



## VI. TRABAJO EN EQUIPO

Trabajar en equipo puede resultar especialmente difícil para aquellas personas con discapacidad intelectual o problemas de salud mental, dado que las situaciones sociales suelen suponer un problema para ellos. La paciencia, empatía y confianza son algunas de las cualidades de las que es necesario disponer para trabajar con otras personas hacia un objetivo común. Sin embargo, los beneficios de trabajar en equipo van más allá de la tarea en sí, dado que también se aprende de otras personas, incluso de uno mismo. Los monitores de apoyo del curso Chic&Craft tienen que estar acostumbrados a trabajar en equipo y a fomentar el espíritu de grupo, creando así un buen ambiente de trabajo.

### VI.1. AMPLIANDO NUESTRA PERSPECTIVA

**Habilidades que se trabajan:** Trabajo en equipo.

**Materiales:** Un dibujo o fotografía conocida para dividir en partes y formar un puzle y una copia de la misma imagen sin cortar, hojas de papel, tijeras, lapiceros y ceras de colores.

**Descripción:** Cada participante tendrá una pieza del puzle y deberá intentar dibujar una copia exacta de ésta en el papel, que será cinco veces más grande que el original. Así, los participantes se enfrentarán a la incertidumbre de no saber cómo su trabajo afectará a la versión más grande del puzle. Cuando todos los participantes hayan completado su tarea, se les mostrará la imagen original completa para que unan las piezas de la versión ampliada.

**Sugerencias:** Se pondrá fin a esta actividad con un debate acerca de la mejor manera de trabajar en equipo y del significado de un trabajo dividido entre varios departamentos, donde cada persona contribuye al resultado final del grupo por medio de sus trabajos individuales.





## VI.2. CUENTAS CUIDADOSAS

**Habilidades que se trabajan:** Trabajo en equipo, capacidad para escuchar, concentración.

**Descripción:** Por turnos, los participantes deberán contar del 1 al 10 y a la inversa. Cualquiera puede decir cualquier número, pero si alguien repite un número que ya se había dicho anteriormente, se volverá a empezar desde el principio.

**Sugerencias:** Esta actividad se puede emplear como un calentamiento para concentrarse o para relajarse al final de una sesión.



### VI.3. NUESTRO COMPAÑERO DE EQUIPO PERFECTO

**Habilidades que se trabajan:** Descubrir las características de un equipo, fortalecer el trabajo en equipo.

**Materiales:** Pizarra, rotuladores de colores, hojas de papel y bolígrafos.

**Descripción:** Los participantes se dividirán en dos grupos para que compartan los puntos fuertes y características positivas que creen que podrían aportar a su grupo. Deberán escribir todas estas cualidades en una hoja de papel. Tras debatir en grupo, se le proporcionará a cada equipo una hoja de papel grande, rotuladores y un bolígrafo, para que creen el “compañero de equipo perfecto” a partir de la combinación de los puntos fuertes y características positivas de todos los miembros. Para dar vida a este “compañero perfecto”, le darán nombre y le dibujarán junto a la lista de características. También deberán crear una historia sobre él, destacando todo lo que puede hacer gracias a esas características perfectas. Al final del ejercicio, cada grupo presentará su “compañero perfecto” ante los demás y leerá su historia. En caso de que solo haya un equipo, compartirán su tarea con el monitor. Para terminar, se abrirá un debate para determinar si los participantes se sienten más preparados para trabajar en equipo después de haber realizado la actividad.

**Sugerencias:** Este ejercicio es altamente recomendable, saca el lado más creativo de los participantes. Es una forma de hacerles pensar sobre los valores que les gustan en otras personas y así tomar conciencia de que merece la pena esforzarse para tener ellos también esas características. ¡Te sorprenderá!

#### VI.4. LA CAZA DEL TESORO

**Habilidades que se trabajan:** Trabajo en equipo, resolución de problemas y creatividad.

**Materiales:** Listas con los objetos que hay que encontrar.

**Descripción:** Los participantes se dividirán en grupos equitativos para buscar una serie de objetos. La decisión de mantener a los grupos dentro del edificio o que puedan salir fuera dependerá del monitor. El objetivo principal consiste en volver los primeros (en caso de que haya más de un equipo) con el mayor número de objetos de la lista. Sería recomendable fijar un tiempo límite para que todos los grupos regresen en un tiempo razonable, hayan encontrado o no todos los objetos. La caza del tesoro puede ser temática e incluir una variedad de pistas o trabas que obliguen al equipo a pensar de forma creativa y trabajar juntos.

Una posible lista de objetos podría incluir un botón, un recibo de alguna compra, algo más viejo que tú, algo hecho a mano, una tarjeta de visita, un trébol, etc.

**Sugerencias:** Una alternativa de juego puede ser que, en lugar de tener que encontrar objetos, los equipos realicen una serie de tareas de manera colectiva.



## VI.5. APÓYATE EN MÍ

**Habilidades que se trabajan:** Confianza y trabajo en equipo.

**Descripción:** Los miembros del grupo se colocarán por parejas unos enfrente de los otros. Doblarán los codos y unirán sus manos para, poco a poco, empezar a cargar su peso en el compañero, terminando por estar completamente sujetos entre sí. Después, deberán mover los pies hacia atrás cada vez más hasta que solo dependan de su compañero para seguir en pie. Una vez que el ejercicio haya finalizado, se debatirán las dificultades del ejercicio y el miedo a caer que provoca el confiarle a alguien totalmente la estabilidad de tu cuerpo.

**Sugerencias:** Apoyar el peso de su cuerpo en otra persona puede resultarle difícil a muchas personas, sobre todo al principio. Por eso, se recomienda repetir el ejercicio en varias sesiones para que vayan fortaleciendo su confianza poco a poco.



Si la forma física de los participantes dificulta la ejecución de este ejercicio, se pueden plantear estas alternativas:

- 1) Los participantes permanecen de pie mirándose de frente en parejas. A continuación, y sin dejar de mirar a la pareja, uno de los participantes avanza hacia el otro. El participante deberá continuar hasta que alguno de los dos se sienta incómodo.
- 2) Los participantes permanecen de pie mirándose de frente en parejas. Sus codos estarán doblados con las palmas de las manos mirando al compañero. A continuación, mirando a los ojos del compañero y sin hablar, empezarán a mover sus manos. ¿Quién lideraba el movimiento? ¿Quién se limitaba a seguir al compañero? ¿Fue una situación cómoda para ambos? ¿Cambió en algún momento el liderazgo?



## VI.6. ¡QUE SIGA EN EL AIRE!

**Habilidades que se trabajan:** Trabajo en equipo y pensamiento estratégico.

**Descripción:** La tarea del grupo es mantener una pelota de playa o un globo en el aire por medio de un número concreto de toques que deben alcanzar sin que la pelota caiga al suelo. Además, nadie puede tocar la pelota dos veces seguidas. Antes de empezar la actividad se fijará una meta con el número de toques que deben alcanzar según las reglas. Cuando el grupo alcance su objetivo, se puede aumentar el número de toques o intentar alcanzar un record, para ver cuantos toques pueden llegar a conseguir.

¡Esta actividad tan divertida es mucho más complicada de lo que parece! Si es demasiado difícil para el grupo, se les podrá dar la oportunidad de repasar su estrategia y elaborar un plan más sencillo para el siguiente intento.

Ten siempre en cuenta el estado físico de los participantes, este ejercicio puede ser muy exigente y hacer que se cansen fácilmente.



## VI.7. AMISTAD EN EL TRABAJO

**Habilidades que se trabajan:** Liderazgo, trabajo en equipo y comunicación.

**Descripción:** En este caso, los participantes deberán repasar los beneficios y dificultades que presenta la amistad en el ámbito de trabajo. Se podrán plantear preguntas como: *¿Quién cree que la amistad es importante en el lugar de trabajo? ¿Por qué? ¿Quién cree que la amistad supondría una dificultad? ¿Por qué?* También se pueden plantear preguntas generales sobre la amistad como: *¿Quién cree que la amistad no debería requerir esfuerzos? ¿Por qué? ¿Cuáles son los indicadores de una buena amistad? ¿Y los de una mala amistad?* Las respuestas a estas preguntas se debatirán siempre relacionándolas con la formación Chic & Craft.

Este debate se centrará en los posibles miedos y dudas que pueden tener los participantes a la hora de trabajar con amigos y ayudará a definir los parámetros que asegurarán un ambiente de trabajo positivo para todos. Este ejercicio servirá de base para crear unos métodos de trabajo en equipo y liderazgo productivos y fomentará la concienciación respecto a los tipos de comunicación y límites personales.





## VI.8. PUNTOS EN COMÚN

**Habilidades que se trabajan:** Trabajo en equipo y empatía.

**Descripción:** El grupo debe encontrar diez cosas que tengan en común. Estos puntos no pueden estar relacionados con su ropa, con su enfermedad ni con algún aspecto de su anatomía. La idea es que conozcan mejor y en mayor profundidad a las personas con las que trabajan: cuáles son sus objetivos, gustos, aversiones, miedos, sueños, etc.

**Sugerencias:** Esta actividad tiene una dinámica muy simple, pero es muy útil a la hora de crear unos lazos más fuertes entre los participantes del curso Chic&Craft.

Conviene realizar este ejercicio una vez que los miembros del grupo se conozcan muy bien, mejor cuando el curso formativo ya esté finalizando.

