

# 25 Dinámicas de Integración para ti

En este documento encontrarás una colección de 25 dinámicas prácticas y probadas, listas para aplicarse en equipos de distintos tamaños y contextos. Cada dinámica incluye la información básica para implementarse para que verifiques si aplica a tu escenario particular. Asegúrate de entender bien las instrucciones y aprovecha las preguntas para la reflexión que te recomendamos.

## Guía rápida para aplicar una dinámica de integración:

### 1) Revisa la ficha completa:

Asegúrate de entender el objetivo, los materiales necesarios, el tiempo estimado, el número de participantes, los requerimientos, el nivel de contacto físico y el tipo y grado de esfuerzo que se pedirá al grupo.

### 2) Identifica la meta planteada:

- Es aquello que le das al grupo como razón de ser del ejercicio.
- Puede ser el reto a lograr dentro del juego o el aprendizaje que se busca.
- Evita dar “spoilers” que arruinen la experiencia o predispongan al grupo.

### 3) Da instrucciones claras y breves:

- Explica el reto paso a paso usando palabras sencillas.
- Haz una demostración rápida siempre que sea posible.
- Siempre verifica la comprensión de instrucciones y resuelve dudas sin extenderte

### 4) Facilita y observa durante la dinámica:

- Vigila que se cumplan las reglas básicas del juego y de seguridad.
- Anima y motiva al grupo sin volverte protagonista y sin resolverles el reto.
- Observa conductas, reacciones y aprendizajes emergentes.

### 5) Dirige la reflexión:

- Usa las preguntas sugeridas en cada ficha como punto de partida.
- Escucha con atención y conecta lo ocurrido con la realidad del equipo.
- Mantén el enfoque: Lo más importante es detectar lo que puede aplicarse en el trabajo diario.

**Recuerda que:** El verdadero valor de una dinámica está en la reflexión posterior y su conexión con la vida laboral.

**¿Tienes dudas o te interesa un curso para desarrollarte como facilitador?**

**¡Estamos para apoyarte!**

## Ola de Confianza – Fortalecer la confianza mutua en acción:

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Desarrollar confianza recíproca entre los participantes	Ninguno	5-10min	20 -30	Espacio para 2 filas paralelas	Nulo

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■□□□ (40%)      Mental: ■□□□□ (20%)      Emocional: ■■■□□ (60%)

### Meta planteada:

Viviremos un reto de confianza que requiere mucha coordinación como equipo.

### Instrucciones:

1. Divide al grupo en dos líneas paralelas, frente a frente, con brazos extendidos apenas tocando las yemas de los dedos de la línea contraria.
2. El facilitador demuestra primero: camina rápido por el pasillo central mientras los “observadores” levantan los brazos a tiempo para no tocarlo.
3. Antes de pasar, cada voluntario debe anunciar: “Voy a entrar” y el grupo responde al unísono: “¡Listos!”.
4. Todos los participantes pasan como “corredores”, manteniendo un ritmo constante.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué ayudó a generar confianza entre los participantes?
- ¿Qué podríamos aplicar de esta experiencia en nuestras relaciones laborales?

## Fábrica de Zapatos – Empatía y conexión a través de las diferencias

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Formar un gran círculo encontrando a la persona que tiene el zapato que hace juego con el tuyo	Ninguno (zapatos de los participantes)	5-10min	10 -30	Espacio suficiente para que todos se sienten en círculo	Medio

### Tipo y grado de esfuerzo:

**Físico:** ■■■■■ (20%)      **Mental:** ■■■■■ (40%)      **Emocional:** ■■■■■ (80%)

### Meta planteada:

¿Han oído sobre ponerse en los zapatos de alguien? ¡Pues prepárense para esta experiencia!

### Instrucciones:

1. Pide al grupo que se sienten en círculo y se quite el zapato derecho, aflojando las agujetas si es necesario.
2. Todos colocan su zapato en el centro del círculo en una sola pila y se quedan ahí.
3. Todos se giran dando la espalda al montón de zapatos. A la señal, se voltean y toman un zapato sin mirar.
4. Si alguien toma su propio zapato, debe devolverlo y elegir otro.
5. Cada persona se coloca en su pie derecho, lo mejor que pueda, el zapato elegido y lo conserva puesto durante toda la actividad (sin dañar ni forzar el calzado).
6. Ahora cada quien debe encontrar al dueño del zapato que llevan puesto (sin quitarse el zapato ajeno).
7. Cuando una persona encuentra al dueño, se coloca junto a él, alineando su pie derecho (con el zapato ajeno) con el pie izquierdo del dueño (con el zapato original).
8. Al mismo tiempo, la persona que recogió tu zapato te estará buscando y hará lo mismo: pondrá su pie derecho (con tu zapato) junto a tu pie izquierdo (con tu zapato).
9. Así se van formando parejas unidas por zapatos coincidentes formando un círculo grande entre todos conforme se encuentran con la pareja.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué nos enseña esta actividad sobre ponernos en el lugar de otros?
- ¿Cómo podemos aplicar esta empatía en nuestras relaciones diarias de trabajo?

## Máxima Velocidad – Agilidad, estrategia y mejora continua

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Pasar cuatro pelotas por la secuencia establecida de la manera más rápida y eficiente posible	4 pelotas numeradas del 1 al 4	10-30min	10 -20	Espacio para formar un círculo amplio	Bajo

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■■■ (20%)

Mental: ■■■■ (80%)

Emocional: ■■■■ (40%)

### Meta planteada:

Vamos a enfrentar un reto aparentemente sencillo pero que necesita de su mejor versión como equipo.

### Instrucciones:

- 1.El grupo forma un círculo, incluyendo al facilitador.
- 2.Con una pelota se define la "secuencia oficial": cada participante recibe y lanza la pelota una sola vez hasta que todos hayan participado.
- 3.Se repite el proceso para que memoricen la secuencia.
- 4.El facilitador sale del círculo y entrega 4 pelotas al primer receptor, que será también el último en recibirlas (persona inicio/fin).
- 5.El objetivo es pasar las 4 pelotas por toda la secuencia lo más rápido posible.
- 6.Se mide el tiempo en cada intento y el grupo busca superar su propio récord.
- 7.Se pueden reorganizar dentro del círculo siempre que no rompan las reglas: todos deben estar incluidos y la secuencia debe respetarse.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué cambios en la estrategia ayudaron a mejorar los resultados?
- ¿Cómo podemos aplicar este aprendizaje para optimizar procesos en la empresa?

## Movimientos Secretos – Atención, liderazgo sutil y observación

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Identificar quién es la persona que inicia los movimientos secretos dentro del círculo	Ninguno	5-10min	10 -30	Espacio para formar un círculo amplio	Nulo

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■■■ (20%)

Mental: ■■■■ (40%)

Emocional: ■■■■ (40%)

### Meta planteada:

Practicar la concentración, la coordinación grupal y la capacidad de detectar liderazgos sutiles.

### Instrucciones:

- 1.El grupo forma un círculo con suficiente espacio entre personas.
- 2.Se elige a alguien voluntario para colocarse en el centro y cerrar los ojos.
- 3.Mientras tanto, el resto del grupo elige en secreto a la persona que hará los movimientos iniciales.
- 4.La persona elegida empieza a realizar un movimiento sutil (ejemplo: tocarse la cabeza, mover un pie). El resto del grupo debe imitarla de inmediato.
- 5.Cuando todos están sincronizados, la persona del centro abre los ojos y tiene tres intentos para adivinar quién inició los movimientos.
- 6.La persona que lleva los movimientos debe ir cambiándolos de forma disimulada, intentando no ser descubierta.
- 7.Si el del centro no acierta en tres intentos, gana la persona de los movimientos secretos.
- 8.El del centro elige al siguiente participante que ocupará su lugar.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué estrategias ayudaron a mantener en secreto al verdadero iniciador?
- ¿Qué ventajas y riesgos tiene un liderazgo más sutil y discreto?

## Pies Soldados – Avanzar juntos con coordinación e integridad

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Caminar como un solo equipo, manteniendo los pies unidos para llegar a la meta	Ninguno	15-30min	6 -30	Espacio amplio con línea de inicio y meta	Medio

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■□□□ (40%)

Mental: ■■□□□ (40%)

Emocional: ■■■□□ (60%)

### Meta planteada:

Aunque somos diferentes y nos movemos a distintos ritmos, podemos caminar como uno solo.

### Instrucciones:

1. Marca un punto de inicio y una meta. El grupo se coloca hombro con hombro detrás de la línea de salida.
2. Todos deben acercar los pies para que los lados de cada pie toquen al del compañero de al lado.
3. Manteniendo los pies “soldados” deben avanzar juntos hacia la meta.
4. Si en cualquier momento un pie se separa del compañero, todo el equipo debe regresar y comenzar de nuevo.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué les ayudó a mantenerse coordinados durante todo el trayecto?
- ¿Cómo impacta la integridad de cada persona en el resultado colectivo?

## Conteo Ascendente – Coordinación y confianza en la intuición

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Lograr que el equipo se coordine para alcanzar una meta común, confiando en su intuición colectiva	Ninguno	5-15min	10 -15	Formar un círculo amplio	Nulo

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico:  (0%)

Mental:  (60%)

Emocional:  (40%)

### Meta planteada:

Con concentración, escucha y confianza en la intuición se pueden alcanzar objetivos compartidos.

### Instrucciones:

1. Los participantes forman un círculo.
2. El grupo debe contar en voz alta, de manera secuencial (1, 2, 3, etc.), hasta alcanzar un número igual al total de participantes.
3. No pueden establecer un orden ni un patrón: cada persona dice un número cuando “lo sienta” oportuno.
4. Cada participante solo puede decir un número.
5. Si dos personas dicen el mismo número al mismo tiempo, el grupo debe reiniciar desde el número uno.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué ayudó a que el grupo se coordinara sin un orden establecido?
- ¿Qué aprendemos sobre la confianza en la intuición colectiva?

## Sauce al Viento – Construir confianza y apoyo en el equipo

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Practicar la confianza en los compañeros y la capacidad del grupo para sostener y proteger a cada integrante	Ninguno	10-30min	10 -15	Espacio para formar un círculo cerrado	Alto

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■□□□ (40%)

Mental: ■■□□□ (40%)

Emocional: ■■■■□ (80%)

### Meta planteada:

Haremos un ejercicio que requiere de mucha confianza y compromiso. ¿Están listos?

### Instrucciones:

- 1.El grupo forma un círculo con los brazos extendidos, con un pie atrás, rodillas semiflexionadas y brazos al frente.
- 2.El facilitador muestra cómo pararse en el centro, con los pies juntos, brazos cruzados en el pecho y cuerpo rígido.
- 3.La persona en el centro pregunta: “¿Listos?” y el grupo responde: “¡Listos!”. Luego dice: “¡Listo para caer!” y el grupo responde: “¡Listos para atraparte!”.
- 4.El participante se deja caer suavemente hacia distintos lados y es contenido y empujado con cuidado hacia otras partes del círculo.
- 5.Variar con ojos cerrados o en silencio para aumentar la dificultad.

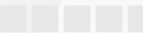
### Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo se sintieron al depender completamente de los demás?
- ¿Qué actitudes fortalecen la confianza mutua en el trabajo?

## Números Ocultos – Identificar distracciones y ganar claridad

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Descubrir el valor de mirar más allá de las primeras percepciones	Agujeta	5min	5 -40	Participantes en semi círculo	Nulo

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico:  (0%)

Mental:  (80%)

Emocional:  (40%)

### Meta planteada:

Necesitamos descifrar el código numérico secreto que les voy a mostrar, tendrán tantos intentos como se necesite, pero deben estar muy atentos.

### Instrucciones:

- 1.El facilitador se arrodilla frente al grupo en semicírculo y anuncia que mostrará un número del 0 al 10.
- 2.Coloca la agujeta en el suelo con una forma cualquiera, como si esa figura escondiera la respuesta.
- 3.Pregunta “¿qué número es este?”, mientras los dedos en sus muslos muestran el número real (ej. 7 con 5 dedos en una mano y 2 en la otra).
- 4.Repite con nuevas formas de la agujeta, enfatizando las manos para dar pistas.
- 5.Si no descubren el truco, quita la agujeta y vuelve a preguntar mientras dejas claro que la respuesta siempre estuvo frente a ellos.
- 6.Si descubren el truco muy rápido pide que no lo digan hasta que varios compañeros también lo hayan descubierto.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué distracciones nos impiden ver soluciones sencillas?
- ¿Qué cambia cuando logramos claridad en equipo?

## Canica y Paliacate – Coordinación y precisión en equipo

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Transportar en conjunto una canica sobre un vaso apoyado en un paliacate sin que caiga	1 paliacate, 1 vaso de plástico y 1 canica por cada 6-10pax	5-15min	4-10 por equipo	Espacio libre para desplazarse	Bajo

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■■■ (20%)

Mental: ■■■■ (40%)

Emocional: ■■■■ (40%)

### Meta planteada:

Debemos lograr precisión, coordinación y comunicación grupal para alcanzar la meta sin perder el equilibrio.

### Instrucciones:

1. Cada equipo recibe un paliacate sostenido por todos en las orillas, creando una superficie tensa y plana.
2. Coloca el vaso boca abajo en el centro del paliacate y la canica sobre el vaso.
3. El grupo debe transportar el conjunto de un punto a otro manteniendo la tensión de la tela.
4. Si la canica cae, deben regresar al inicio y volver a intentarlo.
5. Todos deben sujetar el paliacate con ambas manos y no se permite modificar los materiales.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué acciones ayudaron a mantener la estabilidad durante el trayecto?
- ¿Cómo se coordinó el equipo para alcanzar la meta sin perder el equilibrio?

## Blanco Elástico – Sincronización y resolución creativa de problemas

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Coordinarse como equipo para soltar un aro elástico estirado de forma que caiga dentro del objetivo	1 aro de tela elástica o similar y 1 blanco (aro rígido)	10-20min	6-8 por grupo	Espacio para formar un círculo	Bajo

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■■■■ (20%)

Mental: ■■■■■ (60%)

Emocional: ■■■■■ (60%)

### Meta planteada:

Vamos a poner a prueba la paciencia, la sincronización y el manejo de la frustración.

### Instrucciones:

1. Divide al grupo en equipos de 6 a 8 personas y entrégales un resorte elástico atado en aro y un objetivo.
2. Cada integrante sostiene el elástico con dos dedos y se aleja hasta estirarlo en círculo. El objetivo se coloca al centro.
3. El reto consiste en soltar el elástico simultáneamente para que caiga justo dentro del objetivo.
4. No se permite lanzar el elástico ni mover el objetivo; la única forma válida es el soltar al mismo tiempo.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo manejó el equipo la frustración de no lograrlo al inicio?
- ¿Qué aprendimos sobre coordinar esfuerzos en situaciones casi imposibles?

## Reto de la Moneda – Superar límites y fijar metas reales

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Colocar la mayor cantidad posible de gotas de agua sobre una moneda, explorando cómo los objetivos pueden superar las expectativas iniciales	Para cada persona o pareja: 1 vaso con agua, 1 gotero, 1 moneda, 1 servilleta	5-20min	Individual o en parejas	Superficie plana para apoyar la moneda	Nulo

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico:  (0%)

Mental:  (80%)

Emocional:  (40%)

### Meta planteada:

Vamos a hacer un pequeño experimento de laboratorio que involucra una moneda y agua. ¿Están listos?

### Instrucciones:

1. Cada participante coloca la moneda sobre la servilleta y recibe un gotero con agua.
2. Antes de iniciar, debe escribir cuántas gotas cree que podrá colocar sobre la moneda.
3. Con el gotero, coloca las gotas una a una sobre la superficie de la moneda, contando cada intento.
4. La actividad termina cuando el agua se derrama de la moneda hacia la servilleta.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué descubriste sobre tus expectativas y tu verdadero potencial?
- ¿Cómo podemos evitar subestimar nuestras capacidades al fijar metas en el trabajo?

## Círculo de Confianza – Interdependencia y apoyo colectivo

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Sentarse en el regazo de la persona detrás, manteniendo el equilibrio como un solo equipo	Ninguno	5-15min	15 -150	Espacio para formar un gran círculo	Alto

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■■■ (80%)

Mental: ■■ (20%)

Emocional: ■■■■ (80%)

### Meta planteada:

Vamos a experimentar un reto de interdependencia que requiere que confiemos en el equipo para lograrlo.

### Instrucciones:

- 1.El grupo forma un círculo, todos mirando hacia la misma dirección.
- 2.Cada persona coloca las manos sobre los hombros de quien está adelante.
- 3.Se realiza un ensayo: a la señal, todos se flexionan y prueban sentir las piernas del compañero sin llegar a sentarse por completo.
- 4.Luego, con un conteo, el grupo se sienta al mismo tiempo en el regazo de la persona detrás, manteniendo el equilibrio por unos segundos.
- 5.Se levanta al unísono para evitar caídas.
- 6.Si el ejercicio resulta sencillo, poner el reto de avanzar siguiendo las manecillas del reloj.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué se requiere para que el grupo funcione como un solo cuerpo?
- ¿Cómo podemos trasladar esta interdependencia a nuestro trabajo diario?

## Valla Eléctrica – Superar obstáculos con unidad y confianza

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Lograr que todo el equipo cruce la valla sin romper las reglas, manteniendo siempre la conexión con la "línea de vida"	Cuerda atada a dos postes o sujeta por 2 personas. Cuerda de 5m para línea de vida	15-45min	5 -20	Espacio amplio, valla instalada a altura segura (máx. 1.20 m)	Alto

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■■■ (80%)

Mental: ■■■ (60%)

Emocional: ■■■■ (80%)

### Meta planteada:

Reforzaremos la confianza, el trabajo en equipo y la capacidad de enfrentar retos que parecen imposibles.

### Instrucciones:

- 1.Instala la valla eléctrica (barra horizontal entre soportes). Ajusta la altura según el nivel del grupo.
- 2.Todos los integrantes se colocan de un mismo lado, tomados de una cuerda llamada línea de vida.
- 3.El reto es cruzar a todos los miembros por encima de la valla sin soltar la cuerda y manteniendo siempre contacto con al menos un compañero.
- 4.Si alguien suelta la línea de vida, la valla cae o alguien pasa por debajo de la barra, el equipo reinicia.
- 5.El grupo debe coordinarse para levantar, sostener y recibir con seguridad a cada participante que cruce.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué obstáculos simboliza esta valla en nuestro trabajo cotidiano?
- ¿Cómo nos ayuda la unidad y la confianza mutua a superar desafíos complejos?

## Isla Segura – Colaboración estratégica y uso de recursos

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Trasladar a todo el equipo hasta la "Isla Segura" antes de que el tiempo se agote, utilizando recursos limitados	1 tarjeta de 10x15 cm por persona, plumas para escribir en las tarjetas, 3 cubetas pequeñas con asa, 9 palos de 1 m, 1 rollo de cinta masking, 1 cuerda de 12m para delimitar la Isla Segura, 3 cuerdas de 3m para islas pequeñas	20-45min	15 -45	Espacio amplio para colocar islas y simular el cruce	Medio

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■■■ (60%)

Mental: ■■■■ (80%)

Emocional: ■■■■ (80%)

### Meta planteada:

Un desafío a la cooperación, planeación conjunta, y la toma de decisiones bajo presión.

### Instrucciones:

1. La cuerda larga, forma un círculo central que será la Isla Segura, lo bastante amplio para que todos los participantes quepan, pero sin que sientan muy cómodos.
2. Con las cuerdas cortas, forma 3 islas pequeñas alrededor de la Isla Segura. La distancia entre cada isla pequeña y la central será el número de integrantes de ese equipo multiplicado por 60cm (ejemplo: si son 8, se ubica a 4.8 m).
3. Coloca una cubeta a 1.8m de cada isla pequeña (distancia opuesta a la Isla Segura); dentro se colocarán las tarjetas del equipo cuando estén listas.
4. Divide al grupo en 3 equipos, asigna una isla diferente para cada equipo y reparte a cada persona una tarjeta en blanco de 10x15cm. Cada participante escribe en ella una cualidad positiva que aporta al equipo y la coloca en la cubeta de su isla.
5. Sin salirse de sus islas pequeñas, los equipos deben recuperar sus cubetas usando únicamente los palos y la cinta. No se permite arrastrar, alterar o perder tarjetas.
6. Recuperada la cubeta con las tarjetas, se usan las tarjetas como "piedras" para cruzar y regresar a la Isla Segura sin tocar el suelo en el proceso. Una vez colocada cada tarjeta ya no se puede mover.
7. El tiempo límite es de 30 minutos desde que el facilitador da la señal de inicio.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo influyó la estrategia colectiva en el éxito o fracaso del equipo?
- ¿Qué aprendimos sobre el valor de compartir recursos y apoyarnos mutuamente?

## Cuatro Clientes – Equilibrar recursos y atender prioridades

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Entregar todos los “servicios” (pelotas) a los “clientes” (latas) antes de que el tiempo se acabe	5 latas, 30 pelotas tipo golf o ping pong, anillo elástico con cuerdas para manipularlo, cuerda de 14m para delimitar el área, tela cuadrada de 30cm	10-20min	8 -15	Espacio amplio para el área delimitada	Bajo

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■■■■ (20%)

Mental: ■■■■■■ (80%)

Emocional: ■■■■■■ (60%)

### Meta planteada:

Vamos a poner en práctica la planificación, la coordinación y la toma de decisiones bajo presión, equilibrando cómo se distribuyen los recursos entre diferentes “clientes”.

### Instrucciones:

1. Forma un círculo con la cuerda delimitando el área de juego y coloca la tela en el centro.
2. Sobre la tela se pone la lata con todas las pelotas (“Servicios”). Dentro del área, coloca las cuatro latas vacías (“Clientes”).
3. Los participantes, desde fuera del círculo, utilizan el anillo con cuerdas para levantar, mover y vaciar las pelotas de golf dentro de las latas clientes.
4. Ninguna pelota puede tocar el suelo; si ocurre, se considera pérdida.
5. La lata central de servicios tampoco puede tocar el suelo en ningún momento; si ocurre, el reto comienza de nuevo.
6. Ningún integrante puede entrar al área ni mover las latas clientes o la cuerda delimitadora. Solo pueden usar la herramienta provista.
7. El equipo debe completar la entrega de servicios a todos los clientes dentro del tiempo establecido.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo decidimos distribuir los recursos entre diferentes clientes?
- ¿Qué estrategias permitieron atender a todos sin descuidar a los más difíciles?

## Esfera en la Escalera – Coordinación y enfoque compartido

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Transportar una pelota de ejercicio gigante a lo largo de la escalera y regresarla sin que caiga	1 escalera gigante de cinta o cuerda (con 4 cintas de 2m en cada extremo para manipularla), 1 pelota tipo pilates de 65cm	15-30min	4 - 8 por escalera	Espacio amplio para extender la escalera	Medio

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■■■ (60%)

Mental: ■■■■ (60%)

Emocional: ■■■■ (80%)

### Meta planteada:

Vamos a poner a prueba nuestra coordinación, concentración y colaboración bajo presión.

### Instrucciones:

1. La escalera se sostiene de los extremos, con un máximo de una persona por asa (4 en cada lado).
2. Coloca la pelota gigante en un extremo de la escalera.
3. El equipo debe mover la pelota hasta el otro extremo y luego regresarla, manteniendo la escalera suspendida en el aire.
4. Si la pelota cae, puede regresarse al inicio para intentarlo de nuevo.
5. No se permite que la escalera toque el suelo ni usar materiales adicionales.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué les ayudó a coordinarse y mantener el control de la pelota?
- ¿Cómo pueden aplicar este nivel de enfoque compartido en proyectos de trabajo?

## Agujeros de Gusano – Planeación y control frente a obstáculos

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Lograr que la pelota recorra la lona, pasando por todos los agujeros sin caer en ninguno	1 lona con 5 agujeros por equipo, 1 a 3 pelotas de tenis o similar	15-45min	8 -20	Espacio amplio para rodear la lona	Bajo

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■ ■ ■ ■ (40%)

Mental: ■ ■ ■ ■ ■ (80%)

Emocional: ■ ■ ■ ■ ■ (60%)

### Meta planteada:

Practicar la coordinación, la planeación conjunta y la capacidad de mantener la calma ante dificultades.

### Instrucciones:

- 1.El grupo se coloca alrededor de la lona, sosteniéndola con ambas manos estirada como una mesa.
- 2.Se coloca la pelota sobre la lona.
- 3.El objetivo es moverla alrededor evitando que caiga en los agujeros (agujeros de gusano) o fuera de la lona. Tiene que dar una vuelta completa alrededor de los cinco agujeros para que sea prueba superada.
- 4.Si la pelota cae, la actividad debe reiniciarse.
- 5.Nadie puede soltar la lona ni doblarla para hacerla más pequeña.
- 6.Se permite usar el cuerpo como “barrera” para evitar que la pelota caiga, siempre sin soltar la lona.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué estrategias ayudaron a mantener el control frente a los obstáculos?
- ¿Cómo podemos aplicar este aprendizaje a los retos que enfrentamos en el trabajo?

## Escalera Humana – Apoyo mutuo y confianza en movimiento

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Permitir que un integrante del equipo avance sobre una escalera formada por los demás	6 a 8 bastones de madera dura de 5cm de diámetro y 1m de largo (uno por cada pareja de participantes)	15-25min	15 -20	Espacio amplio para formar la escalera humana	Medio

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■■■ (80%)      Mental: ■■■ (20%)      Emocional: ■■■■ (80%)

### Meta planteada:

Enfrentaremos un reto difícil físicamente, pero con colaboración y trabajo en equipo se volverá sencillo.

### Instrucciones:

- 1.El grupo se forma en parejas y uno o dos voluntarios se quedan aparte. Cada pareja recibe un bastón que sostendrá como “peldaño” de una escalera horizontal.
- 2.Las parejas se colocan una al lado de la otra, sujetando el bastón con ambas manos firmemente, manteniendo brazos hacia abajo y postura erguida.
- 3.El o los voluntarios deben avanzar sobre los bastones, gateando sobre manos y rodillas, arrastrándose con el cuerpo extendido o caminando con manos y pies.
- 4.A medida que el participante avanza, las parejas cuyo bastón ya no es usado deben moverse al frente para prolongar la escalera.
- 5.El ritmo debe ser lento para asegurar movimientos seguros y coordinados.
- 6.Si el grupo no está preparado física o emocionalmente, no debe intentarse esta dinámica.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué tan firme y confiable se sintió el apoyo recibido durante la actividad?
- ¿Cómo podemos replicar este mismo nivel de confianza y soporte en nuestro entorno laboral?

## Pisando Números – Velocidad, precisión y mejora continua

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Tocar en orden los 30 números colocados en el área delimitada, en el menor tiempo posible	30 marcadores numerados, cuerda de 18m para delimitar, cuerda de salida/meta	30-40min	10 -20	Espacio amplio para colocar los marcadores dentro del área delimitada	Bajo

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■■■ (60%)

Mental: ■■■■ (80%)

Emocional: ■■■■ (60%)

### Meta planteada:

Pondremos en práctica la planeación, la coordinación y la mejora continua bajo presión.

### Instrucciones:

1. Coloca la cuerda delimitando un círculo o rectángulo amplio y distribuye dentro los 30 marcadores numerados (considera que el viento no se los lleve), procurando separar lo más posible los números consecutivos.
2. Marca con otra cuerda una línea de salida/meta a 6-12m del área delimitada.
3. Todos los participantes inician detrás de la línea de salida.
4. Solo una persona puede entrar al área a la vez para tocar los números en orden secuencial.
5. El cronómetro inicia cuando la primera persona cruza la línea de salida y se detiene cuando la última regresa.
6. Si se toca un número fuera de orden o entran dos personas al área al mismo tiempo, se añaden 10 segundos de penalización.
7. El equipo cuenta con un máximo de 25 minutos o 5 intentos (lo que ocurra primero).
8. La planeación solo puede hacerse detrás de la línea de salida.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo mejoramos la estrategia de un intento a otro?
- ¿Qué aprendimos sobre equilibrar rapidez, precisión y trabajo en equipo?

## Campo Minado – Comunicación clara y confianza en parejas

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Recuperar los “objetivos” colocados al otro lado del campo minado, evitando los obstáculos con los ojos vendados	21m de cuerda para delimitar el área, 50-100 objetos como obstáculos, tarjetas u objetos que representen metas	15-30min	2 -50 (parejas)	Espacio amplio para el campo de juego	Bajo

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■■■■ (20%)

Mental: ■■■■■ (80%)

Emocional: ■■■■■ (80%)

### Meta planteada:

Practicaremos la confianza, la comunicación clara y la colaboración en parejas para alcanzar metas a pesar de los obstáculos.

### Instrucciones:

1. Delimita un área rectangular con la cuerda y distribuye los objetos dentro como si fueran minas, evitando que existan caminos fáciles.
2. Coloca al final del campo las tarjetas u objetos que simbolizen los “objetivos”.
3. Formar parejas: una persona entra al campo con los ojos cerrados, la otra permanece afuera dando instrucciones verbales.
4. El participante dentro debe llegar hasta los objetivos, recoger uno y regresar sin tocar obstáculos.
5. Si alguien toca un obstáculo, debe regresar al inicio, cambiar roles y devolver el objetivo recogido.
6. Solo se puede transportar un objetivo por viaje.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué tan efectivas fueron nuestras instrucciones y la escucha activa?
- ¿Cómo podemos pedir y ofrecer ayuda con mayor claridad en el trabajo?

## Cruzando el Río – Uso eficiente de recursos compartidos

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Que todo el equipo cruce el "río" utilizando piedras de paso limitadas, sin caer en el agua	1 cuadro de tapete de 15x15 cm por persona, 2 cuerdas para simular las orillas del río	15-25min	10 -15	Espacio para marcar el río (distancia = número de personas × 75cm)	Medio

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■□□□ (40%)

Mental: ■■■□□ (60%)

Emocional: ■■■□□ (60%)

### Meta planteada:

Aprovecharemos inteligentemente los recursos y la coordinación grupal para lograr un objetivo común.

### Instrucciones:

1. Delimita las orillas del río con dos cuerdas paralelas, separadas según el tamaño del grupo (ejemplo: 10 personas = 7.5 m).
2. Entrega a cada participante una piedra de paso (cuadro de tapete).
3. El equipo debe cruzar el río usando únicamente las piedras como apoyo.
4. Una piedra que no esté en contacto físico con alguien en cualquier momento se retira del juego.
5. Una vez colocadas, las piedras no pueden moverse.
6. Si alguien pisa fuera de una piedra, debe regresar al inicio y retirar consigo la última piedra utilizada.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo administramos y protegimos los recursos que teníamos?
- ¿Qué aprendimos sobre colaborar y compartir recursos bajo presión?

## En Equilibrio – Balance colectivo y coordinación grupal

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Lograr que todo el equipo se mantenga sobre la tabla en equilibrio sin que toque el suelo	1 tabla de madera gruesa, con dos soportes de madera colocados al centro, separados 30cm el uno del otro. Si el grupo es grande pueden usarse más tablas y soportes.	15-45min	5-12	Superficie segura y no resbalosa (pasto o alfombra)	Medio

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■■■ (80%)

Mental: ■■■ (60%)

Emocional: ■■■■ (80%)

### Meta planteada:

Exploraremos si somos un equipo equilibrado, que puede mantenerse estable a pesar de los retos.

### Instrucciones:

1. Coloca la tabla de equilibrio en una superficie segura (no resbaladiza), apoyado sobre dos bases móviles en el centro, con una separación de 30cm entre sí, para hacerla inestable.
2. El reto es subir todos a la tabla y mantenerse en equilibrio sin que los extremos de la misma toquen el suelo.
3. Si en algún momento la tabla toca el suelo, se aplica una penalización.
4. Todos deben estar sobre la tabla al mismo tiempo, en contacto con al menos un pie.
5. El grupo debe permanecer equilibrado durante el tiempo suficiente para cantar una canción corta o repetir un lema en conjunto.
6. No se permite usar apoyos externos ni objetos adicionales para sostenerse.


### Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué estrategias nos ayudaron a mantener el equilibrio en conjunto?
- ¿Cómo se relaciona este balance físico con el equilibrio que buscamos en el trabajo y la vida?

## Tuberías – Creatividad y colaboración en construcción

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Diseñar una estructura con tubos de PVC que logre atrapar a un insecto imaginario en su interior	1 juego de 20 tubos de PVC de distintas longitudes con 30 conectores de PVC por equipo.	10-30min	2 -5 por equipo y juego de tubos	Espacio libre para trabajar en el suelo o en mesas	Bajo

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico:  (0%)

Mental:  (80%)

Emocional:  (60%)

### Meta planteada:

Resolveremos con creatividad y colaboración un reto de construcción.

### Instrucciones:

1. Divide al grupo en equipos de 2 a 5 integrantes y entrégales un set de tubos y conectores de PVC.
2. El reto es construir una sola estructura en la que, si se colocara un insecto imaginario dentro de un tubo, no pudiera escapar.
3. Todos los materiales provistos deben usarse en la construcción.
4. No se permite añadir objetos externos ni modificar los materiales.
5. Al finalizar, los equipos deben desarmar por completo la estructura y guardar todas las piezas.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo influyó la comunicación en la forma en que se diseñó la estructura?
- ¿Qué aprendimos sobre trabajar juntos para encontrar soluciones creativas?

## Travesía de Cuatro Esquinas – Cooperación y manejo de recursos

Objetivo	Materiales	Tiempo	Participantes	Requerimientos	Contacto físico
Conseguir que cada equipo llegue a la esquina opuesta del área de juego, atravesando el espacio con ayuda de piedras de paso	1 piedra de paso (tapete cuadrado de 15x15 cm) por persona + 4 extra, cuerda para marcar los límites	15-25min	16 -24 (dividir en 4 grupos iguales)	Espacio amplio para trazar un cuadrado proporcional al tamaño de los equipos	Medio

### Tipo y grado de esfuerzo:

Físico: ■■■■■ (20%)      Mental: ■■■■■ (60%)      Emocional: ■■■■■ (60%)

### Meta planteada:

Explorar cómo encontrar orden en medio del caos recurriendo a la buena organización.

### Instrucciones:

1. Divide al grupo en 4 equipos del mismo tamaño.
2. Marca un cuadrado en el suelo; el tamaño de cada lado será igual al número de personas por equipo en pasos (ejemplo: 5 integrantes = 5 pasos por lado).
3. Coloca dentro del área tantas piedras de paso como participantes haya en total, distribuidas de manera uniforme. Considera el viento si harás la actividad al aire libre, tus piedras podrían salir volando.
4. Añade una piedra adicional fuera de cada esquina del cuadrado, que servirá como punto de entrada y salida.
5. Cada equipo comienza en una esquina. El reto es cruzar al lado opuesto utilizando las piedras de paso.
6. Reglas:
  - Todos los equipos deben estar dentro del área antes de que alguien pueda salir.
  - Una piedra siempre debe estar en contacto con al menos una persona; si no, se retira del juego.
  - Una vez colocada, una piedra no puede moverse.
  - Si alguien pisa fuera del área o sin piedra, debe volver a empezar y retirar consigo la piedra usada.
  - Nadie puede saltar en momento alguno o se reinicia el juego.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo manejamos los recursos compartidos durante la actividad?
- ¿Qué estrategias de cooperación entre equipos resultaron más efectivas?

# ¡Contáctanos!



Queremos saber de tí



56 4834 2648



differentconsult

different.com.mx

**Different Consult S.A. de C.V.**  
Sófocles 150 - Polanco - C.P. 11540  
Miguel Hidalgo - Ciudad de México