

## TREKKING Y TRABAJO DE EQUIPO

Solo se puede optar por esa actividad si la jornada se realiza en el Hostal Chikiyan.

**OBJETIVO** - Vivenciar una experiencia grupal que permite fortalecer los lazos interpersonales, colaborativos y de confianza para alcanzar objetivos comunes.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Liberar tensiones provocadas con el estrés laboral a través del ejercicio cardiovascular que implica el ejercicio de caminar en cerro.
- Generar estado de bienestar a través del contacto con la naturaleza, bosque y montaña.
- Mediante la experiencia del trekking, conversar y reflexionar acerca de los factores humanos y grupales para conseguir objetivos y logros
- Generar cohesión grupal del equipo de trabajo a través de la contención y colaboración que implica la actividad, ya que el salir de la zona de confort y caminar por lugares remotos, genera necesidad de cuidado grupal.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Bienvenida e introducción sobre el trekking, reglas de seguridad y objetivos comunes que se plantea el equipo para llegar a la cima, entrega de una botella de agua y frutas para cada participante
- Movimiento articulares y estiramientos
- Caminata desde Hostal Chikiyan hasta “Los Manyos” (60 minutos aproximadamente dependiendo del ritmo del equipo).
- Colación y ejercicios de conexión con la naturaleza y respiración
- Circulo de conversa acerca de las habilidades para el trabajo en equipo para conseguir logros y acerca de lo que puede aportar cada persona al equipo.
- Caminata de regreso
- Retroalimentación de la actividad.

### METODOLOGIA

La actividad es principalmente vivencial y usa el trekking como metáfora del proceso de un equipo para alcanzar objetivos comunes y conseguir logros.

Mediante la actividad física, técnicas de relajación y dinámicas grupales para reflexionar acerca de los factores personales e interpersonales para la cohesión y la confianza grupal, se ofrece una experiencia integral que permite el autocuidado, co cuidado y cuidado de equipo.

La actividad esta basada en una metodología gestáltica y en los grupos de Encuentro de W, Schultz y establece etapas en su realización: círculos de inicio, dinámicas de inclusión, de confrontación y de afecto y circulo de cierre, aquellas etapas generan un flujo de proceso de la experiencia que permite una mayor integración individual y grupal de la vivencia y de sus aprendizajes.

### IMPARTE

Barbara Donoso, terapeuta holística y guía certificada de montaña