

MOTIVACIÓN

Por **Cristina Cunchillos**

En tiempos preocupantes como los actuales, las actividades de *teambuilding* pueden servir para liberar tensiones, ya sea reproduciendo caras “raras” que hagan reír a todos, destrozando objetos a mazazos o creando mensajes de esperanza.

Pintura con luz



Con casi 2.800 horas de sol anuales, Lisboa es conocida como la Ciudad de la Luz y por eso la agencia **O2 Aventura**, que opera en toda la Península Ibérica, propone en este destino una actividad en la que los participantes se convierten en destellos de luz que, unidos, componen logos e imágenes verdaderamente impactantes.

El Light Painting es una técnica fotográfica que consiste, literalmente en “pintar con luz”, moviendo objetos iluminados ante la cámara en fotografías de larga exposición. Tras recibir unas pautas técnicas de expertos, los participantes empiezan a “jugar” con la luz, creando dibujos con la estela que dejan ante la cámara y aprendiendo cómo, tanto en este juego como en la vida, todos los miembros del equipo son importantes y sus acciones siempre dejan un rastro.

Una vez han practicado la técnica con ejercicios cada vez más complejos, acometen el reto de generar entre todos una imagen especial asociada con la empresa, por ejemplo recreando el logo o interpretando los valores corporativos con movimientos de luz. Solo queda hacer *click* en la cámara para que quede plasmado su esfuerzo en una foto irreplicable que se llevarán de recuerdo.

Reto de selfies



La agencia **Catalyst México** propone una actividad *online* rápida y divertida para romper el hielo y crear un ambiente más distendido antes de una reunión virtual: el juego Swipe Face. Los participantes reciben instrucciones para hacerse un *selfie* en el móvil con diferentes poses, recurriendo a su creatividad, rapidez y buen humor. Dejando atrás sus inhibiciones, disponen de 30 segundos para poner “cara de globo”, “ojos de loco” o escenificar un rugido de tigre y hacer la foto que compartirán con todos sus compañeros. En este juego no hay rangos y también los directivos pueden mostrar su cara más divertida.

Cada miembro del equipo vota sobre las fotos de sus compañeros. Se acumulan puntos con cada voto a favor, se anuncia el ganador y se comparte una galería con todas las fotos que los participantes pueden guardar de recuerdo y que, sin duda, provocará risas y dará de qué hablar antes de la próxima reunión...



“Destructoterapia”

La “destructoterapia” es una técnica que nació en Japón para ayudar a los ejecutivos estresados a liberar la tensión rompiendo todo tipo de objetos y que la agencia española **Kaizen** ofrece como una divertida y curiosamente reconfortante actividad de *teambuilding*.

Se puede comenzar con una sesión educativa sobre la gestión del estrés. Después los participantes se preparan para desahogarse con la ropa y el material de protección adecuados. Empezando por pequeñas acciones, como pinchar globos o lanzar huevos, van destruyendo diferentes objetos, cada vez más grandes, de forma gradual: desde hacer añicos una vajilla entera a derrumbar un muro a mazazos. Se trata de un ejercicio físico intenso en el que se liberan endorfinas y se reduce el nivel de ansiedad y estrés. Es también un momento de risas con los compañeros. Tras esta primera fase de liberación y euforia, se termina con un momento de relajación con música.