

# COHESIÓN Y CELEBRACIÓN



La **cohesión** de un equipo es la unión, la red invisible de lazos que se genera gracias a las interacciones significativas que se dan entre las personas que forman parte de él. **Aumenta la resiliencia** del grupo, pues hay mayor conocimiento de las potencialidades, intereses y necesidades de cada una, así como mayor interés en cuidarse unas a otras.

## 1 • Tipos de cohesión

### Social

Se genera por el compartir valores, creencias, actitudes.



### Emocional

Generada por las relaciones personales creadas.



### Percibida

El sentimiento de “nosotros”, de sabernos equipo.  
*¿Qué me une a un grupo?*



### Por la tarea

Se genera gracias al trabajo colaborativo y compartido, al ponerse manos a la obra, para lograr objetivos comunes.

## 2 • Herramientas para cultivarla

### Celebraciones compartidas

(logros del grupo, aniversarios, etc.)

### Reconocimientos explícitos

(durante una reunión, asamblea, en un acto público....)

### Generar espacios de confianza

En los que las personas puedan tener **conversaciones sinceras y respetuosas**.

### Resolución satisfactoria de conflictos

(no dejar que los conflictos escalen)

### Trabajar en colectivo, todo el equipo

(tratar de que haya proyectos, tareas, etc. en los que estar trabajando juntas).

### Dinámicas y actividades para conocernos mejor

(como p. ej. disfrutar de un día en la naturaleza compartiendo tiempo y saberes, etc.)

### Aumentar la participación y el grado de implicación de las personas

(en el grupo, equipo, organización, etc.)

Deben darse de una manera continuada en el tiempo y estar integradas en el funcionamiento grupal.

### 3 · Actividades y juegos de cohesión



Las dinámicas de activación y cohesión deben **adaptarse a:**

- El momento y la **fase** en la que se encuentra el grupo: presentación, conocimiento, confianza, consolidación, cierre.
- El **tiempo** disponible.
- La **cultura grupal**, es decir, que las actividades o juegos propuestos encajen con la personalidad del grupo; que generen un espacio seguro donde todas las personas puedan estar a gusto (evitar posibles incomodidades).
- A las **herramientas disponibles** y con las que las personas que las facilitan se sientan cómodas.



Además de cohesionar, **pueden tener diferentes objetivos:**

- ✓ Romper el hielo.
- ✓ Activar, energizar al grupo.
- ✓ Conectar con el tema de la sesión.
- ✓ Divertirse.
- ✓ Conectar con las personas, conocerse más.
- ✓ Gestión o conexión emocional: compartir experiencias, necesidades.

Algunos **ejemplos**<sup>1</sup>:

#### Juegos o actividades breves

Danzas

Juegos de activación

“Zip Zap Bom” o “bola de energía”

Juegos para aprender los nombres de las personas del grupo

“¿Te gustan tus vecinas?”

“El cartero”

Citas o conversaciones rápidas  
“Speed dating”

Juegos para conocernos mejor



#### Juegos de larga duración, transversales en el tiempo

Un “amigo invisible” de los cuidados

Un buzón de cartas de agradecimiento

Un juego de rol como el “Killer”

#### Juegos o actividades para echar un rato

Juegos de inteligencia colectiva:  
Escape Room  
Gymkhana



<sup>1</sup> Internet ofrece un amplio catálogo de estos recursos, juegos y técnicas de cohesión.