

NUDO HUMANO



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Habilidades fortalecidas	LIDERAZGO
Adecuado para	Profesores, estudiantes
Nivel de dificultad	Bajo
Ajuste	Grupo
Número de participantes	Al menos 8
Duración media	15-20 minutos
Equipos/materiales especiales	Sí
Versión en línea	No

1. Descripción

El Juego del Nudo Humano (también conocido como Juego del Nudo Humano o Actividad del Nudo Humano) es un juego popular donde las personas aprenden a trabajar juntas. Este juego es un gran rompehielos para un equipo de gente nueva o como una actividad de conocimiento mutuo. El Nudo Humano es una actividad de equipo que requiere que los miembros del grupo formen un círculo, agarren dos manos opuestas de los participantes y luego desenreden el revoltijo resultante sin aflojar su agarre.

El Nodo Humano se enfoca en enemigos específicos del grupo y ayuda a los compañeros de equipo a analizar los enfoques de resolución de problemas y los estilos de comunicación de otras personas. Un sentido compartido de propósito ayuda a los grupos a aprender a trabajar en equipo y hablar sobre temas con sustancia. Ningún jugador puede retorcerse solo a través del círculo. Los participantes deben discutir el mejor movimiento, acordar una ruta, probar la acción y ajustar o agrupar según sea necesario. Este es un gran recordatorio de que el éxito del equipo depende de las ideas y contribuciones de todos los miembros del equipo.

2. Objetivo / Beneficios

Algunos beneficios de jugar el Nodo Humano son mejores habilidades de comunicación, mayores habilidades para resolver problemas y mayor familiaridad con el grupo. El juego pone a tus compañeros de equipo muy cerca y comienza la conversación. Las decisiones grupales se comparten. Si los equipos no actúan al unísono durante esta actividad, ¡el juego resultará en un enredo no resuelto y un montón de brazos doloridos!

Algunas ventajas de jugar Human Knot son:

- Construye el trabajo en equipo al ayudar a un grupo a aprender a trabajar juntos.
- Enfocar las habilidades de comunicación.
- Desarrollar líderes.
- Enseña resolución de problemas.
- Genera confianza.
- Fomenta la persistencia.

3. Relacionados CLÚSTERES DE HABILIDADES

GRUPO NR 2, LIDERAZGO (habilidades: Conciencia de la dinámica de poder en la relación; Liderazgo colaborativo)

Porque

Esta actividad es una excelente manera de mejorar la cooperación y la comunicación del equipo. Da una mejor idea de cómo funcionan los esfuerzos combinados del equipo y es un método eficiente para construir relaciones. Y, como beneficio adicional, todo esto se hace en un ambiente divertido y emocionante que seguramente aumentará el estado de ánimo de los participantes.

4. Cómo hacer el ejercicio

Paso 1 / Preparación:

Espacio requerido: interior o exterior. Los grupos más pequeños son más manejables y los nodos de formato menos complicado. El número ideal de jugadores para este juego es 8-12. Si el grupo es realmente grande, es mejor dividirlos en grupos más pequeños. Si hay demasiadas personas en un nodo humano, se vuelve extremadamente difícil.

Paso 2/ Calefacción:

Explique las reglas. Los participantes en esta actividad se pondrán de pie y unirán sus manos para formar un nudo humano a partir de sus brazos. El objetivo del juego es librarse *sin* soltar las manos que sostienen. Después de liberarte, volverás a estar de pie en un círculo regular, sin manos unidas en el medio. No puedes soltar tus manos. Las palmas de las manos pueden girar una u otra, y los mangos pueden cambiar, pero no se puede perder el contacto.

Paso 2/ Aplicación:

1. Deja que el grupo forme un círculo.
2. Díales que levanten su mano derecha en el aire y luego agarren la mano de alguien al otro lado del círculo.
3. Luego repite esto con tu mano izquierda, asegurándose de que agarren una mano de diferentes personas.
4. Verifique que todos estén sosteniendo las manos de dos personas diferentes y que no estén tomados de la mano con alguien de ninguno de los lados.
5. Ahora deben tratar de liberarse para formar un círculo sin romper la cadena de manos. Permita un tiempo específico para completar este desafío (generalmente de diez a veinte minutos)
6. Haga que los participantes se tomen su tiempo para limitar las lesiones. Pida al grupo que no tire ni tire unos de otros, y observe a los participantes cuando pasan por encima de otros participantes. Monitorea durante el desafío y detenerlos si es necesario.
7. Si la cadena de manos se rompe en cualquier momento, tienen que empezar de nuevo.

5. Reflexión final

El instructor pide a los participantes que compartan su experiencia en la sesión plenaria:

1. ¿Fue su grupo el que pudo desenredar su nudo? Recopilar explicaciones.
2. ¿Cómo decidió su grupo si desenredar o no su nudo?
3. ¿Ha tenido alguna discusión sobre lo que significaba desenredar el nudo? Si es así, ¿cómo y qué decidiste que significaba "desenredado"? ¿Cambió tu idea de lo que significaba liberarte mientras trabajabas en esta actividad?
4. ¿Qué estrategias utilizaste para tratar de desenredar el nudo? ¿Qué dificultades encontraste y cómo las enfrentaste?
5. Si decidiste que no eras capaz de desenredar el nudo, ¿qué te hizo decidir que no podrías hacerlo? ¿Estás seguro de que tu grupo nunca podrá desenredar tu nudo? ¿Por qué o por qué no?
6. ¿Qué se podría haber hecho de manera diferente?
7. ¿Alguien ha surgido como el "líder"? ¿Cómo han cambiado los roles de liderazgo a medida que avanzaba el negocio?

8. ¿Qué habilidades ha desarrollado esta actividad? ¿Cómo podrías transferir estas habilidades a la escuela y a la vida fuera de esta actividad?

6. Materiales específicos

- Si usted y sus estudiantes quieren un desafío de tiempo, pueden establecer un temporizador en su teléfono móvil como límite de tiempo.

7. Consejos y trucos

Dado que este juego requiere cierta flexibilidad, los participantes pueden considerar el estiramiento primero. Los jugadores deben estar preparados para doblarse, girar y moverse de cualquier manera que sea necesaria para desenredar el nudo.

Utilice el nudo humano para aprender nombres. Todo lo que tienes que hacer es agregar una regla que indique que los jugadores solo pueden hablar con otros jugadores diciendo primero el nombre de ese jugador.

Para alentar a los jugadores a usar nombres, es posible que desee constituir una penalización menor para aquellos que no usan nombres. Siempre que no se use un nombre, los jugadores pueden acordar que los infractores de reglas deben hacer cinco flexiones después de que termine el juego, o puede tener jugadores que no usen nombres que lo ayuden a prepararse para la próxima actividad.

Agregue restricciones de jugadores o campos de juego. Se debe tener cuidado al usar este tipo de variación. Debido a que las extremidades de los jugadores se enredaron, es fácil caerse o perder el equilibrio, lo que podría lastimar a alguien.

- Todos los demás jugadores con los ojos vendados. De esta manera, los jugadores que no tienen los ojos vendados deben ayudar a dirigir a los que sí lo son, lo que fomenta aún más el trabajo en equipo.
- Obstáculos en el camino. El terreno irregular puede hacer que sea muy difícil mantener el equilibrio al desconectarse, pero debe tener cuidado con los peligros de tropiezo. Considere si llevar a cabo la actividad dentro de una habitación con colchones de gimnasio o piso blando.

Tener un nudo humano que revele la pertenencia al grupo. Especialmente con grupos grandes, es posible que necesite dividirse en grupos para jugar el juego del nudo humano de manera efectiva. Si este es el caso de su grupo, puede agregar un desafío competitivo haciendo que ambos equipos intenten deshacerse del otro más rápido.



Maestros y estudiantes mejoran juntos el clima escolar



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

8. Bibliografía

- <https://studentengagement.iastate.edu/leadership-service-center/leadership-and-service-center-outreach/leadership-and-service-center-resources/icebreakers-energizers-teambuilders/teambuilders/human-knot> (en inglés)
- <https://icebreakerideas.com/human-knot/>
- <https://ventureteambuilding.co.uk/human-knot/#.Yvs2VXZgG3A>
- <https://teambuilding.com/blog/human-knot>
- <https://www.wikihow.com/Play-the-Human-Knot-Game>



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



MCMXXII
VYTAUTAS MAGNUS
UNIVERSITY

