



TALLERES

Taller práctico de risoterapia

Juegos y más juegos
para provocar la risa

Enric Castellví

ALBA



TALLERES

Taller práctico de risoterapia

Juegos y más juegos
para provocar la risa

Enric Castellví

ALBA

Índice

Cubierta

El Autor

Introducción

1 Un poco de teoría de juegos

2 Juegos de calentamiento y conocimiento en grupo

3 Juegos de distensión y desbloqueo

4 Juegos de motivación y autoestima

5 Juegos de confianza y comunicación

6 Juegos de competición y colaboración

7 Juegos de expresión corporal

8 Juegos de sensación y emoción

9 Juegos de creatividad con humor

10 Reflexiones

Bibliografía

Agradecimientos

Créditos

Alba Editorial





Enric Castellví (Barcelona 1956) es licenciado en Psicología Clínica por la Universidad Central de Barcelona y Máster en Desarrollo Organizacional, por el Instituto G.R. De Tel Aviv (Israel).

Ha desarrollado su labor profesional como consultor y director de recursos humanos en importantes empresas de ámbito nacional y multinacional. Ha trabajado durante varios años como terapeuta especializado en la deshabituación de tabaquismo y como educador especializado en temas de reinserción social. Su última etapa profesional, la ha dedicado por completo al estudio y práctica de la risoterapia y al desarrollo de las emociones positivas. Es fundador de Diverrisa, una organización dedicada a la difusión y el desarrollo de la risoterapia, el crecimiento personal y el estímulo de las emociones positivas. Ha impartido numerosos cursos y talleres de risoterapia, formación de monitores de risoterapia y animación, formación de formadores, liderazgo emocional, optimismo consciente, comunicación, crecimiento personal, asertividad y desarrollo de habilidades directivas.

Ha colaborado en programas de radio y televisión, ha escrito artículos relacionados con su profesión (management, recursos humanos, tabaquismo, risoterapia, desarrollo emocional), que han sido publicados en diferentes medios y soportes de prensa, revistas e internet.

Para contactar con el autor podéis visitar su página web:

www.diverrisa.es o a través de e-mail: ecastellvi@diverrisa.es



Taller práctico de risoterapia





Taller práctico de risoterapia

Juegos y más juegos para provocar la risa

Enric Castellví

Ilustraciones de Oliveiro Dumas



ALBA

Introducción

El ser humano precisa para su desarrollo físico e intelectual establecer diversos escenarios ausentes de riesgo y ricos en experiencias diversas (creatividad, imaginación, sensaciones, ejercicio físico y toda clase de retos) que le proporcionen pistas claras para su crecimiento personal.

A través del juego, podemos experimentar diversas formas de aprender que nos permiten comprender que lo fundamentalmente serio es enemigo claro del deseo de aprender. El juego sirve para propiciar un tiempo y un espacio autónomos, exentos de riesgos reales, que exigen en ocasiones el cumplimiento de normas, convenciones y códigos que establecen modelos y escenarios de actuación para ser desarrollados en un marco de acción, reflexión y diversión. Se puede enlazar de forma atrayente la facultad creativa con la sorpresa, la observación de reglas y el impacto del azar, y, cuando la inmersión se convierte en realidad, la persona que juega experimenta un placer especial porque ha podido hacer que algo nuevo y diferente suceda, sin haber sucumbido en el intento.

El juego es un espacio ideal para fluir felizmente en medio del quehacer cotidiano que nos permite ensayar, retozar, bailar o cantar mientras aprendemos, experimentamos o simplemente fuimos a nuestro ritmo.

Pocos escenarios humanos son tan claros e inmediatos como el espacio de juego para poder expresar sin miedo cualidades como la honestidad, la valentía, la solidaridad, la vanidad o incluso el egoísmo.

La persona es un ser que necesita identificarse con los demás

permanentemente. Este razonamiento entre el yo y los demás es la clave de toda cultura y actúa en todos los momentos de la vida, desde la niñez y la etapa escolar, hasta influir en colectivos políticos y religiosos, pasando por las formas intermedias de asociación y pertenencia, como clubes, círculos vecinales, profesionales, etcétera.

En buena medida, somos lo que hemos aprendido de nuestros padres, hermanos, maestros, amigos, vecinos, colegas, deportistas, artistas, dirigentes y personas ilustres, que de manera directa o indirecta se han cruzado o mantenido en nuestro camino.

Jugar es una forma de experimentar y percibir. El ser humano se introduce en el juego porque necesita explorar el entorno que le rodea y para descubrirse a sí mismo y a los demás. El juego exploratorio y espontáneo va dejando paso, con el tiempo, al juego reglado y a otros juegos más complejos. Poco a poco vamos cerrando barreras hasta que el adulto sólo participa en un juego cuando éste tiene bien delimitados los parámetros de actividad, sus reglas, el fin y los logros. Sin darse cuenta va bloqueando muchas de las puertas de la naturalidad, de la sensibilidad, de la risa, del disfrute natural y de su poder de evocación.

Volver a abrir las puertas y ventanas de la curiosidad y la experimentación es la función que debemos desempeñar los que nos dedicamos a utilizar el Juego y la Creatividad como herramientas de crecimiento personal. Ayudar a la gente a re-descubrir la risa, la ilusión, el placer, la alegría... Pero este hecho en sí mismo es un gran reto que tenemos por delante y que debemos abordar con mucha sensibilidad e ilusión.

El juego libre, el verdadero Juego, el juego que deja espacio a la

fantasía, a la imaginación, a lo sorprendente, es la principal herramienta para alcanzar la distracción y la desinhibición. Cuando alguien está jugando, se olvida de las preocupaciones, de las normas, y actúa alegremente dejándose llevar por lo impredecible del propio juego. El juego es la mejor herramienta que tenemos los humanos para conocernos, comunicarnos y desarrollarnos. En el juego solemos comportarnos tal como somos y nos permitimos actuaciones que probablemente reprimiríamos en la vida real. Esto hace que el juego sea un gran aliado del espíritu creativo, de la comunicación, del establecimiento de vínculos, del desahogo emocional y del establecimiento de unas buenas relaciones.

Pero a pesar de que todos hemos experimentado las sensaciones positivas que nos aportan los juegos, pocos somos los que nos atrevemos a tomar la vida como un juego, actitud que nos permitiría afrontar la vida desde el optimismo, la creatividad, el disfrute y como antídoto ante el aislamiento, el estrés o la depresión.

El juego nos ofrece la posibilidad de recrear nuestra vida y experimentarla desde una óptica más positiva, reactivar nuestra actitud optimista, poder afrontar con mayor creatividad y valentía los contratiempos y sobre todo aprender nuevas formas de hacer y de actuar.

Las propuestas que os presentamos en este libro están encaminadas a ofrecer pequeñas actividades que fomenten todos y cada uno de los ingredientes necesarios para mejorar el estado de ánimo, desde la diversión, la creatividad, la experimentación y el disfrute de sensaciones que hagan fluir al individuo y aflorar la risa franca y genuina que todos guardamos en nuestro interior.

Os invito a navegar entre las páginas de este libro y a practicar los juegos y ejercicios que encontraréis para dinamizar vuestros propios talleres e incluso os animo a crear versiones nuevas de los mismos.

¡Feliz travesía, marineros de ilusiones, que los vientos os sean propicios para fluir en este mar de juegos, risas, ilusiones y felicidad!

Un poco de teoría de juegos

En este capítulo vamos a ir describiendo algunas ideas necesarias para todo aquel que desee dinamizar juegos para grupos de personas y en especial para dinamizar talleres de la risa o animación.

Las ideas que expongo no son en ningún caso excluyentes, sino todo lo contrario. Todo aquello que podamos aportar desde la perspectiva de la diversión, del humor, de las emociones positivas... tiene cabida a la hora de poner en marcha cualquier actividad que se nos pueda ocurrir.

Uno de los elementos fundamentales a la hora de poner en acción cualquier juego o dinámica es estar en sintonía con el objetivo de divertirnos con cada una de las actividades que propongamos.

Ya dije en mi primer libro *El taller de la risa*, que es necesario tener la actitud de la risa plenamente incorporada, para poder transmitirla y contagiarla de forma sencilla y natural.

Los juegos en los talleres de risoterapia

En un taller de risoterapia, los juegos son una parte fundamental. Por ese motivo conviene disponer de una buena batería de ellos para poder crear y diseñar diferentes talleres capaces de divertir y hacer brotar la risa y sus carcajadas en todo tipo de personas y grupos.

Dado que un taller de risoterapia debe tener siempre una finalidad, convendrá escoger con acierto el tipo de juegos más adecuados para lograrla. En la medida de lo posible deberíamos encadenarlos con un hilo conductor, una historia o un viaje a través de las emociones

positivas, que haga que cada uno de ellos sea un trampolín para el siguiente, con lo que lograremos una cierta continuidad y una excelente modulación del taller.

En los capítulos siguientes encontrarás clasificados en diferentes apartados una variedad de juegos que podrás utilizar para montar tus propios talleres de la risa.

En cada uno de ellos se describe la forma de ponerlo en escena, su finalidad, tamaño del grupo, tiempo estimado, materiales necesarios y algunas variaciones del mismo.

Consejos para dinamizar juegos

1. El objetivo del juego

La elección del juego debe estar de acuerdo con la actividad a desarrollar y responder a los objetivos a los cuales te propones llegar.

2. ¿Qué hay que tener en cuenta?

- Número de participantes.
- Edad de los participantes.
- Capacidad de movilidad de los participantes.
- El lugar y los recursos.
- Condiciones de seguridad para el desarrollo del juego.
- Juegos anteriores que se hayan realizado.

3. Explica claramente las normas y reglas a seguir

Debes estar bien preparado, conocer exactamente las reglas del juego que quieres transmitir y cuál es el equipo que necesitas para hacerlo.

4. Conduce y ejemplifica el juego

- Transmite en pocas palabras el objetivo del juego y sus reglas
- Demuestra y ejemplifica, eso ayuda a entender
- Es conveniente agregar el resto de los detalles durante el juego mismo, cuando sea importante para su desarrollo

5. Participación de todos los presentes

Debes procurar que participen todos los presentes, por lo tanto es conveniente crear variedad de tipos de juegos, de estructuras y de cualidades que se necesitan para jugar. Y, por supuesto, tratar de que todos jueguen hasta el final.

6. División en pequeños grupos

Se puede hacer de muchas formas. Incluso hacerlo como un juego. Sonidos, colores, etcétera. Pedir que se pongan por parejas, tríos, etcétera. Separando el grupo en dos mitades, poniendo aros en el suelo y pidiendo que se distribuyan en un número determinado de personas, etcétera. (Estas formas de división evitan que los menos aptos para el juego queden excluidos o queden los últimos.)

7. Variedad de juegos

Vale la pena animarse y probar siempre juegos nuevos, aun cuando tengamos algunos que siempre salgan bien. Debemos tener en cuenta la variedad en el tipo de juegos, ya que de esta manera cada uno de los participantes encontrará interés en una o más de las propuestas.

8. Finalización de un juego

Se debe parar el juego siempre que llegue a su máxima expresión. No

debemos extender el juego más de lo necesario, debemos preocuparnos de que todos queden con ganas de jugar de nuevo. De esta manera los participantes tendrán la sensación de haberlo pasado bien y estarán dispuestos a volverlo a jugar en el caso que fuera necesario.

9. Cómo hacer participar a los «perdedores» en el juego

Se debe evitar sacar del juego a los que pierden, ya que por lo general estos son los más «débiles» o los que más apoyo necesitan. Si los excluimos, los «fuertes» seguirán jugando hasta el final y el resto se aburrirá a un lado. En casos puntuales se puede eliminar participantes del juego, pero conviene que sea por poco tiempo, en juegos cortos y rápidos.

10. Autocontrol y crítica

Al finalizar la sesión, analiza tu participación. ¿Tuvo éxito el juego? ¿Por qué? ¿Le hizo bien al grupo? ¿Respondió a los objetivos?

Habilidades del dinamizador de juegos

En términos estrictos, el dinamizador de grupos es el pilar que sostiene al grupo y facilita las actividades para que éste funcione adecuadamente. El término dinamizador significa eso, hacer que el grupo se mueva y fluya en la dirección prevista, para que consiga obtener de cada actividad lo que inicialmente ésta persigue.

Sea como sea nuestro grupo, la figura del monitor es necesaria. De otro modo, el grupo puede verse abocado a dar vueltas sin sentido, o a no hacer nada, con lo que sobreviene el aburrimiento.

En primer lugar, es necesario ser reconocido como la figura que desempeñará la función de animador o monitor por todos los

componentes del grupo.

Como principales habilidades del monitor, destacaremos las siguientes:

1. Ser capaz de atraer la atención y la confianza, para que el grupo esté dispuesto a seguir sus instrucciones y sus consejos.
2. Coordinar y estructurar la marcha y el funcionamiento del grupo.
3. Ayudar al grupo a vencer los miedos y las resistencias frente a la vergüenza y la falta de recursos personales o al no «saber hacer».
4. Facilitar la relación personal entre los miembros del grupo.
5. Explicar con claridad los objetivos y las actividades a desarrollar, con un lenguaje claro y adaptado a todos los participantes.
6. Ser capaz de resolver las diferentes situaciones que se puedan presentar relacionadas con el mundo de la interacción y las emociones: agresividad, pasividad, etcétera.
7. Tener la capacidad para escuchar y observar, más allá de lo evidente, con una actitud empática y sobre todo con altas dosis de paciencia y comprensión.
8. Mostrar una actitud de sencillez, fresca y desparpajo, que le haga ser percibido como alguien próximo y amable, pero con seguridad en sí mismo.
9. Poseer una actitud alegre y con sentido del humor, que sea mentalmente flexible y creativo.
10. Por último, tener grandes dosis de energía y dinamismo, para saber contagiar la alegría y las ganas de jugar.

Practicando es como se desarrollan y se adquieren cada una de estas habilidades, que, por otra parte, dependen en su mayoría más de la actitud que de un verdadero conocimiento técnico. Aun cuando no tengáis la seguridad de poseerlas todas al principio, no se pierde nada por intentar la experiencia de animar un grupo, si lo deseas de verdad. Intentarlo bien vale la pena, simplemente por la satisfacción de ayudar a otras personas a mejorar su estado de ánimo.



Juegos de calentamiento y conocimiento del grupo

La risa es un verdadero desintoxicante moral capaz de curar o por lo menos atenuar la mayoría de nuestros males.

Y además, no hay ningún peligro si se supera la dosis.

Dr. Rubinstein

Se trata de juegos y ejercicios muy sencillos que permiten un primer acercamiento y contacto entre las personas. Están destinados fundamentalmente a aprender los nombres y alguna característica personal de los participantes del taller. Son idóneos cuando las personas que participan en el taller no se conocen y es necesario relajar los temores habituales de todo inicio para establecer un clima distendido y agradable. Debemos dar a los participantes un tiempo prudente para que todos puedan presentarse, incluir algún tipo de pregunta adicional por si alguna persona tiene dificultades para actuar y sobre todo hacerlos en un tono distendido y divertido. El monitor es quien suele empezar en la ronda para ejemplificar la forma de hacerlo.

Son juegos que no necesitan ningún tipo de evaluación, salvo para constatar las diferentes maneras en que las personas entran en

contacto con un grupo y la finalidad de otras formas de iniciar sesiones o presentaciones.

A calentar motores

Tipo de juego:

Calentamiento, distensión, confianza.

Descripción:

El monitor dispone al grupo en círculo y comenta brevemente la importancia de hacer un pequeño calentamiento muscular, siempre que vayamos a practicar algún tipo de ejercicio: «Como todos sabéis, la risa es un espléndido ejercicio físico, por eso conviene que hagamos un poco de calentamiento para desentumecer los músculos y lubricar las articulaciones. Además, nos servirá para ir aflojando nuestra mente y nos permitirá entrar sin dificultad en el taller de la risa».

Cabeza y cuello: Ladear la cabeza hacia los hombros, derecha e izquierda suavemente (cinco veces); girar la cabeza a derecha e izquierda (como diciendo no) cinco veces; y, finalmente, hacer rodar la cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda, también cinco veces.

Brazos, manos y hombros: Soltaremos los brazos, como si sacudiéramos las manos, provocando un mayor flujo sanguíneo hacia ellas (15 s, después levantamos los brazos hacia el frente y abriremos y cerraremos las manos (15 s). Colocaremos las manos entre el cuello y los hombros y haremos rotar los brazos, primero hacia delante y luego hacia atrás (cinco veces).

Tronco y cintura: Pondremos las manos en la cintura y rotaremos los hombros hacia la derecha y la izquierda alternativamente, cinco veces.

Luego torsionaremos el cuerpo a la derecha y a la izquierda, también cinco veces, y finalmente hacia delante y hacia atrás.

Piernas y pies: Levantaremos la pierna derecha y daremos suavemente patadas al aire, luego lo mismo con la izquierda. Levantaremos nuevamente la pierna derecha y haremos movimientos rotatorios con el pie, primero a la derecha y luego a la izquierda. Ídem para la pierna izquierda. Finalmente nos agacharemos hasta tocar con las palmas de las manos en el suelo y, sin dejar de tocar el suelo, estiraremos lentamente las piernas. Una vez estiradas, nos iremos incorporando subiendo las manos por las piernas hasta quedar totalmente erguidos. (Repetir todos los movimientos cinco veces.) Para finalizar el calentamiento nos sacudiremos como hacen los perros cuando están mojados y quieren escurrirse el agua del cuerpo.

Posibles variantes de este juego: Podemos introducir otros movimientos pero conviene que no se alargue más de 10 minutos.

Tamaño del grupo:

Podemos trabajar con cualquier tamaño de grupo.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material, salvo un equipo de música.

Lugar:

Espacio interior o exterior suficientemente amplio.

Comentarios:

Es importante poner algún tipo de música preferiblemente suave que amenice los movimientos. Al ir dando las instrucciones, podemos sugerir ideas o imágenes divertidas que hagan brotar las primeras sonrisas de la sesión.

Salúdame

Tipo de juego:

Calentamiento, distensión, contacto, confianza, comunicación.

Descripción:

El monitor hará una breve introducción sobre el saludo y sus formas, algo parecido a esto: «El saludo es una de las primeras cosas que hacemos a lo largo del día; cuando llegamos al trabajo, a la escuela, a casa o entramos en una tienda o un restaurante. Saludamos a la familia, a nuestros vecinos en el ascensor, a los compañeros, a los dependientes, al conductor del autobús, etcétera. De hecho, es una de las expresiones más frecuentes de las rutinas cotidianas».

Si nos fijamos, según quién sea el destinatario, adaptamos nuestro saludo: si es adulto o no, si le conocemos mucho o poco, si nos cae especialmente bien o mal, si le vemos habitualmente, si tiene más sentido del humor o menos, etcétera. Pero, por otra parte, en el saludo también influye nuestra forma de ser: si somos más o menos extrovertidos, si gesticulamos más o menos con las manos, si vamos con prisas, si estamos preocupados, etcétera.

Toda esta información es importante tenerla en cuenta para tener un

mayor repertorio de saludos, y, por lo tanto, ganar en expresividad, y sobre todo en comunicación. Ser conscientes de qué variables influyen en el saludo, y de que el código expresivo varía de unos a otros, nos ayudará a no malinterpretar determinados gestos, y a no frustrarnos o enfadarnos. Por lo tanto, lo que para mí es un saludo corto y seco para otro puede ser formal y educado, o incluso agradable. Lo esencial es ser flexibles, ganar en empatía e incorporar distintos gestos y saludos, con el fin de adaptarnos mejor en los encuentros sociales. Para ello nos puede ayudar ensayar los siguientes saludos:

Para empezar vamos a ir caminando por la sala y a saludarnos como si acabáramos de llegar. Por ejemplo, como se saludan dos vecinos... o una niña y un niño... como nosotros saludamos a nuestra madre... o a una persona que no conocemos... como saludamos a un viejo amigo...

Ahora vamos a ir introduciendo otras variables: saludamos siendo alguien muy tímido, muy efusivo, muy serio, saludos desde distintos estados de ánimo: enfadado, preocupado, alegre, cansado, triste; saludo variando el receptor: un bebé, un policía, un médico, un amigo que hace mucho tiempo que no veo, mi hermano, etcétera.

Al final del ejercicio podemos provocar que la gente que quiera se dé un abrazo.

Posibles variantes de este juego: Al ser un ejercicio de calentamiento, podemos introducir tantas variaciones de saludos como seamos capaces de imaginar.

Tamaño del grupo:

Podemos trabajar con cualquier tamaño de grupo.

Duración:

De 4 a 5 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material.

Lugar:

Espacio interior o exterior, que permita movernos con libertad.

Comentarios:

Es importante poner algún tipo de música que incite a caminar, que sea alegre, sin ser estridente. Al principio la gente estará un poco retraída, pero poco a poco se irá soltando –el objetivo del ejercicio–, admitiendo un mayor contacto y cercanía.

Yo camino, tú caminas, él camina...**Tipo de juego:**

Calentamiento, distensión, contacto, confianza.

Descripción:

El monitor comenta brevemente: «Si observamos la manera de caminar de una persona, podemos saber las intenciones que trae, la actitud con la que va a iniciar una conversación, el estado de ánimo, las prisas con las que va a hablar después. Esto puede servirnos para saber con qué actitud afrontar un diálogo con determinadas personas».

El modo de caminar no sólo radica en el ritmo al que se camina, la distancia entre los pasos, las pausas que se van haciendo, sino

también en si se va mirando al suelo, delante, atrás, si los brazos acompañan a los pies, si van desincronizados, si se va estirado o encogido, si uno tropieza reiteradas veces o no, si se camina con sensación de incomodidad o de sentirse observado.

La idea es que busquemos distintas maneras de caminar. Por ejemplo, nuestra forma de caminar expresa parte de nuestra identidad, de nuestros rasgos de personalidad.

Vamos a movernos por la sala, dejando sueltos los brazos, cabeza levantada... Ahora probad a caminar como lo haría alguien introvertido, alguien extrovertido, alguien miedoso, alguien alegre, etcétera.

Ahora variaremos algunos de nuestros propios roles o papeles en la vida: no caminamos igual en nuestro rol de trabajador que de alumno, novio, amigo, comprador, deportista.

Ahora cambiaremos nuestras inquietudes o motivaciones: el caminar del que tiene prisa, del que anda buscando algo, del que anda disfrutando, del que anda persiguiendo, del que anda desconfiando, del que anda enamorado...

Ahora modificando nuestras emociones: caminaremos muy preocupados, muy enfadados, muy envidiosos, muy seguros, muy contentos...

Posibles variantes de este juego: El que va delante inventa un estilo de caminar y los otros lo copian. Cuando el monitor dice «cambio», el que va el último pasa delante y así sucesivamente. Después se intenta adivinar el estado emocional o los rasgos de personalidad del que dirige.

Tamaño del grupo:

Podemos trabajar con cualquier tamaño de grupo.

Duración:

De 4 a 5 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material.

Lugar:

Espacio interior o exterior, que permita movernos con libertad.

Comentarios:

Es importante poner algún tipo de música que incite a caminar, que sea alegre, sin ser estridente. Al principio la gente estará un poco retraída, pero poco a poco se irá soltando, que es el objetivo del ejercicio, admitiendo un mayor contacto y cercanía.

Elefante o palmera

Tipo de juego:

Distensión, competición, presentación, confianza.

Descripción:

El monitor dispondrá al grupo de pie en círculo y explicará las normas del juego. Se debe jugar rápido. El que empieza señala aleatoriamente a uno de sus compañeros llamándole por su nombre y a continuación diciendo «Elefante» o «Palmera», y éste deberá colocarse en posición de «Elefante» o «Palmera» con rapidez.

- Para hacer un elefante: el jugador señalado se inclina hacia delante agarrándose la nariz con la mano izquierda e introduciendo el

brazo derecho por el hueco que se forma haciendo de trompa. Los jugadores de ambos lados forman las orejas, haciendo un semicírculo con el brazo y juntando su cabeza con la del compañero.

- Para hacer una palmera: el jugador señalado se pone firme y estira los brazos rectos hacia arriba, mientras que los de ambos lados los estiran igualmente pero se inclinan hacia su lado moviendo los brazos y las manos abiertas como si el aire moviera las ramas.

Una vez que el aludido ha adoptado la posición de elefante o palmera, este mismo jugador pasará el turno a otra persona preguntándole: «¿Elefante o Palmera?». Este último deberá volver a adoptar la posición elegida y nombrar al siguiente.

Si un jugador se retrasa o se equivoca, el resto del grupo se le echa encima y le hace cosquillas.

Posibles variantes de este juego: Se puede convertir fácilmente en juego de «Presentación».

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 20-25 personas. Mínimo 8-10 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material para realizar este juego.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es importante estar muy atentos e imprimir un ritmo rápido para que el juego sea interesante y divertido.

La carrera de caballos

Tipo de juego:

Distensión, calentamiento, desinhibición.

Descripción:

El monitor pide al grupo que se coloque de rodillas en círculo y explica el funcionamiento del juego.

Se trata de recrear entre todos el ambiente propio del inicio de una carrera hípica: fingiendo llamadas por los altavoces, el relinchar de los caballos, breves trotes, una vuelta de reconocimiento (para ensayar los movimientos), etcétera.

Los movimientos se irán alternando según vaya diciendo el animador, y son:

Galope: a lo largo de la carrera nos golpeamos en las piernas con las manos.

Siempre se vuelve a este movimiento después de hacer cualquier otro.

Salto de obstáculo / valla: cerramos los puños, a modo de cascos de caballos, y levantamos los brazos flexionados, a modo de las patas delanteras del caballo al saltar una valla.

Charco: nos ponemos la palma de la mano en la boca y hacemos el sonido de salpicar el agua.

Túnel: echamos el tronco hacia delante hasta el suelo y nos

tapamos la cabeza con los brazos.

Curva: doblamos el tronco hacia la derecha o hacia la izquierda, según se diga, apoyándonos encima de los compañeros.

Público: momentáneos silbidos y aplausos.

Finaliza la carrera con la emoción de llegar a la meta. El animador se lanza al centro del círculo tumbándose boca abajo y le siguen todos los jugadores encima de él.

Posibles variantes de este juego: Si el grupo es muy numeroso, podemos disponer a las personas en filas con separación suficiente para poder moverse con amplitud.

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 40 personas. Mínimo 10-12 personas.

Duración:

De 5 a 8 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material para realizar este juego.

Lugar:

Espacio interior amplio o exterior.

Comentarios:

Es importante crear el ambiente festivo de las carreras mediante una introducción simpática y divertida, así como alternar adecuadamente cada uno de los movimiento, repeticiones, etcétera, para que se produzcan equivocaciones y risas.

El Maratón «Chin Pon»

Tipo de juego:

Distensión, calentamiento, cohesión, desinhibición.

Descripción:

El monitor pide al grupo que forme equipos y que se prepare para realizar una competición parecida a un maratón en la que se les pedirá que realicen diferentes estilos deportivos.

Con los objetos de la sala –sillas, bolsos, cazadoras, cintas, etcétera se crea un circuito que los participantes deberán recorrer tal y como diga el monitor. Deben crear la pista, marcando líneas curvas o rectas según diga el monitor.

Dependiendo del número de personas, se hacen dos o más equipos y se realizan carreras o se cronometra el tiempo de los participantes.

Comienzan por realizar el circuito corriendo, luego el monitor irá incorporando dificultades en la manera de recorrerlo: hacia atrás, a la pata coja, con pasos laterales, dando dos pasos delante y uno hacia atrás, a cuatro patas, con los pies juntos, en cuclillas, y demás maneras que se le ocurran o que incluso sugieran los participantes.

Posibles variantes de este juego: Pueden introducirse los relevos y que cada miembro del equipo realice una de las variantes.

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 30 personas. Mínimo 10-12 personas.

Duración:

De 5 a 8 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material para realizar este juego.

Lugar:

Espacio interior amplio o exterior.

Comentarios:

Es importante fomentar las risas y los comentarios graciosos para lograr que la gente se divierta. Podemos comentar cómo nos hemos sentido, si nos pareció divertido...

El ovillo viene y va**Tipo de juego:**

Cohesión de grupo, confianza, afirmación.

Descripción:

El monitor solicita a los participantes que formen un círculo de pie o sentados. Éste lanza un ovillo de cuerda fina o de lana a uno de los participantes del grupo, sin soltar la punta, y le dice algo que le guste de esa persona. Ésta a su vez lanza el ovillo a otra persona, sin soltar la cuerda, diciéndole alguna cosa que le guste de ella, y así sucesivamente, sin soltar la cuerda para que se vaya formando un entramado y todas las personas hayan recibido el ovillo al menos una vez.

A partir de aquí, desharemos el entramado devolviendo el ovillo a la persona que nos lo entregó, diciéndole algo que nos guste de ella, hasta que hayamos recogido totalmente el ovillo.

Posibles variantes de este juego pueden ser: La persona que recibe

el ovillo da las gracias a quien se lo envió con expresiones como: «Muchas gracias», «Me encanta que me digas esto», «Te quiero mucho», «Me encanta tu cumplido» o cosas parecidas.

Tamaño del grupo:

El grupo no tiene que ser muy grande para que el ejercicio no se haga muy largo. En el caso de serlo, se pueden hacer subgrupos de 10-15 personas.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material, salvo sillas o almohadones si queremos hacerlo cómodamente sentados.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Al finalizar el ejercicio puede ser conveniente fomentar comentarios sobre lo que hemos sentido al recibir o dispensar elogios.

Desmontar la rueda

Tipo de juego:

Aprender los nombres de las personas con las cuales vamos a compartir el grupo. Con este juego podemos facilitar una comunicación participativa, crear distensión y aprender los nombres

de los participantes del grupo.

Descripción:

El grupo se colocará en círculo, ya sea sentado en sillas, cojines o simplemente de pie. Las personas pueden tener el nombre colocado con algún tipo de etiqueta adhesiva que nos facilite su identificación. Nos aprendemos los nombres de las personas que tenemos a ambos lados. La de la derecha puede ser nuestra «sandía» y la de la izquierda nuestro «melón». Quien en ese momento dirija el juego se colocará en el centro del círculo y comenzará a señalar con el dedo a uno de los participantes del grupo rápidamente por alguna de sus dos frutas. Si al preguntarle a alguien por el nombre de una de sus frutas se equivoca o tarda más de 5 segundos, esta persona pasa a ocupar la posición del centro.

Para complicar un poco la cosa, la persona del centro puede decir: «Desmontar la rueda». Tras lo cual todas las personas tienen que cambiar rápidamente de silla o de posición. Momento que aprovechará la persona que se encuentra en el centro para quitarle el sitio a alguien. La persona que quede sin lugar en el círculo será la que tome la posición central y pregunte de nuevo el nombre a otro participante. Para dificultar un poco más la situación, podemos cambiar los nombres de las frutas que representan la derecha y la izquierda, cada dos o tres veces que cambia la persona del centro.

Tamaño del grupo:

Entre 10 y 20 personas. Para grupos numerosos se pueden hacer varios círculos. Cuando alguien propone «Desmontar la rueda» también pueden intercambiarse miembros de otros círculos.

Duración:

La duración sería aproximadamente 15 minutos.

Material:

No se precisa ningún tipo de material. Sillas o cojines para poder sentarse. En el caso de que se juegue de pie, sería conveniente pintar unos círculos o disponer de etiquetas de colores para indicar la posición de cada individuo.

Lugar:

Se debe realizar en un sitio donde dispongamos de un espacio amplio, ya sea al aire libre o en el interior.

Comentarios:

Puede ser interesante encadenarlo con otro juego en el que sea necesario conocer los nombres de los participantes para ver si hemos conseguido el objetivo, posteriormente se puede comentar si nos hemos divertido, si nos ha gustado, cómo nos hemos sentido, etcétera.

Buscando pareja

Tipo de juego: Presentación, comunicación, conocimiento, romper el hielo, memoria.

Descripción:

El monitor distribuye al grupo en un gran círculo e introduce en una bolsa o caja una serie de parejas de objetos (por ejemplo, caramelos de diferentes colores, globos, figuras geométricas de cartulina, etcétera) equivalente al número de participantes en el grupo. En el

caso de que la formación del grupo sea impar, él mismo participará en la dinámica para que todos tengan pareja. A continuación va pasando la caja para que cada persona coja una pieza sin mirar.

A partir de aquí, todas las personas empezarán a andar por la sala y tendrán que buscar a su pareja. Una vez que se encuentren, se sientan juntos y hablan entre ellos diciendo su nombre, sus aficiones, qué les gusta hacer en su tiempo libre, etcétera. Se indica a los miembros del grupo que han de estar muy atentos a lo que les diga el compañero ya que luego tendrán que presentarlo al resto.

Una vez que todas las parejas han hablado suficientemente, se reúne nuevamente todo el grupo y cada miembro de la pareja presenta a la persona con la que ha estado hablando al resto del grupo.

Posibles variantes de este juego: En grupos numerosos en vez de parejas podemos formar tríos.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos, máximo de 30-40 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Caja o bolsa, parejas de objetos (globos de colores, figuras geométricas, letras, números, etcétera).

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Esta dinámica es muy útil para iniciar el trabajo con un grupo, para romper el hielo y que los participantes se conozcan de una forma simple y divertida.

El aposento

Tipo de juego:

Presentación, distensión, creatividad, comunicación.

Descripción:

El monitor dispondrá al grupo sentado en un círculo lo más amplio posible. En el centro pondremos una tela a modo de esterilla o colchoneta a la que llamaremos «aposento».

Un miembro del grupo comienza el juego desde la posición central, presentándose de la forma siguiente: «Soy... (presentación breve de sí mismo y todo aquello que quiera contar) y quiero que mi aposento sea ocupado por... (nombre de otra persona del grupo)».

A continuación indica cómo quiere que la persona nombrada vaya a ocupar su aposento: «Para eso vendrá...» (se indica una acción: bailando, a la pata coja, montado en uno de sus ayudantes, sentado, volando, etcétera). Las dos personas que están sentadas a ambos lados de la persona nombrada deberán actuar de ayudantes si aquella lo estima necesario. La persona nombrada irá a ocupar el sitio de la que está en el centro y ésta ocupará el suyo.

La persona nueva que ocupa el aposento será la encargada de presentarse y de requerir la presencia de la siguiente y así sucesivamente hasta que todas las personas del grupo se hayan

presentado.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos, máximo 30 personas.

Duración:

De 5 a 10 minutos.

Materiales:

Tela o esterilla para el centro del círculo y sillas o almohadones para el resto de participantes.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es un buen ejercicio para aprender los nombres de los miembros del grupo y desarrollar la imaginación.

Juegos de distensión y desbloqueo

*Afortunado el hombre que se ríe de sí mismo,
ya que nunca le faltará motivo de diversión.*

Autor desconocido

Todo juego tiene por definición una importante carga de distensión. En este apartado he querido recoger los juegos que fundamentalmente sirven para liberar energía, hacer reír, estimular el movimiento, favorecer la relajación de las tensiones y las barreras mentales en los componentes del grupo. El movimiento y la risa actúan en estos juegos como mecanismos de relajación física y psicológica.

Los juegos de distensión pueden tener varios objetivos: actuar como mecanismo para «calentar» al grupo al inicio de una sesión; tomar contacto entre los participantes; romper situaciones de monotonía, conflicto o rigidez; o como punto final de una sesión. También pueden ser muy útiles para reducir el impacto de la competitividad y el nerviosismo que ocasionan los juegos en los que queda en entredicho una habilidad, o se produce un impacto emocional.

La mayor parte de las veces, la evaluación tampoco es necesaria en este tipo de juegos, salvo para poder constatar el efecto de la

distensión en el grupo o valorar la diferencia entre el momento inicial y final o con otro tipo de juegos.

Pasar el gesto de la risa

Tipo de juego:

Distensión, confianza, atención, memoria.

Descripción:

Todas las personas se pondrán en círculo. Uno de los participantes iniciará el juego haciendo un gesto, que será repetido por la siguiente persona y así sucesivamente hasta llegar al que lo inició. La siguiente hará un nuevo gesto que será repetido por el siguiente compañero de igual manera que el anterior y así sucesivamente hasta que todos hayan inventado un gesto. Se trata de hacer gestos divertidos y extravagantes para provocar risas.

En la segunda parte del juego se tratará de encadenar todos los gestos que hemos inventado, de tal manera que la primera persona iniciará la rueda con su gesto, la siguiente hará el gesto de la primera más el suyo, la tercera persona hará el gesto de la primera, el de la segunda y añadirá el suyo, y así sucesivamente hasta llegar nuevamente al primero.

Posibles variantes de este juego: además del gesto, tiene que hacerse un sonido que no podrá repetirse. Puede incluirse el nombre o una cualidad personal, con lo que lo transformaríamos en un buen juego de presentación. También puede utilizarse una pelota o un peluche, con lo que el orden será aleatorio y todos tendrán que estar muy atentos por si son escogidos.

Tamaño del grupo:

Entre 6 y 15 personas, ya que un grupo más numeroso haría el juego demasiado largo y complicado.

Duración:

De 10 a 20 minutos en función del número de personas.

Materiales:

Ningún material, salvo que queramos utilizar pelota o peluche. Puede amenizarse con una música de fondo que nos anime a la acción.

Lugar:

Cualquier espacio interior o exterior.

Comentarios:

Conviene que las personas se sientan cómodas y relajadas y, en el caso de que se cometan errores, nadie sea objeto de burla, sino de risas y diversión; el resto de compañeros pueden ayudar a recordar el movimiento olvidado. La primera parte del juego es recomendable que se realice con rapidez para que sea más dinámico y divertido. Para conseguirlo se puede utilizar algún tipo de pulso para marcar el ritmo.

La moneda que corre

Tipo de juego:

Distensión, coordinación.

Descripción:

El grupo de pie en círculo con los brazos extendidos y la mano derecha de un participante reposará encima de la izquierda del

compañero de al lado.

El juego consiste en pasarse una moneda de tamaño medio (2 e o 0,50 e) al ritmo de la música o de un metrónomo. En el caso de que la moneda caiga al suelo, la persona que la ha pasado deberá pagar una prenda. Una vez que todos los jugadores hayan tenido que dejar una prenda, se pasa a la segunda fase del juego en la que cada jugador tendrá que pasar una pequeña prueba para recuperar las prendas que haya entregado. Las pruebas son ideadas entre el resto de jugadores (contar un chiste, cantar un canción, bailar, etcétera).

Tamaño del grupo:

Entre 6 y 15 personas.

Duración:

De 10 a 20 minutos en función del número de personas.

Materiales:

Una moneda. Metrónomo para dar el ritmo de transferencia de la moneda. Equipo de música si se prefiere usar el ritmo de una canción.

Lugar:

Cualquier espacio interior o exterior.

Comentarios:

Este juego puede realizarse tanto en un espacio cerrado como al aire libre. Conviene que las pruebas que se ideen para recuperar las prendas sean divertidas, que representen un pequeño reto para las personas que deben realizarlas, (cantar, bailar, recitar, una declaración de amor, una pirueta, etcétera). Puede ser útil para trabajar la vergüenza o alguna habilidad, crear confianza entre los

presentes, estimular la comunicación o fomentar el contacto.

Que rueda el aro

Tipo de juego:

Crear un ambiente distendido. Desarrollar espontaneidad y producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo.

Descripción:

Todos los participantes se sientan en círculo y el monitor les entrega un globo, una hoja de papel de periódico y una cinta de color de papel. Les pide que hagan un sombrero con el papel, hinchen el globo y le aten la cinta como si fuera un collar. Una vez preparados los materiales, cada participante se pondrá el sombrero y se colgará el globo al cuello.

El monitor explicará la simbología del sombrero, como las preocupaciones que siempre llevamos en nuestra cabeza y que nos impiden hacer o disfrutar de lo que nos gusta o estar de buen humor. El globo simbolizará las cargas y obligaciones que tenemos que soportar en nuestra vida diaria.

Los miembros del grupo se levantarán y se colocarán en círculo cogidos de la mano. En este momento el monitor introduce un aro en el círculo y pide a los participantes que lo hagan circular a través del grupo. Una por una, cada persona irá pasando a través del aro sin soltar las manos del compañero, hasta que todos los participantes hayan pasado por el aro.

El monitor dirá: «¿Qué fácil no?». Ahora les pedirá que vayan pasando de dos en dos y luego de tres en tres por el aro.

Es de esperar que tanto los sombreros como los globos se vayan cayendo a medida que las personas vayan pasando por el aro, solas o acompañadas. Con lo que se puede hacer la reflexión de que, cuando hacemos cosas divertidas, casi siempre logramos deshacernos de las preocupaciones y de las cosas que nos presionan.

Tamaño del grupo:

El número de participantes no será muy numeroso, entre 15 y 20 personas. En grupos muy numerosos pueden hacerse dos o más círculos.

Duración:

La duración es de 5 a 10 minutos aproximadamente.

Material:

Un aro, periódicos, globos y cintas de colores.

Lugar:

Este juego se puede realizar en cualquier tipo de espacio, ya sea abierto o cerrado.

Comentarios:

Es recomendable poner música de fondo con un cierto ritmo para que el juego se dinamice. Por lo general, las personas un poco rellenitas tienden a expresar cierto temor a no poder pasar por el aro cuando lo hacen de dos en dos o de tres en tres, por lo que puede ser conveniente animarlos a probar y a felicitarlos una vez lo han conseguido.

Pasar la bomba

Tipo de juego:

Crear un ambiente distendido. Desarrollar espontaneidad y producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo.

Descripción:

Todos los participantes se sientan en círculo y el monitor les entrega una pelota que simbólicamente significará una bomba. Una persona se situará en el centro del grupo y cantará una canción, que todos corearán, mientras la pelota va pasando de una persona a otra ya sea de forma ordenada o aleatoria. Cuando la persona del centro dice «bomba», seguidamente contará rápidamente hasta diez y dirá «boom». La persona que tenga la pelota en ese momento pasará a ocupar la posición central y volveremos a iniciar el juego.

Tamaño del grupo:

El número de participantes no será muy numeroso, entre 15 y 20 personas. En grupos muy numerosos pueden hacerse dos o más círculos o introducirse más pelotas.

Duración:

La duración es de 5 a 10 minutos aproximadamente.

Material:

Una o más pelotas.

Lugar:

Este juego se puede realizar en cualquier tipo de espacio, ya sea abierto o cerrado.

Comentarios:

Pueden utilizarse músicas conocidas de tipo infantil, pasodobles, danzas, etcétera, en lugar de que sea la persona del centro quien proponga la canción, y pararla cuando ésta diga «bomba».

Movida en el supermercado

Tipo de juego:

Concentración, atención, agilizar los sentidos y rapidez de movimientos. (Presentación.)

Descripción:

El monitor entrega a cada participante un trozo de papel de tamaño cuartilla con el nombre de un producto que pueda comprarse en el supermercado (detergente, colonia, leche, arroz, etcétera). Dispone a los participantes en un círculo sentados en sillas o cojines con un sitio de más.

El monitor empieza a contar una historia en la que va nombrando los diferentes productos que hay en el grupo. Cada vez que nombra a uno de ellos, la persona que tiene el producto tiene que cambiarse rápidamente de lugar y ocupar la plaza vacía. Si no lo hace tiene que entregar una prenda, que más tarde recuperará si realiza alguna pequeña actividad.

Cuando el monitor dice «supermercado», todos los participantes deben cambiar de sitio.

Posibles variantes de este juego: Una variante del juego puede ser que a la persona que se equivoque o despiste, en lugar de tener que entregar una prenda, se la penalice de algún modo; por ejemplo, permaneciendo con los brazos cruzados, cogerse de la oreja,

desplazarse a la pata coja, punta del dedo en la nariz, etcétera. En vez de supermercado, podemos representar un bosque (animales y plantas). En vez de que sea el monitor quien cuente la historia, lo hace la última persona que ha cambiado de sitio. Otra posibilidad es que sea la persona de la derecha o la izquierda de la persona nombrada o ambas las que se tengan que mover.

Es un juego que también nos puede servir de presentación utilizando los nombres de las personas.

Tamaño del grupo:

Se pueden hacer grupos de hasta 30 personas. Mínimo, 8-10 personas. Para grupos más numerosos, se pueden hacer subgrupos.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

Hojas de papel, sillas o cojines.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

El monitor puede introducir productos que no estén representados para crear un poco de confusión y mayor atención, diferentes tonos de voz. Es importante que la secuencia se produzca con rapidez para mantener cierta tensión en el grupo.

Congelados de la risa

Tipo de juego:

Colaboración, cooperación.

Descripción:

El monitor entrega a cada participante una bolsita de plástico rellena de arena, harina, arroz o cualquier otro material granulado, bien atada para que no se desparrame su contenido. Cada persona deberá colocarse la bolsa en la cabeza de tal manera que no se le caiga.

El monitor irá dando diferentes instrucciones (caminar, saltar, dar vueltas, ir a la pata coja, agacharse, bailar en pareja, bailar la «Yenka», decir sí, decir no, etcétera) y los participantes deben conseguir que no se les caiga su bolsita de la cabeza.

Si esto ocurre, no pueden recogerla, sino que deben permanecer quietos, soltando carcajadas con las diferentes vocales (ja-je-ji-jo-ju) a la espera de que algún compañero les recoja su bolsita y se la ponga en la cabeza otra vez, procurando éste que no se le caiga la suya.

En el caso de que al intentar recoger la bolsita del compañero le cayera la suya, deberá permanecer del mismo modo, quieto y riendo, a la espera de un nuevo salvador. (Mientras se recoge la bolsita de otra persona, se evita realizar la instrucción del monitor).

Tamaño del grupo:

Se pueden hacer grupos de hasta 50 personas. Mínimo 8-10 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Bolsitas de plástico y relleno suficiente para todos los participantes.
Equipo de música y canciones divertidas.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es importante que el monitor tenga preparadas las instrucciones que pedirá que haga el grupo, para que el juego se desarrolle de forma dinámica y divertida.

Enredados

Tipo de juego:

Distensión, diversión, compenetración, contacto, confianza.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que formen dos o más grupos de 6-8 personas, en función del número de participantes. Cada grupo dispondrá de una madeja de lana con la que se atarán los jugadores por el cinturón dejando entre cada uno un par de metros.

El monitor pondrá música movida y pedirá a todos los participantes que salgan a la pista y bailen con miembros de los otros equipos. A su señal, los participantes irán cambiando de parejas, hasta que el lío formado impida que nadie pueda moverse.

Posibles variantes de este juego: Este juego se puede hacer en dos partes: primero se consigue que se forme el enredo y luego se intenta que todos puedan desenredarse.

Tamaño del grupo:

Se pueden hacer grupos de hasta 30 personas. Mínimo 12 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Nos harán falta varias madejas de lana de colores distintos para poder identificar a cada equipo y poder deshacer el enredo. Equipo de sonido y varias piezas musicales que se puedan bailar en pareja.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Podemos amenizar el ejercicio con luces de colores que creen ambiente.

Guiñando el ojo

Tipo de juego:

Distensión, diversión, reflejos, contacto, confianza.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que se dividan en dos grupos. (El segundo grupo con un participante más.) El primer grupo representa a los «prisioneros», los cuales están sentados en las sillas formando un círculo. Hay una silla que queda vacía. El segundo grupo representa a los «guardianes» que deberán estar de pie, detrás de cada una de las sillas.

El guardián que está detrás de la silla vacía debe guiñarle el ojo a cualquiera de los otros prisioneros, el cual tiene que salir rápidamente de su silla, sin ser tocado por su «guardián», para pasar a ocupar la silla vacía. Si es tocado por su guardián, debe permanecer en su lugar.

Si el prisionero logra salir, al guardián que se queda con la silla vacía le toca guiñar el ojo a otro prisionero.

Posibles variantes de este juego: Para complicar un poco más el juego se pueden dejar dos o tres sillas vacías, con lo que los guardianes deberán estar más atentos.

Tamaño del grupo:

Se pueden hacer grupos de hasta 30 personas. Mínimo, 12 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Nos harán falta sillas en número suficiente para la mitad más uno.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Cada cierto tiempo el monitor pedirá «cambio de roles» para que los guardianes hagan de prisioneros y viceversa.

Pájaros al nido que viene el huracán

Tipo de juego:

Distensión, diversión, reflejos, contacto, confianza.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que se distribuyan en grupos de tres personas, dos de las cuales se colocan frente a frente con los brazos estirados y las manos cogidas formando un «nido». El tercer integrante del trío se coloca dentro del espacio creado; el nido, ya que es el pajarito.

Cuando el monitor grita «que vuele el pajarito», los nombrados salen de sus nidos y buscan rápidamente otro nido.

Al decir «nido», los pájaros quedan quietos y las personas que conforman el nido cambian de pájaro (cada integrante del nido sale a buscar, no necesariamente deben mantener la pareja, ésta puede cambiar). Al grito de «huracán», todos se cambian, pájaros y nidos a la vez, y forman nuevos tríos de pájaro-nido.

A cada instrucción, la persona que la dé, intentará ocupar el puesto de alguien. Por lo tanto, habrá una persona que se quede sin sitio que será quien proponga el siguiente movimiento.

Posibles variantes de este juego: Para complicar un poco más el juego se pueden diferenciar las partes del nido (paja, rama). Según el número de personas podemos confeccionar nidos de tres personas (paja, rama y estiércol) más el pájaro.

Tamaño del grupo:

Se pueden hacer grupos de hasta 40 personas. Mínimo 12 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material para realizar este juego.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es importante que el juego tenga mucho ritmo y que las instrucciones se den sin perder mucho tiempo. Al principio puede ser necesario hacer algún ensayo para acabar de entender las instrucciones.

El fosforito

Tipo de juego:

Distensión, desinhibición, confianza.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que se distribuyan sentados en círculo. Éste a su vez les enseñará un fósforo para que se lo vayan pasando, y al entregárselo al compañero que está a su lado, tienen que decir lo siguiente: «Este es un fosforito que ahora esta apagadito, ésta es su cabecita, redonda y coloradita [aquí tienen que señalar la parte de arriba del fósforo], y éstas son sus patitas, pequeñas y cortitas [aquí tienen que señalar la parte de abajo del fósforo]». Esta primera parte finaliza después de terminar la ronda. Con lo que daremos inicio a la segunda. Ésta se realiza igual que la primera parte, pero esta vez los participantes tienen que decir la frase colocando la lengua entre los dientes y presionando hacia afuera el labio inferior.

Posibles variantes de este juego: Para complicar un poco más el

juego se pide a las personas que se están pasando el fósforo que no se rían.

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 30 personas. Mínimo 9-10 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material para realizar este juego, salvo un fósforo o algún objeto similar que lo simbolice.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es importante fomentar las risas y los comentarios graciosos para lograr que la gente se divierta.

La oliva

Tipo de juego:

Distensión, cohesión, confianza.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que formen un círculo tomándose todos de las manos. Una persona, (la oliva), se quedará en el centro del círculo que hemos formado y no podrá moverse. Los participantes que forman parte del corro empiezan a moverse y a estirar el círculo hacia uno y otro lado para lograr que algún punto del

corro se vaya acercando a la persona del centro. A la vez, todos los que estiran deben evitar tocar a «la oliva». En el momento de que alguno de los integrantes del círculo toca al del centro, que es la oliva, se colocará dentro, junto con el compañero que inició el juego como «oliva». Así sucesivamente hasta que sean tantas olivas que el círculo no las pueda abarcar.

Posibles variantes de este juego: Para grupos pequeños, cuando alguien toca a la oliva, éste se cambia por ella.

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 30 personas. Mínimo 9-10 personas.

Duración:

De 5 a 8 minutos. Puede resultar aburrido si nos alargamos mucho.

Materiales:

No es necesario ningún material para realizar este juego.

Lugar:

Espacio interior amplio o exterior.

Comentarios:

Es importante fomentar las risas y los comentarios graciosos para lograr que la gente se divierta. Podemos comentar como nos hemos sentido, si nos pareció divertido...

Canta y a la pareja aguanta

Tipo de juego:

Distensión, contacto, confianza, ritmo.

Descripción:

El monitor dispondrá al grupo en parejas, procurando dejar a una persona suelta. Esta última cantará una canción durante 15 o 20 segundos y mientras tanto las demás parejas deberán bailar. En el momento en que la persona que canta deje de hacerlo, todas las parejas se deshacen y van rápidamente en busca de una nueva pareja, incluida la persona que estaba cantando. La persona que queda sin pareja será la que deba cantar una nueva canción. Y así sucesivamente.

Posibles variantes de este juego: Se puede ir introduciendo pequeñas variaciones en cómo se aparejan (nariz con nariz, unidas por las rodillas, por los cogotes, culos, etcétera) Para grupos numerosos podemos formar tríos (en este caso es importante tener siempre en cuenta el número de personas para que queden una o dos personas sueltas como máximo).

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 30-40 personas. Mínimo 8-10 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material para realizar este juego. En el caso de grupos numerosos, necesitaremos un equipo de sonido y micrófono inalámbrico para la persona que cante.

Lugar:

Espacio interior.

Comentarios:

Es importante estar muy atentos y ayudar a las personas que tengan mucha vergüenza y cantar con ellas.

La pajita mágica

Tipo de juego:

Distensión, competición, contacto, comunicación.

Descripción:

El monitor dispone al grupo en círculo, los participantes estarán sentados uno al lado del otro y entregará a cada persona una pajita o caña, de las que se utilizan para tomar refrescos.

El juego consiste en pasarse un papel de seda, tipo papel de fumar o parecido, sin que se nos caiga al suelo. Cada persona deberá sostener el papelito, aspirando la pajita, mientras le pregunta a su compañero de la derecha: «Mi pajita tiene un papelito en la puntita, ¿quieres tú tomarlo en tu pajita?». El compañero responde «sí» y lo aspira con su pajita. Éste a su vez se gira hacia el compañero de su derecha y procede de la misma forma. En el caso de que se cayera el papelito, la pareja que está interactuando deberá cortar por la mitad sus respectivas pajitas y volver a intentar el proceso.

Según el tamaño del grupo, podemos dar una o dos vueltas.

Posibles variantes de este juego: Si el grupo es numeroso, podemos introducir dos o más papelitos al mismo tiempo. Además de cortar la pajita por la mitad, podemos hacer pagar una prenda. En grupos pequeños, a cada vuelta podemos cambiar de lugar a todos los participantes para que contacten con personas distintas.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos. Máximo 15-20 personas. En grupos más numerosos podemos hacer varios círculos.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Pajitas suficientes para todos los participantes, papel de fumar o similar, los hay de colores muy vistosos. Tijeras para cortar las pajitas.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es una dinámica muy divertida, es importante permitir comentarios divertidos y fomentar que la gente se ría, lo que dificultará a las parejas que están interactuando su labor.

La nave espacial

Tipo de juego:

Distensión, contacto, equilibrio, cooperación.

Descripción:

El monitor dispone a los participantes en círculo y les explica que han sido seleccionados por la NASA para hacer una expedición a Marte. Para ello necesitarán realizar unas pequeñas pruebas de entrenamiento que aseguren el éxito de la misión.

En primer lugar, les pedirá que en círculo pongan sus manos en la

cintura del compañero que tengan delante. Después, el círculo deberá estrecharse hasta lograr que no haya el más mínimo espacio entre cada persona, es decir, que todos estén pegados a la persona que tienen delante y detrás.

Una vez que se haya obtenido un círculo lo más perfecto posible con las personas muy juntas, el monitor pedirá al grupo que traten de sentarse en las rodillas de la persona que tienen detrás. Si el grupo se desmorona, volvemos al paso anterior y reiniciamos el ejercicio. Una vez que se hayan sentado y se mantengan sin caer, le pediremos al grupo que levante la mano derecha, luego la izquierda y que de una palmada en el aire.

Si el grupo se mantiene en equilibrio, el monitor dirá: «Ahora es necesario poner la nave en marcha, por lo que necesitaremos que ésta se mueva. Primero un paso hacia delante, uno hacia atrás, a la izquierda, a la derecha...».

Posibles variantes de este juego: Si el grupo es muy numeroso, se pueden hacer varios círculos concéntricos, dispuestos en dirección contraria, para que cuando se muevan lo hagan en dirección opuesta. En lugar de círculos podemos disponer a los participantes en filas, con la salvedad de que al último habrá que sostenerlo para que no se caiga, o ¡¡¡sí!!!

Tamaño del grupo:

El grupo puede ser tan grande como queramos. Mínimo 6-8 personas.

Duración:

De 4 a 5 minutos.

Materiales:

No se necesita ningún material.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es importante que no se coloquen las personas más corpulentas junto a las pequeñas, ya que en caso de caída las podrían aplastar.

Carrera de coches**Tipo de juego:**

Distensión, atención, reflejos, confianza.

Descripción:

El monitor dispone a los participantes sentados en círculo y les explica que éste es un juego de imitar los sonidos que produce un coche de carreras en el transcurso de una competición.

Cada participante deberá pasar el sonido del coche al compañero de su derecha moviendo la cabeza de izquierda a derecha, mientras hace el ruido del coche al pasar veloz como el viento: «ñññiiiiiaaaooooooooo».

Además, el coche de carreras puede hacer distintos sonidos en función de lo que le esté ocurriendo en esos momentos. Cuando frene hará «ñññiiiiiiiiiiiiii» y deberá ser enviado en sentido contrario hacia el compañero que nos pasó el sonido, nuevamente con un «ñññiiiiiaaaooooooooo».

Si derrapamos en una curva y hacemos un trombo, haremos «siu,

siu, siu, siu...».

Si queremos enviarle el coche de carreras a cualquier otra persona del grupo, lo haremos con un fuerte «borrouuuuuuummm», acompañado de un movimiento de cabeza y el nombre de la persona a la que se lo enviamos.

Si hacemos «bop, bop, bop, bop», el coche se ha quedado sin gasolina y el compañero siguiente tendrá que repostar y llenar el depósito con un claro «sglup, sglup, sglup, sglup» y, después, deberemos arrancarlo con un fuerte «borrouuuuuuummm» y enviárselo a un nuevo jugador.

Habrà que tener en cuenta que a veces los coches de carreras pinchan, y las ruedas hacen «pssssssssss», y, que si queremos seguir la competición habrá que arreglarlo e hinchar rápidamente el neumático: «fu, fu, fu, fu, fu, fu...»

Posibles variantes de este juego: Si la carrera es de noche, se puede hacer con la luz apagada pasándonos al mismo tiempo una linterna.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos, máximo 15-20 personas.

Duración:

De 3 a 5 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material, salvo la linterna si optamos por la versión nocturna.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es una dinámica muy divertida, sobre todo si conseguimos que se acompañen los gestos y movimientos de cada situación. Es importante imprimir ritmo y rapidez. Si alguien se equivoca, tiene que hacer el sonido del trompo: «siu, siu, siu, siu...» y volver a arrancar el coche («borrouuuuuuummm») y enviárselo a un nuevo jugador.

La guerra de besos

Tipo de juego:

Distensión, competición, confianza, contacto.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que se distribuyan en dos grupos, uno de chicos y otro de chicas; sería ideal que fueran del mismo número. Pide que se numeren las personas de cada grupo. En el caso de que uno de los grupos tuviera menor número de componentes, entonces habrá personas que tendrán dos números, para que los grupos queden igualados.

Las personas se distribuirán en círculo de forma que haya un chico y una chica alternativamente. Un chico o una chica se colocará en el centro del círculo y se encargará de iniciar el juego. Para ello dirá dos números (el primero corresponde al de un chico y el segundo al de una chica). Las personas que tengan esos números deberán levantarse y realizar la acción que les corresponda.

En el caso de que la persona del centro sea un chico, la chica cuyo número ha sido nombrado intentará besarlo y el otro chico deberá

impedir que lo haga. En el caso de que la persona del centro sea una chica, se hará a la inversa. El chico intentará besar a la chica y la chica deberá impedirse.

Si la persona que tiene que dar el beso lo consigue, entonces la persona que debía impedirlo se colocará en el centro y será la encargada de decir los siguientes números. En el caso de que la persona no consiga dar el beso, será ella la que se coloque en el centro, y se vuelve a empezar.

Posibles variantes de este juego: Se puede hacer con los ojos cerrados o que sólo se pueda usar una mano para impedir que se consiga dar el beso. Podemos inventar muchas otras cosas que tengan que hacer: ponerle una gorra, pintarle la punta de la nariz de rojo, quitarle un zapato, dar un abrazo, etcétera.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos. Máximo 30-40 personas, mínimo 8-10.

Duración:

De 5 a 8 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material. Pañuelos o antifaces si se quiere jugar a la versión de ojos tapados.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es un juego al que los adolescentes probablemente se resistan a

jugar.

Calles y callejones

Tipo de juego:

Distensión, coordinación, competición, comunicación.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que formen cuatro o cinco filas, cada una con el mismo número de personas, una al lado de la otra. Las personas de cada fila se dan la mano entre sí quedando formadas de este modo las calles. A una señal del monitor, todos se dan un cuarto de vuelta a la derecha y estrechan la mano a las personas que tengan al lado, formando así los callejones.

De este modo, cada vez que el monitor dé una señal, todos los participantes se girarán a la derecha formando las calles o los callejones.

Una vez que hayamos entrenado el movimiento para cambiar de calles a callejones con rapidez y soltura, estaremos preparados para poder jugar. Se piden tres voluntarios, uno va a ser el coordinador, (quien va a dar las instrucciones para mover calles y callejones) otro será el policía y el otro, el ladrón. El policía perseguirá al ladrón a través de calles y callejones tratando de atraparlo.

Los demás deben impedir que el policía consiga atrapar al ladrón, por lo que el coordinador debe estar muy atento para dar la señal en el momento preciso a los que conforman calles y callejones para cambiar rápidamente.

El policía y el ladrón no pueden pasar por donde las personas se den

la mano. En el momento en que el ladrón sea atrapado, termina el juego y se inicia otra jugada, y pasan otros a hacer los papeles de coordinador, policía y ladrón.

Posibles variantes de este juego: Podemos limitar el tiempo de persecución a un minuto, si en este plazo de tiempo el policía no consigue atrapar al ladrón, se cambia a los participantes. También puede jugarse con los ojos vendados y que la mitad de los participantes apoyen al policía y la otra mitad al ladrón.

Tamaño del grupo:

Grupos grandes, mínimo 20 personas.

Duración:

De 10 a 20 minutos.

Materiales:

No se necesita ningún material para realizar este juego.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es un juego muy divertido que puede amenizarse con alguna música que imprima ritmo y tensión.

Estatuas molonas

Tipo de juego:

Distensión, coordinación, competición, comunicación.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que formen dos filas de forma que dejen un pasillo entre sí. Hay un jugador voluntario que es el que inicia el juego, que deberá intentar atravesar el pasillo sin soltar palabra y sin que se le vean los dientes. Los participantes que conforman el pasillo antes de que éste empiece a cruzarlo adoptarán la posición de estatua (la que ellos quieran, cuanto más graciosa mejor).

Según va avanzando la persona que tiene que atravesar el pasillo, se le puede dar golpes con las siguientes condiciones: el que está cruzando no le puede ver moverse y la estatua tampoco puede mostrar los dientes. Si el jugador que cruza ve moverse claramente a una estatua o le ve los dientes, la señalará y si ha sido evidente, esta nueva persona será la que intente cruzar y la otra ocupará su puesto.

Pero si por el contrario el que habla o enseña los dientes es la persona que intenta cruzar (quien se los vea deberá gritar «dientes» para que el resto de las estatuas se entere), éste deberá correr hasta el final del pasillo, evitando los golpes, que ahora sí podrán dar las estatuas aunque se les vea moverse. Si ocurre esto, deberá volver a cruzar por el pasillo hasta que vea los dientes de alguna otra persona o las vea moverse.

Posibles variantes de este juego: Para que los golpes no sea dolorosos, podemos entregar porras de porexpán, almohadones o globos.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy grandes, máximo 40 personas.

Duración:

De 10 a 20 minutos.

Materiales:

No se necesita ningún material para realizar este juego, salvo si se utilizan globos, almohadones o porras de porexpán.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es un juego muy divertido que puede amenizarse con alguna música que imprima ritmo y tensión. Interesa estar controlándolo para que la gente no se pase con los golpes y ayudar a aclarar situaciones que puedan representar discusión o controversia.

Juegos de motivación y autoestima

*Crece el día en que por primera vez
te rías verdaderamente de ti mismo.*

Ethel Barrymore

Son aquellos juegos en los que tiene un papel prioritario la afirmación de los valores, fortalezas y debilidades como personas y del grupo como tal. Nos inducen a expresar nuestras necesidades, deseos, puntos de vista, sentimientos, sensaciones, etcétera. Ponen en juego los mecanismos en los que se basa la seguridad en uno mismo, tanto internos (autoconcepto, capacidades personales, emociones...) como externos (rol en el grupo, exigencias sociales, creencias...). Tratan de hacernos conscientes de las propias limitaciones, además de facilitar el reconocimiento de las propias necesidades para poderlas expresar de una forma implícita o explícita, potenciando la comprensión y la aceptación de todos, además de favorecer la conciencia de grupo.

Estos juegos enmarcan a veces situaciones de un relativo enfrentamiento, cuyo objetivo no es la competición, sino favorecer la capacidad de resistencia frente a la frustración, a las presiones exteriores y a la manipulación, y valorar la capacidad de respuesta ante una situación hostil.

La evaluación de estos juegos es muy importante, ya que por una parte se valoran las dificultades que han aparecido en el juego y los nuevos aspectos descubiertos respecto de uno mismo y respecto de los demás. También es un momento propicio para valorar las situaciones de la vida cotidiana, en la que nos encontramos con los mismos problemas, el modo cómo son resueltos y qué valores y normas de comportamiento usamos, a qué creencias apelamos, etcétera.



La silla de la autoestima

Tipo de juego:

Mejorar la autoestima, compartir mensajes positivos, confianza.

Descripción:

El monitor dispone tres sillas en círculo con los respaldos hacia el

centro, distantes un metro aproximadamente las unas de las otras. Pide a tres voluntarios que las ocupen y les venda los ojos. Pide al resto del grupo que se vayan acercando a cada uno de ellos y les digan las cualidades del tipo que sean que más les gustan de ellos, por ejemplo: «me gusta tu sonrisa, tu forma de vestir, tu simpatía...» procurando ser concretos y/o expresar sus sentimientos positivos hacia ellos.

Una vez que todas las personas hayan dado varios elogios a cada una de las personas que están sentadas, cambiamos a estas últimas por nuevos voluntarios, y así sucesivamente, hasta que todos hayan podido recibir los elogios de los demás.

Posibles variantes de este juego: Además de los comentarios positivos, las personas pueden acariciar con suavidad a la persona que está sentada y/o abrazarla. En grupos pequeños se puede proceder de uno en uno.

Tamaño del grupo:

Entre 10 y 20 personas, ya que un grupo más numeroso haría el juego demasiado largo y complicado, aunque una solución sería disponer más sillas en el círculo.

Duración:

De 10 a 20 minutos en función del número de personas.

Materiales:

Ningún material, salvo las sillas. También puede hacerse disponiendo a las personas del círculo de pie.

Lugar:

Cualquier espacio interior o exterior.

Comentarios:

Conviene que las personas se sientan cómodas y confortables. Si alguien no quiere ser acariciado o abrazado, puede decirlo antes de iniciar su turno.

La servilleta

Tipo de juego:

Distensión, confianza, comunicación.

Descripción:

El monitor dispone a todo el grupo sentado en círculo. Se colocan en medio tres montones de servilletas de colores (rojas, blancas y azules).

La dinámica consiste en que salga al centro del círculo un voluntario y coja un pañuelo de cada color. Y a partir de aquí ofrezca uno a cada chico o chica, según el significado que hemos asignado previamente a cada color. Por ejemplo, si ofrece la servilleta roja, le está diciendo por medio del pañuelo que necesita o quiere su amistad; si le da la servilleta blanca, significa que le pide ayuda. O si le pone la servilleta azul encima de la cabeza, le está diciendo que quiere ser como él.

Una vez que lo ha hecho, vuelve a su sitio y sale otra persona que hace lo mismo hasta que hayan pasado todos los que libremente lo deseen.

Posibles variantes de este juego: En lugar de servilletas se pueden utilizar cintas o telas.

Tamaño del grupo:

Grupos de 8-12 personas. Para grupos mayores podemos hacer subgrupos.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Tres paquetes de servilletas de papel de colores (rojo, blanco y azul).

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Al final se hace una puesta en común en la que cada uno expresará si quiere qué sentimientos o qué impresiones le causa tener servilletas de un determinado color, o tener de otro. Vale la pena poner una música de fondo relajante e interesante para ellos.

Abrazos al azar**Tipo de juego:**

Distensión, confianza, comunicación, contacto.

Descripción:

El monitor dispone a todos los integrantes del grupo distribuidos por la sala. El monitor les comenta que va a poner música y ellos deben andar relajadamente por la sala. Cuando la música se detenga, se acercarán a la persona más próxima y harán «piedra, papel, tijera».

La persona que gana pregunta a la otra: «¿Sabes lo que es un abrazo?». La persona a la que le han preguntado contesta: «No, no lo sé». Entonces se dan un abrazo, y la persona que ha contestado se dirige a la persona anterior y le contesta: «No lo he entendido, ¿me das otro?». Y vuelven a repetir el abrazo.

Una vez que la pareja se ha abrazado, el monitor pone en marcha otra vez la música. Al poco tiempo vuelve a detenerla y se repite la acción anterior. Así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo se hayan abrazado entre ellos.

Posibles variantes de este juego: Hacerlo con los ojos cerrados, es algo más lento pero facilitamos el contacto entre personas que quizá con los ojos abiertos evitarían abrazarse. Otra posibilidad es que, en lugar de caminar por la sala, las personas se dispongan en círculo y por turnos uno de ellos le pide al de su derecha: «¿Sabes lo que es un abrazo?». Y así sucesivamente.

Tamaño del grupo:

Grupos de 20-30 personas. Para grupos mayores podemos hacer subgrupos.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Equipo de música. Para la versión ojos cerrados: antifaces o pañuelos.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Al final se hace una puesta en común en la que cada uno expresará si quiere qué sentimientos o qué impresiones le ha causado dar o recibir abrazos.

A saco paco

Tipo de juego:

Distensión, cooperación, equilibrio, estima.

Descripción:

El monitor entrega a cada participante un saquito y les explica que están en un lugar donde hace mucho frío. Cada participante deberá mantener el saquito en su cabeza sin tocarlo con las manos y sin que se le caiga para mantener caliente su cuerpo.

El monitor irá dando instrucciones de formas de caminar, correr, saltar, girar, etcétera, moviéndose y desplazándose por toda la sala, cada vez más deprisa.

Si el saco se les cae, perderán inmediatamente todo el calor que este les proporciona, quedando absolutamente congelados. A la espera de que cualquier compañero venga a auxiliarlos, colocándoles nuevamente el saquito en la cabeza.

Posibles variantes de este juego: Se puede hacer que el grupo, además de realizar movimientos, incorpore muecas, sonidos, ritmo de palmas, etcétera.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos, máximo de 30-40 personas.

Duración:

De 6 a 8 minutos.

Materiales:

Saquitos suficientes para todos los participantes.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es una dinámica muy divertida, y todavía más si los movimientos que vamos proponiendo se van complicando progresivamente.

Los aros de la amistad**Tipo de juego:**

Distensión, motivación, colaboración, contacto, animación.

Descripción:

El monitor pone en el suelo varios aros, de tipo hula-hop, en función del número de participantes, a la vez que les pide que caminen por la sala de forma distendida mientras suena la música. Cuando ésta se detiene, todos tienen que entrar al menos una parte de su cuerpo dentro de uno de los aros que están en el suelo a la vez que realizan algo que sugiere el monitor: dar palmadas, dar vueltas sobre sí mismos, rascarse la nariz, ponerse a la pata coja, tocarse el dedo gordo del pie, emitir sonidos, etcétera.

Cada vez que se repite la operación, el monitor retira uno de los aros que permanecen en el terreno de juego con lo que cada vez el espacio

de aros será menor y deberán compartirlo y ayudarse para mantenerse en su interior.

Posibles variantes de este juego: Podemos introducir algún elemento que añada urgencia para correr hacia los aros: un cocodrilo, un gran oso, un dinosaurio pintados en un globo o representados por un peluche, por ejemplo.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos. Máximo 30-40 personas, mínimo 10-12.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Un aro para cada dos jugadores, un equipo de música y algún muñeco u objeto que simule la fiera mortífera.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es una dinámica muy potente para poder observar la cooperación, la capacidad de compartir y el espíritu de ayuda.

Los aros incluyentes

Tipo de juego:

Distensión, afirmación, contacto, conocimiento.

Descripción:

El monitor entrega a cada uno de los participantes un aro y les pide que caminen por la sala de forma distendida y que a su señal se agrupen según la condición que les pida. Por ejemplo: año de nacimiento, color del pelo, prenda de vestir, o cualquier otra condición que sirva para agrupar a los distintos participantes.

A medida que se van agrupando, las personas tienen que tomar con sus manos el aro de las personas con las que comparten alguna o varias condiciones.

Una vez que tenemos un buen lío montado, se les pide que todo el grupo se desplace hacia el norte, luego hacia el sur, a la pata coja...

Posibles variantes de este juego: Se puede hacer que sean los propios participantes los que sugieran las propuestas.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos, máximo 15-20 personas. En grupos mayores podemos hacer subgrupos.

Duración:

De 5 a 8 minutos.

Materiales:

Un aro por persona.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es una dinámica muy divertida a medida que se va liando la situación. Es conveniente buscar condiciones de agrupación que no unan a más

de dos a tres personas a la vez. Incluso buscar algunas que no afecten a nadie para fomentar la confusión.

La noria de la gloria

Tipo de juego:

Distensión, contacto, confianza, cohesión.

Descripción:

El monitor pide al grupo que forme dos círculos concéntricos con igual número de personas. En el caso de que sea posible, uno de chicos y otro de chicas. El círculo exterior mirará hacia dentro y el interior mirará hacia fuera.

El monitor pedirá al grupo que cante una canción conocida, mientras ambos círculos van rodando en direcciones contrarias. Cuando el monitor diga «¡stop!», ambos círculos se detienen quedando cada persona frente a otra. Cada vez que se detengan, el monitor propone una acción, como por ejemplo: darse la mano, masajear los hombros, un fuerte abrazo, acariciar las mejillas, darse un beso, montar a caballo, palmearse el culo, gritar el nombre, hacer una mueca, lanzar un piropo, cambiar de círculo uno si y otro no, etcétera.

Posibles variantes de este juego: Se puede poner una danza sencilla para que el grupo de vueltas y pararla cada vez que damos la señal de ¡stop! Uno de los círculos, o ambos, va con los ojos tapados.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos. Máximo 40 personas, mínimo 12.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Lista con las acciones que vamos a sugerir. Equipo de sonido y un par de danzas divertidas.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Esta dinámica ayuda a favorecer el contacto y la comunicación entre las personas. Es importante que nadie se sienta obligado a hacer nada que no le apetezca.

Juegos de confianza y comunicación

La revolución del amor comienza con una sonrisa.

Sonríe cinco veces al día a quien en realidad no quisieras sonreír.

Debes hacerlo por la paz.

Madre Teresa de Calcuta

Son, en su mayor parte, juegos para probar y estimular la confianza en uno mismo y en el grupo. Fomentan actitudes de apoyo y solidaridad para poder realizar un trabajo en común y poder llevar a cabo una acción que pueda suponer riesgos, o un trabajo que suponga un esfuerzo creativo. Éstos necesitan una serie de condiciones mínimas para que adquieran todo su sentido e interés. Los juegos pueden estimular o poner en evidencia la falta de confianza existente en el grupo o entre miembros del mismo. Habrá que vigilar, ya que en ocasiones esto puede ser contraproducente. Antes de empezar a trabajar con este tipo de juegos, el grupo tiene que haber interactuado previamente. Podemos ir introduciendo paulatinamente diferentes juegos que exijan grados crecientes de acercamiento, contacto y confianza, siempre teniendo en cuenta en qué momento y situación se encuentra el grupo.

La participación en este tipo de juegos debe ser siempre voluntaria. No se puede obligar a nadie a realizarlos, ni siquiera de forma sutil, con la

presión moral de que los demás lo van a hacer. Cada persona ha de ver su papel en el juego y que éste sea el que estimule su participación.

Para que el juego se realice en buenas condiciones, el grupo ha de mantener silencio y concentración en la actividad. El ruido, incluso las risas, puede interferir en el proceso de creación de confianza.

La evaluación de lo ocurrido es imprescindible en este tipo de juegos, sobre todo de las experiencias vividas, cómo han repercutido en cada uno de ellos y en el grupo, para poder explicar las tensiones experimentadas o las nuevas experiencias vividas en el juego y hacer consciente su influencia en el grupo.



Caer de espaldas

Tipo de juego:

Crear un ambiente de distensión, armonía y confianza dentro del grupo. Poner a cada participante en la situación de tener que confiar en los compañeros.

Descripción:

Los participantes del grupo se colocarán en dos filas, una frente a la otra, todos puestos en pie con los brazos extendidos y las manos entrelazadas. Con una separación suficiente para que haya espacio para recibir a la persona que se deja caer desde una cierta altura y de tal forma que no exista la posibilidad de que ésta caiga al suelo.

Uno de los participantes, desde una altura superior, más o menos la altura de los hombros de las personas que forman las filas, se tirará de espaldas con los brazos pegados al cuerpo hacia la red de brazos que han formado los integrantes del grupo. Éstos sostendrán a la persona que se deja caer para que no llegue al suelo. El participante que se tira, deberá tener confianza en sus compañeros, sabiendo que éstos van a evitar que se lastime en su caída.

Uno por uno, tomará la posición para experimentar la sensación de la caída y el cuidado del resto de compañeros.

Tamaño del grupo:

De 9 a 10 personas. Para grupos superiores se pueden hacer varios equipos.

Duración:

La duración de la actividad es de 10 a 15 minutos.

Material:

Tarima o soporte para poder encaramar a la persona que se lanza.

Lugar:

La actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, y no es necesario que sea demasiado grande.

Comentarios:

Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos. Es importante no obligar a nadie a realizarla, aunque sí es recomendable dejar a las personas que muestren temor en los últimos puestos para que puedan comprobar que pueden confiar en los compañeros.

Para aumentar la sensación de seguridad, puede utilizarse algún tipo de colchoneta, para el caso de que en algún momento el grupo se desmorone al recibir a la persona que se tira.

Nariz con nariz

Tipo de juego:

Aceptar cercanía con otras personas. Conseguir un ambiente distendido y confianza entre los integrantes del grupo.

Descripción:

Disponemos al grupo en un círculo que permita cierta amplitud para moverse en su interior. Dos de los integrantes del grupo salen al centro del mismo. A cada uno de los dos participantes se les venda los ojos y se les sitúa a una cierta distancia, dándoles un par de vueltas sobre sí mismos para desorientarles. Deben intentar con los ojos vendados, los brazos pegados al cuerpo y con ayuda o no de los demás integrantes del grupo, según les vayan indicando, lograr rozar

nariz con nariz. Una vez lo consiguen, se escoge a una nueva pareja para realice el ejercicio. Puede complicarse la situación, atándoles a la barriga un globo, para que el acercamiento sea algo más complicado.

Tamaño del grupo:

Los grupos pueden ser entre 15 y 30 personas. Para grupos más numerosos puede hacerse varios círculos.

Duración:

La duración de la actividad es relativa según sea el tamaño del grupo, aproximadamente de 10 a 15 minutos.

Material:

Los recursos materiales necesarios son un par de vendas, pañuelos o antifaces.

Lugar:

No necesitamos un espacio especialmente grande, ya que se puede realizar en cualquier sitio, tanto si es abierto como cerrado. Únicamente observar que el suelo ha de ser llano y liso para evitar posibles tropiezos.

Comentarios:

Puede ser interesante tener alguna música de fondo que amenice el juego. Ésta podría ser de tipo romántico para aumentar la picardía del momento y añadir un cierto estímulo adicional.

Besar al osito

Tipo de juego:

Crear un ambiente distendido. Desarrollar espontaneidad y producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo.

Descripción:

Todos los participantes se sientan en círculo y el monitor presenta al osito describiendo algunas características como por ejemplo que es muy cariñoso, que desea jugar con nosotros y que necesita que lo mimen mucho. A partir de aquí pide a cada participante que por orden vaya diciendo dónde le gustaría darle un beso. Por ejemplo: yo le besaré el hombro, o el hocico, o la pierna, etcétera. Así todos hasta que cada uno haya nombrado una parte (a ser posible que no se repitan).

Una vez realizada esta parte, daremos otra vuelta pero esta vez cada uno debe besar la parte del osito que mencionó pero, esta vez, del compañero de la derecha o de la izquierda, según hayamos procedido con anterioridad. Por ejemplo: quien haya dicho el hombro del rostro deberá besar el hombro del compañero. Así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo hayan besado al compañero del lado correspondiente, la parte del osito que hayan citado.

Tamaño del grupo:

Este juego lo podemos realizar con cualquier tipo de grupos, siendo indiferente el número de participantes. En grupos muy numerosos pueden hacerse dos o más círculos.

Duración:

La duración es de 5 a 10 minutos aproximadamente.

Material:

Un osito de peluche.

Lugar:

Esta técnica se puede realizar en cualquier tipo de espacio, ya sea abierto o cerrado.

Comentarios:

Es recomendable tener algún tipo de música de fondo infantil, para incrementar la desinhibición y las risas. Cuanta más confianza exista entre los participantes, mayor será la soltura que se logrará. Es básico, no obligar a nadie a dar el beso propuesto. En ese caso puede ser divertido hacer pagar una prenda al participante, quien deberá superar una prueba que proponga la persona que se ha quedado sin beso.

Bailar con el globo

Tipo de juego:

Crear un ambiente distendido, contacto entre los integrantes del grupo. Desarrollar ritmo. Comunicación.

Descripción:

El monitor entrega un globo de colores a cada uno de los participantes y les pide que lo hinchen mientras piensan en un deseo. Una vez tienen el globo inflado y bien anudado, se les pedirá que se pongan por parejas y sostengan el globo con la frente. También se les dice que, a medida que suene la música, tienen que bailar moviendo el culito igual que hacen las palomas al caminar y que vayan desplazándose por la sala. Cada cierto tiempo tendremos que cambiar de pareja y también la forma de sostener el globo.

Comienza la música y la gente va bailando, al poco tiempo pedimos que cambien de pareja un par de veces. Cambiamos la posición del globo a la barriga sin tocarlo con las manos. Un par de cambios de pareja más. Cambiamos el globo a las rodillas. Nuevamente cambiamos de pareja un par de veces. Cambio de posición del globo al trasero, cambio de parejas dos veces. Poner el globo en la espalda con sus respectivos cambios de pareja. Finalmente, globos en la frente y fin del juego.

Tamaño del grupo:

Este juego no tiene límite de personas. Es necesario un mínimo de 68 personas.

Duración:

La duración es de 5 a 8 minutos aproximadamente.

Material:

Globos para todos los participantes. Equipo de música.

Lugar:

Este juego se puede realizar en cualquier tipo de espacio, ya sea abierto o cerrado.

Comentarios:

Pueden utilizarse músicas conocidas que tengan ritmo e inviten a bailar. Pueden hacerse variaciones en cuanto a agrupar a la gente en tríos, grupos de cuatro o más personas, formas de sostener el globo o número de globos a sostener.

Al final del juego se les puede pedir a los participantes formas creativas de explotar el globo con la excusa de que se cumplan

nuestros deseos.

Yo tengo una alpargata

Tipo de Juego:

Crear un ambiente distendido. Comunicación y control de los gestos.

Descripción:

El grupo se sentará en círculo y el monitor explicará el juego. Se trata de repetir una frase sin que se nos vean los dientes al decirla. El monitor dice la frase a la persona de su derecha para que todos puedan ver cómo hay que proceder: «Yo tengo una alpargata que tiene cintas de colores y es blanca como la nata». La persona a la que se lo decimos tiene que contestar: «¿Cómo dices que es la alpargata?» Nuevamente la otra persona tiene que repetir el mensaje: «Yo tengo una alpargata que tiene cintas de colores y es blanca como la nata». A lo que la segunda persona contesta: «Pues no debe de ser barata».

Cada participante deberá ser primero oidor del mensaje y después transmisor.

Las personas que al hablar enseñen los dientes deberán entregar una prenda que más tarde podrán recuperar si realizan una prueba divertida que se les propondrá.

Tamaño del grupo:

El grupo será de entre 6 y 15 personas. En grupos más numerosos pueden hacerse dos o más grupos.

Duración:

La duración es de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Material:

No se necesita ningún tipo de material para realizar este juego.

Lugar:

Este juego se puede realizar en cualquier tipo de espacio, ya sea abierto o cerrado. Es muy apropiado para realizarlo después de sobremesas o para descansar después de juegos que hayan requerido esfuerzo físico.

Comentarios:

Éste es un juego que funciona muy bien en los grupos donde las personas ya se conocen y se ha trabajado previamente la desinhibición. Las risas de los participantes están aseguradas tanto por parte de las personas que relatan el mensaje como por las que observan a quien lo hace. Es muy conveniente por parte del monitor hacer que, cuando haya explosiones de risa, estas se contagien y se amplifiquen para lograr una auténtica sinfonía de carcajadas.

La lata de sardinas

Tipo de juego:

Distensión, cohesión, contacto.

Descripción:

El monitor dispone a todos los participantes tumbados en el suelo, lo más juntos posibles y colocados como si fueran sardinas. En función del número de participantes, formara una o más hileras de personas. Una vez dispuestas las personas en el suelo, delimitará el rectángulo

que forman con tiza o cinta adhesiva, para que ése sea el espacio de juego, del cual no podrá salir.

A partir de aquí, pedirá a los participantes que se ordenen de diferentes maneras (por edad, color del pelo, altura, inicial del nombre, o cualquier otra característica que se le ocurra).

Las personas no podrán levantarse del suelo y sólo se podrán desplazar rodando de costado, pasando por encima o por debajo de sus compañeros. Al final de cada instrucción deben quedar perfectamente ordenados y capiculados.

Posibles variantes de este juego: Se puede dar un tiempo máximo para conseguir cada maniobra y así hacer el juego más dinámico. Poner música de fondo para hacerlo más divertido y emocionante. Se puede pedir que los chicos vayan siempre por debajo y las chicas por encima o al revés. En lugar de disponerlos en un rectángulo, disponerlos en círculo.

Tamaño del grupo:

Es conveniente que el grupo no sea muy numeroso. Mínimo 8-20 personas.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material, salvo la cinta o tiza para marcar el espacio y un equipo de música.

Lugar:

Espacio interior o exterior, teniendo en cuenta que el suelo sea lo

suficientemente confortable para poder estar tumbado durante el ejercicio.

Comentarios:

Este tipo de juego es preferible hacerlo con gente joven, y no ser muy exigente con la forma de desplazarse, ya que lo más importante es que sea divertido.

El cortejo gatuno

Tipo de juego:

Confianza, contacto, expresión corporal, creatividad.

Descripción:

El monitor solicita a los participantes que formen dos grupos de igual número de personas. Seguidamente les comentará que un grupo lo formarán unos gatos muy simpáticos que han salido de marcha con la intención de buscarse pareja, por lo cual tendrán que servirse de sus mejores habilidades para conquistar a una pareja.

El otro grupo serán gatitas presumidas que están predispuestas a encontrar pareja, siempre y cuando el gatito que se les acerque sea capaz de enamorarlas. Al principio deben mostrarse distantes y sólo si el gato casanova cumple con sus expectativas, cederán a emparejarse.

Cada dos minutos iremos cambiando de roles y de animales para que vayan apareciendo diferentes formas de acercamiento y seducción.

Posibles variantes de este juego: El monitor puede sugerir que se rehagan los grupos, de tal manera que haya una mayor interacción

entre los participantes. Se puede establecer que cada grupo, antes de empezar el cortejo, se ponga de acuerdo para establecer diferentes formas de reacción frente al cortejo. Si existe la posibilidad, se puede hacer que las chicas hagan el rol masculino y los chicos el femenino.

Tamaño del grupo:

El grupo puede ser tan grande como se quiera, ya que podemos hacer tantos subgrupos de cinco personas como sea necesario. Mínimo, 8-10 personas.

Duración:

De 15 a 20 minutos.

Materiales:

Equipo de sonido y varias piezas musicales que promuevan un clima de intimidad y calidez: músicas melódicas, boleros, tangos, blues, jazz...

Lugar:

Espacio interior, con posibilidad de atenuar las luces y así crear un clima de intimidad y relax.

Comentarios:

Al finalizar el ejercicio se pueden comentar las dificultades que han surgido, y la percepción de aceptación o rechazo y las sensaciones experimentadas.

Ramón el recadero mandó un paquete

Tipo de juego:

Distensión, coordinación, atención, contacto.

Descripción:

El monitor pide al grupo que forme dos círculos uno dentro del otro, el círculo exterior debe ser más amplio que el de adentro, para que cada círculo pueda girar en forma contraria sin ningún problema de espacio. El círculo mayor (el de afuera) mira a los de adentro y estos a su vez estarán de cara a los de afuera. Los miembros de cada círculo se toman de las manos. Cuando el monitor lo indique, el círculo exterior empieza a girar hacia un lado y el círculo interior hacia el contrario. Mientras tanto, todos los integrantes van cantando una canción cualquiera, la misma para ambos círculos.

Al mismo tiempo el moderador, que está fuera de los círculos, cuando los ve bien concentrados girando y cantando la canción, les grita «paquetes de cinco», o cualquier otro número que éste escoja. Rápidamente se deben formar paquetes de cinco personas, se abrazan y agachan lo antes posible y el último paquete que se agache o el que quede incompleto o al que le sobren personas será el que escoja la siguiente canción. Esta ronda se puede hacer varias veces cantando diferentes canciones y empaquetándolos en diferente número de personas por paquete.

Posibles variantes de este juego: Se puede hacer que los paquetes, además de cambiar el número de personas, también tengan número de chicos y de chicas, que se empaqueten de diferentes maneras: abrazados, todos de espalda, todos tumbados, etcétera.

Tamaño del grupo:

Se pueden hacer grupos de hasta 30-40 personas. Mínimo 20

personas. Para grupos más numerosos se pueden hacer subgrupos.

Duración: De 10 a 15 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún tipo de material.

Lugar:

Espacio interior amplio o exterior.

Comentarios:

Si queremos aumentar la cohesión del grupo, podemos pedir que las personas, al rehacer los círculos, procuren colocarse en posiciones distintas a las anteriores. Podemos amenizar el ejercicio con música que nos sirva para cantar.

La ensalada

Tipo de juego:

Distensión, cohesión, competición, confianza.

Descripción:

El monitor pide al grupo que forme un círculo y les anuncia que se irán formando pequeños grupos fuertemente atados con sus brazos, según les vaya dando la orden «ensalada de 3», «ensalada de 6», «ensalada de 2», etcétera; en cada nudo humano que se forme, no puede haber más ni menos del número que diga el monitor. Cada grupo tiene que hacer todo lo que le sea posible para conseguir tener el número exacto de personas en cada momento según sea la «ensalada». Eso quiere decir que puede robar a una persona de otro grupo para completar el número o deshacerse de alguien que le

sobre.

Se anuncia que habrá un premio para el grupo o pareja que llegue hasta el final. El monitor va sacando del juego a quienes no forman el número exacto. Continúa el juego hasta que solamente quede un nudo humano de dos personas, a quienes se les dará el premio.

Posibles variantes de este juego: Puede darse la consigna de que las personas que sean eliminadas puedan reincorporarse al juego cuando coincidan en número exacto ya sea en uno o más grupos con el número propuesto para esa «ensalada».

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 50 personas. Mínimo 10-12 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos. Puede resultar aburrido si nos alargamos mucho.

Materiales:

No es necesario ningún material para realizar este juego.

Lugar:

Espacio interior amplio o exterior.

Comentarios:

Es importante fomentar las risas y los comentarios graciosos para lograr que la gente se divierta. Podemos comentar cómo nos hemos sentido, si nos pareció divertido...

El coronel me ha dicho

Tipo de juego:

Distensión, competición, colaboración, confianza.

Descripción:

Todos los participantes se sientan en círculo y se asignan ordenadamente graduaciones militares a cada uno. Según el número de jugadores, pueden ser: insumiso, objetor, recogecolillas, soplagaitas, soldado raso, corneta, cocinero, soldado de primera, cabo, furriel, sargento, brigada, subteniente, alférez, teniente, capitán, comandante, coronel, teniente coronel, general de brigada, general de división, teniente general y capitán general. O inventarnos nuevas, eso sí, definiendo por encima de quién está cada cual.

Siempre comienza el general de más alto rango, y se establece el siguiente diálogo:

Capitán general: «El general, pasando revista a sus tropas vio que faltaba el teniente».

Teniente: «El teniente no faltaba».

Capitán general: «Entonces, ¿quién?».

Teniente: «Faltaba el cabo».

Se continúa el diálogo, que resulta una repetición de las tres últimas frases, según quién haya sido llamado. Si un jugador se equivoca, o es llamado y no responde, todos los jugadores por debajo de él suben un puesto, colocándose él en el lugar más bajo. Hay que intentar llegar a general y mantenerse el mayor tiempo posible.

Posibles variantes de este juego: Si el grupo es muy numeroso, podemos hacer varios grupos.

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 20-25 personas. Mínimo 8-10 personas.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material para realizar este juego.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es importante estar muy atentos e imprimir un ritmo rápido al juego para que sea interesante.

Pasarse el chorizo

Tipo de juego:

Distensión, contacto, confianza, competición.

Descripción:

El monitor dispondrá a los participantes en equipos de 8-10 personas, formando filas. Entregará a cada equipo un globo chorizo (los típicos alargados que se usan para hacer globoflexia), y dará las siguientes instrucciones: Éste es un ejercicio que tiene varias fases y puntuará cada una de ellas por separado; ganará el equipo que consiga puntuar en el mayor número de fases.

Primera fase: Pasar el globo con las piernas y sin tocar con las manos en fila india. Gana el equipo que consigue entregar el globo al último de su fila.

Segunda fase: Pasar el globo con las piernas. Esta vez, las personas estarán dispuestas en línea, una al lado de la otra, y sólo pueden girar en su misma posición. También gana el equipo que consigue entregar el globo al último de su fila.

Tercera Fase: Pasar el globo con el cuello, con las personas dispuestas en línea, una al lado de la otra, sin poder mover los pies del sitio. Al igual que antes, gana el equipo que consigue entregar el globo al último de su fila.

Cuarta fase: Pasar el globo con la boca, con las personas dispuestas en fila india y sin poder moverse del sitio, sólo podemos girar el cuello. El ganador será el equipo más rápido.

Posibles variantes de este juego: Podemos hacer muchas variaciones respecto a cómo entregar o recibir el globo, crear más fases que pueden ser muy divertidas. Para grupos pequeños podemos disponer a todas las personas en círculo y que se pasen el globo al son de la música, cambiando la forma de entregar y recibir el globo cada cierto tiempo e ir incorporando un nuevo globo cada 15-20 segundos hasta conseguir el caos.

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 30-40 personas. Mínimo 8-10 personas.

Duración:

De 8-10 minutos.

Materiales:

Suficientes gobos alargados para hacer la actividad y una bomba o hinchador para inflarlos.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es importante tener unos cuantos globos hinchados, por si explotan o por si se desea introducir un mayor número de globos para complicar la actividad. También podemos poner música de fondo para amenizar y dar ritmo al juego.

Con el cordel se hace un redondel**Tipo de juego:**

Distensión, contacto, confianza, comunicación.

Descripción:

El monitor dispondrá a las personas en grupos de 6 u 8 y les entregará un trozo de cordel fino de un metro de longitud a cada una de ellas. Les explicará que los grupos normalitos consiguen hacer este ejercicio en un par de minutos y los buenos, en un minuto.

El ejercicio consiste en que, tomando el cordel por un extremo con la mano izquierda, cada persona debe hacer un nudo con la cuerda del compañero de la izquierda y lo mismo con el de la derecha. Al final, cada equipo deberá conseguir un redondel confeccionado con todos los trozos de cordel.

Una vez conseguido, desharemos el redondel y volveremos a empezar de la misma manera, con la mano izquierda, pero esta vez con los ojos tapados.

Ganará el equipo que consiga hacer el redondel sin que se deshaga

ninguno de los nudos y cuyos miembros estén al completo en el interior del mismo.

Posibles variantes de este juego: Una posible variante es que, cuando las personas se tapen los ojos, les mezclemos por la sala y deban encontrarse todos los compañeros del equipo, antes de empezar a realizar los nudos.

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 25-30 personas. Mínimo 8-12 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Un trozo de cordel de un metro de longitud para cada participante.
Antifaces o pañuelos para tapar los ojos.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es importante permitir que la gente se equivoque, que se establezcan pequeñas discusiones entre los participantes, dar un tiempo límite como elemento de presión, aunque después no lo utilicemos. Si hacemos grupos con un número impar de personas, habrá momentos en los que una de ellas no podrá hacer nada, para el monitor será interesante observar qué ocurre en el grupo, ya que es conveniente poder valorar lo ocurrido en cada fase del ejercicio y los sentimientos que se han experimentado.

Los rodillos

Tipo de juego:

Distensión, confianza, comunicación, contacto.

Descripción:

Se hacen dos equipos, que se colocan uno a cada lado de la sala. Los participantes de cada equipo se tumban en el suelo, uno al lado del otro, como si fueran canalones. Cuando el monitor da la señal, el último participante de cada equipo empieza a rodar por encima de los de su equipo, hasta llegar al otro extremo, así se van relevando. Los equipos tienen que llegar al lugar de partida del otro equipo por lo que, cuando están en el centro, habrá un buen lío, ya que ambos equipos colisionarán.

Posibles variantes de este juego: En lugar de simplemente rodar, podemos introducir la competitividad, haciendo que gane el equipo que antes consiga colocar a todos sus integrantes en el otro lado de la sala.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos, máximo de 16-20 personas. Para grupos mayores podemos hacer subgrupos.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es conveniente que el suelo sea de madera, corcho o de algún material aislante. En el exterior, de césped o arena para no lastimarse. Una música animada puede ayudar a amenizar el ejercicio.

Las figuras geométricas

Tipo de juego:

Distensión, confianza, comunicación, contacto.

Descripción:

El monitor pedirá al grupo que se ubique en un círculo con las manos entrelazadas y los ojos cerrados. A partir de ahí, les explica que, cuando él se lo diga, tienen que ir formando diferentes figuras geométricas (triángulo, cuadrado, estrella de cuatro puntas, hexágono, etcétera) entre todos y con un tiempo limitado. Para ello, podrán comunicar sus posiciones y ayudarse del tacto y el oído, pero no podrán hacer uso de la vista. En este juego, escuchar las opiniones de todos es más que relevante si se quiere obtener la figura global.

Después de realizar cada figura, el monitor permite a los participantes ver el resultado, tras lo cual vuelven a la posición circular y comienzan la nueva figura.

Posibles variantes de este juego: El tiempo de realización de cada figura puede ser limitado o no. Podemos limitar las palabras a usar o introducir sonidos onomatopéyicos para identificar a cada participante. Formar equipos y competir en rapidez y/o logros conseguidos. En vez de entrelazarse las manos, podemos darles una cuerda anudada por

los extremos para que formen la figura con ella, estando todos los miembros del grupo en su interior.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos, máximo de 20-30 personas. Para grupos mayores podemos hacer subgrupos.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es un ejercicio muy divertido, el monitor puede animar al grupo con comentarios, dar pistas, favorecer el ambiente distendido. Podemos poner música para ambientar.

Suela con suela

Tipo de juego:

Distensión, confianza, contacto, reflejos.

Descripción:

Necesitamos un número impar de jugadores; en el caso de que sea par, se incluye el monitor. El juego consiste en hacer parejas, dando diferentes instrucciones. Por ejemplo, empieza el monitor que invita

al grupo a caminar por la sala y en un momento dado dice: «palma con palma», a lo que todos los jugadores se colocan por parejas juntando sus palmas. Al ser impares, habrá una persona que se quedará sola, y ésta será la que dé la siguiente instrucción.

Posibles instrucciones: culo con culo, nariz con nariz, codo con codo, rodilla con rodilla, espalda con espalda, oreja con oreja, etcétera. No se pueden repetir, con lo que cada persona que tenga que dar una instrucción deberá inventar una nueva. Si no se le ocurre una forma nueva, puede decir «suela con suela», y todos deberán sentarse en parejas y unir las suelas de sus zapatos o las plantas de sus pies, si es que están descalzos. En el caso de que sin querer se repita una instrucción, deberemos proceder como si se hubiera dicho «suela con suela». Las parejas que se equivoquen deberán entregar una prenda o ser penalizados (ir a la pata coja, a pasitos pequeños, agachados, etcétera).

No se puede repetir pareja dos veces seguidas.

Posibles variantes de este juego: Podemos introducir música, con lo que las parejas formadas tendrán que bailar en la posición adoptada. Al decir «suela con suela» la música se detendrá. Para complicar un poco más las cosas, podemos tapar los ojos a los participantes.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos, máximo 41 personas.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

No se necesita ningún material a menos que hagamos la versión con música o con los ojos tapados.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

En una dinámica muy divertida, es importante que el monitor imprima un cierto ritmo para que las instrucciones se sucedan con cierta rapidez y creatividad.

Tienes un e-mail**Tipo de juego:**

Distensión, contacto, comunicación.

Descripción:

El monitor dispone a los participantes en uno o más grupos de 6 a 10 personas. Cada grupo se colocará sentado en el suelo uno detrás del otro en fila con las piernas abiertas dejando unos 30-40 centímetros entre cada persona.

El monitor entregará al último de la fila varias tarjetas con frases cortas y divertidas, de tres o cuatro palabras, como por ejemplo: «Al pan pan y al vino vino». La persona que tiene los mensajes, sin hablar, debe trazar en la espalda del compañero que tiene delante las letras del mensaje, y éste a su vez, al siguiente, y así sucesivamente hasta llegar al primero de la fila.

En el momento, que termina de escribir el mensaje, dará dos palmadas en la espalda del receptor. En el caso de que la persona que

esté escribiendo se equivoque, borrará la letra con la palma de la mano y la volverá a escribir. Si el receptor es quien no entiende la letra, levantará los hombros, para que el emisor repita una o varias letras.

Al final, la persona que se encuentra al principio de cada grupo, tiene que decir: «Correo recibido», y tiene que repetir verbalmente el mensaje recibido. En el caso de que no sea el correcto, iremos comprobando qué ha entendido cada cual en sentido contrario hasta lograr el mensaje correcto.

Posibles variantes de este juego: Podemos empezar con mensajes muy fáciles e ir complicando el juego introduciendo números o palabras y signos raros que induzcan a error o mensajes contradictorios.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos, máximo 10-40 personas.

Duración:

De 10 a 12 minutos.

Materiales:

Tarjetas con frases divertidas.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios: Es importante controlar que la gente no hable para que no se hagan trampas. Aunque debe permitirse que la gente ría.

Juegos de competición y colaboración

*La risa sirve para poner distancia entre nosotros y algún suceso,
lidiar con él y dar vuelta a la hoja.*

Bob Newhart .

Son juegos en los que la colaboración entre participantes es un elemento esencial. Ponen en cuestión algunos mecanismos de los juegos competitivos, creando un clima distendido y propicio para la cooperación en el grupo. Procuran que todas las personas tengan posibilidades de participar, y, en todo caso, es importante no hacer de la eliminación y la exclusión el punto central del juego.

En la realización de estos juegos de cooperación no existe el estereotipo del «buen» o «mal» jugador, ya que el grupo funciona como un conjunto en el que cada persona puede aportar diferentes habilidades y capacidades y el resultado final es consecuencia de la suma de habilidades y del apoyo mutuo.

La evaluación es importante para que el grupo pueda expresar su experiencia de colaboración, valorar sus propias actitudes frente a la cooperación, la competición, causas, dificultades y resultados. Y así poder trasladar la experiencia a la vida real y trabajar las actitudes y mecanismos que fomentan la competición frente a la cooperación.

Transportar globos con el cuerpo

Tipo de juego:

Distensión, competición por equipos, cohesión.

Descripción:

El monitor dispone al grupo en dos equipos de igual número de personas. Entrega a cada participante cinco globos y les pide que los inflen. Una vez que todos los globos están hinchados, cada grupo los deposita en el extremo de la sala que les ha sido asignado (o campo si se realiza en el exterior).

El monitor explica el juego con las siguientes normas: Cada equipo se dispondrá en parejas. Cada pareja, sin utilizar las manos, tomará un globo que sostendrá con el cuerpo, lo trasladará al campo contrario y lo depositará en el lugar donde el otro equipo tiene sus globos. Una vez depositado el globo, la pareja puede ir a buscar otro globo y así sucesivamente.

El juego se termina cuando lo indique el monitor, cuando se termine la música o al cabo de un tiempo prefijado.

El equipo ganador será aquel que tenga menor número de globos en su campo.

Podemos finalizar el juego haciendo que los ganadores den un masaje en la espalda a los perdedores, o un abrazo de cariño o cualquier otra muestra de amistad.

Posibles variantes de este juego: Podemos elegir a una persona por equipo para que dificulte la tarea haciendo que caigan los globos, esto es útil cuando nos quedan personas sin pareja. También se puede

pedir que se transporten de una manera concreta, cambiándola cada cierto tiempo (con la nariz, la frente, las rodillas, los codos, etcétera). Podemos dar a cada pareja un pañuelo para que sea el útil de transporte, variando la forma de sujetarlo (las dos manos, boca y mano, barbilla y axila, entre las rodillas y una mano, etcétera).

Tamaño del grupo:

En función del espacio disponible, el grupo puede ser tan grande como se quiera. Mínimo 8-10 personas.

Duración:

De 8 a 15 minutos.

Materiales:

Globos de colores y pañuelos si se quiere incluirlo como variante. Equipo de sonido y dos o tres músicas marchosas.

Lugar:

Cualquier espacio interior o exterior suficientemente amplio para que los desplazamientos no sean demasiado cortos.

Comentarios:

Una vez terminado el juego puede ser conveniente que la gente pueda beber un poco de agua.

Carrera de Big Bags

Tipo de juego:

Distensión, competición por equipos, cohesión.

Descripción:

El monitor dispone al grupo en dos o tres equipos de igual número de personas. Entrega a cada grupo un big-bag (sacos de forma cuadrada que se usan para transportar productos en polvo o también para retirar escombros).

Todos los participantes de un mismo equipo deben introducirse en el interior del big-bag, que deberá estar expuesto en la línea de salida. A la señal del monitor cada equipo deberá coordinar sus movimientos para conseguir desplazar el big-bag en la dirección adecuada y más rápido que sus adversarios.

Posibles variantes de este juego: En función del espacio disponible, la carrera será de un solo viaje o de ida y vuelta. Podemos pedir que la ida se haga de frente y la vuelta de espaldas. También podemos pedir que inicialmente se desplacen de frente, luego del lado izquierdo, de espaldas y finalmente del lado derecho, con lo que les habremos hecho dar la vuelta por el perímetro de la sala o el campo. Otra variante, si el grupo es numeroso, es hacerla de relevos. Otra última posibilidad es hacerlo con los ojos vendados, con lazarillo o sin él.

Tamaño del grupo:

En función del espacio disponible, el grupo puede ser tan grande como se quiera. Mínimo 10-12 personas.

Duración:

De 8 a 15 minutos.

Materiales:

Dos o más big-bags, antifaces si queremos practicar la variante de ojos cerrados. Equipo de sonido y dos o tres músicas marchosas.

Lugar:

Cualquier espacio interior o exterior suficientemente amplio para que los desplazamientos no sean demasiado cortos.

Comentarios:

Una vez terminado el juego, puede ser conveniente que la gente pueda beber un poco de agua, y enlazarlo con algún juego reposado que permita la recuperación.

Guerra de canciones**Tipo de juego:**

Distensión, competición por equipos, cohesión, memoria, ritmo y respiración.

Descripción:

El monitor dispone al grupo en pequeños subgrupos de 3-4 personas y les explica que van a participar en un concurso para escoger la canción del verano. Les emplaza a seleccionar entre las canciones que conocen o recuerdan un mínimo de cinco para que las interpreten cuando sea su turno.

Cada grupo interpretará una canción por vez. No se puede repetir ninguna canción que haya sido interpretada por otro grupo, por lo que tendrán que seleccionar otra en el caso de que otro grupo haya escogido la misma canción que ellos.

Al final no es necesario que haya ningún equipo ganador y el monitor puede emplazarles a cantar una de las que se hayan seleccionado todos juntos o sugerir una nueva.

En este juego es importante imprimir una cierta prisa en el inicio de cada interpretación. El monitor será quien decida el momento de finalizar cada canción.

Posibles variantes de este juego: El monitor puede sugerir diferentes estilos de canción para aumentar la dificultad. Que se incluya coreografía, que se incluyan sonidos de instrumentos, etcétera.

Tamaño del grupo:

El grupo puede ser tan grande como se quiera. Mínimo 9-12 personas.

Duración:

De 8 a 15 minutos.

Materiales:

No se necesita ningún material. Podemos repartir pequeños instrumentos de percusión para hacer más divertidas las representaciones, improvisar un pequeño escenario para las interpretaciones, incluso un par de micrófonos (conectados o no).

Lugar:

Cualquier espacio interior o exterior.

Comentarios:

Al finalizar el ejercicio, puede ser conveniente que el monitor felicite a todos los grupos por sus magníficas habilidades interpretativas.

El lobo y las ovejas

Tipo de juego:

Distensión, cohesión, competición/colaboración.

Descripción:

El monitor pedirá a los participantes que se concentren en un grupo apiñado y bien compacto para que no sea fácil desmembrarlos.

Una persona (la más alta, la más forzada o que tenga cualquier otra característica) será nombrada «el lobo» y será la encargada de conseguir desmembrar al grupo de ovejas.

Cuando el monitor da la señal, el lobo empezará a robar ovejas tirando de ellas hasta conseguir que se suelten. Cada oveja robada se convertirá en lobo y a su vez ayudará a éste a robar nuevas ovejas, hasta conseguir que no quede ninguna.

Posibles variantes de este juego: Incluir a un perro pastor que salve a las ovejas. Para ello hará falta que la persona que hace de perro pastor coloque una cinta de papel por la cabeza de las ovejas sin que se rompa. Las ovejas salvadas se incorporarán de nuevo a la piña del rebaño. Se puede predeterminar un tiempo máximo en el que se debe conseguir el objetivo.

Tamaño del grupo:

Es conveniente que el grupo no sea muy numeroso. Mínimo 10-30 personas.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material, salvo las cintas de papel si queremos hacer la segunda versión del juego.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Este tipo de juego es preferible hacerlo con gente joven. El monitor tiene que vigilar que los lobos no se excedan en la rudeza al robar ovejas. Después de esta actividad, puede ser útil ofrecer un pequeño respiro para beber agua y recuperar fuerzas.

La caza de la serpiente feliz

Tipo de juego:

Distensión, competición colaboración, agilidad y rapidez.

Descripción:

El monitor explicará una pequeña historia al grupo, diciéndole que se encuentran en la selva, y que están muy hambrientos. En esta selva existen unas serpientes muy sabrosas que tienen un sabor exquisito y que además son muy nutritivas. Mientras tanto, va disponiendo en el suelo de la sala tantos trozos de cuerda, de un metro de longitud, como participantes haya en el grupo, menos uno. Los dispone de tal manera que las personas puedan pasar entre ellos mientras van ejecutando las diferentes propuestas que el monitor vaya proponiendo.

El monitor hace sonar una música, señal que servirá para que las personas del grupo se pongan a caminar. Cuando la música se

detenga, cada persona debe atrapar una cuerda. Si una misma cuerda es atrapada por más de una persona, estás deberán permanecer juntas de la mano en los siguientes intervalos del juego. Por otra parte, el monitor irá eliminando los trozos de cuerda que vayan sobrando, teniendo en cuenta que siempre ha de haber una cuerda menos que personas sueltas más el número de parejas, tríos, etcétera.

El juego termina cuando sólo quede una cuerda en el suelo. El grupo puede dar un inmenso abrazo al ganador.

Posibles variantes de este juego: Las parejas, tríos, etcétera, se atan las piernas entre ellos con las cuerdas que se eliminan. En función del tiempo se pueden ir eliminando mayor número de cuerdas por turno.

Tamaño del grupo:

El grupo puede ser tan grande como se quiera. Mínimo 8-10 personas.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

Equipo de sonido, músicas marchosas que inciten a jugar y a divertirse. Trozos de cuerda de un metro de largo (cuerda de escalada o más gruesa).

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

El monitor deberá tener preparadas diferentes ideas divertidas de formas de caminar o desplazarse por la sala (dando saltitos, a la pata coja, nadando, agachados, etcétera) y amenizar cada una con comentarios que creen situaciones divertidas.

Carrera de algodones

Tipo de juego:

Distensión competición, colaboración, respiración.

Descripción:

El monitor dibujará en el suelo cinco o seis carriles por los que discurrirá la carrera de algodones. Hay una salida y una meta a la que llegar. Según el número de participantes, se crearán los equipos de dos o tres personas.

El ejercicio consiste en que cada corredor coloque su pequeña bola de algodón en el carril que se le asigne y a la orden de salida haga que ésta se desplace hacia la meta soplando. En el caso de que la bola se saliera del carril asignado, deberá colocarla en su carril, con la mano, un metro por detrás del lugar por donde se salió.

Pero en el momento que lleguen a la meta, el segundo miembro del equipo deberá soplar la bolita de algodón en sentido contrario con las mismas reglas anteriores, y así sucesivamente hasta que todos los participantes hayan recorrido su tramo.

Posibles variantes de este juego: Según el tamaño del grupo se puede hacer que los relevos sean cada dos metros y así aumentar la participación y la tensión en los equipos. Se puede aumentar la dificultad introduciendo pequeños obstáculos en la pista que haya que

superar (barreras, viento, agua, piedras, etcétera.) **Tamaño del grupo:**

Se pueden hacer grupos de hasta 30 personas. Mínimo 8-10 personas. Para grupos más numerosos se pueden hacer subgrupos.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

Bolitas de algodón, tiza o cinta adhesiva para marcar los carriles, materiales para crear los obstáculos.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Si queremos aumentar la colaboración, se puede establecer que las personas que soplan las bolitas de algodón tengan los ojos tapados y precisen de sus compañeros para que les guíen en el desplazamiento. Al final, puede ser conveniente fomentar la explosión de risas y comentarios respecto a lo ocurrido en el juego. Podemos amenizar la carrera con música de charlestón, danzas irlandesas, o la música de *Carros de fuego*.

El globo-mano

Tipo de juego:

Distensión, competición, colaboración.

Descripción:

El juego es muy parecido al balonmano, pero con algunas

características diferenciales.

En lugar de porterías, utilizaremos dos cajas de cartón lo suficientemente grandes como para que quepa el globo gigante (50 cm de diámetro) que utilizaremos como balón.

Formaremos dos equipos de igual tamaño (que no sean muy numerosos, máximo 8 personas por equipo). Cada jugador llevará debajo de los brazos un globo de menor tamaño, que será del mismo color para todos los miembros de un mismo equipo. No existen porteros y no está permitido hacer tapones si el balón ya se encuentra sobre la abertura de la caja.

Si a un jugador se le cae un globo o éste explota, rápidamente tendrá que sustituirlo por uno nuevo, que deberá ir a buscar fuera del campo e hincharlo en ese momento. Si estaba en posesión del balón, lo lanzará al aire para que lo atrape otro jugador. Está prohibido pinchar el globo a un adversario. Sólo es posible hacerlo si éste está en posesión del balón y a menos de un metro de la caja de cartón.

No existen reglas de cómo se pasa el balón de un jugador a otro. El balón debe sostenerse con las puntas de los dedos y cualquier adversario nos lo puede arrebatar también con las puntas de los dedos.

El monitor hará de árbitro y resolverá cualquier falta a las reglas. Las faltas se sancionarán con la pérdida de los dos globos.

El juego no se detiene porque alguien tenga que sustituir alguno de sus globos. Y ganará el equipo que meta más goles.

Posibles variantes de este juego: Se pueden añadir otras reglas que hagan más divertido el partido. Se puede aumentar la dificultad

penalizando a las personas que cometan más de una falta, haciéndolas avanzar a la pata coja o con los pies juntos, etcétera.) **Tamaño del grupo:**

Se pueden hacer dos o más partidos para el caso de grupos muy numerosos, lo que equivaldrá a que necesitemos más de un monitor. Grupo ideal, entre 8-16 personas.

Duración:

De 15 a 20 minutos.

Materiales:

Varios globos gigantes por si explota el que estemos utilizando, abundantes globos para cada equipo. Dos cajas de cartón grandes, un silbato para detener el juego cuando se cometa una falta y tiza o cinta adhesiva para marcar los límites del campo (que no sea muy grande).

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Debemos tener especial cuidado en que no se produzcan golpes o empujones, propiciando el juego limpio y divertido. Al finalizar el partido, podemos celebrar el triunfo explotando todos los globos que queden y haciendo que los jugadores se masajeen entre ellos.

Duelo de serpientes

Tipo de juego:

Distensión, competición, colaboración, agilidad, estrategia.

Descripción:

El monitor pedirá al grupo que se distribuya en dos equipos de igual número de personas.

Una vez formados los equipos, se les informa de que son dos serpientes que se han encontrado en medio de la selva y de que se van a disputar la permanencia en su territorio. Para que se produzca la lucha, la persona que forma la cabeza de la serpiente tiene que tocar con su mano la oreja derecha de la persona que está al final de la otra serpiente.

Cada quince segundos el monitor hace sonar un silbato con lo que la primera persona de la serpiente pasa a ocupar la última posición. La serpiente debe permanecer parada durante el cambio. Una vez ensamblada la última persona, la serpiente puede volver al ataque.

Cuando la última persona es tocada por la persona que está a la cabeza de la otra serpiente, quedará descolgada de la misma. Si la serpiente logra enroscarse a su alrededor, ésta podrá volver a integrarse en alguna de las posiciones centrales.

El juego termina cuando todos hayan estado en la posición de cabeza y cola.

Posibles variantes de este juego: Según el tamaño del grupo, se pueden formar más de dos serpientes. Para ello será necesario un espacio amplio que nos permita libertad de movimientos. Otra posibilidad es que las personas que sean tocadas pasen a engrosar la serpiente adversaria que les ha tocado, con lo que ganaría la serpiente con más componentes al finalizar el juego.

Tamaño del grupo:

Cada serpiente no debería tener más de 12-15 personas. Mínimo 1012 personas.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Si queremos, podemos amenizar el juego con música divertida y marchosa para levantar los ánimos y promover las risas. Hay que cuidar los posibles resbalones, caídas y golpes.

La carrera de globos

Tipo de juego:

Distensión competición, agilidad, respiración.

Descripción:

El monitor pide al grupo que forme dos o más filas, en función del número de participantes. Cada jugador tiene un globo. Éste puede ser del mismo color para todos los miembros del equipo.

A la señal del monitor, el primer jugador de cada equipo deberá inflar el globo, hacerle un nudo para que no se escape el aire y luego sentarse encima de él hasta conseguir que explote, sólo cuando haya explotado, puede continuar el siguiente jugador y gana el equipo que

primero termine.

Posibles variantes de este juego: Este juego se puede hacer en dos partes, primero se hace por orden y en segundo lugar todos a la vez. El último equipo en conseguir explotar el globo es el que pierde. Todos los demás se abalanzan sobre él y le hacen cosquillas. Si el grupo es pequeño y no podemos formar equipos, podemos hacer dos o tres rondas y experimentar diferentes formas de explotar los globos.

Tamaño del grupo:

Se pueden hacer grupos de hasta 30-40 personas. Mínimo 15 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Nos harán faltas globos de colores suficientes para hacer un par de rondas.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Podemos amenizar el ejercicio con música dinámica para crear ambiente.

Carrera de vasos de café

Tipo de juego:

Distensión, diversión, competición.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que formen tres o más grupos de 3-4 personas, en función del número de participantes. Cada grupo dispondrá de un vaso de plástico de café por persona y una pelota de golf.

El monitor explicará que se trata de una competición de relevos en la que cada jugador deberá realizar el trayecto marcado (circular o rectilíneo) lo más rápidamente posible. Una vez llegado al punto de relevo, tiene que traspasar la pelota de golf al vasito del compañero, sin tocarla con las manos y sin que se caiga al suelo. En el caso de que la pelota cayera al suelo, el jugador deberá repetir el trayecto realizado.

Gana el equipo que realice la carrera en el menor tiempo.

Posibles variantes de este juego: Para dificultar un poco más la competición, podemos poner algunos obstáculos en el camino (saltos, pasar por debajo de una cuerda, etcétera).

Tamaño del grupo:

Se pueden hacer grupos de hasta 30 personas. Mínimo 12 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Nos harán falta vasitos de plástico, pelotas de golf y un poco de música si queremos ambientar el juego e imprimir un mayor ritmo.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Podemos dejar libre la forma de agarrar el vaso o sugerir una forma en concreto.

Sálvate saltándole**Tipo de juego:**

Distensión, competición, coordinación, colaboración.

Descripción:

El monitor dispondrá al grupo distribuido por la sala, sentado en el suelo. Dos personas quedarán de pie y serán las que deben proceder en el juego. Una de ellas será la que persigue y la otra, la perseguida. La persona perseguida se salvará saltando a una persona de las que está sentada. Esta última se levantará y saldrá a perseguir a la anterior perseguidora que se convierte en perseguida y así sucesivamente.

Si el perseguidor logra atrapar al perseguido, automáticamente cambian sus roles y se sigue con el juego.

Posibles variantes de este juego: Se puede ir introduciendo pequeñas variaciones en cómo se pueden desplazar (dando saltitos, a la pata coja, a gatas, tres pasos y una vuelta, cantando, etcétera). Podemos pedir que la persona que se levanta, al convertirse en perseguidora, diga su nombre o alguna cualidad personal. Para grupos numerosos, podemos tener a dos o más parejas actuando.

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 25-30 personas. Mínimo 8-10 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material para realizar este juego.

Lugar:

Espacio interior amplio o exterior.

Comentarios:

Es importante estar muy atentos e imprimir un ritmo rápido para que el juego sea interesante y divertido.

Pesca a pisotones

Tipo de juego:

Distensión, competición, coordinación, colaboración.

Descripción:

El monitor dispondrá a los participantes en dos o más grupos de igual número. A cada jugador se le entregarán tres peces de cartulina y tres globos del mismo color para identificar a cada equipo.

Cada Jugador hinchará un globo y lo atará a su tobillo con una cinta a unos 10 centímetros. A la señal del monitor, se iniciará la pesca, que consistirá en que cada persona trate de explotar los globos de las personas de los grupos adversarios. Cada persona a quien le exploten el globo tendrá que entregar un pez a la persona que se lo haya explotado. Para poder seguir en el juego, inflará rápidamente otro

globo y se lo atará al pie. Cuando una persona haya perdido sus tres peces, queda eliminada. Ninguna persona sin globo atado en el pie puede pescar.

Al final, gana el equipo que más peces haya conseguido.

Posibles variantes de este juego: para grupos pequeños podemos proponer que vayan todos contra todos y gana la persona que consiga más peces. En el caso de que no queramos eliminar a nadie, podemos proponer un tiempo límite y un número de peces/globos ilimitado por persona. Se puede hacer entrega de premios o regalo de abrazos para todos.

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 25-30 personas. Mínimo 8-10 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Peces de cartulina y globos, suficientes en número y en colores para todos los participantes. Podemos amenizar el juego con música animada y divertida.

Lugar:

Espacio interior amplio o exterior.

Comentarios:

Es importante ir con cuidado para que no se repartan muchos pisotones. En el caso de utilizar la opción de tiempo límite, no deberíamos sobrepasar los diez minutos.

Todos a poner un huevo

Tipo de juego:

Distensión, competición, contacto, estima.

Descripción:

El monitor dispone a los participantes en grupos de tres, cuatro o cinco personas, según sea el tamaño del grupo, formando pequeños círculos, con los componentes dispuestos de espaldas y con los brazos entrelazados por los codos.

Previamente, cada persona habrá hinchado un par de globos que estarán depositados en una bolsa de basura industrial.

Al otro lado de la sala dispondremos unos aros en el suelo del tamaño de un «hula hop», tantos como grupos tengamos.

El juego consistirá en que cada grupo deberá coger sin tocar con las manos un globo de la bolsa, transportarlo al interior del círculo con sus espaldas o sus traseros, sin que se caiga, y depositarlo en el interior del aro que le sea asignado. En el caso de que al depositar el globo, este se saliera del aro, se entenderá que se ha roto el huevo al ponerlo. Ganará el equipo que más globos haya depositado con éxito dentro del aro.

Posibles variantes de este juego: Se puede hacer que el grupo vaya con los ojos tapados y una persona la guíe hasta el aro donde depositar los huevos.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos, máximo 30-40 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Globos suficientes para todos los participantes, un aro para cada equipo, bolsas de basura.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es una dinámica muy divertida, y todavía más si los equipos van haciendo el sonido de las gallinas mientras se desplazan y ponen los huevos.

Carrera de burritos ciegos**Tipo de juego:**

Distensión, competición, contacto, confianza.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que se coloquen en parejas y les distribuye un antifaz o pañuelo, para que una persona de cada pareja se tape los ojos. Dicha persona hará de burrito ciego. La otra persona se montará a su espalda y se convertirá en jinete.

El jinete guía al burrito ciego tirándole de la oreja izquierda para ir a la izquierda, de la oreja derecha para ir a la derecha, con un golpecito sobre la cabeza para ir de frente y con dos para pararse. Está totalmente prohibido hablar. Si alguna pareja es descubierta

hablando, se la penaliza con tres segundos sin avanzar.

La carrera consiste en atravesar la sala de lado a lado sin tropezarse con nadie. Una vez que llegamos al otro lado de la sala, se cambian los roles y debe volverse al punto de partida. Gana la pareja que consigue llegar antes a la meta.

Posibles variantes de este juego: Para grupos con personas que no puedan sostener a nadie en la espalda se puede hacer que ésta va ya detrás y simplemente transmite las instrucciones con tirones de orejas y golpecitos.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos. Máximo 30 a 40 personas, mínimo 8-10.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Pañuelos o antifaces suficientes para cada pareja.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es una dinámica divertida para desarrollar los sentidos. En función de la edad de los participantes, deberemos escoger el tipo de sugerencias a realizar. Al final podemos hacer entrega de premios para las parejas ganadoras, que pueden consistir en unas buenas cosquillas.

Achicar agua

Tipo de juego:

Distensión, competición, colaboración.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que se distribuyan en grupos de tres, cuatro o cinco jugadores, en función de lo grande que sea el grupo principal.

Entrega dos cubos de distinto color, uno lleno de agua y otro vacío, y una pajita a cada componente del grupo.

En un tiempo prefijado, cada equipo debe intentar transportar la máxima cantidad de agua del cubo lleno al cubo vacío. Para ello, cada jugador deberá sorber agua con su pajita y verterla en el cubo vacío. Gana el equipo que consiga un nivel de agua más alto en el cubo que están llenando, en un período de tiempo determinado.

Posibles variantes de este juego: Para complicar un poco más la cosa, el cubo vacío lo podemos situar a una cierta distancia del que está lleno, obligando a que deban desplazarse antes de depositar el agua en el cubo vacío. También podemos proponer que con el agua de las pajitas se llene un vaso de plástico y un miembro del equipo la transporte al cubo vacío.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos. Máximo 30-40 personas, mínimo 8-10.

Duración:

De 5 a 8 minutos.

Materiales:

Pañuelos o antifaces suficientes para cada pareja.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es una dinámica divertida para desarrollar los sentidos. En función de la edad de los participantes, deberemos escoger el tipo de sugerencias a realizar. Al final podemos hacer entrega de premios para las parejas ganadoras, que puede consistir en unas buenas cosquillas.

Magos, brujas y hadas

Tipo de juego:

Distensión, competición, colaboración.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que se distribuyan en dos grupos de igual número de personas. Se delimita un campo de juego donde cada equipo tenga su propia parcela marcada por una línea. Entre las dos parcelas marcaremos una línea central que será el lugar de la contienda. Entre la línea central y la línea de parcela deberá haber una distancia mínima de 6 o 7 metros.

En líneas generales:

- Los magos persiguen a las brujas.
- Las brujas persiguen a las hadas.
- La hadas persiguen a los magos.

En cada enfrentamiento cada equipo, previamente y por consenso, decide si van a ser magos, brujas o hadas. Una vez decidido, cada grupo se coloca en la línea central y, a una señal del monitor, cada equipo dice en voz bien alta qué es.

Según las reglas establecidas, deberán perseguir o ser perseguidos.

Las personas que sean atrapadas antes de cruzar la línea de su parcela, pasaran a formar parte del equipo contrario. Las personas que persiguen y cruzan la línea de la parcela contraria pasan a formar parte de ese equipo.

El juego termina cuando un equipo se queda sin ningún componente.

Posibles variantes de este juego: Una variación puede ser que se elimine a las personas que son atrapadas o que traspasan la línea de la parcela contraria.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos. Máximo 30-40 personas, mínimo 8-10.

Duración:

De 5 a 8 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material, salvo lo que necesitemos para marcar los campos.

Lugar:

Espacio interior amplio o exterior.

Comentarios:

Para evitar golpes, es necesario que el espacio detrás de las líneas de las parcelas sea amplio y que el espacio esté libre de obstáculos.

El puente

Tipo de juego:

Distensión, cooperación, competición, comunicación.

Descripción:

Se forman dos equipos con el mismo número de participantes cada uno. Las sillas o almohadones se ubican en dos líneas paralelas. Se sube un jugador a cada silla (o se pone sobre los almohadones), se agrega una silla (almohadón) de más, que va a estar desocupada al final de cada fila.

El último jugador toma la silla desocupada (almohadón) y se la pasa al compañero y éste al siguiente, y así sucesivamente hasta llegar a manos del primero; éste la pone en el suelo y se sube sobre ella, entonces la fila completa avanza una silla, con lo que queda de nuevo una silla (o almohadón) desocupada.

Se marca una meta y el equipo que llegue primero es el que gana. Si, cuando los jugadores de un equipo se están desplazando, uno de ellos cae o pone un pie en el suelo, queda descalificado, el equipo sigue pero debe movilizar dos sillas (o almohadones) cada vez.

Posibles variantes de este juego: Si el espacio no es muy largo se puede pedir que vayan y vuelvan. Podemos empezar con todas las personas encima de las sillas o con las sillas dispuestas pero todos los jugadores en el suelo. También se pueden hacer relevos si el grupo es

muy numeroso.

Tamaño del grupo:

Grupos grandes, mínimo 12 personas.

Duración:

De 5 a 10 minutos.

Materiales:

Sillas o almohadones suficientes para cada jugador más uno por equipo. Algo para marcar la línea de salida y la meta.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es un juego muy divertido que puede amenizarse con alguna música que imprima ritmo y alegría. Al final puede premiarse con un masajito a los ganadores.

Juegos de expresión corporal

*La sonrisa es el idioma universal
de las personas inteligentes.*

Tomás de Iriarte

Son juegos que buscan estimular y mejorar la comunicación entre los participantes haciendo que el habla no sea la única forma de comunicación en el grupo, desarrollando otras maneras de expresar ideas, sentimientos o emociones. Favorecen la observación en la comunicación verbal y, por otra parte, estimulan la comunicación no-verbal (expresión gestual, contacto físico, mirada, expresión de sensaciones...), para favorecer nuevas posibilidades de comunicación.

Estas dinámicas pueden cambiar, dependiendo de las personas y del momento en que se utilicen, por lo tanto, la realización de los juegos en distintos momentos puede aportar al grupo diferentes experiencias enriquecedoras.

La evaluación de los juegos de expresión corporal es especialmente interesante hacerla por parejas o subgrupos, aunque luego se realice con todo el grupo. No se trata sólo de evaluar la precisión de la comunicación, gestos, etcétera, sino de dejar espacio para la expresión de sentimientos y emociones.

Escuela de Tai-Chi-No

Tipo de Juego:

Distensión, expresión corporal, interacción y diversión.

Descripción:

Suena una música china muy lenta para amenizar la introducción. El juego lo iniciaremos explicando a los participantes que tenemos el privilegio de poder acudir a una clase magistral de taichi, en una prestigiosa escuela de China. Entregaremos a los participantes tres hojas de periódico y les pediremos que las vayan enrollando lentamente hasta formar un estrecho cilindro de papel a modo de espada.

Seguidamente, le pediremos al grupo que imite los movimientos que realizaremos, todos a la vez y de forma sincronizada, para que vaya adquiriendo el conocimiento del Tai-Chi-No, imitando algunos de los movimientos que hace la grulla (equilibrio, lentitud, concentración, etcétera) mientras movemos nuestra espada al ritmo de otra música china.

Al poco tiempo, cambiaremos la música por otra muy marchosa y con mucho ritmo y volumen, a la vez que incitamos al grupo a que toquen con su espada el culo de los demás e impidan que les toquen en el suyo... A los tres minutos aproximadamente pararemos la música y dejaremos que las personas vayan apaciguando sus ánimos, después de la batalla campal.

Tamaño del grupo:

El grupo puede ser todo lo grande que queramos.

Duración:

La duración es de 8 a 10 minutos aproximadamente.

Material:

Hojas de periódico, equipo de música.

Lugar:

Este juego se puede realizar en cualquier tipo de espacio, ya sea abierto o cerrado.

Comentarios:

Es importante la sorpresa. Inicialmente el grupo piensa que va a realizar un ejercicio de taichi, por lo que es importante no desvelar la verdadera actividad que consiste en golpear culos. Es muy importante crear el ambiente serio al principio con las instrucciones de concentración, equilibrio, coordinación. Podemos jugar con alguna posición complicada para que sea difícil mantenerse en equilibrio y reírnos de nuestra propia torpeza. El resultado final ha de ser de euforia, risas, persecuciones, y mucho ruido y entusiasmo.

Colas de caballo**Tipo de juego:**

Crear un ambiente distendido. Expresión corporal, sorpresa, interacción y diversión.

Descripción:

Entregamos tres hojas de papel de periódico a cada participante y se les explica que vamos a realizar un ejercicio para sacar la energía negativa fuera de nosotros. Para ello abriremos y juntaremos las hojas

de periódico y las dispondremos tomándolas con las dos manos en las esquinas, por la parte más estrecha en horizontal y la mas larga en vertical.

Seguidamente, explicaremos que vamos a rasgar las hojas para formar tiras largas a la vez que emitimos una vocal, una consonante o una palabra... Hacemos un ejemplo para que todo el grupo entienda lo que queremos hacer. Rasgamos las hojas sin soltar las tiras de papel, hasta que hayamos rasgado todas las hojas. Y hayamos gritado con todas nuestras fuerzas.

Tomaremos las tiras de papel todas juntas y las retorceremos por un extremo para obtener lo que podría parecer un plumero.

Daremos la instrucción de «quitarnos el polvo» los unos a los otros para acabar de expulsar los malos rollos. Una vez limpios pediremos que cada persona ponga el plumero en la cintura de su pantalón, como si se tratara de una cola de caballo, y le pediremos al grupo que todos a la vez troten al son de una música para mostrar a los demás lo linda y hermosa que es su cola.

Súbitamente, cambiaremos la música y daremos la instrucción de robar las colas de caballo. Todos tienen que robar las colas de los demás e impedir que les roben la suya. Vamos a ponernos las colas robadas para ir haciendo más grande la nuestra o sustituir la que teníamos.

El juego termina cuando todos se han quedado sin cola o las que quedan están bastante maltrechas.

Tamaño del grupo:

El grupo puede ser todo lo grande que queramos.

Duración:

La duración es de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Material:

Hojas de periódico, equipo de música.

Lugar:

Este juego se puede realizar en cualquier tipo de espacio, ya sea abierto o cerrado.

Comentarios:

Es importante la sorpresa. Inicialmente el grupo piensa que va a realizar un ejercicio de expresión libre para descargar tensiones, por lo que es importante no desvelar la verdadera intención que consiste en robar las colas de caballo. Es muy útil crear un ambiente de predisposición a la descarga de tensiones con las instrucciones de gritar todo lo fuerte que puedan. Podemos aprovechar algún otro juego en el que utilicemos hojas de periódico para reciclar el material. El resultado final ha de ser de euforia, risas, persecuciones, y mucho ruido y entusiasmo.

Los topos de colores**Tipo de juego:**

Expresión corporal, distensión, contacto, interacción y diversión.

Descripción:

Disponemos en el suelo topos de diferentes colores procurando distribuirlos por grupos de diferentes colores, de manera que una misma persona pueda acceder a todos los colores desde un mismo

lugar. Pedimos al grupo que camine por la sala y le decimos que ponga la mano derecha en un topo (por ejemplo azul). Una vez que todos tengan la mano en uno de los topos azules, les pedimos que pongan el pie izquierdo en el topo amarillo, sin quitar la mano derecha del topo azul. Seguidamente se les pide que pongan la mano izquierda en el topo rojo, sin apartar la mano derecha y el pie izquierdo de los topos indicados. Luego la rodilla derecha en un topo verde. Más tarde poner el codo derecho en el topo naranja, y así sucesivamente.

A medida que el juego se va enredando, podemos pedir que una mano, un pie, u otro miembro apoyado en algún topo sea cambiado a otro, y así sucesivamente.

Tamaño del grupo:

El grupo puede ser entre 10 y 15 personas. Aunque se puede trabajar con grupos un poco mayores. Las personas de avanzada edad pueden tener algunas dificultades, por lo que debe suavizarse el tipo de movimientos.

Duración:

La duración es de 8 a 10 minutos aproximadamente.

Material:

Topos de colores de 20 centímetros de diámetro (seis colores: amarillo, rojo, azul, verde, naranja, violeta). Equipo de música.

Lugar:

Este juego se puede realizar en cualquier tipo de espacio, ya sea abierto o cerrado.

Comentarios:

Este juego va a poner a prueba la agilidad de las personas para adoptar posturas complicadas. La gente irremediamente tendrá contacto con las personas más cercanas que compartan los mismos topos. Conviene que los topos sean de goma y dispongan de material antideslizante, para evitar posibles deslizamientos que dificulten aún más realizar los movimientos.

Podemos introducir música que nos ayude a desinhibirnos y a reír mientras tratamos de seguir las instrucciones. El resultado final ha de ser de risas, posturas divertidas y mucho contacto.

Bailemos un vals

Tipo de juego:

Distensión, expresión corporal, contacto.

Descripción:

El monitor pone en marcha una música y solicita a los participantes que se desplacen por la sala y empiecen a experimentar un poco de frío. Cada vez van a sentir más frío y empezarán a frotarse las manos, los brazos, las piernas...

El lugar por donde andan está muy frío, lo que les obligará a andar de puntillas, incluso dando saltitos para estar el mínimo de tiempo en contacto con el suelo.

(Cambio de música.) A la voz del monitor, todos tendrán calzados unos patines de hielo y comenzaran a patinar y a desplazarse por la pista helada imitando los movimientos de los mejores patinadores, dando vueltas y haciendo piruetas...

Al cabo de un par de minutos, el monitor pedirá que, sin dejar de

patinar, se formen parejas, y, una vez formadas, tras cambiar la música por un vals, al ritmo de la música empiecen a bailar. Cada 15-20 segundos, el monitor pedirá: «Cambio de pareja».

Posibles variantes de este juego: Se puede realizar el ejercicio con los ojos cerrados para aumentar la percepción de las sensaciones.

Tamaño del grupo:

El grupo puede ser tan grande como se quiera, teniendo en cuenta que el espacio sea lo suficientemente amplio para poder desplazarnos con comodidad sin chocar con el resto de personas. Mínimo, 8-10 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Equipo de sonido y varias piezas musicales que induzcan a la sensación de frío y un vals conocido que sea potente y majestuoso para darle mucho glamour. Si optamos por la versión de los ojos cerrados, necesitaremos antifaces o pañuelos para tapar los ojos.

Lugar:

Espacio interior, con posibilidad de atenuar las luces y así crear un clima de invierno y acogimiento.

Comentarios:

Es importante que el vals sea una sorpresa para darle un mayor relieve. Es importante que cada uno pueda bailar con al menos 5 o 6 personas distintas para fomentar la relación y el intercambio. Al finalizar el ejercicio, el monitor inducirá a los aplausos, al júbilo y la

alegría como si de una fiesta de fin de año se tratara.

El Kontack a ciegas

Tipo de juego:

Confianza, contacto, expresión corporal, sensibilidad-sensaciones.

Descripción:

El monitor explica brevemente a los participantes qué es el Kontack: «A través de la danza se aprende un modo distinto de vivir y de comunicarse. De comunicarnos con nosotros mismos, con nuestro cuerpo, con lo que somos por dentro, con nuestra historia y con los demás. El código que empleamos para ello son los movimientos, los silencios, las actitudes corporales. Son palabras, frases que dice nuestro cuerpo. Se trata de una actividad realizada de dentro hacia fuera, usando como sustrato nuestro cuerpo. De igual manera se produce el proceso inverso entre los participantes en la actividad o entre los bailarines y sus espectadores. Cada uno de nosotros puede contar su propia historia sin hablar y puede escuchar (a través de los ojos, es decir, ver, en el caso de la danza) la historia de los demás a través del movimiento».

Dispone a los participantes en parejas o en grupos de tres personas y les pide que realicen sencillos ejercicios de expresión corporal y movimiento. «Vamos a hacer un ejercicio de improvisación, donde lo fundamental es el contacto, distribuir nuestro peso y el centro de gravedad a través del trabajo en pareja o en grupos de tres».

A partir de aquí va dando sencillas instrucciones para dar ideas, (rodar por la espalda, apoyar manos en el suelo, rellenar huecos,

etcétera).

Posibles variantes de este juego: Podemos empezar el ejercicio con los ojos abiertos y más tarde, cuando la gente le vaya cogiendo el «tranquillo», taparnos los ojos para incrementar la percepción del contacto, el equilibrio, el peso, etcétera.

Tamaño del grupo:

Se pueden hacer grupos de hasta 30 personas. Mínimo, 6-8 personas.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

Pañuelos o antifaces. Equipo de sonido y varias músicas instrumentales no muy rápidas ni muy lentas, piano, flauta, violines, guitarras...

Lugar:

Espacio interior o exterior, siempre y cuando estemos a la sombra.

Comentarios:

Es aconsejable que el monitor realice unas pequeñas demostraciones de los posibles movimientos para ejemplarizar lo que queremos que se haga. Es importante crear un ambiente de calidez con la iluminación. El monitor puede ir pasando por los grupos y dar pequeñas ideas o instrucciones. Al finalizar, puede ser interesante comentar las sensaciones vividas (vergüenza, dificultad, cualquier tipo de sentimientos, etcétera).

Poner el dedo en el huequito

Tipo de juego:

Distensión, coordinación y atención, expresión corporal, contacto.

Descripción:

El monitor pide al grupo que forme dos círculos, uno dentro del otro, y que ambos se miren entre sí. El círculo exterior debe tener el mismo número de personas que el interior, aunque dispuestas más ampliamente para que quepa el interior.

Una vez formados los círculos, les pediremos a los participantes que formen un pequeño redondel con los dedos pulgar e índice de la mano izquierda, y que lo mantengan levando más o menos a la altura de la vista.

A partir de aquí el monitor dará las siguientes instrucciones: «Poner el dedo índice derecho en el redondel de la mano izquierda. Colocar el dedo índice derecho en el redondel de la persona que tenemos a nuestra derecha, de la persona de nuestra izquierda, de la persona que tenemos en frente, en frente a la derecha, en frente a la izquierda, etcétera.

Lo divertido es ir cambiando lentamente de instrucciones al principio, para ir acelerando cada vez más, hasta conseguir un caos total, que podemos cerrar con un gran abrazo de todos los miembros a la vez.

Posibles variantes de este juego: Este juego se puede hacer con los ojos cerrados o al principio abiertos y luego cerrados. Se puede alternar el redondel de la mano izquierda a la derecha.

Tamaño del grupo:

Se pueden hacer grupos de hasta 30 o 40 personas. Mínim, 12 personas. Para grupos más numerosos se pueden hacer subgrupos.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún tipo de material.

Lugar:

Espacio interior amplio o exterior.

Comentarios:

Si queremos aumentar la cohesión del grupo, podemos pedir que las personas, al rehacer los círculos, procuren colocarse en posiciones distintas a las anteriores Podemos amenizar el ejercicio con música, que nos sirva para cantar.

El Gusano Guano Guano**Tipo de juego:**

Distensión, diversión comunicación, contacto, confianza.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que formen dos o más grupos de 6-8 personas, en función del número de participantes totales. Cada grupo dispondrá de un trozo de tela (sábana o telas de colores ya confeccionadas para el ejercicio), con la que se puedan ocultar las personas que forman el gusano.

Una vez dispuesto los gusanos, el monitor les pedirá que se vayan moviendo por la sala sin tropezar unos gusanos con otros. Pondrá una música divertida e irá diciendo lo siguiente: «El gusano Guano Guano no tiene ninguna mano, pero, como ves, tiene _____ pies».

Cada vez el monitor les pide a los grupos que el gusano tenga diferente número de pies, con lo que el grupo tiene que esconder algunos pies si el número de personas incluidas en el gusano tiene más o utilizar algunos brazos como pies si les falta para completar la cifra.

El monitor controlará que el grupo se haya coordinado adecuadamente. En el caso contrario, el gusano tendrá que revolcarse por el suelo y ponerse nuevamente en pie.

Posibles variantes de este juego: Además, se les puede pedir a los gusanos que bailen a un determinado ritmo, cada vez que conforman un nuevo número de pies (yenka, conga, la ola, andar de lado, hacer círculos, etcétera).

Tamaño del grupo:

Se pueden hacer grupos de hasta 30 personas. Mínimo, 4 personas por grupo.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Nos harán falta varias sábanas o telas. Equipo de sonido y varias piezas musicales marchosas (conga, charleston, pasodobles, percusión, etcétera).

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Podemos amenizar el ejercicio con luces de colores que creen ambiente.

Las estatuas**Tipo de juego:**

Distensión, expresión corporal, desinhibición, contacto, confianza.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que se distribuyan en tres grupos, El grupo 1 es la arcilla, y su actitud será de disposición total. No pueden realizar ningún tipo de movimiento por su cuenta. El grupo 2 son los escultores, son los encargados de moldear los cuerpos del grupo 1. No pueden realizar ningún movimiento sin orden previa. El grupo 3 son los gestores de la estatua, este grupo piensa qué estatua quiere realizar y da las instrucciones al grupo 2 para que la moldee. Ellos no pueden hacer ningún tipo de gesto ni pose para ejemplificar lo que quieren decir, sólo hablar.

Instrucciones. Grupo 1: no se mueve si no es como consecuencia de que alguien del grupo 2 produce en el/ ella ese movimiento o postura. Grupo 2: no aporta nada, ninguna idea o pregunta, sólo sigue al pie de la letra las instrucciones que recibe. Grupo 3 sólo habla, no realiza gestos ilustrativos.

El monitor irá alternando los roles de los equipos, hasta que todos

los grupos realicen las tres funciones.

Posibles variantes de este juego: Para complicar un poco más el juego, se les puede tapar los oídos a los miembros del grupo 1, y los ojos a los miembros del grupo 3.

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 40 personas. Mínimo 9 personas.

Duración:

De 8-10 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material para realizar este juego.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es importante poder hacer un análisis de cómo nos hemos sentido en cada uno de los roles.

Canta y danza con la A

Tipo de juego:

Danza, expresión corporal, distensión, comunicación, colaboración.

Descripción:

El monitor pide a los miembros del grupo que se dispongan en círculo y les explica que van a bailar una danza con las vocales de la risa. Para aprender la danza, repetirán tres veces la letra y los gestos

en la versión de cada vocal y al final la realizarán toda de corrido.

Letra: Los números concuerdan con los movimientos que se han de realizar en cada momento.

(1) Con la A, yo lo hago en el pajar (*) ja, ja, ja, ja.

(2) Si me ven, que les den.

(1) Yo sigo con mi tarea

(3) Chiki-boom-boom-boom, chiki-boom-boom-boom.

(*) Con la E, yo lo hago en el taller, je, je, je, je.

(*) Con la I, yo lo hago en el jardín, ji, ji, ji, ji.

(*) Con la O, yo lo hago en el salón, jo, jo, jo, jo.

(*) Con la U, yo lo hago en el baúl, ju, ju, ju, ju.

(*) Con la AO, yo lo hago en otro «lao».

Descripción: Se canta la canción tres veces, primero con la A, luego con la E... Usando como primer verso el que apuntamos con la gestualidad correspondiente.

(1) Me señalo a mí mismo o a mí misma.

(2) Dedo índice bajo el ojo, ademán de hombros hacia arriba indicando «me da igual».

(3) Con la A: ademán de quitarse el cinturón.

Con la E: de bajarse los pantalones.

Con la I: de agacharse esforzado.

Con la O: de limpiarse las posaderas.

Con la U: de tirar de la cadena.

Con la AO: Me voy, tapándome la nariz y aireándome las posaderas. Y una vez que todos saben como se hace, la cantamos y bailamos toda entera de corrido.

Posibles variantes de este juego: En lugar de un círculo podemos disponer a los participantes en dos filas frente a frente.

Tamaño del grupo:

El grupo puede ser tan grande como se quiera.

Duración:

De 15 a 20 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Ésta es la típica danza cómica que un grupo (mejor que un solo animador o una sola animadora) enseña a otro grupo para romper el hielo.

El espejo parejo

Tipo de juego:

Distensión, expresión corporal, contacto, creatividad.

Descripción:

Necesitamos un grupo con un número par de personas. En el caso de que no lo sea, se incluye el propio monitor.

Éste pide al grupo que camine libremente por el espacio de juego atento a las instrucciones.

Cuando el monitor dice «¡Espejos!» cada jugador tiene que buscar rápidamente un compañero al que deberá abrazarse durante unos instantes hasta que todos tengan pareja. A continuación, uno de ellos se convierte en espejo y tiene que reproducir todos y cada uno de los movimientos que haga su pareja.

Cuando el monitor dice «¡Cristales!», todos los jugadores se caen al suelo y seguidamente se levantan para caminar de nuevo por el espacio atentos a la nueva señal para formar nuevas parejas con los espejos.

Posibles variantes de este juego: Se puede hacer que sea obligatorio cambiar el rol cada vez. O sea, que si la persona ha sido espejo, en el siguiente turno sea modelo, para ello podemos repartir una tarjeta roja y otra verde a cada participante, donde roja es espejo y verde original. Y a cada instrucción de «espejo» del monitor sólo podremos emparejarnos con personas con tarjetas de color distinto.

Tamaño del grupo:

No importa el tamaño del grupo. Sólo es necesario que el número de personas sea par.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Si realizamos la versión de roles alternos, necesitaremos tarjetas suficientes para todos los participantes.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es una dinámica muy divertida que fomenta la cohesión y la confianza. Pero podemos encontrar personas que no desean ser abrazadas. Simplemente hay que ser flexibles y permitir que sólo se emparejen. La música puede ser un buen aderezo para incrementar las sensaciones y la creatividad de movimientos.

Juntos podemos ser un...

Tipo de juego:

Distensión, colaboración, contacto, creatividad, expresión corporal.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que caminen por la sala, de forma distendida, y que a su indicación se agrupen para representar con sus cuerpos las diferentes propuestas que él les va a sugerir. Es importante que a cada sugerencia las personas se incluyan en grupos diferentes y que los grupos puedan prestarse miembros si a unos les faltan y a otros les sobran.

A continuación, va haciendo diferentes propuestas, como por ejemplo: hacer un collar de perlas, un bosque, una sombrilla de colores, un camión, un carrusel de feria, un cocodrilo, una mesa con sus sillas, un puente, un castillo, una diligencia, etcétera.

Para que se construya cada propuesta, daremos un minuto, tras el cual permitiremos que cada grupo observe el resultado de los demás grupos y seguidamente nos pondremos a caminar hasta que sugiramos la nueva propuesta.

Posibles variantes de este juego: Pueden ser los propios participantes quienes sugieran las propuestas.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos. Máximo 30-40 personas, mínimo 10-12.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún tipo de material.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es una dinámica muy creativa. En función de la edad de los participantes deberemos escoger el tipo de sugerencias a realizar.

Pocos pies y pocas manos

Tipo de juego:

Distensión, expresión corporal, competición, contacto, confianza.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que se distribuyan en grupos de

cinco personas.

En el espacio de juego, que debe de ser amplio, marca una línea de salida y a cierta distancia marca la línea de llegada.

Los grupos se alinean en la línea de salida preparados para cuando dé la salida el monitor. Para avanzar sólo puede hacerlo apoyando tres pies y tres manos a la vez. Cada grupo deberá establecer en que forma se colocan sus miembros para conseguir esta premisa y llegar los primeros a la meta.

Posibles variantes de este juego: En función del tipo de personas que conformen los grupos, podemos aumentar o disminuir el número de pies y de manos que puedan apoyarse en el suelo.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos. Mínimo 15, máximo 40 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

No se necesita ningún material.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es una dinámica divertida para desarrollar la creatividad y la estrategia. Puede ser conveniente poner algún tipo de música para amenizar y dar ritmo al juego. Al final podemos hacer entrega de premios para el grupo ganador, que puede consistir en unas buenas

cosquillas o un masajito.



Juegos de sensación y emoción

*Una sonrisa es la semilla que nace en el corazón y
florece graciosa y abierta en los labios.*

Autor desconocido

Los juegos emocionales nos permiten identificar y expresar sensaciones y emociones, si nos sentimos tristes, felices o enfadados. Con un simple juego estaremos motivando el desarrollo de la identidad, la autoestima y promoviendo el control y la capacidad para entender y utilizar adecuadamente las propias emociones y las de los demás.

Este tipo de juegos permiten que las personas puedan compartir sus conocimientos, sentimientos y experiencias sobre determinadas emociones. De esta forma las aprenden mejor y de manera menos traumática y arriesgada. También permiten que las personas participantes, durante el juego, practiquen habilidades interpersonales de escucha activa, comunicación expresión, empatía, asertividad y cooperación.

Es frecuente en estos juegos que los participantes necesiten expresar o exteriorizar sus sentimientos a través del llanto, la risa, u otro tipo de muestra afectiva (abrazos, caricias, besos, etcétera). Por

lo que el monitor debe saber cómo y hacer fluir estas emociones, a la vez que contenerlas adecuadamente. La evaluación de estos juegos es muy importante, ya que por una parte se consideran las dificultades que han aparecido durante su desarrollo y los nuevos aspectos descubiertos respecto a uno mismo y respecto a los demás.

La duchita de Amor

Tipo de juego:

Confianza, relajación, percepción de sensaciones.

Descripción:

El monitor solicita a los participantes que formen grupos de cuatro o cinco personas dispuestas en círculo con una persona del grupo en el centro, que deberá permanecer con los ojos cerrados. Las personas del círculo, con mucha suavidad, irán dando pequeños toques con las yemas de los dedos y practicando suaves caricias por todo el cuerpo de la persona que se encuentra en ese momento en el centro. Mientras tanto, sonará una música suave y melodiosa.

Cada tres minutos se pedirá a los grupos que vayan cambiando la posición central para que todos puedan tener la experiencia de dar y de recibir caricias.

Posibles variantes de este juego: El monitor puede sugerir a una de las personas que están en cada círculo, que al inicio de cada tanda ponga su mano sobre el plexo solar de las personas que se encuentran en el centro para que hagan una respiración profunda y saquen todas las tensiones antes de empezar con las caricias. También se puede entregar a cada grupo un pequeño plumero,

sugerir que soplen muy despacio o incluso que emitan un suave mantra.

Tamaño del grupo:

El grupo puede ser tan grande como se quiera, ya que podemos hacer tantos subgrupos de cinco personas como sea necesario. Mínimo 5-10 personas.

Duración:

De 15 a 20 minutos.

Materiales:

Equipo de sonido y varias piezas musicales muy suaves, preferiblemente sin letra, para crear el clima necesario.

Lugar:

Espacio interior, con posibilidad de atenuar las luces y así crear un clima de acogimiento y relax.

Comentarios:

Al finalizar el ejercicio, puede ser conveniente fomentar comentarios sobre las sensaciones experimentadas.

Los árboles del bosque

Tipo de juego:

Confianza, relajación, percepción de sensaciones.

Descripción:

El monitor forma dos grupos de igual número de personas. Pide a uno de ellos que se distribuya por la sala, con los brazos abiertos

simulando árboles, y le entrega un antifaz o venda para que sus miembros se tapen los ojos. Pone una música suave para amenizar el ejercicio.

Al otro grupo se le da la instrucción de que se vaya acercando a las personas que están haciendo de árboles y pide que simulen ser pajaritos, ardillas, hormigas o cualquier otro animalillo, y que se posen, paseen o se muevan por los brazos, la cabeza o el cuerpo de los árboles, produciendo pequeñas caricias, cosquillas, ruiditos que se asemejen a los animalillos que representan y pequeños soplidos. Estos deben ir cambiando de árbol cada 8 o 10 segundos para tener contacto con todos los participantes.

Una vez que cada persona ha pasado dos veces por cada árbol, se cambian los roles para que los que hacían de árbol hagan de animalillos y los animalillos hagan de árbol.

Posibles variantes de este juego: Podemos introducir sonidos de fondo como lluvia, viento, truenos, olas del mar, etcétera, que se nos ocurran. También podemos dotar a los animalillos de pequeños utensilios (plumas, ranas sonoras, pulverizadores con agua, esencias, etcétera) para aumentar el número de sensaciones.

Tamaño del grupo:

El grupo puede ser tan grande como se quiera. Mínimo 10 personas.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

Equipo de sonido y varias piezas musicales muy suaves (relajación,

sonidos de la naturaleza, música clásica, etcétera) preferiblemente sin letra, para crear el clima necesario. Los utensilios antes apuntados y pañuelos o antifaces.

Lugar:

Espacio interior, con posibilidad de atenuar las luces y así crear un clima de acogimiento y relax.

Comentarios:

Al finalizar el ejercicio, puede ser conveniente fomentar comentarios sobre las sensaciones experimentadas.

El silbato silencioso

Tipo de juego:

Concentración, atención, agilizar los sentidos.

Descripción:

El monitor dispone a los participantes en un círculo. Uno de los participantes se posiciona en el centro con los ojos cerrados y con un silbato colgado de la cintura con una cinta de unos cincuenta centímetros.

La consigna es que los miembros del círculo deben acercarse para hacer sonar el silbato, sin que la persona que lo sostiene pueda atraparlos. Cuando la persona del centro atrapa a alguien, que ha intentado hacer sonar el silbato, esta última ocupa el lugar de la persona del centro.

Posibles variantes de este juego: Según el tamaño del grupo, se puede situar en la posición central a más de una persona, lo que

puede ayudar a hacer más divertido y difícil el juego. Otra posible variante es que cada persona que sea atrapada pase a ocupar la posición central junto con la que ya estaba en el centro, hasta lograr atrapar a todos los participantes del círculo.

Tamaño del grupo:

Se pueden hacer grupos de hasta 30 personas. Mínimo 8-10 personas. Para grupos más numerosos, se pueden hacer subgrupos.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

Pañuelos o antifaces, silbatos (en función de la variante que escojamos).

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es aconsejable que el juego se realice con un cierto silencio, para aumentar su dificultad y conseguir una buena concentración e interés de los participantes. Al final puede ser conveniente fomentar la explosión de risas y comentarios respecto a lo ocurrido en el juego.

Los ingenieros ciegos**Tipo de juego:**

Distensión, colaboración, respiración.

Descripción:

El monitor distribuye a los participantes en varios equipos. Cada equipo tendrá robots y un ingeniero que tendrá la particularidad de ser ciego (estará con los ojos tapados).

Los robots se desplazarán por la sala libremente pero siempre en línea recta y se detendrán cada vez que choquen con algún obstáculo, estén en el límite del espacio, coincidan con otro robot o algo les impida avanzar. Cuando se detengan, deberán emitir un sonido, el mismo para todos los robots de un mismo equipo.

Cuando el ingeniero del equipo detecte por el sonido que un robot se ha detenido, deberá localizarlo y darle un giro para que pueda continuar su marcha.

Cada cierto tiempo el monitor cambiará a los ingenieros para que todos puedan experimentar ambos roles.

Posibles variantes de este juego: Podemos poner el juego en clave de competición, entonces, cuando un robot esté parado más de treinta segundos (aproximadamente), dejará de emitir el sonido y se desconectará, con lo que ganaría el equipo que al finalizar el juego tenga más robots en funcionamiento. Otra posibilidad es que tanto ingenieros como robots vayan con los ojos cerrados.

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 40 personas y equipos de 6 a 8 personas. Mínimo 10 a 12 personas.

Duración:

De 10-15 minutos.

Materiales:

Antifaces o pañuelos para tapar los ojos. Cinta adhesiva o tiza para marcar los límites del espacio si este fuera demasiado amplio. Podemos colocar obstáculos como sillas, cojines, etcétera.

Lugar:

Espacio interior.

Comentarios:

Es un juego que se puede realizar con todo tipo de personas, sin importar la edad. Al finalizar podemos comentar las sensaciones vividas, cómo nos molestaba el ruido, facilidad para orientarnos, etcétera.

Somos de colores

Tipo de juego:

Compenetración, imaginación, contacto, confianza.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que se distribuyan por la sala y cierren los ojos. A continuación, pondrá música muy suave para poder empezar a explicar las instrucciones del ejercicio: «Ahora os iré tocando en la frente con mi dedo y deberéis imaginar que mi dedo es un pincel que está mojado de pintura... Podéis escoger el color de la pintura que más os guste, así como la textura, la temperatura, el olor, etcétera».

El monitor va tocando a todos los participantes mientras va diciendo lo anterior. Una vez que todos los participantes han sido tocados en la frente, cambiaremos la música por otra que sugiera murmullo de agua

viento o algo parecido.

Pediremos al grupo que imagine que la gota de pintura que le hemos puesto en la frente poco a poco se va esparciendo por su pelo, por la frente, cae por las orejas, la nariz, etcétera. Iremos bajando por el cuello, los hombros, el pecho, la espalda y así, lentamente, iremos describiendo por dónde va cayendo la pintura hasta llegar a los pies. Podemos incluir sensaciones de temperatura, de viscosidad y todo aquello que se nos ocurra para dar mayor sensibilidad al ejercicio.

Una vez llegados a este punto, cambiaremos de música y pediremos a las personas que empiecen a pintar todo lo que haya a su alrededor, lentamente, y si se encuentran con alguien, que mezclen sus colores...

Cuando hayamos mezclado todos los colores, pediremos que cada persona se detenga en el punto donde se encuentre y le entregaremos una cinta de papel de color.

A la voz del monitor, todos abren los ojos, extienden su cinta de colores y bailan al son de la canción de Rosario «De mil colores».

Posibles variantes de este juego: Para dar mayor realismo al ejercicio, podemos mojar el dedo en agua antes de tocar la frente a los participantes. Taparles los ojos con pañuelos grandes de colores vistosos que sustituirán a las cintas en la parte final y sólo será necesario desatarlos.

Tamaño del grupo:

Se pueden hacer grupos de hasta 30 personas. Mínimo 10 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Nos harán falta cintas de colores o pañuelos. Equipo de sonido y varias piezas musicales que sugieran un ambiente líquido y otra para finalizar que hable de colores y que sea muy alegre.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Podemos amenizar el ejercicio con luces de colores que creen ambiente.

El corro

Tipo de juego:

Distensión, contacto, confianza, ritmo.

Descripción:

El monitor dispondrá al grupo en círculo con las manos entrelazadas y dejándose llevar por las canciones y las letras. Es un juego muy simple pero muy divertido, ya que ayuda a evocar situaciones de la infancia. El monitor pedirá al grupo que recuerde canciones que se cantaban en corro mientras se realizaban diferentes cosas («El corro de la patata», «El patio de mi casa», «Tengo una muñeca vestida de azul», «La chata meringuela», «Quisiera ser tan alta como la luna», «Al pasar la barca», «Desde chiquitita me quedé», etcétera).

Posibles variantes de este juego: Pedir a cada participante que proponga una canción. Al tiempo que se gira en el corro, las canciones

pueden ser acompañadas por gestos, movimientos o exclamaciones que acentúen los versos y las estrofas. También podemos incluir diálogos; incluso escoger a uno de los participantes estableciendo un diálogo con otro jugador.

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 25-30 personas. Mínimo 6-8 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material para realizar este juego.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es importante permitir que la gente se equivoque, que se puedan realizar o probar diferentes versiones de una misma canción, y así conseguir que el juego sea interesante y divertido. Es aconsejable tener la letra de las canciones por si acaso el grupo no conociera ninguna.

Tocar las pelotas**Tipo de juego:**

Distensión, contacto, confianza, competición.

Descripción:

El monitor dispondrá al grupo en pequeños equipos de cuatro o cinco personas. Se le entrega a cada equipo una pelota de golf u otro tipo de pelota similar por persona y se les da las siguientes instrucciones: Una persona de cada equipo se tumbará en el suelo boca abajo. El resto de personas del equipo deberá introducir su pelota de golf por el cuello de la camisa, camiseta o lo que lleve puesto la persona que está tumbada, y conseguir llevar, lo más rápido posible, las pelotas hasta su tobillo. Una vez que todos los miembros del equipo hayan recuperado las pelotas, otra persona del equipo se tumbará en la misma posición y procederemos del mismo modo, hasta que todas las personas del equipo hayan pasado por la experiencia.

Ganará el equipo que tarde menos tiempo en conseguir pasar las pelotas por todos sus miembros.

Posibles variantes de este juego: En función del grado de confianza del grupo, se puede hacer el ejercicio boca arriba. En lugar de ganar el equipo más rápido, podemos hacer que sea el más lento, teniendo en cuenta que las pelotas nunca pueden parar.

Otra posibilidad es simplemente masajear haciendo rodar con la palma de la mano la pelota por todo el cuerpo de la persona durante un tiempo determinado y cambiar cada vez que lo indique el monitor.

Tamaño del grupo:

Grupos de hasta 30-40 personas. Mínimo 12-16 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Pelotas de golf, en cantidad suficientes para todos los participantes.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

A la vez que nos divertimos, realizamos un magnífico masaje a la persona que se encuentra tumbada. Es aconsejable que ésta permanezca con los ojos cerrados para poder percibir mejor las diferentes sensaciones. En función de que el ejercicio sea de competición o masaje, podemos poner música rápida o suave para crear el ambiente propicio.

Las máscaras

Tipo de juego:

Distensión, emoción, creatividad, comunicación.

Descripción:

El monitor pide al grupo que se distribuya por la sala y reparte a cada uno una cartulina tamaño folio, tijeras y material para crear y pintar una máscara.

Dejaremos un tiempo suficiente (5 minutos) para que cada persona se deje llevar por la intuición y la creatividad, pintando la careta que más nos guste, recortaremos el papel, para que se pueda adaptar, a nuestra cara, dos círculos para los ojos, una abertura para la nariz... Una vez terminada, cada persona cubrirá su rostro con la máscara y pondremos una música suave que permita expresarnos con libertad, lo que sentimos con nuestra máscara, dejando que todo nuestro

cuerpo dance a ritmo del son.

Pasados un par de minutos, daremos la instrucción de que, cuando nos crucemos con otra máscara, con el movimiento del baile, expresemos la emoción que nos sugiera dicha máscara (miedo, ternura, alegría, curiosidad, bondad, ira, confianza, etcétera).

Daremos tiempo suficiente para que todas las personas hayan podido interactuar al menos una vez y variaremos la interacción. Formaremos parejas para que se tomen de las manos y fijen su mirada únicamente en los ojos, se acercarán al oído de la otra persona y le dirán en voz muy baja la emoción que les despierta. Cada 15 segundos cambiaremos de parejas para que todos puedan interactuar.

Posibles variantes de este juego: Podemos introducir máscaras ya diseñadas con expresión de emociones muy marcadas. Se puede introducir

en las parejas un abrazo como despedida y gratitud por el instante vivido.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy grandes, máximo 40 personas.

**Duración:**

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

Cartulinas blancas tamaño folio, tijeras, rotuladores y colores para pintar, cordón de goma para sujetar las máscaras.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es un juego muy potente para hacer aflorar emociones e intercambiarlas. Es posible que alguna persona pueda llorar, y es conveniente que pueda expresar cómodamente su emoción y hacerle saber que si nos necesita estamos a su lado. Además podemos trabajar la creatividad, la espontaneidad, la comunicación, la expresión corporal y el desbloqueo de emociones. Al final del ejercicio es

conveniente hacer algún tipo de reflexión respecto a los sentimientos y emociones vividas.

Juegos de creatividad con humor

*Si es posible,
hay que hacer reír hasta a los muertos.*

Leonardo da Vinci .

El juego creativo constituye una experiencia para aprender de la actitud en la vida misma y desde la vida, posibilita las capacidades de producir ideas, gestos, hechos... insólitos e imaginativos, descubrir de forma desinhibida cómo percibir problemas y buscar soluciones. Cuestionar la realidad o validez de los valores de cada uno y su filosofía de vida. Ayuda a discutir con base y a tomar decisiones por consenso desde perspectivas nuevas y frescas sin miedo al fracaso o a las consecuencias negativas.

Permiten al individuo y al grupo descubrir nuevos estadios de su imaginación, pensar, desarrollar diferentes modos y estilos de pensamiento, y favorecer nuevos modos de conducta que se enriquecen y diversifican en el intercambio lúdico. El juego creativo rescata la fantasía y la magia del espíritu infantil. Por eso, muchos de estos juegos proponen un regreso al pasado que permite aflorar nuevamente el asombro, la curiosidad, la fascinación, la diversión, la espontaneidad, la risa y el humor.

La mayor parte de las veces la evaluación no es necesaria en este tipo de juegos, salvo para poder constatar el incremento producido en la capacidad creativa, en la persona o el grupo, o valorar la diferencia entre el momento inicial y final con otro tipo de juegos.

El objeto mágico

Tipo de juego:

Distensión, imaginación, creatividad.

Descripción:

El grupo sentado en el suelo, en círculo. Se coloca un objeto cualquiera (zapato, caja, estuche de gafas, botella, etcétera) y se pide a los participantes que imaginen cualquier otra cosa que se pudiera representar o hacer con aquel objeto. Uno por uno irán representado sin palabras de qué objeto se trata y su función.

Puede procederse por orden o simplemente que vayan saliendo según se les ocurran ideas. También se puede colocar en una bolsa los nombres de los jugadores y se extrae un nombre de la bolsa para que sea esa persona la que tenga que actuar. El monitor empieza para ser ejemplo de lo que se tiene que hacer. El resto de participantes tiene que adivinar de qué objeto se trata.

Tamaño del grupo:

Entre 6 y 15 personas.

Duración:

De 10 a 15 minutos en función del número de personas.

Materiales:

Un objeto cualquiera. Puede amenizarse con música de fondo si se prefiere, para despertar la sensibilidad y la imaginación.

Lugar:

Este juego puede realizarse tanto en un espacio cerrado como al aire libre.

Comentarios:

Conviene que las personas se sientan confortables y libres para expresar todo aquello que se les ocurra.

Imitar canciones

Tipo de juego:

Distensión, creatividad, expresión corporal.

Descripción:

El monitor solicita a los participantes que se agrupen de dos en dos, de tres en tres o de cuatro en cuatro personas, según sea el tamaño del grupo. A continuación, les explica que se va a hacer un ejercicio de interpretar mímicamente las canciones que a continuación va a poner. Mientras un grupo interpreta la canción, el resto hace de público y aplaude al final de cada interpretación.

Posibles variantes de este juego: El monitor puede sugerir que, a la vez que la interpretan, la canten. Sugerir la canción y facilitar trapos, pelucas y otros objetos que permitan disfrazarse rápidamente.

Tamaño del grupo:

El grupo puede ser tan grande como se quiera. Mínimo 10-20 personas.

Duración:

De 8 a 15 minutos.

Materiales:

Tener preparadas 5 o 6 canciones que sean fáciles de interpretar y que sugieran gestos divertidos, ya sea por su ritmo o por el contenido de la letra (pasodobles, tangos, boleros), músicas conocidas («La pantera rosa», «Benny Hill», «Misión imposible», «La abeja Maya», etcétera).

Lugar:

Cualquier espacio interior o exterior.

Comentarios:

Al finalizar el ejercicio, puede ser conveniente que el monitor felicite a todos los grupos por sus magníficas habilidades interpretativas.

El pirulí de La Habana**Tipo de juego:**

Distensión, confianza, creatividad.

Descripción:

El monitor solicita a los participantes que formen un círculo sentados en sillas o en el suelo. Una persona se coloca de pie en el centro e irá formulando diversas preguntas a las personas del círculo al azar.

Las personas a las que se les pregunte tendrán que responder

siempre «El pirulí de La Habana».

Todos pueden reír excepto la persona a la que se le pregunte, que deberá responder muy seria. En el caso que dude, se ría o se equivoque, deberá sustituir a la persona que está en el centro para seguir formulando preguntas.

A modo de ejemplo se pueden formular preguntas del estilo: ¿Lo primero que haces al ver a tu novia/o es darle...? ¿Cuando vas al médico le explicas como tienes...? ¿Qué más te gusta de ti? ¿En qué piensas ahora? ¿Qué es lo que más quieres? ¿Qué cuidas con más cariño? Etcétera.

Posibles variantes de este juego: Una variante puede ser que cada vez que varíen cambie la persona del centro todos los participantes cambien de lugar, momento en el que la persona que debe ponerse en el centro le quite la silla a alguien y el que se quede sin silla ocupa la posición central. Si la persona del centro tarda mucho en formular la pregunta, el resto de participantes pueden abalanzarse sobre él y hacerle cosquillas. Cada cierto tiempo el monitor puede cambiar la respuesta para que exista más riesgo de confusión, o proponer tres respuestas que se deben dar de forma cíclica.

Tamaño del grupo:

El grupo puede ser entre 10 y 30 personas.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

Sillas o almohadones para sentarnos.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Es un juego apto para cualquier tipo de grupo, muy divertido si conseguimos introducir cierta picardía en las preguntas. Es conveniente permitir comentarios divertidos de los participantes para fomentar las risas y el buen humor.

Las globo-marionetas**Tipo de juego:**

Expresión, creatividad, comunicación.

Descripción:

El monitor dispone a todos los participantes en grupos de tres o cuatro personas y les pide que construyan una marioneta a partir de un globo, papel de periódico, cintas y otros pequeños materiales como cinta adhesiva, rotuladores de colores, etcétera.

Mientras el grupo construye sus marionetas, sus miembros tienen que crear una pequeña historia que deberá representar con sus personajes.

El monitor habilitará con un par de sillas y una tela algo parecido a un teatrillo de guiñol para que se puedan representar las obras.

Una vez que se han terminado las marionetas, cada grupo dispondrá de tres minutos para representar su obra. El resto de personas hacen de espectadores.

Al final de todas las representaciones, se votará el conjunto más

divertido, el más ocurente, el más vistoso, el más elaborado, etcétera, de tal modo que cada grupo pueda ser nominado por algún aspecto de su trabajo.

Posibles variantes de este juego: Se puede dar un tiempo máximo para realizar las marionetas de tal manera que sea la improvisación el elemento dinamizador del ejercicio (5 minutos, por ejemplo). También se puede encargar a cada grupo que represente un cuento predeterminado para que deba realizar un tipo de marionetas concreto.

Tamaño del grupo:

Es conveniente que el grupo no sea muy numeroso. Mínimo 12-30 personas.

Duración:

20 minutos.

Materiales:

Globos blancos, periódicos, folios, cintas de colores, cinta adhesiva, rotuladores y otros materiales, Equipo de música. Materiales para poder improvisar un pequeño escenario de guiñol.

Lugar:

Espacio interior.

Comentarios:

Este juego es apto para todo tipo de participantes. Solicitar a los grupos que sus representaciones sean en clave de humor para que sean muy divertidas.

Una obra de teatro, 2 minutos, 3 personas, 4 palabras

Tipo de juego:

Distensión, colaboración, creatividad, expresión corporal.

Descripción:

El monitor pedirá al grupo que se distribuya en pequeños grupos de tres o más personas, según sea el tamaño del grupo principal, y les entregara a cada uno de ellos una hoja de papel con las palabras «cierto», «no», «deberíamos» y «compañía».

Con esas cuatro palabras, cada grupo tiene que idear y preparar una «mini» obra de teatro, de dos minutos de duración, que deberán representar frente al resto de compañeros.

Como premisas sólo se pueden pronunciar esas cuatro palabras, acompañadas de expresión no verbal y del posible «atrezo» que puedan crear con lo que se disponga en ese momento. Dispondrán de diez minutos para preparar la obra.

Posibles variantes de este juego: Podemos cambiar según nos convenga esas cuatro palabras. Se les puede pedir que interpreten la obra de principio a fin y seguidamente de fin a principio. Introducir gestos obligatorios (tics, muecas, cojeras, etcétera) iguales o distintos para cada actor.

Tamaño del grupo:

Se pueden hacer grupos de hasta 20 personas. Mínimo 9-12 personas.

Duración:

De 20 a 25 minutos.

Materiales:

Papel con las palabras clave, telas, papeles y lapices para disfrazarse.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Podemos inducir a los grupos para que trabajen sus improvisaciones en clave humorística, apuntando que mediremos el tiempo de risas en cada una de las obras presentadas. Al final de cada obra, puede ser conveniente fomentar la explosión de aplausos y vítores. Podemos amenizar cada obra con música de fondo acorde con lo que representen. Al finalizar el ejercicio, se puede comentar la dificultad, cómo ha surgido la idea, sentimientos y compartir entre ellos la que más les ha gustado.

Competición de prendas

Tipo de juego:

Distensión competición, confianza.

Descripción:

El monitor pide al grupo que formen grupos mixtos de hombres y mujeres de 4 o más personas, y les dice que habrá una competición que consistirá en ver qué grupo se despoja de más prendas de vestir.

Cuando él dé determinada señal, las personas de cada grupo empiezan a quitarse prendas personales hasta donde cada una

considere adecuado o quiera; ganará aquel equipo que mayor número de prendas contabilice. Se trata de una competición que genera muchos comentarios, resistencias, expresiones graciosas, muchas carcajadas, muchas reacciones conductuales interesantes.

Posibles variantes de este juego: Este juego se puede hacer en dos partes, primero son sólo los chicos los que se quitan prendas, luego las chicas, y gana el equipo que logra un mayor número, sumando las dos fases. Podemos organizar lotes de prendas de diferentes grupos y hacer que sus propietarios tengan que realizar alguna prueba conjunta para recuperarlas.

Tamaño del grupo:

Se pueden hacer grupos de hasta 30/40 personas. Mínimo 15-18 personas.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún tipo de material.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Podemos amenizar el ejercicio con músicas sugestivas para crear ambiente, tipo *Nueve semanas y media*, *Full Monty*, etcétera.

El rompecabezas cooperativo

Tipo de juego:

Distensión, creatividad, comunicación, colaboración.

Descripción:

Para este ejercicio necesitaremos disponer de un rollo de papel continuo (el que normalmente se utiliza para embalar) y ceras o rotuladores de punta gruesa de diferentes colores.

El monitor explica el ejercicio mientras coloca el papel continuo en una superficie lisa (pared o suelo). Los integrantes del grupo deberán pintar trazados de diversos colores, figuras, objetos, etcétera, según sus preferencias e inspiración. Cuando se termina de colorear, se observa la obra común realizada y se procede a recortar en tantos trozos como jugadores haya en el grupo. Luego se mezclan todos los fragmentos del mural y entregamos uno a cada participante. A partir de aquí, empieza la carrera para volver a colocarlos tal y como estaban al principio y recomponer el rompecabezas para obtener el mural el inicio.

Posibles variantes de este juego: El tiempo de realización de cada parte puede ser limitado o no. En función del tamaño del grupo podemos hacer dos o más grupos que compiten por el mejor mural y por ser el más rápido en recomponerlo. Podemos pedir al grupo que reproduzca el mural con sus cuerpos. En lugar de ceras y rotuladores, podemos hacer que peguen papeles de colores, cintas, periódicos, etcétera. para hacer mucho más creativo el ejercicio.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos, máximo 15 personas. Para grupos mayores podemos hacer subgrupos.

Duración:

De 15 a 20 minutos.

Materiales:

Papel de embalar, preferiblemente blanco, ceras, rotuladores, y otros materiales que queramos usar. Tijeras para trocear el mural, cinta adhesiva para sujetar el mural a la pared o al suelo.

Lugar:

Espacio interior o exterior amplio para poder extender el papel continuo.

Comentarios:

En esta dinámica es interesante valorar el proceso y el resultado: cómo se mueve el grupo, quiénes lo lideran, las personas que se inhiben o abstienen (indica problemas en el grupo), si el trabajo es individualista, cooperativo, etcétera. Poner música de fondo puede favorecer aspectos de creatividad, colaboración, etcétera.

Color, color...**Tipo de juego:**

Distensión, competición, contacto, confianza.

Descripción:

El monitor pide a los participantes que se distribuyan por la sala y que vayan caminando distendidamente.

Cuando él diga «color, color...» y diga un color, todas las personas deben correr a tocar dicho color allí donde este color esté presente

(una prenda de vestir de algún participante, una pared, un objeto etcétera).

En ese mismo momento el monitor intentará atrapar a alguien que no haya conseguido contactar con ese color. La persona atrapada será la que continuará con el juego proponiendo un nuevo color.

Posibles variantes de este juego: Una posible variación de este juego es que la persona que nombra el color se una a la persona atrapada para seguir atrapando a más personas. El juego termina cuando se ha atrapado a todos los jugadores.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos. Máximo 30-40 personas, mínimo 8-10.

Duración:

De 5 minutos.

Materiales:

No es necesario ningún material.

Lugar:

Espacio interior amplio o exterior.

Comentarios:

Es una dinámica divertida para desarrollar la agilidad y la rapidez. .

Fórmulas matemáticas

Tipo de juego:

Distensión, creatividad, contacto.

Descripción:

El monitor entrega a cada participante una tarjeta con un número.

Se trata de formar combinaciones de números.

Todas las personas se colocan la tarjeta con su número bien visible en el pecho. El monitor va diciendo números de diversas cifras. Los participantes tienen que intentar formar estos números entre ellos pudiendo utilizar todas las fórmulas matemáticas posibles para lograrlo: sumas, restas, multiplicaciones, divisiones; y sobre todo la imaginación (un número al lado del otro, etcétera). Hay que intentar evitar que queden participantes aislados.

Posibles variantes de este juego: Se puede intentar que cada número lo formen entre todo el grupo. O intentarlo sin poder hablar.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos. Máximo 30 personas, mínimo 8-10.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Tarjetas con los números para cada participante.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Esta dinámica ayuda a favorecer la colaboración y comunicación entre las personas. Es importante que desbloqueemos cualquier situación de sensación de fracaso estimulando la búsqueda de

soluciones creativas a los conflictos.

Continúa el refrán

Tipo de juego:

Distensión, creatividad, comunicación, memoria.

Descripción:

El monitor coloca el grupo en círculo y lanza una pelota. El juego consiste en que la persona que lanza la pelota, antes de hacerlo, inicia un refrán, por ejemplo: «Al que madruga...» Lanza la pelota a otra persona y ésta tiene que terminar el refrán: «... Dios le ayuda». Ésta a su vez debe iniciar un nuevo refrán y lanzar la pelota a otra persona para que lo termine, y así sucesivamente.

Hay que marcar un tiempo máximo para responder, tras el cual la persona que se equivoque, dude o se retrase en la respuesta, pague una prenda o se elimine, según se decida. No se pueden repetir refranes.

Posibles variantes de este juego: Para complicar un poco más el juego se pueden sugerir temas concretos sobre los que versen los refranes (trabajo, bondad, amistad, etcétera). Otra posibilidad es tratar de inventar refranes o cambiar los finales de los conocidos.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos. Máximo 30 personas, mínimo 8-10.

Duración:

De 8 a 10 minutos.

Materiales:

Pelota.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Esta dinámica es muy divertida y ayuda a recuperar la memoria y el aprendizaje de los refranes populares. Para evitar que el juego se encalle con frecuencia, o tener conflictos con algún refrán inventado, podemos entregar tarjetas con dos o tres refranes por persona.

Ver con ojos nuevos

Tipo de juego:

Distensión, desinhibición, comunicación, creatividad.

Descripción:

El juego consiste en representar en clave de humor una serie de acontecimientos que están escritos en unas fichas de tipo A, con el estilo que nos indican unas fichas B. Por lo tanto, cada jugador debe coger al azar una ficha A y una B.

Ejemplos de acontecimientos, fichas A:

- La pérdida de un alfiler.
- Fregar los platos sin jabón.
- Preparar un viaje a China.
- Los cinco últimos minutos en el colegio antes de vacaciones.
- La espera del embarque de un avión y, cuando llegas al asiento,

está ocupado.

- La derrota de tu equipo favorito.
- Una declaración de amor.
- El diálogo con un turista al que no entiendes en nada.

...

Ejemplos de estilos, fichas B:

- Modo cómico.
- Modo lírico.
- Modo trágico.
- Modo escandaloso.
- Modo entusiasta.
- Modo miedoso.
- Modo polémico.
- Modo emotivo.

...

Al finalizar las distintas representaciones, se realiza la puesta en común.

Posibles variantes de este juego: No hay variantes significativas de este juego.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos, máximo 30 personas.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Materiales:

Fichas con las distintas situaciones y estilos de narración suficientes para todas las personas.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Si el grupo es muy numeroso, se pueden interpretar en parejas. Esta dinámica es muy divertida, puede ser conveniente evaluar al final cómo se han sentido, qué es lo que más les ha costado, si han sido útiles las ayudas, etcétera.

El tubo de la risa

Tipo de juego:

Distensión, creatividad, desinhibición, comunicación.

Descripción:

El monitor comenta y motiva el ejercicio: «Es muy importante la solemnidad del juego. Se trata de estar serios y bajo ningún concepto reírse». (Un grupo de alborotadores tratará por todos los medios de hacernos reír). «Está prohibido todo contacto físico.»

Para ello se dividirá el grupo en pequeños equipos, que en su momento harán de alborotadores. A cada grupo se le da un cierto tiempo para preparar su estrategia de representación e incluso que puedan preparar su escenario.

El resto de personas que no actúa como alborotadores, entra en «el tubo de la risa». Un espacio delimitado, donde el grupo de «distorsionadores» intentará por medio de muecas, gestos, chistes y gansadas hacer reír al resto de integrantes del grupo. Una vez finalizada la visita, cambian las funciones del grupo con el objeto de que todos pasen por las dos acciones.

Posibles variantes de este juego: Tenemos siempre como recurso el factor sorpresa para «descolocar» a los compañeros y compañeras. Como por ejemplo: en el silencio más absoluto e iluminados con una vela se escucha el sonido de un pato.

Tamaño del grupo:

Grupos no muy numerosos, máximo de 30 personas.

Duración:

De 5 a 10 minutos.

Materiales:

No se precisa de ningún material en concreto, pero puede ser conveniente poner a disposición de los grupos prendas de vestir, por si los grupos quieren disfrazarse, linternas, papeles, etcétera.

Lugar:

Espacio interior o exterior.

Comentarios:

Debemos tener presente que es una oportunidad para que las personas trabajen y desarrollen su sentido del humor con conductas y situaciones de risa. En un ambiente tan «solemne», cualquier acontecimiento es motivo de risa.



El pirulí de la Habana

Reflexiones

Llegamos al final del libro donde hemos podido encontrar una selección de juegos y dinámicas con las que montar uno o varios talleres de risoterapia y animación.

He procurado que estos fueran variados, ocurrentes, divertidos y fáciles de poner en escena. Pero qué duda cabe que es necesaria la gracia y el salero del monitor para que la más sencilla de las actividades se convierta en la más divertida y simpática de las experiencias.

Como decía en mi anterior libro *El taller de la risa*, es esencial que las personas que desarrollan el rol de monitores tengan una sólida formación, tanto en su preparación personal como en la profesional, en risoterapia, a través de cursos de monitores, de formadores, de animadores, etcétera. Es la manera más eficaz de conseguir desarrollar una sólida competencia profesional, que nos permita afrontar con éxito el difícil reto de dinamizar grupos de personas y desarrollar afectos y emociones positivas.

Cada vez hay más demanda de talleres de risoterapia y desarrollo emocional positivo y es urgente y necesario conseguir profesionales de alta especialización, preparación y valía. Por eso os recomiendo que no dejéis de formaros y de investigar en los resortes de la risa y los mecanismos que favorecen el desarrollo de las emociones positivas.

Los talleres de risoterapia necesitan renovarse continuamente con nuevas actividades, nuevos juegos, nuevas propuestas creativas, que hagan que sus participantes puedan disfrutar sin cortapisas de un

espacio y un tiempo de risas y humor reconfortantes, de un entorno de desinhibición donde poder experimentar sin miedos y sin cuestionamientos todas aquellas sensaciones y emociones que en su medio cotidiano no se atreven o no pueden mostrar.

Para ello es necesario investigar, crear, desarrollar, inventar y redescubrir juegos, dinámicas, músicas, materiales, objetos, que nos permitan hacer lo más increíble que un ser humano puede lograr: hacer brotar una sonrisa, una actitud positiva, un deseo de felicidad, una inmensa carcajada, que inunde la mente y el cuerpo de amor, placer y bienestar.

Espero que esta selección de juegos no sólo os sirva como herramienta para diseñar y confeccionar vuestros talleres, sino como fuente de inspiración para desarrollar versiones nuevas e ingeniosas o como semillas que hagan que creéis nuevos juegos, mucho más espectaculares y divertidos que los que yo os propongo.

No olvidéis nunca que un monitor de la risa ha de ser ante todo un facilitador, una persona que posee la actitud de la risa, no vale sólo con contarlo, con repetir esquemas propuestos por otras personas, hay que vivirlo, sentirlo en lo más hondo de nuestro ser, transpirar a través de nuestra piel y de todos nuestros sentidos la fuerza del optimismo y de la felicidad que puede llegar a transmitir la práctica incondicional de la risa.

Que la risa os acompañe y llene vuestras vidas y experiencias de felicidad, sabiduría y optimismo.

Bibliografía

- Amat, O.: *Aprender a enseñar*, Ediciones Gestión 2000, 2000.
- Bantula Janot, J.: *Juegos motrices cooperativos*. Editorial Paidotribo, 2004. Bliesener, K.: *Juegos para fiestas*. Editorial Everest, 1994.
- Castaño Fernández, J.: *Juegos y estrategias para la mejora de la dinámica de grupos*. Editorial Wanceulen, 2001.
- Castellví Barrera, E.: *El taller de la risa, Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. Alba Editorial, 2007.
- Epstein, R.: *El gran libro de los juegos para aliviar el estrés: Un enfoque divertido e innovador de las técnicas de relajación*. Ediciones Oniro, 2001.
- Feldman, J. R.: *Autoestima. ¿Cómo desarrollarla?: Juegos, actividades, recursos, experiencias creativas*. Narcea, S.A. de Ediciones, 2000.
- Gasten, R.; Carothers, J.: *Juegos de autoestima*. Editora El Manglar, 1994.
- González, F.: *Noches de fiesta: Veladas, juegos nocturnos, juegos de campamento*. Editorial CCS, 2001.
- Lavilla, P.: *Taller de Teatro. Juegos teatrales para niños y adolescentes*. Alba Editorial, 2006.
- López Martín, R.; Gasfella Esteban, P. R.: *El juego como recurso educativo*. Librería Tirant lo Blanch, 1999.
- Martínez Gradillas, O.: *Juegos en cinco claves*. Editorial CCS, 2001.

- Montull Torguet, J. A.: *Juegos y más juegos para el tiempo libre*. Editorial CCS, 2001.
- Ocón de Oro, P.: *Juegos para aprender a jugar*. Ediciones San Pio X, 1994.
- Orlick, T.: *Libres para cooperar, libres para crear: Nuevos juegos y deportes cooperativos*. Editorial Paidotribo, 2001.
- Pinto Cebrián, F.: *Juegos saharauis para jugar en la arena*. Miraguano Ediciones, 1999.
- Sher, B.: *Juegos estupendos con juguetes improvisados*. Ediciones Martínez Roca, 1996.
- Terr, L.: *El juego: Por qué los adultos necesitan jugar*. Ediciones Paidós Ibérica, 2000. Trias, N; Pérez Testor, S. y Filella, L.: *Juegos de música y expresión corporal*. Parramón Ediciones, 2002.
- Vopel, K. W.: *El animador competente. Teoría y praxis de los juegos de interacción*. Editorial CCS, 2001.

Agradecimientos

Quiero dar las gracias, de todo corazón, a aquellas personas que aún sin saberlo han sido fuente de inspiración para poder dar forma a este libro. En especial a aquellas que, cercanas a mí, me han animado y contagiado energía positiva. A mi madre, fiel y entusiasta seguidora, que a sus 83 años rebosa alegría, ilusión y deseos de vivir. A mis hijas Gemma y Andrea por su apoyo incondicional y su constante interés: «¿Cómo tienes el libro?»... A mi compañera de risas Digna, por sus ideas divertidas, sus consejos ocurrentes y sus risas incondicionales. A Ángeles, por su paciencia y colaboración desinteresada. A las personas y empresas que han participado en nuestros talleres de risoterapia y desarrollo emocional, por su interés y su confianza. A Idoia por brindarme, una vez más, la oportunidad de este increíble nuevo proyecto.



Título original: *Taller práctico de risoterapia*

Edición en formato digital: mayo de 2011

© 2010, Enric Castellví

© de las ilustraciones: Oliveiro Dumas © 2010, Alba Editorial, s.l.u.

Baixada de Sant Miquel, 1 bajos

08002 Barcelona

Diseño de la cubierta: Alba Editorial, s.l.u.

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-8428-627-1

Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.

www.albaeditorial.es

ALBA

Alba es un sello editorial que desde 1993 ha emprendido una labor de recuperación de literatura clásica (Alba Clásica y Maior), así como de ensayo histórico, literario, científico y memorístico (colección Trayectos). Asimismo, merece una especial mención la colección Artes Escénicas, dedicada a la formación de actores y la colección Fuera de Campo conocida por la publicación de textos de formación cinematográfica y literaria en todos sus ámbitos. También destacan sus originales y vistosos libros de cocina, así como sus Guías del escritor destinadas a aficionados y profesionales de la escritura. Por todo ello ha recibido el Premio Nacional a la Mejor Labor Editorial Cultural.

Consulta www.albaeditorial.es

Alba Editorial, s.l.u.

Baixada de Sant Miquel, 1 bajos

08002 Barcelona

T. 93 415 29 29

F. 93 415 74 93

info@albaeditorial.es