hablando. Se puede hacer todos callados también, incluso hay un nivel de complejidad máximo que son todos callados y con los ojos vendados. Cuidar mucho que las consecuencias sean adecuadas al contexto del juego y del equipo.

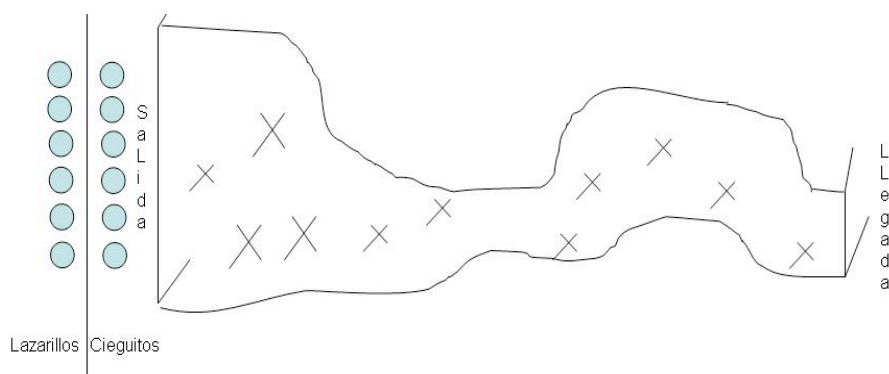
**DEBRIEF:** El debrief puede variar dependiendo los niveles de complejidad a los que se haya jugado. Principalmente se orienta hacia la visión compartida y cuánto cada uno de los miembros del equipo era consciente de las consecuencias de su acción o cuánto lo hacía por inercia u obediencia. También se puede trabajar los estados de ánimo, de por sí es una dinámica que por la disposición física de los participantes genera incomodidad (por el hecho de estar pegados unos a otros) y además por no poder ver cómo se está jugando dado que están en fila. El manejo de la información y el sentido de cada movimiento también es un punto importante a destacar. Como miembros de un sistema, los integrantes se hacen responsables de su parte y aporte o simplemente siguen la corriente? Cuáles son las consecuencias de esto? Manejo del error: es un juego que se basa mucho en el manejo del error, dado que los participantes se vuelcan a la acción sin una estrategia planeada (en la mayoría de los casos), qué pasa con esto? En qué otros ámbitos (por ejemplo el laboral) actúan de esta forma y cuáles son los precios que se pagan?

El debrief es rico en términos de todo lo que se puede profundizar en función de los aportes de los participantes, el coach determinará el grado de profundidad de su intervención de acuerdo al nivel de madurez del equipo en esta instancia.

## 5. CAMPO MINADO

Consignas

- 1-Formar dos filas iguales. Una adelante y otra atrás.
- 2-Los de atrás vendan a los de adelante
- 3-El desafío es que todos los participantes atraviesen el campo que tienen adelante.
- 4-Los de la segunda fila son los lazarillos y guiarán a los ciegos.
- 5-Cada vez que un ciego logra cruzar el campo minado pasa al grupo de los lazarillos y venda a alguno de sus compañeros que aun no pasó.
- 5-Los lazarillos no pueden pasarse de la línea divisoria.
- 6-Los ciegos al atravesar no pueden tocar con ninguna parte del cuerpo a las minas (objetos) o los límites del campo.
- Si tocan serán retirados del campo y llevados de nuevo al inicio.
- 7-Deben comenzar todos a la vez.





## Posible Dbrief:

- Confianza.
- Escucha.
- Integridad.
- Planificación
- Tolerancia a la frustración

**Materiales:** sogas o cinta para delimitar el campo. Soga para la línea divisoria. Elementos para simular minas

(banderines, trampas de ratones, bobinas, placas de goma Eva). Bandanas. Precintos, o cintas para ponerles a los que atraviesan el campo.



## 6. ARENA MOVEDIZA

**Consigna:** El desafío es que **todo** el equipo quede del otro lado, atravesando la arena movediza, utilizando el material ofrecido (tablitas). No pueden tocar con ninguna parte del cuerpo el piso (arena). Si tocan, todo los participantes que estén pasando, incluyendo a los que ya hayan cruzado, vuelven al inicio (opcional: el material utilizado queda donde estaba cuando tocaron o lo pueden llevar con ellos)

El juego termina cuando todos juntos estén del otro lado de la arena movediza, o cuando el tiempo termine.

### Opcional para equipos numerosos:

Dividir en subgrupos, y repartir el total de las tablitas en los subgrupos, de tal forma que puedan compartir las tablitas o cada uno subgrupo hacer su propio juego.

### Posible Dbrief:

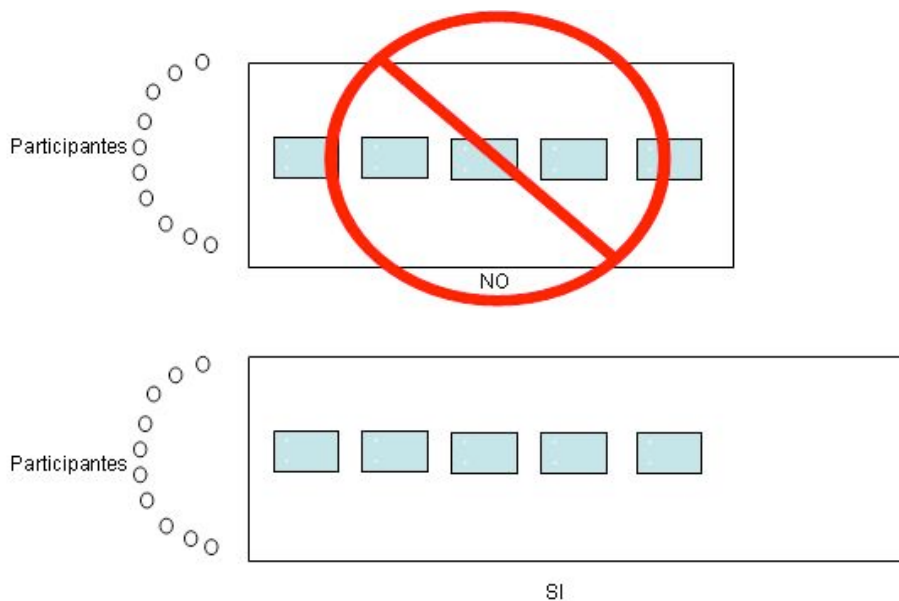
Paradigma., Creatividad (escuchar para oportunidad), Capacidad de recupero (espíritu de equipo, espíritu emprendedor).



### Consideraciones para el armado cuando NO se divide en subgrupos:

La cantidad de tablitas que se utiliza es la mitad de la cantidad de participantes.

El largo del campo (arena movediza) tiene que ser mayor que el de un posible camino de tablitas



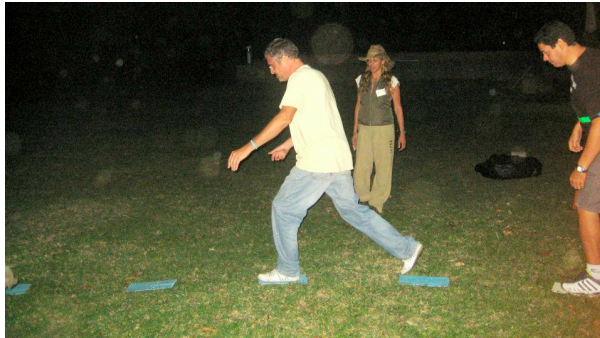
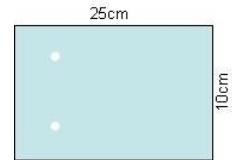
### Consideraciones para el armado cuando SI se divide en subgrupos:

La cantidad total de tablitas tiene que servir para hacer un sólo camino (aproximadamente 18 tablitas para 100 participantes divididos en 3 grupos)



### Materiales:

- Sogas u otro elemento que marque el límite del campo (arena movediza)
- Tablitas de madera de aproximadamente de 25cm x 10cm, con dos o tres agujeros.



## 7. FIGURA A CIEGAS

### Consignas:

Formar una ronda, mirando hacia adentro.

Todos se vendan los ojos.

(se coloca una soga de 20 metros o más en el centro de la ronda, cuando ya están todos los participantes con los ojos tapados)

### Reglas

1. El desafío es formar la figura
2. La figura es un pentágono (u otra figura) regular perfecto.
3. La figura la tienen que armar con el elemento.
4. El elemento se encuentra en medio de la ronda.
5. Tiene que usar la totalidad del elemento.
6. Todos tienen que participar.
7. Eres un ángulo y tienes que mirar hacia el norte.
8. Eres un ángulo y tienes que mirar hacia el sur.
9. Eres un lado.
10. Eres el responsable del tiempo.
11. El tiempo es 20 min.



**Opción 2:** antes que se vendan los ojos se le entrega a cada participante un cartón con una regla. Cada uno se tiene que aprender su parte. Luego se vendan los ojos, y sin decir nada más se los deja interactuar.

Posible Dbrief:

Visión

Coordinación de acciones (comunicación)

Escucha.

Estar presente

Materiales:

o Bandadas

o Soga de aproximadamente 20 metros

o Cartones con las consignas