

**Organización y país:** Bulgaria Training, Bulgaria

---

**Nombre de la actividad:** Desafío de la marcha

---

**Descripción (¿Qué voy a aprender?):** Voy a conocer una forma atractiva y divertida de aumentar mi actividad física y, al mismo tiempo, crear valiosos vínculos con los compañeros de trabajo, lo que fomentará nuestro espíritu de equipo y nuestra productividad.

---

**Objetivo (¿Para qué lo voy a aprender?):** Esta actividad tiene múltiples beneficios tanto para el individuo como para el equipo: aumento de la actividad física, mejora del estado de salud, creación de vínculos con los compañeros, fomento del espíritu de equipo, competitividad y productividad dentro del equipo.

---

**Materiales:** dispositivo de seguimiento (es decir, reloj inteligente, teléfono móvil)

---

**Duración:** cualquier período específicamente definido – puede ser una semana, un mes o un período más largo

---

**Grupo objetivo:** todos los empleados

---

### Instrucciones para los facilitadores

El primer paso para el facilitador es asegurarse de que los participantes estén equipados con algún tipo de dispositivo de seguimiento para registrar su actividad de caminar. Lo ideal es que el empresario proporcione a los empleados un dispositivo de este tipo para que todos utilicen la misma herramienta y evitar las trampas 😊.

El facilitador debe definir el periodo exacto y los criterios de seguimiento.

Por último, pero no menos importante, debe haber un premio, para que el reto sea motivador y más empleados se animen a participar en él.

### **Tareas y procedimiento:**

1. Definir o proporcionar una herramienta de seguimiento a los empleados
2. Decidir el marco temporal del reto y los KPI: ¿cuánto tiempo va a durar? ¿Qué métricas se van a seguir, por ejemplo, pasos, escaleras, calorías quemadas, etc.?
3. Comunicar el reto a todos los empleados, vía email o cara a cara, creando algún evento especial - hacerlo interesante y emocionante.
4. Compartir las instrucciones, así como los dispositivos que se utilizarán. Todo el mundo tiene que tener claro cuál es el objetivo.
5. Asegurarse de reforzar no sólo los aspectos de creación de equipos, como la creación de fuertes vínculos con los compañeros, el fomento del espíritu ganador y la productividad, sino también los beneficios personales: cuidarse bien, aumentar la actividad física, mejorar el estado de salud.
6. Animar a los empleados a dividirse en grupos y a formar equipos: deben idear un nombre de equipo, una foto del equipo y un eslogan que se utilizará durante todo el juego.
7. Compartir las instrucciones y el premio para el equipo ganador que haga más pasos.

### **Conclusión y evaluación:**

Se trata de una actividad maravillosa, divertida y atractiva que tiene como objetivo aumentar la actividad física de los empleados, mejorar su salud, sus relaciones con otros compañeros de trabajo y, en consecuencia, su productividad en el trabajo.