

## Actividad 2: Múltiples Tareas: Hacer Malabarismos

**Tiempo: 30 minutos**

**Materiales: 5 bolas de diferentes formas por cada grupo**



Esta es una manera provechosa y no amenazante de mostrar los efectos del estrés y de la confusión, especialmente en equipos, y por implicación también una muestra de los efectos del estrés en la productividad, el desempeño organizacional y el trabajo saludable.

### ACTIVIDAD GRUPAL

**El juego.** Idealmente, la actividad es para equipos de entre ocho y diez personas. Los grupos más grandes deben dividirse en equipos de 8-10 personas. Cada equipo necesita facilitación. Por lo tanto, es necesario nombrar y formar facilitadores, considerando que la facilitación y la evaluación resultan necesarias.

Para cada equipo necesitarás cinco bolas de diferente tamaño, composición, peso, forma, etc., dependiendo del tamaño del equipo y de sus destrezas en el manejo de las bolas. Probablemente, cinco bolas son adecuadas para equipos de ocho personas.

Utilizar bolas muy diferentes mejora el ejercicio (por ejemplo: una bola de tenis, una de playa, una de rugby, una de ping-pong, etc. – usa tu imaginación-).

Coloca cada equipo en círculo.

El objetivo es lanzar y atrapar la bola (cada bola representa una tarea/objetivo de trabajo) entre los miembros del grupo – en cualquier orden o dirección-. La bola tiene que estar en movimiento (el facilitador puede comparar esto con el procesamiento de una tarea dentro de una situación de trabajo).

Permite al grupo desarrollar su propio método/modelo de lanzar la bola entre los miembros, si ello les parece provechoso.

Una bola que cae equivale a una tarea fallida (que el facilitador puede comparar con un objetivo relevante específico). Una bola estática equivale a una tarea demorada.

Cuando el equipo pueda gestionar correctamente la primera bola, el facilitador deberá introducir la segunda bola, la cual deberá ser lanzada y atrapada mientras la primera bola sigue en circulación.

Compara la segunda bola con una tarea adicional o una típica complicación de trabajo, como por ejemplo una vacación o una petición extra de un cliente.

Continúa introduciendo más bolas, una a una –no demasiado deprisa-, comparándola cada vez con situaciones y complicaciones de trabajo.

Obviamente, en poco tiempo el grupo dejará de ser capaz de manejar todas las bolas y surgirá el caos. Evita que el caos se genere demasiado pronto por introducir demasiadas bolas demasiado rápido.

Permite que se genere la sensación de estrés y confusión crecientes, conforme a la capacidad del equipo de manejar o gestionar las bolas. Introducir las bolas demasiado deprisa no permite que se genere estrés.

## REFLEXIÓN

- Relaciona las experiencias del juego con la situación laboral, especialmente en lo referente al trabajo y a la comunicación grupal eficaz.
- ¿Qué sentimientos crean la presión y los fallos excesivos?
- ¿Son los mismos para todos esos sentimientos?
- ¿Sabemos, sin preguntar, cómo se sienten los demás y cómo pueden hacer frente mejor al estrés y a la confusión?
- ¿Cómo podemos prever, gestionar y evitar esos efectos en el trabajo? (No es fácil, sobre todo si la presión viene de arriba, como es habitual –no obstante, entender las causas y efectos de una confusión estresante es el primer paso para su resolución-).
- ¿Qué nos ayuda a manejar estas presiones y qué hace que las cosas empeoren?
- Relaciona este aprendizaje con situaciones de trabajo, y después con posibles mejoras y cambios.