

# EDUCACIÓN PARA LA PAZ

LA METODOLOGÍA DEL JUEGO

**Una estrategia viable**

Compilación Equipo de Trabajo de Educación y Ciudadanía A.C.

A manera de introducción

## Educación para la Paz en el marco escolar

Concebimos la educación para la Paz como un proceso educativo continuo y permanente, fundamentado en los conceptos de paz positiva *(La paz positiva supone un nivel reducido de violencia directa y un nivel elevado de justicia. Se persigue la armonía social, la igualdad, la justicia y, por tanto, el cambio radical de la sociedad. La paz no es lo contrario de la guerra sino la ausencia de violencia estructural, la armonía del ser humano consigo mismo, con los demás y con la naturaleza. La paz no es una meta utópica, es un proceso. No supone un rechazo del conflicto, al contrario. Los conflictos hay que aprender a afrontarlos y a resolverlos de forma pacífica y justa)* y en la perspectiva creativa del conflicto. A través de la aplicación de métodos problematizantes pretende desarrollar un nuevo tipo de cultura escolar.

### Se basará en los siguientes principios educativos:

-Educar para paz es una forma particular de educación en valores. Supone educar desde y para unos determinados valores, tales como la justicia, la cooperación, la solidaridad, el desarrollo de la autonomía personal y la toma de decisiones, etc., al tiempo que se cuestionan aquellos que son antitéticos a la cultura de la paz, como son la discriminación, la intolerancia, el etnocentrismo, la indiferencia e insolidaridad, el conformismo, etc.

-Educar para la paz es una educación para la acción. Es algo más que celebrar una efemérides. Supone una invitación para la acción, comenzando por nuestros comportamientos y actitudes como educadores.

-Esta acción debe entenderse en la relación que debe existir entre el microcosmos escolar y el macronivel de las estructuras sociales.

-Educar para la paz pretende recuperar la idea de paz positiva. En el ámbito escolar, la educación para la paz comienza en el micronivel más cercano, el aula, su organización e interacciones que en la misma se producen. Ello significa:

1-Construir y potenciar unas relaciones de paz entre los actores del proceso de enseñanza y aprendizaje.

2-La organización democrática del aula, fomentando la utilización de estructuras didácticas que impliquen la participación de los alumnos en el qué y en el cómo de lo que van a estudiar.

3-La creación de una comunidad de apoyo, mediante relaciones que generen confianza y un clima positivo en el aula.

4-Educar para la paz en el ámbito escolar supone trabajar el concepto de conflicto:

- canalizar la agresividad
- analizar y resolver los conflictos del grupo-clase
- cultivar la tolerancia y la afirmación de la diversidad

### **Objetivos educativos**

- Fomento de la autoafirmación
- Desarrollo de la confianza en uno mismo y en los otros.
- Refuerzo del sentimiento grupal
- Desarrollo de la capacidad de toma de decisiones, de la resolución no-violenta de conflictos y de conductas prosociales.

La Metodología del Juego es una estrategia concreta de aplicación en el aula y fuera de ella, que permite potenciar un proceso grupal y competencias psicosociales.

## PRESENTACIÓN

### Este Manual.

Este Manual fue preparado con el objetivo de ser un apoyo para el trabajo que se realiza en el Programa Construye T.

Construye-T fomenta el desarrollo de los y las jóvenes mediante el trabajo en seis ámbitos llamados dimensiones, y valores que promueven una convivencia social solidaria para entre pares.

Para que este trabajo se dé es necesario que se impulsen procesos de grupo, que se estimule a los docentes a que se conviertan en facilitadores de procesos de aprendizaje; que practiquen el diálogo y demuestren herramientas y técnicas creativas de generación de ideas a partir del autoconocimiento.

Proponemos una herramienta que desarrolla la confianza en los alumnos y motiva la reflexión acerca de lo que representa la violencia - situación compartida por todos los grupos generacionales- y promueva la generación de soluciones pacíficas en situaciones de conflicto.

Esta herramienta desarrolla enfoques y estrategias distintas a través de actividades lúdicas y participativas con las y los jóvenes, que llevan a la toma de conciencia y a la certeza de que podemos educarnos para vivir vidas dignas alejadas de la violencia y reconociendo la paz desde su dimensión positiva

### Definición de grupo.

Un grupo es el conjunto de dos o más personas que interactúan en un espacio y un tiempo determinado, con conciencia del "nosotros" y que establecen normas y principio de acción que aceptan, para alcanzar metas o fines comunes.

El camino que recorre un grupo escolar para pasar de ser un conjunto de personas reunidas al azar para llegar a ese sentido de inclusión que se menciona arriba es lo que denominamos **proceso de grupo**.

### Etapas.

En este proceso pueden identificarse tres etapas:

#### A. Periodo de aparente grupo

Cada miembro inicia su actuación en un grupo tratando de traducir sus intereses. Es la etapa de aprendizaje y su duración depende de las habilidades que posea el líder formal o natural, en este caso el tutor, en conducir al grupo hacia la estabilización.

#### B. Periodo de organización

El grupo reconoce valores y normas -la acción de// a tutor/a permite que se

desarrollen y el grupo las internalice. Aparecen los equipos de trabajo y la interacción en planos positivos de actuación con la percepción y aceptación del rol que desempeñan. El grupo comienza a tener fuerza.

C. Periodo de integración o madurez.

Se logra la cohesión de grupo, se manifiesta en la tendencia a cooperar y conjugar, en forma espontánea, los esfuerzos en beneficio común

Apariencia

Organización

Integración

Este proceso, común a todos los grupos, dentro de los que se encuentran los grupos escolares puede ser agilizado y encauzado de manera efectiva con una actuación pertinente de/l/a tutor/a que apoyado con estrategias adecuadas impactará de manera positiva a su grupo.

La tendencia actual en la educación asegura que una persona, tanto en los aspectos cognitivos, sociales como afectivos del comportamiento, no es un mero producto del ambiente



ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día y en casi todos los contextos de la vida como resultado de la interacción de estos dos factores.

Se conmina a centrar en la persona, en sus experiencias previas, en la interacción con el conocimiento y con otras personas para desarrollar aprendizajes significativos

Una herramienta, que como docentes, puede ayudar no solamente a guiar y fortalecer los procesos personales sino también el crecimiento y fortalecimiento de los grupos escolares es la *Metodología del Juego*.

### **Metodología del proceso**

Esta propuesta toma en cuenta, entre otras cosas:

- Las características individuales de l@s participantes
- Las experiencias de cada integrante
- Su derecho a la diversidad
- Su necesidad de participación y reconocimiento
- El uso del juego como herramienta de aprendizaje
- Las características propias de cada grupo.

Al realizar las dinámicas se parte de experiencias personales vividas en conjunto que permiten a l@s participantes involucrarse racional y emocionalmente para llegar con la reflexión, al análisis y a la acción solidaria dentro del grupo.

Las dinámicas propuestas corresponden -de manera general- a las etapas de desarrollo de un grupo. Así, se parte de una primera fase que se centra en pasar de los acercamientos iniciales a la construcción de un grupo de manera dinámica y participativa apoyando el reconocimiento, el intercambio de experiencias, disminuyendo inhibiciones y creando un ambiente de aceptación.

Mas adelante, los miembros del grupo -con las dinámicas- desarrollan confianza en sí mismos y en los demás, aprenden a respetarse y a apreciar las diferencias, pueden estimarlas y encontrar los valores positivos de tod@s para el enriquecimiento del grupo.

Un grupo cohesionado puede reconocer la necesidad de comunicarse efectivamente utilizando todos los canales de que se disponen, atendiendo a la necesidad de convertir la comunicación en un proceso activo y enriquecedor base para la toma de decisiones y como instrumento de consensos.

Para aprender la cooperación no basta poner en juego las inteligencias y las razones, esta metodología tiende a un movimiento integral, a humanizar la práctica educativa creando condiciones para que las personas aprendan a ser solidarias, viviendo la solidaridad; a ser justas, viviendo experiencias de justicia; aprendan a estimarse y a estimar a los otros, siendo estimadas y queridas; es decir, ensayando modelos que incluyan y valoren a tod@s, donde no haya ganadores ni perdedores.

Si el grupo se ha ejercitado en los peldaños anteriores puede identificar y analizar los conflictos cotidianos a los que se enfrenta intentando verlos desde distintos ángulos y explorando diferentes formas de solucionarlos con salidas constructivas y no violentas para convertirlos en una palanca de crecimiento y en una oportunidad de transformación. Con la ejercitación en los ejemplos propuestos por las dinámicas l@s participantes van adquiriendo las herramientas del pensamiento crítico, de la actitud solidaria y de la formación valorativa y humanista que permitan ver, realísticamente, a l@s jóvenes que otro mundo de justicia y paz es posible.

La presente propuesta NO debe entenderse como una forma fácil de entretener a un grupo particularmente inquieto o como una manera de divertirse en los tiempos libres o despertar simpatías hacia un/a tutor/a accesible, sino como una herramienta para favorecer la construcción de grupos integrados capaces de resolver conflictos y que vivan en su interior los valores democráticos que la educación postula. Es importante que lo anterior se retome al finalizar cada una de las dinámicas propuestas para que el grupo comprenda y valore este proceso, y reconozca su desarrollo grupal durante éste.

En el proceso grupal pueden identificarse 7 etapas o escalones que se relacionan con las etapas de conformación de los grupos:

**Metodología del Juego  
Escalera**

<b>7</b>	<b>RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS</b>
<b>6</b>	<b>COOPERACIÓN</b>
<b>5</b>	<b>COMUNICACIÓN</b>
<b>4</b>	<b>CONFIANZA</b>
<b>3</b>	<b>AFIRMACIÓN</b>
<b>2</b>	<b>CONOCIMIENTO</b>
<b>1</b>	<b>PRESENTACIÓN</b>

Cada una de estas etapas o escalones tendrán una duración diferente en cada grupo, pues cada uno tiene su ritmo, pero siempre será necesario pasar de uno en uno y no hacer saltos pues se corre el riesgo de fracasar en, digamos, la comunicación, si antes no se han fortalecido la confianza entre los miembros del grupo.

**Aspectos a considerar al seleccionar y utilizar las dinámicas**

A. Los objetivos que se quieren alcanzar

Cada dinámica permite alcanzar uno o varios objetivos concretos, sin embargo al elegir una dinámica debe tenerse muy claro qué objetivo se quiere lograr, esto permite guiar la

discusión posterior de tal manera que asegure que el objetivo sea cumplido. Por eso, tan importante como la experiencia en sí misma, son las preguntas que se plantean al fin de la misma. Son estas preguntas las que permitirán que l@s participantes se aproximen al objetivo y tomen conciencia de él.

En el proceso de análisis pueden surgir muchos temas de parte de l@s participantes y éstos deben ser aceptados, pero sin que se pierda de vista a donde quiere llegar.

B. El grupo con el que se trabaja y el tiempo del que se dispone.

La persona que dirija la técnica debe hacerlo en función del número de participantes con los que esté trabajando y del tiempo disponible. No es lo mismo desarrollar una técnica con un grupo pequeño que con uno grande; y, por supuesto, el tiempo del que se dispone influirá sobre sus resultados, permitiendo éste que el análisis, sea más o menos profundo.

C. Tener muy claro el procedimiento a seguir para su aplicación

Es imprescindible conocer bien la técnica, saber cómo utilizarla, ser conscientes de los momentos adecuados para su aplicación y preparar con anticipación tanto el material necesario como las preguntas que se van a formular para su análisis posterior, siempre teniendo presente el objetivo a lograr.

D. Usar la imaginación y la creatividad. Todas las dinámicas pueden ser modificadas de acuerdo al criterio de quien conduce la sesión y de las necesidades del grupo. Lo importante no son las técnicas, sino el proceso educativo que se está desarrollando y al que las técnicas pueden contribuir.

### Recomendaciones prácticas

1. Antes de realizar alguna dinámica, es preciso leer los objetivos y los puntos de especial atención de cada escalón, que se encuentran al inicio de cada escalón.
2. En la descripción de cada dinámica, se presenta la definición y los objetivos, las características **sugeridas** de los participantes, así como edad o cantidad de integrantes; el material necesario y el desarrollo de la actividad habrá que revisarlas y hacer, en todo caso, las adaptaciones necesarias.
3. Es importante preparar el espacio y los materiales con anticipación.
4. Las instrucciones deben darse en forma sencilla y clara
5. Quien coordine la actividad debe participar en las dinámicas, con el objeto de eliminar los roles de coordinador-participante.
6. Al final del manual se encuentran las recomendaciones sobre cómo hacer la evaluación de las dinámicas.

En el índice de las dinámicas, se especifica también el grupo hacia el que puede ser dirigida (**N**= niñ@s, **J**= Jóvenes y **A**=adultos), aunque, como se había dicho anteriormente, esto depende de las características del grupo con el que se está trabajando.

María Concepción Sánchez Ávila

Enero 2009



## INDICE

	<b>DINAMICAS POR NIVELES</b>	<b>Grupo</b>	<b>Pág.</b>
	<b>DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN</b>		11
1	Telaraña	J A	11
2	El nombre kilométrico	J A	12
3	Cambio de casa	N J A	12
4	¿Te gustan tus vecinos?	N J A	13
5	Pelota al aire	N J	13
6	Tormenta para	N J A	14
7	Ocupar el terreno	N J A	15
	<b>DINÁMICAS DE CONOCIMIENTO</b>		16
8	Derechos Asertivos	A	14
9	Cómo podría ser diferente	J A	15
10	Lo que nunca he hecho	J A	16
11	Así soy	NJ	16
12	Sombreroazo	N J A	17
	<b>DINÁMICAS DE AFIRMACIÓN</b>		18
13	Splash	N J A	18
14	En Parejas	J A	19
15	La carrera de los burros	N J A	19
16	La Silla del aprecio	N J A	20
17	La cancha de los gustos	N J A	20
18	Temores y esperanzas	J	21
	<b>DINÁMICAS DE CONFIANZA</b>		23
19	El Marranito	N J	24
20	El Nudo	N J	24
21	Equilibrio	N J	24
22	Pío Pío	N J A	25
23	El Viento y el Árbol	N J	25
24	Un pequeño paseo	N J A	26
25	Lazarillo	N J A	26
	<b>DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN</b>		28
26	Esto me recuerda	N J A	29
27	El rumor	J A	29
28	El Psiquiatra	J	30
29	¿De qué la rolas?	N J A	30
30	La Fila de cumpleaños	N J A	31
31	Cintas de prejuicios	J	31
32	Dictar dibujos	N J A	32
33	¿Un qué?	N J A	33

	<b>DINÁMICAS DE COOPERACIÓN</b>		35
34	El Lazo	N	36
35	Sillas Cooperativas	N J	36
36	Con apoyo	N J	37
37	Haciendo equipo	N J A	37
38	Pintura Alternativa	N J A	38
39	Dibujos en equipo	N	38
	<b>DINÁMICA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS</b>		<b>40</b>
40	Telaraña	J	40
41	Robar la bandera	N J	41
42	Mi exposición de fotos	J A	42
43	El Puente	N J	42
	<b>DINÁMICAS DE DISTENSIÓN</b>		44
44	El pistolero	N J	44
45	Mar adentro-mar afuera	N J	44
46	Inquilino	N J A	45
47	A donde aplaudan voy	N J A	45
48	Roña cariñosa	N J A	46
49	Bulldog	N J	46
50	¡Levántense y siéntense!	N	47
51	Alto y siga	N	47
52	La doble rueda	N J A	48
53	Bailes por parejas	N J	49
54	Atrapando la cadena	NJ	50
55	Atrapando la mofeta	NJ	50
56	Perronguis	N J	50
57	Carera del sapo	N J	51
58	Las parejas	N J	51
59	La cacería de animales	N J	52
60	Animales sagrados	N	52
	<b>EVALUACION DE LAS DINÁMICAS</b>		<b>53</b>
	Bibliografía		54

## DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN

### **A.- OBJETIVOS DE LAS DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN**

- Generar un clima de acercamiento para comenzar a trabajar con el grupo.
- Dar oportunidad al coordinador(a) y al grupo a acostumbrarse mutuamente su presencia.
- Aprovechar el tacto y el contacto corporal.
- Escuchar y conocer los nombres de los participantes.
- Establecer un estilo de trabajo diferente: horizontal, participativo, lúdico, donde todos sean tomados en cuenta.
- Perder paulatinamente y sin forzar el miedo al ridículo, el miedo a jugar y el miedo a equivocarse.
- Favorecer la participación plena, y no la exclusión vía competición.
- Introducir el juego como una herramienta y un medio de aprendizaje y socialización.

### **I. PUNTOS DE ESPECIAL ATENCIÓN. (PRESENTACIÓN)**

- Empezar con juegos sin alto grado de compromiso personal, ni exposición al ridículo. A veces hay que posponer o eliminar alguna dinámica por la sensibilidad del grupo.
- Invitar a participar sin obligación. Explicitar esta actitud de no-obligación
- Utilizar preferentemente los nombres de pila, o como los participantes prefieran ser llamados; no se debe dudar en preguntar frecuentemente ¿cómo te llamas?. Anima a l@s demás a hacer lo mismo.
- Detectar lo más rápido posible a las personas con problemas de plena participación (alguna discapacidad, fricciones fuertes con el resto del grupo, timidez, etc.) Iniciar cambios en el programa para tomar en cuenta de manera discreta a estas personas.

### **1. TELARAÑA**

#### **- DEFINICIÓN Y OBJETIVOS**

Consiste en presentarse utilizando una bola de estambre o ovillo de lana que se va lanzando entre las/os participantes del grupo, y así aprender los nombres e iniciar un pequeño conocimiento del grupo.



### - PARTICIPANTES

Grupo, clase... a partir de 4 años.

### - MATERIAL

Una bola de estambre u ovillo de lana para lanzar.

### - DESARROLLO

Todas las personas formaran un círculo, luego se seleccionara alguna persona al azar y ella tomara el principio del estambre o ovillo de lana y lanzara el resto de estambre a algún participante que el elija pero antes de lanzarlo deberá decir su nombre, pasatiempos, intereses esto dependerá de las características que se utilizaran en la presentación al lanzarlo el otro participante debe repetir la presentación de su compañero y la propia y lanzar el estambre, quedándose también con una parte de él hasta llegar al ultimo participante y lograr formar una telaraña el dirigente o moderador tomara la decisión de deshacerla siguiendo el mismo desarrollo pero ahora mencionaran los participantes otro dato como algo positivo sobre la persona a la que le regresara el extremo del estambre y así se continua hasta llegar a la primera persona que tiene el inicio del estambre.

## 2. EL NOMBRE KILOMÉTRICO



### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Consiste en auto presentarse al tiempo que se trata de recordar el nombre de tod@s l@s del grupo. Aprender los nombres y empezar a tomar contacto con el grupo.

-

### - PARTICIPANTES

A partir de los 8 años.

### - MATERIAL

Ninguno.

### - DESARROLLO

Sentados en círculo,

un componente del grupo comienza diciendo su nombre (o como quiere que le llamen). El

siguiente a su izquierda (siguiendo el movimiento de las agujas del reloj) debe decir: 1.El nombre de su compañero anterior 2.Su propio nombre. El tercer componente, por orden, dirá el nombre del primero, del segundo y el suyo. Y así, sucesivamente, hasta llegar al monitor o educador que será el último y el encargado de repetir todos los nombres seguidos. Ejemplo: Yo soy Luis... Él es Luis, yo soy Juan... Luis, Juan y yo Elena... Luis, Juan, Elena y Víctor...

### 3. CAMBIO DE CASA

#### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Reafirmar los nombres de los participantes, lograr una participación activa y pasar un momento agradable.

#### - PARTICIPANTES

Grupo o clase que estén trabajando juntos por primera vez.

#### - MATERIAL

Ninguno.

#### - DESARROLLO

Los jugadores estarán sentados en sillas formando un círculo, al centro una persona dirá en voz alta: "cambio de casa para..." y menciona dos o tres nombres. Las personas mencionadas deberán pararse de su lugar y correr a ocupar otro asiento. En el cambio quien está al centro tratará de ocupar un lugar. Si la persona del centro grita ¡Fuego en la casa!, todos cambian de asiento.

### 4. ¿TE GUSTAN TUS VECINOS?

#### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Favorecer la interacción y conocimiento entre los participantes, así como aprenderse los nombres.

#### - PARTICIPANTES

Grupo o clase, número ilimitado, a partir de los 7 años.

#### - MATERIAL

Ninguno

#### - DESARROLLO



Tod@s sentados en círculo, El (la) coordinador(a) no tiene asiento y comienza el juego. Acercándose a alguien le pregunta: “¿te gustan tus vecinos?” Si contesta que “no” tiene que decir los nombres de las personas que le gustaría que vinieran a ocupar los lugares de sus actuales vecin@s de derecha e izquierda, mientras que ést@s tienen que abandonar su lugar, el cual intentan ocupar l@s vecin@s escogid@s. Durante el cambio de lugares, la persona del centro intenta ocupar una silla o espacio.

## 5. PELOTA AL AIRE

### - DEFINICION Y OBJETIVOS

Consiste en lanzar y recoger una pelota, disco u otro objeto diciendo el nombre de una persona del grupo que tendrá que recogerlo antes de que caiga al suelo. Aprender los nombres. Estimular la precisión en los envíos.

### - PARTICIPANTES

Grupo, clase,..... a partir de 6 años.

### - MATERIALES

Pelota u objeto similar.

### - CONSIGNAS DE PARTIDA

El juego tiene que desarrollarse de forma rápida. Las jugadoras/es no pueden entrar dentro del círculo mientras no sean nombradas.

### - DESARROLLO

Los jugadores/as están de pie en el círculo, menos uno/a que está en el centro con el objeto a lanzar. La persona del centro lanza el objeto al aire al tiempo que dice un nombre, volviendo al círculo. La persona nombrada ha de cogerlo antes de que caiga al suelo y a su vez lanzarlo al aire diciendo otro nombre. El juego continúa hasta que todos/as han sido presentados.

## 6. TORMENTA PARA...

### - DEFINICIÓN Y OBJETIVO

Rompehielo, fomentar la interacción entre los participantes.

### - PARTICIPANTES

Número ilimitado, mayor de 12 personas, a partir de los 6 años.



## - MATERIAL

Ninguno.

## - DESARROLLO

L@s participantes se ponen en círculo, de preferencia sentad@s en sillas (para marcar bien sus lugares). Una persona se queda parada en medio, y gritará una frase que empieza con “Tormenta para...”, añadiendo una (posible) característica de varias personas en el grupo. Ejemplos: “Tormenta para... personas que nacieron en enero, para las mujeres, para las personas que traen zapatos bajos, para personas cuyo nombre empieza con “A”.... Todas las personas aludidas tienen que dejar su lugar y tratar de ocupar un lugar y normalmente se quedará otra persona en medio. Continúa el juego con otra frase “Tormenta para...”. La persona de en medio también puede gritar “Huracán”. En este caso, tod@s l@s participantes tienen que cambiar de lugar.

## 7. OCUPAR EL TERRENO

### - DEFINICION Y OBJETIVOS

Correr cada vez más rápido. Aprender los nombres.

### - PARTICIPANTES

Más de 10, a partir de 7 años.

### - MATERIALES

Ninguno

### - CONSIGNAS DE PARTIDA

Se hace un círculo entre tod@s l@s participantes.

### - DESARROLLO

Comienza un componente que a la vez que grita el nombre de un compañero se lanza hacia el lugar que éste ocupa, éste correrá hacia otro compañero, y así sucesivamente, tratando de que cada vez sea más rápido.





## DINÁMICAS DE CONOCIMIENTO

### **B.- OBJETIVOS DE LAS DINÁMICAS DE CONOCIMIENTO**

- Conocer un poco más a las personas del grupo, favorecer el acercamiento.
- Conocer y apreciar los diferentes gustos, necesidades y anhelos personales.
- Favorecer un clima de respeto y escucha activa.
- Desarrollar la capacidad de comprensión.
- Incentivar la participación y valoración de cada persona.
- Fomentar la propia aceptación y aprecio de nuestra historia, forma de ser, gustos, actividades, capacidades y limitaciones.
- Caer en cuenta que los procesos de conocimiento tienen diferentes ritmos de acuerdo a l@s participantes y que requieren tolerancia, disposición y tiempo.
- Hacer conciencia que la interacción con las personas favorece la cercanía, el afecto, el respeto y ayuda a eliminar juicios previos en tanto entramos en contacto con rostros e historias concretas.

### **II. PUNTOS DE ESPECIAL ATENCIÓN. (CONOCIMIENTO)**

- Insistir mucho en el respeto y aprecio durante las dinámicas y las evaluaciones.
- Aclarar que cada persona decide sobre cuáles partes de su historia personal se conocerán en el grupo.
- 

### **8. DERECHOS ASERTIVOS**

#### **- DEFINICIÓN Y OBJETIVOS**

Identificar derechos que creen tener.

Desarrollar las posibilidades de autoconocimiento y de ejercicio asertivo de la autoconfianza.

Propicia en el participante la exploración de la autoafirmación, sus alcances y límites.

#### **- PARTICIPANTES**

El tamaño del grupo es ilimitado.

#### **- MATERIAL:**

Hojas y lápices para cada participante.

Hoja "Derechos Asertivos: Yo tengo Derecho" y hoja de "Derechos Asertivos: Los otros tienen Derecho a recibir de mí". Para cada participante

#### **- DESARROLLO:**

Se solicita a los participantes que identifiquen individualmente los derechos que creen tener en la familia, el trabajo y la sociedad.

Se forman subgrupos y se pide que traten de destacar, con las contribuciones de cada participante, por lo menos cinco derechos que los subgrupos creen tener en lo familiar, lo laboral y lo social.

Cuando terminan son leídas las conclusiones subgrupales pidiendo que se aclaren los puntos oscuros.

El instructor pide entonces que dado que lograron determinar estos derechos, pasen a determinar aquellos que creen tienen los miembros de sus familias, de su trabajo y de la sociedad.

Se repite el proceso anterior y se llega a conclusiones.

### **Hoja para el Participante**

YO TENGO DERECHO:

En mi casa a:

En mi trabajo a:

En mi grupo de amistades a:

### **Hoja para el Participante**

LOS OTROS TIENEN DERECHO A RECIBIR DE MÍ:

En mi casa a:

En mi trabajo a:

En mi grupo de amistades



## **9. COMO PODRÍA SER DIFERENTE**

### **- DEFINICIÓN Y OBJETIVO:**

Facilitar a los participantes pensar más profundamente en algunos de sus deseos y aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlos.

### **- PARTICIPANTES**

El tamaño del grupo es ilimitado.

### **- MATERIAL**

Papel y lápiz para cada participante.

## - DESARROLLO

El instructor dice a los participantes: "Su médico les ha informado que sólo les queda un año de vida y ustedes están convencidos de que el diagnóstico es correcto. Describan cómo cambiaría su vida esta noticia".



Se da tiempo a que los participantes piensen y escriban sobre la pregunta anterior.

El instructor les menciona lo siguiente: "Si ustedes desean cambiar su vida en esa dirección, ¿Qué los detiene para hacerlo ahora mismo?".

El instructor integra subgrupos de 4 personas y les pide que comenten sus respuestas a la pregunta anterior. V. En grupo se hacen comentarios sobre el ejercicio y como se sintieron.

## 10. LO QUE NUNCA HE HECHO

### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS



Uno por uno, va diciendo algo que nunca haya hecho en su vida, todo aquel que si lo ha hecho, pierde un punto, gana el que se quede con más puntos al final para poder conocer más a los miembros del grupo y divertirse

### - PARTICIPANTES

Lo ideal sería más de 3 y menos de 20 personas. Mayores de 9 años.

### - MATERIAL

Piedritas, o algo para llevar la

cuenta de los puntos. Se puede utilizar cualquier otra cosa en lugar de piedritas para llevar los puntos. Puede jugarse con más o menos puntos.

#### - **DESARROLLO**

Tod@s l@s participantes hacen un círculo, se les entrega o se les pide que busquen 10 piedritas. Una persona dice algo que nunca en su vida ha hecho (ejemplo: "Yo nunca he patinado en hielo"). Todas las personas que sí lo hayan hecho, le dan una de sus piedras a esta persona (la que dijo que nunca ha...). A continuación, la persona de la derecha del que acaba de hablar tiene el turno de decir algo que nunca ha hecho, siguiéndose la misma dinámica. El juego se puede parar, después de unas cuantas vueltas por tod@s l@s participantes, y gana el jugador que tenga más piedras.

### **11. ASÍ SOY**

#### - **DEFINICIÓN Y OBJETIVOS**

Que los participantes expresen dando a conocer aspectos de su persona y se sientan apreciados por sus compañeros de grupo.

#### - **PARTICIPANTES**

Grupo o clase.

#### - **MATERIAL**

Fotografías o imágenes variadas.

#### - **DESARROLLO**

El/la animador(a) coloca una gran variedad de fotografías o recortes de revistas de diferentes tipos en forma de espiral. Tod@s pasarán a ver las imágenes y posteriormente cada persona escogerá dos de ellas con las cuales se identifique: una representará su lado positivo y la otra su lado negativo. Pueden escogerse imágenes repetidas ya que cada persona expondrá los motivos de su elección. El tiempo de duración de la dinámica es de una hora.

### **12. SOMBRERAZO**

#### - **DEFINICIÓN Y OBJETIVOS**

Mediante de una serie de preguntas al azar, obtener mayor conocimiento entre los integrantes del grupo.

#### - **PARTICIPANTES**

Grupo o clase no muy grande, a partir de los 8 años.

#### - **MATERIAL**

Un sombrero o gorro, donde se puedan pegar unas tiras con preguntas.

Tiras con todo tipo de preguntas, las suficientes para que le alcance una a cada persona (podrían ser):

- ¿Cuántos hermanos tienes?
- ¿Cuál ha sido el mejor momento de tu vida?
- ¿Te gustaría practicar algún deporte?
- ¿Qué quieres ser de grande?
- Etc.

#### - DESARROLLO

El grupo, sentado en círculo, irá pasando el sombrero, poniéndoselo a su compañero de al lado hacia un mismo sentido. Mientras, el coordinador estará volteado sin ver a quien le toca y a la voz de ¡ya! El sombrero se deja de pasar. A la persona que le tocó, quita una tirita sin ver lo que dice y contesta la pregunta, así hasta que pasen todos. (Es algo parecido a la papa caliente).

## DINÁMICAS DE AFIRMACIÓN

### **C.- OBJETIVOS DE LAS DINÁMICAS DE AFIRMACIÓN**

- Estrechar aún más el acercamiento entre l@s miembros del grupo.
- Profundizar el conocimiento y lograr la valoración de las personas por lo que son.
- Fortalecer el respeto por cada un@ de los participantes.
- Hacer conciencia de la importancia del afecto recibido o no a lo largo de nuestra vida; del saberme y sentirme aceptad@, reconocid@ y valorad@
- Caer en cuenta del papel que juegan nuestras historias personales.
- Favorecer la seguridad personal, la autoestima así como la seguridad colectivo-social.
- Cobrar conciencia de la valía y dignidad humana como necesidad, derecho y responsabilidad compartida en tanto seres humanos.
- Apreciar, defender y promover nuestra integridad física, moral y afectiva como algo fundamental.
- Favorecer procesos de aceptación y afirmación personales que nos permitan redimensionar nuestra persona y la relación con los demás.

### **III. PUNTOS DE ESPECIAL ATENCIÓN. (AFIRMACIÓN)**

- Aclarar en las consignas de dinámicas tranquilas que risitas de nervios, comentarios de burla y otras manifestaciones de inquietud pueden inhibir la participación honesta de otras personas.
- Insistir mucho en la valoración positiva en estas dinámicas, aclarando que la formulación de desacuerdos o desagradados es un objetivo de las dinámicas de comunicación.

### **13. SPLASH**

#### **- DEFINICIÓN Y OBJETIVOS**

Se trata de evitar que te pillen y librarte "queriendo" a los compañeros/as.  
Distenderse. Cohesionar al grupo. Tomar contacto físico. Quitar prejuicios.

#### **- PARTICIPANTES**

Grupo, clase,... a partir de 8 años

#### **- MATERIAL**

Ninguno

#### **- DESARROLLO**

El animador/a trata de pillar a alguien, tocándole. Si lo consigue ésta será la nueva persona que intente pillar. Para tratar de evitar que te pillen, puedes, en cualquier momento, pararte, juntando las manos (dando una palmada) con los brazos estirados al tiempo que gritas SPLASH. A partir de ese momento quedas inmóvil en la posición. Para reanimar a las que están inmóviles alguien tiene que entrar dentro del hueco que forman con sus brazos y darle un beso. Mientras se está dentro de los brazos sin darle un beso, los dos están en zona libre, sin que puedan darles.

#### 14. EN PAREJAS

##### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Resaltar actitudes y características positivas de nuestro@s compañer@s.

##### - PARTICIPANTES

Grupo o clase, divididos en parejas. De 10 años en adelante.

##### - MATERIAL

Cuaderno u hoja de reuso y pluma o lápiz para cada pareja.

##### - DESARROLLO

Se agrupan por parejas, un@ de l@s integrantes de la pareja sale del aula, mientras que a los que quedan dentro se les pide que escriban algún mensaje positivo hacia su pareja (no muy extenso pero tampoco con dos palabra) a partir del aprecio a su persona, forma de ser, etc.

Una vez que lo han escrito se les hace saber que al regresar sus compañer@s al aula habrán de transmitirles su mensaje de forma creativa sin utilizar palabras y sin mostrar el papel donde escribieron.

Una vez que todos han terminado la dinámica se repite cambiando de papel, l@s que salieron del salón ahora se quedan y viceversa.

#### 15. LA CARRERA DE LOS BURROS

##### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Afirmar los conocimientos que tenemos a cerca de otra persona, y enfatizar en sus virtudes.

##### - PARTICIPANTES



Grupo ilimitado, dividido en parejas.

**- MATERIAL**

Ninguno, solamente la dinámica se desarrolla en un espacio muy amplio.

**- DESARROLLO.**

El grupo se divide en parejas. En cada pareja una persona es burro, la otra es su dueñ@. Los dueñ@s tiene como consigna hacer que su burrito gane una pequeña carrera (8, 10 metros). El coordinador lleva a tod@s l@s burros a parte y explica que no se muevan bajo amenazas, golpes, empujones... Únicamente avanzarán con palabras bonitas, caricias y otras actitudes positivas de parte de su dueño.

Es importante evaluar el ejercicio: cómo nos sentimos, porque actuamos así, qué nos enseña el ejercicio sobre la libertad de las personas y los posibles estímulos en la educación.

## 16. LA SILLA DEL APRECIO

**- DEFINICIÓN Y OBJETIVOS**

Se trata de que el grupo exprese a una persona, sucesivamente, sentimientos positivos. Lo que se busca es estimular el sentimiento de aceptación en el grupo y favorecer la valoración de la propia persona.

**- PARTICIPANTES**

Grupo o clase no muy grande. A partir de los 10 años.

**- MATERIAL**

Hojas y lápices suficientes para cada uno de los participantes. Masking tape.

**- DESARROLLO**

Se colocan una o dos sillas al centro o al frente del grupo. Se invita a un@ o dos voluntari@s a ocupar las sillas y se les vendan los ojos. Al resto de l@s participantes se les reparten papelitos y se les pide que escriban algo positivo de la persona o personas que están en las sillas. Como no se trata de inventar cualidades, sino de realmente consignar algo agradable de lo que vemos, conocemos o sentimos en relación a esas personas, no es obligatorio que tod@s escriban sino quienes las conozcan o deseen expresarles alguna idea. Una vez que haya escrito el mensaje cada quien pasa a pegarlo a la persona que está ocupando la silla. El ejercicio se hace en silencio.

Nota: es importante animar a las personas a escribir, pero sin ejercer presión.

Cuando los papelitos han terminado de pegarse, se les da lectura en voz alta, al finalizar se destapan los ojos del ocupante de la silla y le preguntamos cómo se sintió al escuchar los mensajes de aprecio escritos por sus compañer@s.



## 17. LA CANCHA DE LOS GUSTOS

### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Reafirmar los gustos de cada persona, y conocer los de los demás.

### - PARTICIPANTES

Grupo o clase, número ilimitado, a partir de 6 años.

### - MATERIAL

Ninguno.

### - DESARROLLO

Tod@s parad@s en una línea, como si fueran la red de una imaginaria cancha de tenis. El (la) coordinador(a) se pone de cara a l@s participantes en la misma línea y empieza a mencionar frases con dos opciones (por ejemplo: me gusta más el rojo o el verde) señalando con sus manos un campo para opción uno (el rojo) y otro campo para opción dos (el verde). Tod@s se colocan en el campo de su preferencia. No hay discusión y después de unos segundos tod@s se colocan en la "red" otra vez para esperar otras opciones. Se enfatiza que la elección debe de ser individual (no dejarse influir por otras personas) y no se vale criticar el gusto de otra gente, ni tratar de persuadir a alguien a cambiar de campo. Después de unos cuantos ejemplos se anima a l@s participantes a que formulen ell@s también frases con dos opciones.



*Ejemplos de frases:*

Cuando como, prefiero: tacos o gorditas  
Cuando voy a bailar prefiero: rock o salsa  
Cuando tengo una tarde libre: me quedo en casa o salgo  
Cuando tengo dinero extra: me lo gasto o ahorro  
Cuando quiero una golosina prefiero: dulce o salada  
Prefiero: el frío o el calor.  
etc....

## 18. TEMORES Y ESPERANZAS

### - OBJETIVOS

Dejar aflorar los sentimientos y preocupaciones de la gente para llegar a los primeros temas de interés o inquietud.

### - PARTICIPANTES

Más de 10 personas

### - MATERIAL

Hoja y lápiz para cada participante.

### - DESARROLLO

Motivación breve, luego a todas las personas se les puede escribir personalmente y sin mayor orden sus temores y esperanzas con relación a...

2- El coordinador pide que cada cual escoja los dos más fuertes.

3- cada persona va leyendo uno sin explicarlo, y el coordinador lo va anotando, procurando sintetizar en el tablero o papelógrafo, hay que agilizar este paso y motivar a la gente para que hagan el esfuerzo de escucharse, se hace una segunda vuelta para que digan aquello que no han mencionado.

4- Se enumera los datos: los participantes eligen las dos que mas les impresionen (15)

5- se escogen de los que mas votos tuvieron dos temores y dos esperanzas (15)

6- por grupos de hace una cartelera sintetizando lo dicho. (15)

7- plenaria para analizar temores y esperanzas.

## DINÁMICAS DE CONFIANZA

### **D.- OBJETIVOS DE LAS DINÁMICAS DE CONFIANZA**

- Favorecer un clima de libre participación.
- Intentar romper y/o conocer algunos miedos.
- Experimentar depositar mi persona, seguridad física, algunos de mis sentidos en algún compañero o compañera.
- Dimensionar la responsabilidad por el cuidado de otra persona.
- Reflexionar que confiar en alguien es fruto y resultado de un proceso que requiere de mucha dedicación, constancia y confidencialidad; y una vez lograda necesita de un esfuerzo permanente.
- Hacer ver la fragilidad y la mucha atención que supone la confianza ganada en cualquier tipo de relación humana.
- Caer en la cuenta que la confianza es fundamental para que las cosas funcionen en cualquier ámbito de nuestra vida; así mismo es algo que se construye en diferentes niveles: personal, bilateral, pequeño grupo, colectivamente, etc.
- Respetar los procesos y tiempos personales, las sensibilidades y sentimientos de cada quien.

### **IV. PUNTOS DE ESPECIAL ATENCIÓN. (CONFIANZA)**

- Dosificar el grado de dificultad, de riesgo y de complejidad de la responsabilidad (individual y compartida) de dinámica a dinámica.
- Insistir constantemente en la concentración (risas y distracciones provocan “accidentes”) y pedir silencio.
- Aclarar que no hay engaños en ninguna dinámica de confianza (y no debería de haber engaño por parte del(a) coordinador(a) en ningún caso. Las dinámicas de confianza no son dinámicas para “espantar” al grupo. Son actividades para fortalecer la seguridad en si mism@ y en otra persona.
- Controlar estrictamente al grupo en cuanto a reírse de alguien: explicar que la experiencia de la dinámica es muy diferente para cada persona y que se debe de apreciar el esfuerzo de cada persona. (con un aplauso, por ejemplo)
- Buscar tareas alternativas (cuidar, “mamá gallina”, repartir y recoger vendas) para personas que expresan problemas para participar. En muchos casos esto ha apoyado a personas a vencer un miedo personal muy grande. En varias ocasiones esta tarea alternativa en una primera dinámica ha estimulado a la persona a participar de pleno en la siguiente dinámica.

- Nunca empezar una dinámica peligrosa a la ligera. Explicar bien los riesgos, ensayar muchas veces. Parar a tiempo cualquier situación de peligro. Consultar sobre las instrucciones y detalles de seguridad antes de implementarla con un grupo.

## 19. EL MARRANITO

### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Buscar la integración de los participantes Fomentar la creatividad de los participantes Estimular la espontaneidad

### - PARTICIPANTES

20 a 25 personas para no hacer la dinámica tan monótona.

### - MATERIAL

Ninguno

### -DESARROLLO

Se forma un círculo con tod@s l@s integrantes del grupo. Se ubican de pie y se miran entre sí. Luego se le empieza a decir al compañero del lado derecho, cual es la parte que más le gustaría que le regalara del marranito, y así sucesivamente hasta terminar con el último integrante del círculo, luego, se invierte la dinámica de tal modo que los integrantes de la izquierda deben recibir un beso o un pequeño mordisco del compañero de la derecha en la parte que éste último dijo le gustaba del marranito. La dinámica termina con el último integrante del lado derecho del compañero.

## 20. EL NUDO

### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Se trata de hacer un nudo, a partir de un corro, lo más complicado posible.

Estimular la cooperación, la flexibilidad y el sentido del equilibrio.

### - PARTICIPANTES

Grupo,... de cualquier edad a partir de 6 personas.

### - MATERIAL

Ninguno

### DESARROLLO

Un participante se aleja de grupo para no ver como los demás desde corro se enredan lo máximo posible.



Las personas de corro se enredan pasando por encima y por debajo de las manos del compañero. Cuando ya no puedan complicarlo mas llaman al compañero que esta alejado y este intenta deshacer el nudo indicando al grupo que deben hacer.

## 21. EQUILIBRIO

### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Se trata de que, por parejas, se consiga alcanzar el punto de equilibrio, y hacer movimientos cooperando, para favorecer la confianza e uno/a mismo/a y el otro/a. Estimular la cooperación y el sentido del equilibrio.

### - PARTICIPANTES

Grupo, clase,... a partir de 10 años.

### - MATERIAL

Ninguno.

### - DESARROLLO

Las personas participantes se reparten por parejas formadas entre personas proporcionadas físicamente. Dentro de cada pareja los integrantes se ponen frente a frente, dándose las manos, juntando los pies y uniendo las punteras. A partir de esta posición y sin despegar los pies del suelo, cada integrante va dejándose caer hacia atrás con el cuerpo completamente recto. Así hasta llegar a estirar completamente los brazos y conseguir el punto de equilibrio dentro de la pareja.

Una vez alcanzado el equilibrio se pueden intentar hacer movimientos cooperando y sin doblar los brazos: una de las integrantes de la pareja dobla las piernas mientras la otra la sostiene, las dos bajan,...

## 22. PÍO PÍO

### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Fortalecer la confianza en un grupo a través del contacto físico.

### - PARTICIPANTES

Grupo o clase. Se puede jugar a partir de 7 años.

### - MATERIAL

Un paliacate o algo que sirva para vendarles los ojos a tod@s l@s participantes.



## - DESARROLLO

Todos se vendan los ojos, salvo la mamá gallina o el papá gallo: una persona del grupo escogida en silencio (en secreto) por el(la) animador(a). Tod@s empiezan a mezclarse con los ojos vendados. Cada un@ busca la mano de los demás. La aprieta y pregunta: “¿pío pío?”. Si la otra persona también pregunta “¿pío pío?”, se sueltan de la mano y siguen buscando y preguntando, excepto papá gallo o mamá gallina que se mantiene siempre en silencio. Cuando una persona no es contestada sabe que la ha encontrado y queda cogida de la mano y guardando silencio. Siempre que alguien encuentra el silencio como respuesta, entra a formar parte del grupo (nadie del grupo hace ruido, es decir, si han encontrado a mamá gallina o a papá gallo, lo toman de la mano, y ya no preguntan ¿pío pío?, también se quedan en silencio), hasta estar tod@s junt@s.

## 23. EL VIENTO Y EL ÁRBOL

### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Una persona, en el centro del círculo, se deja bambolear de un lado a otro, como las ramas de un árbol mecidas por el viento. Esto favorece la confianza en el grupo.

### - PARTICIPANTES

A partir de los 5 años en subgrupos de 5 a 7 personas.

### - MATERIAL

Ninguno.

### - DESARROLLO

Se forman grupos pequeños, con una persona en el centro. Esta persona cierra los ojos. Sus brazos prenden a lo largo de cuerpo y se mantiene totalmente rígida. L@s compañer@s del grupo cierran bien el círculo y se ponen en posición para detener a la persona, las manos extendidas hacia el medio. La persona en el centro se deja caer suavemente y deja que l@s demás del grupo la empujen y reciban con las manos. Es la persona del medio que determina el ritmo y la extensión de los movimientos. Cuando quiere terminar, abre los ojos y otra persona se pone en el centro. Hay que guardar silencio para llevar a cabo el ejercicio óptimamente.

## 24. UN PEQUEÑO PASEO

### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Que los participantes se integren, que sepan que sus compañeros confían tanto en ellos que se arriesgan a que los dirijan, que generen comunicación no solo oral, porque lógicamente no pueden permanecer en silencio aunque se les diga en las instrucciones, que se imaginen lo que es ser invidente y de ese modo comprendan a personas con capacidades diferentes. Y que depositen plenamente su confianza en su compañero.

### - PARTICIPANTES

Grupo o clase dividido en parejas, número de participantes ilimitado, a partir de los 9 años.

**- MATERIAL**

Un paliacate para cada pareja.

**- DESARROLLO**

- a) Se pide al grupo que se coloque por parejas, una persona sale del aula y la otra se queda dentro.
- b) A las personas que salen del salón se les indica que al regresar habrán de colocarse un paliacate o pañuelo en los ojos y el resto correrá a cargo de sus parejas, que desde ese momento estarán en silencio y la dinámica terminará hasta que el coordinador/a lo indique, hasta ese momento no podrán hablar ni quitarse la venda de los ojos.
- c) Quienes se quedan en el salón formularán rápido un itinerario de un paseo que habrán de realizar con su pareja (por ejemplo, llevarlos donde haya piedras y que toque una, que toque plantas, sentarse en una sombrilla a descansar sin destaparse los ojos, buscar agua etc.), donde ellos serán el/la guía y su compañer@ tendrá que realizar el viaje con los ojos tapados. L@s guías sólo podrán hablar cuando sea indispensable o para dar una indicación específica, por ejemplo cuando viene una escalera, si el terreno es irregular, etc.
- d) Al finalizar el recorrido el guía llevará (siempre en silencio) a su compañero al salón y lo entregará al animador o animadora, quien l@ tomará del brazo ayudándol@ a sentarse. La dinámica termina cuando tod@s han regresado y el animador lo indique, sólo entonces se rompe el silencio y se quitan las vendas.
- e) Dar un tiempo para que cada participante diga cómo se sintió en su papel de guía o turista.

## 25. LAZARILLO

**- DEFINICIÓN Y OBJETIVOS**

Se trata, de guiar a un(a) compañero(a) que está con los ojos vendados. El paseo no es una carrera de obstáculos para la persona ciega, sino una ocasión de experiencias.

**- PARTICIPANTES**

Grupo o clase, no muy grande, divididos en parejas. A partir de 6 años.

**- MATERIAL**

Un pañuelo o paliacate por pareja.

**- DESARROLLO**

La mitad del grupo tiene los ojos vendados. Está agrupado de dos en dos (un(a) ciegu@ y su guía). L@s guías conducen a l@s ciegu@s repitiendo únicamente el nombre del(a) ciegu@. No se vale guiar con otras indicaciones verbales (por ejemplo: “a la izquierda”), ni

corporales (tocar, empujar). Durante 10 minutos los lazarillos conducen a l@s cie@, después de lo cual hay un cambio de papeles.

## **DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN**

### **E.- OBJETIVOS DE LAS DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN**

- Reconocer la comunicación como elemento y actividad imprescindible de la vida humana.
- Experimentar la importancia de la escucha activa.
- Caer en la cuenta que la comunicación requiere de disposiciones, interés y tiempo de las partes involucradas y de mucha retroalimentación.
- Rescatar la importancia de la comunicación de nuestra vida en tanto que nos permite interactuar, conocer, expresar, crecer.
- Vivenciar la comunicación más allá de las palabras, diferenciar la comunicación verbal y no verbal. Nuestro cuerpo y rostro juegan un papel muy importante.
- Hacer ver lo importante que es la expresión verbal y no verbal de los sentimientos pues son como nuestras huellas digitales, dan cuenta de quiénes somos, de nuestra forma de vivenciar ciertos acontecimientos, del tipo de relación que construimos con las diferentes personas, de nuestra sensibilidad, aportan pautas a l@s demás para ayudarnos, para estimular y nos ayudan a encontrar respuestas a ciertas situaciones o problemas.
- Reflexionar como en la comunicación entran en juego muchas situaciones y elementos; diferentes percepciones de las personas involucradas sobre un mismo acontecimiento, diferentes sensibilidades, carácter, historias, personas, expectativas, miedos, anhelos, frustraciones, afectos, necesidades, etc.
- Entender cómo se producen los malentendidos, los prejuicios y los estereotipos.
- Ensayar la búsqueda de consenso en las decisiones de un grupo.
- Relativar el sentido común de nuestras comunicaciones y poner atención a la construcción de un código común sobre temas de mutuo interés (derechos humanos, violencia, paz, etc.).
- Lograr la participación y colaboración de tod@s, en tanto que las ideas y creatividad de l@s participantes favorecen la construcción de mejores alternativas y soluciones.
- Expresar desacuerdos y desagradados de manera efectiva y afectiva.



## V. PUNTOS DE ESPECIAL ATENCIÓN. (COMUNICACIÓN)

- Algunas dinámicas de comunicación son muy complicadas y necesitan mucha atención. Insistir en las consignas básicas y pedir un esfuerzo de l@s participantes para que valga la pena hacer el ejercicio.
- Programar suficiente tiempo para cada dinámica con su evaluación.
- Enfatizar la importancia de aprender de nuestros errores.

### 26. ESTO ME RECUERDA

#### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Animar y energizar a un grupo fatigado.

#### - PARTICIPANTES

Tamaño del grupo ilimitado.

#### - MATERIAL

Ninguno.

#### - DESARROLLO

Esta dinámica consiste en que un participante recuerda alguna cosa en voz alta. El resto de los participantes manifiestan lo que a cada uno de ellos eso les hace recordar espontáneamente.

Debe hacerse con rapidez. Si se tarda más de 4 segundos sale del juego.

### 27. EL RUMOR

#### - DEFINICIÓN Y OBJETIVO

Vivenciar cómo la información se distorsiona a partir de la interpretación que cada uno le da.

#### - PARTICIPANTES

20 participantes.

#### - MATERIAL

Un papel con el mensaje escrito.

#### - DESARROLLO

El instructor preparará un mensaje escrito que dirá: **"Dicen que 483 personas están atrapadas bajo un derrumbe, después que pasó el ciclón se inició el**



**rescate. Se han movilizado miles de personas llevando medicinas, vendas y otros elementos. Pero dicen que la gente atrapada no fue por accidente, sino que fue un secuestro, pues hay gente de mucho dinero entre los atrapados."**

Se piden un mínimo de 6 voluntarios que se numerarán. Todos menos el primero salen del salón. El resto de los participantes son los testigos del proceso de distorsión, que se da al mensaje; van anotando lo que va variando de la versión inicial.

El instructor lee el mensaje al No. 1, luego se llama al No. 2. El No. 1 le comunica al No. 2 lo que le fue leído, sin ayuda de nadie. Así sucesivamente, hasta que pasen tod@s l@s compañer@s.

El último compañero, en lugar de repetir el mensaje oralmente, es más conveniente que lo escriba en el rotafolios o pizarrón, si es posible. A su vez, el instructor anotará el mensaje original para comparar.

El instructor llevará a cabo una discusión que permita reflexionar que la distorsión de un mensaje se da por no tener claro el mensaje, pues por lo general, se nos queda en la memoria aquello que nos llama más la atención, o lo que creemos que es más importante.

Permite discutir cómo nos llegan en la realidad las noticias y acontecimientos, y cómo se dan a conocer; cómo esto depende del interés y de la interpretación que se le da.

## **28. EL PSIQUIATRA**

### **- DEFINICIÓN Y OBJETIVO**

Adivinar el problema que se presenta en el grupo, a través de series de preguntas hechas por el psiquiatra.

Lograr establecer una confianza de la persona con el grupo, desinhibición y pérdida de timidez.

### **- PARTICIPANTES**

Un grupo no muy numeroso, a partir de 14 años más o menos.

### **- MATERIAL**

Ninguno.

### **- DESARROLLO**

El grupo debe saber que tiene que adoptar la personalidad de la persona que tiene a su derecha o izquierda (según se establezca) y que cuando se miente o se dice algo mal sobre esa persona, ésta tiene que decir en voz alta "psiquiatra" y todos se cambian de sitio.

Se elige una persona que no sepa el juego y lo llevamos a una habitación donde no escuche las instrucciones que vamos a dar al grupo. Una vez hecho esto, el presentador explica al grupo que la persona es un psiquiatra y nosotros somos locos, dicho psiquiatra tiene que adivinar nuestro problema que no es otro que un desdoblamiento de personalidad adoptando la personalidad del compañero/a de la izquierda o derecha según se establezca, al psiquiatra se le dice que tiene que resolver nuestro problema mediante preguntas.

## 29. ¿DE QUÉ LA ROLAS?

### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Interacción grupal de manera no verbal, integración, desarrollar la confianza y la comunicación no verbal.

### - PARTICIPANTES

Número de participantes ilimitado, a partir de 8 años.

### - MATERIAL

Hojitas de papel donde esté escrito el nombre de un oficio o profesión.

### - DESARROLLO

Previamente el coordinador o coordinadora piensa en diversos oficios o profesiones. Una vez elegidos estos oficios, se escriben en papelitos (el número de éstos depende de la cantidad de participantes), por ejemplo si es un grupo de 35 personas: 7 papelitos de carpintero, 4 de albañil, 6 de plomero, 5 de violinista, 2 de director de orquesta, 3 de dentista, 4 de oculista, 4 de médico; etc.

Una vez con el grupo se entrega a cada participante un papel con el oficio escrito. Las personas se distribuyen por todo el espacio (aún sin leer lo que dice el papel). A partir de ese momento no se puede hablar, y el coordinador les explica que deben de juntarse por grupos dependiendo del oficio que les tocó, pero solo pueden comunicarse a través de señas referentes (puede ser imitando cómo hace un dentista, etc.). Al concluir la dinámica, l@s miembros de cada grupo irán diciendo en voz alta su profesión u oficio.

## 30. LA FILA DE CUMPLEAÑOS

### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Se trata de, comunicándose sin palabras, hacer una fila ordenada. El juego se hace en silencio.

### - PARTICIPANTES



A partir de los 7 años, un grupo no muy numeroso, pues entre más sean, mayor es el grado de dificultad.

**- MATERIAL**

Buscar un lugar apropiado, espacioso, y marcar una línea recta en el suelo.

**- DESARROLLO**

Los participantes tienen que formarse en una larga fila y reciben la consigna de ordenarse según el día y mes de su cumpleaños (de enero a diciembre, no importa el año de nacimiento). Tienen que buscar la manera de entenderse sin palabras, intercambiándose de lugar únicamente con un(a) vecin@ a la vez. Durante todo el juego las personas permanecen en la fila (o sea: no se agrupan). Eso es importante para evitar que una o pocas personas conduzcan todo el juego.

### 31. CINTAS DE PREJUICIOS

**- DEFINICIÓN Y OBJETIVOS**

Dinámica divertida y reveladora, se trata de mantener una discusión en la que cada persona tiene una “etiqueta”, para analizar cómo influyen los estereotipos en la comunicación.

**- PARTICIPANTES**

Grupo dividido en subgrupos de 7 a 10 personas. A partir de 10 años.

**- MATERIAL**

Etiquetas que se puedan pegar en la frente para que cada quien no conozca el suyo, con diferentes roles y estereotipos: idiota, extremista, aburrid@, ilus@, violent@, inteligente, líder, flojo, intenso etc.

**- DESARROLLO**

El animador(a) coloca a la altura de la frente cintas sin que sean vistas por la persona a la que se le coloca. En las cintas viene una palabra estereotipando a la persona. Una vez todas las cintas puestas se propone un tema a discutir. Cada cual tratará a las demás personas de su grupo, durante toda la discusión, en base a lo que para ella significa el estereotipo que le ve en la frente (ejemplo: bostezar cuando habla la aburrida). No hay que decir abiertamente lo que pone la cinta, sino tratar a esa persona con la idea que tienes de una persona que respondiera a esa “etiqueta”.

## 32. DICTAR DIBUJOS

### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Se trata de dibujar lo que nuestra pareja nos va comunicando verbalmente. Sirve para analizar las limitaciones de una comunicación unidireccional.

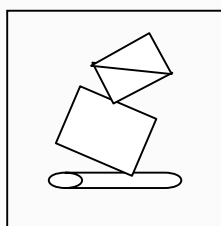
### - PARTICIPANTES

Grupo o clase, dividido en parejas. A partir de los 8 años.

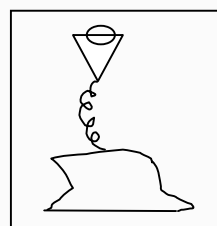
### - MATERIAL

Una hoja y lápiz para cada quien.

Dos dibujos grandes en un rotafolio, los cuales puedan ser descritos por una persona de la pareja. Ejemplos:



Ejemplo 1



Ejemplo 2

### - DESARROLLO

El grupo se divide por parejas que se sitúan de espaldas y sin tocarse. El(a) animador(a) dibuja un dibujo similar al ejemplo 1. La que lo está viendo tratará de dictarle a su pareja el dibujo, sin que la persona que no la ve pueda hablar ni hacer algún sonido o pregunta. Mientras que dura el ejercicio ninguno de los miembros de la pareja puede volver la cabeza.



Una vez acabado por todas las parejas (cuando quienes dictan lo consideran) y sin mirar sus respectivos dibujos, se vuelve a empezar, cambiando las reglas. Esta vez, quien dicta se pone del otro lado de su pareja, quedando frente a frente, comienza a dictar, sin hacer gestos. Esta vez, su pareja puede hacerle cualquier tipo de preguntas, pero no puede dejar ver sus dibujos. El ejercicio se repite de las dos formas, cambiándose los roles dentro de cada pareja, y utilizando un dibujo más abstracto o irregular (ver ejemplo 2).

En la evaluación (¡muy importante!) se analizarán los elementos que estimularon o bloquearon la comunicación.

Nota: Hay que dejar bien claro que, hasta el final de todo el ejercicio no se pueden mirar los dibujos, ni de la pareja, ni de las otras. Precisamente la evaluación será a base de comparar los dibujos realizados con diferentes reglas.

### 33. ¿UN QUÉ?

#### - DEFINICION Y OBJETIVOS

El juego consiste en poner dos mensajes en diferentes direcciones. Tod@s l@s participantes se colocan sentados en círculo. Este juego favorece la comunicación y evidencia la comunicación no verbal y estimula la concentración en el grupo.

#### - PARTICIPANTES

Grupo, de 15 personas en adelante.

#### - DESARROLLO

El/la que comienza el juego (A) dice al/la de su derecha (B): "esto es un abrazo" y le da uno, B pregunta : "¿un qué?" y A le responde: "un abrazo" y se lo vuelve a dar. Luego B dice a C (el/la de su derecha): "Esto es un abrazo" y le da uno, C pregunta a B: "¿un qué?" y A contesta a B: "un abrazo" y se lo da. Así sucesivamente. La pregunta "¿un qué?" siempre vuelve a "A", quien envía de nuevo los abrazos.

Simultáneamente manda por su izquierda otro mensaje y gesto: "esto es un beso" y se lo da, se sigue la misma dinámica que en el ejemplo anterior. Cuando los besos comienzan a cruzarse en una de las partes del círculo comienza el jaleo y la diversión.

El mensaje y el gesto que se comunica se puede modificar (apretón de manos, palmada en la espalda, sonrisa...), dependiendo del grupo.

## DINÁMICAS DE COOPERACION

### F.- OBJETIVOS DE LAS DINÁMICAS DE COOPERACIÓN

- Es importante señalar que para poder entrar a las dinámicas de cooperación deben tenerse consolidados los pasos previos propuestos en la Metodología del juego. De alguna manera el nivel de cooperación reflejará el grado de maduración de un grupo y de las personas que lo conforman interesadas en fortalecer la solidaridad y unión desde una perspectiva comprometida con tod@s más que los esfuerzos aislados de individuos.
- Fomentar la participación del grupo en su conjunto, tod@s somos importantes.
- Experimentar la importancia de la aportación colectiva en tanto que eleva la creatividad, la calidad del trabajo, la posibilidad de soluciones, potencia la eficiencia y comunicación, entre otras.
- Vivenciar la importancia de la coordinación como elemento clave para lograr la cooperación.
- Caer en la cuenta que la cooperación requiere de mayores esfuerzos y tiempo que la competencia, pero también que sus resultados reportan mayores beneficios para tod@s y cada un@ de l@s involucrad@s.
- Reflexionar cómo la cooperación nos acerca más a las prácticas e ideales de los derechos humanos.
- Proponer la cooperación como un estilo permanente de vida, de acción cotidiana, como forma de relación social, familiar, laboral.
- Incentivar la creatividad, la imaginación, la vivencia plena, el diseño de propuestas vs. La planeación y reglas cerradas que generalmente rigen nuestro actuar.
- Fortalecer la autogestión en tanto que impulsa a tod@s y cada un@ a la búsqueda de propuestas y soluciones para beneficio común.
- La cooperación como motor, como incentivo para actuar, involucrarse, divertirse, aprender y crecer.
- El mayor de los objetivos es tener la grata experiencia de ganar. Ganar sin hacer perder a l@s demás. Ganamos, porque ganam@s todos.

### VI. PUNTOS DE ESPECIAL ATENCIÓN. (COOPERACIÓN)

- Insistir en la participación de todo el grupo, sobre todo de personas que piensan no poder hacer la dinámica. Buscar la inclusión de cada persona.
- Enfatizar las consignas importantes y procurar que no sea demasiado fácil de llegar a la meta. Procurar que el grupo esté animado para cumplir la tarea.

- Manejar con cuidado los tiempos, normalmente no se vale presionar.
- Dejar que el grupo se equivoque algunas veces. Sugerir pistas de solución solamente cuando hace falta.

### 34. EL LAZO

#### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Se trata de atrapar compañeros que se te unen y cooperar para seguir atrapando a otros  
Favorecer la coordinación entre varias personas

#### - PARTICIPANTES

El numero de participantes es entre 10 y 30 aunque pueden ser más.

#### - MATERIAL

Ninguno.

#### - DESARROLLO

En principio pagan dos, estos van atrapando a gente que se les van uniendo cogidos por las manos. La finalidad es que se forme un lazo con tod@s l@s participantes.

### 35. SILLAS COOPERATIVAS

#### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Consiste en que los alumnos han de subirse todos encima del número de sillas que tengan, dependiendo del momento del juego en el que estén.

Mejorar la cooperación entre tod@s l@s participantes.

#### - PARTICIPANTES

Menos de 30

#### - MATERIAL

Sillas suficientes.

#### - DESARROLLO

El juego consiste en colocar las sillas y cada participante se pondrá delante de su silla. El que dirige el juego tiene que conectar la música.

En ese momento tod@s l@s participantes empiezan a dar vueltas





alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música todo el mundo tiene que subir encima de alguna silla. Después se quita una silla y se continúa el juego. Ahora los participantes, cuando oigan la música, tienen que dar vuelta hasta que se pare la música, entonces tienen que subir todos encima de las sillas, no puede quedar ninguno con los pies en el suelo. El juego sigue siempre la misma dinámica, es importante que todo el mundo suba encima de las sillas. El juego se acaba cuando es imposible que suban todos en las sillas que quedan.

En este juego, o ganan todos o pierden todos. Por eso lo importante es el compañerismo y la cooperación. Es importante estar atentos a la música.

#### - EVALUACIÓN

Lo importante es ver si todos se ayudan entre sí, y que no dejen a nadie discriminada, porque sino pierden todos.

### 36. CON APOYO

#### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Favorecer la integración y ayuda grupal, así como fortalecer la confianza.

#### - PARTICIPANTES

Número de participantes ilimitado. A partir de los 7 años.

#### - MATERIAL

Grabadora (opcional)

#### - DESARROLLO

Todo el grupo caminará por el salón y a la voz de alto (o cuando pare la música) se colocarán por parejas sentados en el suelo espalda con espalda y tendrán que levantarse enlazados con los brazos, cuando todas las parejas lo logren continúa el juego. Cada vez que se pare la música o se de una señal se irán aumentando los grupos (3, 4, 5, personas), hasta formar dos o un solo equipo.



### 37. HACIENDO EQUIPO

#### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Favorecer integración, ayuda y comunicación grupal, a través de la búsqueda de objetos.

#### - PARTICIPANTES

Un grupo, o clase, divididos en dos equipos.

#### - MATERIAL

Dos listas en diferente hoja:

EQUIPO A	EQUIPO B
1) Zapato blanco	1) Una piedra
2) Un cinturón	2) Bote de jugo o refresco
3) Arete	3) Lápiz
4) Flor roja o rosa	4) Pasto
5) Plumón	5) Zapato café
6) Clip	6) Un cabello chino
7) 3 hojas verdes	7) Una pulsera
8) Una rama seca	8) Un arete

#### - DESARROLLO

El grupo se divide en dos y a cada equipo se le entrega una lista de objetos que deberán reunir en cinco minutos. Los equipos deberán ayudar a que el equipo contrario logre su cometido, es por ello que si alguna persona tiene o porta algún objeto requerido por el otro grupo habrá de proporcionarlo, pues al final sólo se logra la meta si los dos equipos consiguen coleccionar todo lo solicitado en las listas.

### 38. PINTURA ALTERNATIVA

#### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Se realiza una pintura por parejas (en silencio). Promueve la comunicación no verbal, y la cooperación entre las parejas.

#### - PARTICIPANTES

Grupo dividido en parejas. A partir de 6 años.

#### - MATERIAL

Cada pareja tiene un papel y lápiz.

## - DESARROLLO

## - DESARROLLO

Las dos personas toman el mismo lápiz en la mano, sin soltarlo nunca. Sin hablar van haciendo trazos colectivos en el papel hasta conseguir una obra.

Se analizarán los pensamientos y sentimientos vividos (cooperación, conflicto, subordinación,...). Se valorarán los obstáculos y la riqueza de la cooperación.

### 39. DIBUJOS EN EQUIPO

#### -DEFINICIÓN Y OBJETIVO

Promover la cooperación entre los miembros de un equipo a través de la libertad de expresión.

#### - PARTICIPANTES

Grupo, clase,.... a partir de 6 años.

#### - MATERIALES

Un lápiz o plumón por equipo, 5 o más pliegos de papel por equipo.

#### - DESARROLLO

Se hacen equipos según el número de participantes y el material que se disponga (se recomienda no más de 6 por equipo). Estos equipos se forman en fila, un equipo junto al otro, donde el primero de cada fila tiene un plumón o lápiz. Frente a cada equipo, a unos 7-10 metros se coloca un pliego de papel u hoja grande. El juego comienza cuando el/la coordinador/a nombra un tema, por ejemplo "la ciudad", luego el primero de cada fila corre hacia el papel de su equipo con un plumón en la mano y comienza a dibujar sobre el tema nombrado, en este caso "la ciudad", luego de +-10 segundos el/la coordinador/a grita "ya" y los que estaban dibujando corren a entregar el plumón al segundo de su fila que rápidamente corre a continuar el dibujo de su equipo, luego de +-10 segundos, así sucesivamente hasta que hayan dibujado tod@s.

El juego para cuando el/la coordinador/a lo estime y se le otorgan puntos al equipo que mejor se coordinó y dibujó sobre el tema nombrado. Se puede repetir varias veces cambiando el tema del dibujo.

## DINÁMICAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Como último escalón, se necesita retomar los elementos de los escalones anteriores.

### **G.- OBJETIVOS DE LAS DINÁMICAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.**

- Promover el acuerdo grupal a través de situaciones representativas.
- Vivenciar una serie de confrontaciones grupales, que lleven al diálogo, el respeto de los derechos humanos a través del camino de la resolución.
- Reflexionar sobre el sentido de pertenencia grupal.
- Analizar los escalones anteriores, ya que los objetivos de éste escalón, dependen de los anteriores.
- Fomentar un acercamiento a la resolución de conflictos desde un enfoque no violento.
- Proporcionar elementos para una evaluación grupal.

### **VII. PUNTOS DE ESPECIAL ATENCIÓN. (RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS)**

- Se recomienda la menor intervención posible en el desarrollo de las dinámicas.
- Enfatizar al grupo antes de la dinámica, que es un momento donde pueden exponerse muchas situaciones. Tomarlo con la mayor seriedad posible.

### **40. TELARAÑA**

#### **- DEFINICIÓN Y OBJETIVOS**

Se trata de que todas las personas participantes pasen a través de una "telaraña" sin tocarla.

Desarrollar la capacidad colectiva de tomar decisiones y resolver conflictos. Fomentar la necesidad de cooperar. Desarrollar la confianza del grupo

#### **- PARTICIPANTES**

Grupo, clase,... a partir de 12 años.

#### **- MATERIAL**

Cuerda y un espacio que tenga dos postes, dos árboles,... entre los que se pueda construir la telaraña.

#### **- DESARROLLO**

Utilizando la cuerda, construir una telaraña entre dos lados (árboles, postes,...) de unos dos metros de ancho. Conviene hacerla dejando muchos espacios de varios tamaños, los más grandes por encima de un metro

El grupo debe pasar por la telaraña sin tocarla, es decir, sin tocar las cuerdas. Podemos plantearle al grupo que están atrapados en una cueva o una prisión y que la única salida es a través de esta valla electrificada. Hay que buscar la solución para pasar los primeros con la ayuda de los demás; luego uno/a a uno/a van saliendo hasta llegar al nuevo problema de los/as últimos/as.

#### - **EVALUACIÓN**

¿Cómo se tomaron las decisiones? ¿Qué tipo de estrategia se siguió?

### **41. ROBAR LA BANDERA**

#### - **DEFINICIÓN Y OBJETIVOS**

Se divide el grupo en policías y ladrones y se trata de que los ladrones roben la bandera y la lleven al campo propio con la oposición de los policías.

Desarrollar la capacidad de tomar decisiones de equipo. Fomentar la necesidad de cooperar.

#### - **PARTICIPANTES**

Grupo, clase,... a partir de 8 años.

#### - **MATERIAL**

Algo que simule una bandera, por ejemplo una pica fijada con un cono o un recogedor.

#### - **DESARROLLO**

Los ladrones tiene un inmune que además puede cazar a policías. Los cazados se colocan con los brazos en cruz hasta ser salvados. Se atrapa al oponente solo con tocarlo.

El juego empieza con la creación de dos grupos antagonistas (policías y ladrones) y la elección del inmune. Se coloca la bandera en el interior del campo de los policías. El juego termina cuando:

Es robada la bandera y llevada al campo de los ladrones

Cuando un ladrón es cazado con la bandera

En el último caso si hay duda sobre si dejo la bandera antes de ser tocado el beneficio es para el atacante.

Si un ladrón deja la bandera y esta cae al suelo esta cazado, debe ser levantada por este.

#### - **EVALUACIÓN**

¿Cómo se organizo el grupo? ¿Qué tipo de estrategia se siguió?

### - VARIANTES

Grupo muy numeroso.

Más de un inmune.

Dos banderas.

## 42. MI EXPOSICIÓN DE FOTOS

### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Elegir una imagen entre un grupo entero, llegando a acuerdos y dialogando fundamentando razones. Fortalecer las decisiones propias, ceder y expresar motivos propios. Con el fin de llegar a solucionar las discusiones que podrían surgir.

### - PARTICIPANTES

Grupo o clase que haya llevado un proceso. Número de integrantes más de 6, menos de 25.

### - MATERIAL

Imágenes de todo tipo, de preferencia una cantidad grande para tener de dónde escoger.

### - DESARROLLO

Se colocan muchas imágenes sugestivas en el salón. Cada persona observa atentamente todas las imágenes y selecciona (en silencio) tres que le llaman más la atención. Después cada quien busca una pareja y se comentan las respectivas tres imágenes elegidas, tratando de llegar (en común acuerdo) a seleccionar sólo tres imágenes significativas para ambas personas. Luego se trabaja en grupos de cuatro que escucharán motivos de la otra pareja para otra vez quedarse (entre cuatro) con sólo tres imágenes y así sucesivamente, hasta que solamente haya tres imágenes escogidas por todo el grupo.



Es muy importante evaluar en esta dinámica cómo se llegó a un consenso (o ¿cuáles otras soluciones se ensayaron?), ¿todo el mundo quedó satisfecho con la solución?, ¿nos sirvió para conocer a las otras personas?...

## 43. EL PUENTE

### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Se trata de que el grupo entero cruce un río imaginario a través de unas “piedras” (hojas de papel) que llevarán l@s jugadore(s). Se necesita la cooperación de todo el grupo, y llegar a acuerdos comunes.

### - PARTICIPANTES

A partir de 8 años. Un grupo que ya haya llevado un proceso de trabajo.

### - MATERIAL

Se utilizan tantos trozos de cartulina, papel o periódico (tamaño carta), como jugadore(a)s haya menos 5.

### - DESARROLLO

El río imaginario tiene que ser más ancho que el puente de las “piedras” (así que no es posible cruzar tod@s en una sola vez) L@s jugadore(a)s no pueden pisar fuera de las “piedras” o sillas (o sea: no se pueden “mojar” en el río).

L@s jugadore(a)s deben cruzar el río sin mojarse. Para ello se le entregará una piedra a cada persona (menos 5). Las “piedras” se deben colocar para pasar sobre ellas. El viento puede llevar “piedras” sueltas que serán pérdidas para el grupo. No se vale cortar las piedras, ni puede haber más de dos pies pisando una “piedra”. La consigna es clara: tod@s tienen que cruzar el río y se tiene que tratar de llegar con todas las piedras.

Es importante evaluar como se ha desarrollado el trabajo en grupo, como se han tomado las decisiones, si tod@s han participado en la toma de decisiones y en el proceso de resolución del problema.



## DINÁMICAS DE DISTENSIÓN

Las dinámicas de distensión están hechas para realizarse como rompehielo, cuando un grupo está fatigado y para propiciar la participación de los integrantes de un grupo. Se puede implementar en cualquier momento.

### 44. EL PISTOLERO

#### - OBJETIVO

Desarrollar la atención e integrar.

#### - PARTICIPANTES

30 personas.

#### - MATERIAL

Ninguno.

#### - DESARROLLO

Se hace un círculo y el que dirige señala con la mano a un integrante del grupo, el señalado se agacha y los de los lados se disparan, el primero que lo haga gana y el otro sale. Sucesivamente hasta que solo queden 2, estos se ponen de espaldas se cuenta hasta tres y se disparan habrá un ganador.

### 45. MAR ADENTRO - MAR AFUERA

#### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Animar y energizar a un grupo fatigado.

Ilustrar las características de la competencia (Ganar-Perder).

#### - PARTICIPANTES

Ilimitado.



#### - MATERIAL

Ninguno.

#### - DESARROLLO

El instructor solicita a los participantes que se pongan de pie y formen una fila (o círculo).

Se marca en el suelo una línea que represente la orilla del mar y los participantes se ponen detrás de la línea.



El instructor indica a los participantes que cuando de la voz de “mar adentro”, todos dan un salto hacia delante de la raya. A la voz de “mar afuera” todos deberán dar un salto hacia atrás de la raya. Lo anterior debe hacerse en forma rápida y los que se equivoquen saldrán del juego.

El ejercicio termina cuando se tiene un ganador.

#### 46. INQUILINO

##### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Se trata de que una persona que está sola consiga entrar a formar parte de apartamentos formados por tríos.

Pasar un rato divertido, con un ejercicio de movimiento.



##### - PARTICIPANTES

Grupo, clase, ... a partir de 8 años.

##### - MATERIAL

Ninguno

##### - DESARROLLO

Todos/as se colocan por tríos formando apartamentos. Para ello una persona se coloca frente a otra agarrándose de las manos, y la tercera se meterá en medio, rodeada por los brazos de las anteriores. La que está en el interior será el inquilino

y las que están a sus lados serán la pared izquierda y derecha respectivamente.

La persona que queda sin apartamento (si el grupo es múltiplo de 3, el animador/a, y si hay dos sin apartamento, jugarán como una sola), para buscar sitio, puede decir una de estas cosas: pared derecha, pared izquierda, inquilino, casa o terremoto. En los tres primeros casos, las personas que están haciendo el rol nombrado tienen que cambiar de apartamento, momento que debe aprovechar la que no tiene sitio para ocupar uno. En el caso de que diga casa serán las dos paredes y si dice terremoto, serán todos/as los que tienen que cambiar y formarse nuevos apartamentos. Continúa el juego la persona/as que quedó sin sitio.

#### 47. A DONDE APLAUDAN VOY

##### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Fortalecer integración y la cooperación grupal. Relajar a un grupo fatigado.

##### - PARTICIPANTES

Grupo o clase. Número de participantes ilimitado. De 7 años en adelante.

**- MATERIAL**

Paliacate, pañuelo, o cualquier otro objeto pequeño que pueda esconderse fácilmente.

**- DESARROLLO**

Tod@s se sientan en círculo, se pide que alguna persona voluntaria salga del salón, mientras se esconde un paliacate o pañuelo atrás de alguien del grupo, o en cualquier otro lugar. Al regresar al salón se le pide a la persona que encuentre el paliacate que está escondido, pero guiándose con las palmadas tod@s: cuando esté lejos del paliacate las palmadas serán suaves y en la medida que se acerque al objetivo los aplausos serán fuertes. En lugar de palmadas pueden utilizar silbidos, risas, cantando, etc. Una vez que encuentre el paliacate se invita a otr@ participante a salir del salón para continuar el juego.

## 48. ROÑA CARIÑOSA

**- DEFINICIÓN Y OBJETIVOS**

Este juego es una variante de la roña tradicional, modificada para hacerla más participativa, más divertida y menos angustiante.

**- PARTICIPANTES**

Grupo o clase. Número de participantes ilimitado, a partir de los 6 años.

**- MATERIAL**

Se requiere un espacio amplio.

**- DESARROLLO**

Se nombra a una persona para ser el lobo o cazador, el resto del grupo evitará ser alcanzado por éste, de ser así, se convertirá en el nuevo lobo. Para evitar ser tocad@s l@s jugadore/as podrán colocarse por parejas (de costado, abrazándose con una mano en el hombro de la pareja) y así estar a salvo aunque sea por un momento. En este juego no existe una base o refugio fijo, pues en caso de que alguien llegue corriendo y se coloque junto a una de las personas que forma la pareja (abrazándola con su mano en el hombro de la otra persona), el(a) compañer@ del otro extremo tendrá que abandonar su lugar y saldrá corriendo en busca de nueva pareja.

En este juego no se vale que más de dos personas estén juntas. L@s jugadore/as podrán separarse de su pareja cuando lo deseen, no tienen que esperar a que alguien llegue y l@s desplace. Si alguna de las parejas, tuviera mucho rato sin moverse, el lobo podrá contar hasta cuatro para disolverla. Es conveniente que el lobo o cazador lleve una pañoleta o cualquier otro objeto no peligroso como distintivo que entregará a la persona que sea alcanzada por él para indicar el cambio de rol.

## 49. BULLDOG

### - DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Este juego fortalece la integración grupal, así como también ayuda a relajar a un grupo fatigado.

### - PARTICIPANTES

Grupo numeroso, de 20 personas en adelante aproximadamente. Para niños de 8 años en adelante.

### - MATERIAL

Espacio amplio donde se pueda correr, de preferencia que esté delimitado en forma de rectángulo. Se recomienda pintar en el suelo dos líneas paralelas separadas por una distancia de mínimo 8 metros.

### - DESARROLLO

Se elige a una persona que será llamada "bulldog", la cual se colocará justo en medio de las dos líneas. El resto del grupo se coloca parado sobre la misma línea volteando a ver al "bulldog", quien gritará en el momento que lo deseé la palabra "bulldog", en ese instante, todo el grupo corre hacia la otra línea cruzando el campo completo, pero las personas que sean tocadas por la persona que está en el centro ("bulldog") se quedarán con él o ella, y en el siguiente turno también les tocará atrapar, así sucesivamente. El juego termina cuando queda una sola persona intentando cruzar de lado a lado, o en su defecto un número de integrantes reducido.

## 50. ¡LEVÁNTESE Y SIÉNTESE!

### - DEFINICION Y OBJETIVOS

Dinámica de animación.

### - PARTICIPANTES

Grupo, clase,.... a partir de 11- 12 años.

### - MATERIALES

Ninguno.

### - CONSIGNAS DE PARTIDA

Tod@s sentados en un círculo.

### - DESARROLLO

El coordinador empieza contando cualquier historia inventada. Cuando dentro del relato dice la palabra "quien" todos se deben levantar, y cuando dice la palabra "no", todos deben sentarse. Cuando alguien no se levanta o no se sienta en el momento en que se dice "quien" o "no", sale del juego.

NOTAS: El coordinador puede iniciar la historia y señalar a cualquier participante para que la continúe y así sucesivamente. El que narra la historia, debe hacerlo rápidamente para darle agilidad, si no lo hace, también pierde.



## 51. ALTO Y SIGA

### - DEFINICION Y OBJETIVOS

Dinámica de animación.

### - PARTICIPANTES

Grupo, clase,.... a partir de 11- 12 años.

### - MATERIAL

Ninguno.

### -CONSIGNAS DE PARTIDA

Se divide a los participantes en grupos.

### - DESARROLLO

Se colocan lo más separadamente posible uno de otros, representando los puntos cardinales.

Por ejemplo:

El Equipo Norte frente al equipo Sur.

El Equipo Este frente al equipo Oeste.

Al contar TRES, los equipos deben intercambiarse de sitio; los que estaban al Norte, con los del Sur y los del Este con los del Oeste: Gana el equipo que llegue primero con el mayor número de sus integrantes. Un compañero hace de policía y otro de vigilante; el policía en cualquier momento da una voz de ¡Alto! y todos deben parar inmediatamente: aquéllos que no lo hacen quedan fuera del jugo y significan bajas para su equipo. El policía y el vigilante deciden quiénes son los que no obedecieron la voz de alto. Una vez hecho esto, el policía da la voz de ¡Siga! y continúa la carrera. El coordinador u otro participante hace el papel de juez para declarar los ganadores.

NOTAS: El policía debe estar atento para dar la voz de alto en los momentos precisos permitiendo a los jugadores correr y llegar a la meta. Se recomienda hacer un pequeño ensayo para ver si se han comprendido bien las instrucciones.

## 52. LA DOBLE RUEDA

### - DEFINICION Y OBJETIVOS

Dinámica de animación.

### - PARTICIPANTES

Grupo, clase,.... a partir de 11- 12 años.

### - MATERIAL

Un lugar amplio, un material que haga ruido.

### - CONSIGNAS DE PARTIDA

Se divide a los participantes en grupos iguales, (si un grupo puede ser de mujeres y otro de hombres, mejor). Se coloca a un grupo formando un círculo (exterior) tomadas de los brazos, mirando hacia adentro. Se les pide que cada miembro del otro equipo que se coloque delante de un participante de la rueda exterior formando así un círculo interior, que será su pareja y que se fijen bien, en quién es pareja de cada un@.

### - DESARROLLO

Una vez identificadas las parejas, se les pide que se vuelvan de espaldas y queden nuevamente tomadas de las manos unos y de las brazos otros. Se indica que se va a hacer sonar una música (o el ruido de algún instrumento) y que mientras suena deberán moverse los círculos hacia su izquierda (así cada rueda girará en sentido contrario a la otra), y que cuando pare la música (o el ruido) deberán buscar su pareja, tomarse de las manos y sentarse en el suelo; la última pareja en hacerlo, pierde y sale de la rueda. El coordinador puede interrumpir en cualquier momento.

Las parejas que salen van formando luego el jurado que determinará qué pareja pierde cada vez. al dinámica continúa sucesivamente hasta que quede una pareja solo al centro, que es la ganadora.

NOTAS: Se puede utilizar también como dinámica e presentación, añadiéndole los elementos de la presentación por pareja y subjetiva.

### 53. BAILES POR PAREJAS

#### - PARTICIPANTES

Grupo mínimo de 11 personas (tiene que haber un número impar), a partir de los 5 años.

#### - CONSIGNA DE PARTIDA

Tod@s los participantes se reparten en parejas y se unen por la espalda.

#### - DESARROLLO

Si hay un número impar de personas, la persona que sobra canta, mientras tod@s se mueven alrededor de la habitación con las espaldas en contacto. Cuando el canto cesa, cada persona busca una nueva pareja, y la persona libre busca también la suya. La persona que queda desperejada ahora, es la que comienza de nuevo con el canto.

NOTA: Es ideal para lograr una buena relación en el grupo, porque favorece las relaciones personales.

### 54. ATRAPANDO LA CADENA

#### - DEFINICION

Consiste en escapar de ser atrapado. L@s jugadores atrapados forman una cadena para atrapar al resto.

#### - PARTICIPANTES

Grupo, clase,.... a partir de 11 - 12 años.

#### - DESARROLLO

Se escoge un/una jugador/a para que se la "quede", le llamaremos "eso". El/la primer jugador/a que sea atrapado, une sus manos con el/la jugador/a que está

actuando de "eso", y posteriormente cada persona que es atrapada, será entregada a la cadena (tod@s l@s jugadores atrapados unen sus manos con el "eso" e intentará atrapar al resto de participantes). El área de juego debe ser limitada de manera que todos sean atrapados.

## 55. ATRAPANDO LA MOFETA

### - DEFINICION

Consiste en escapar de ser atrapado.

### - PARTICIPANTES

Grupo, clase,.... a partir de 11- 12 años.

### - DESARROLLO

Cada jugado/a tapa su nariz con una de las manos y sostiene un pie agarrándolo con la otra mano.

Los jugadores pueden ser atrapados sólo si ell@s sueltan cualquiera de las manos que llevan pegada a la nariz o al tobillo. Hay que atrapar a otros jugadores. Todos contra tod@s.

## 56. PERRONGUIS

### - CONSIGNA DE PARTIDA

Hay que formar un campo como el que está dibujado

-----principio del campo-----

---

campo 1

-----Aquí se coloca el/la que se queda con la pelota-----  
no se puede mover de esta línea

campo 2

-----Fin del campo-----

### - MATERIAL

Una pelota

- **DESARROLLO**

Se la queda uno/a en el medio y los demás en el inicio del campo. El/la del medio nombra a un@ y éste debe atravesar al campo 2 sin que le dé. Si logra pasar, al llegar al final del campo grita "Perronguis", L@s demás al oír el grito deben intentar pasar a la vez al campo 2. Si alguno de ell@s es dado por el que está en medio se queda también en medio y entonces cada uno de ell@s dirán un nombre. El juego sigue hasta que no quede nadie fuera del centro.

## 57. CARRERA DEL SAPO

- **MATERIAL**

Una pelota

-**DESARROLLO**

L@s jugadores, se dividen en dos equipos y forman dos filas; el/la primero/a de cada fila tiene en sus manos una pelota. Al iniciarse el juego, l@s participantes deben pasar la pelota por encima de sus cabezas, de un@ en un@, hasta llegar al ultimo de la fila. Este debe colocar la pelota entre las rodillas y avanzar saltando, sin tocarla con las manos, hasta llegar al frente de la fila. Si la pelota cae, puede levantarla con las manos y volver a iniciar la carrera a los saltos. Gana el equipo que termina primero.

## 58. LAS PAREJAS

- **DESARROLLO**

Se forman parejas tomadas por el brazo y se reparten en un espacio no muy grande, máximo a 3 metros una pareja de otra. Se eligen 2 participantes que quedan libres, uno arranca y el otro trata de pillarl/a.

El/la que arranca debe tratar de tomar del brazo de alguno de los integrantes de las parejas y el/la que pilla debe tratar de tocarlo antes de que esto ocurra.

Si el/la que pilla logra tocar al/la que arranca, se invierten los papeles, el/la que pilla ahora arranca y el/la que arrancaba ahora pilla.

Si el/la que arranca logra tomarse del brazo de un integrante de la pareja "X" cualquiera, el/la que arranca será el otro integrante de la pareja "X", y el/la que pilla seguirá ahora tras de él.



## 59. CACERÍA DE ANIMALES

### - OBJETIVO

Desarrollo motriz, velocidad y reflejos.

### - LUGAR

Un espacio de 25 x 20 aproximadamente en un terreno llano y de preferencia con pasto o zacate.

### - ORGANIZACIÓN

Se le da el nombre de un animal a cada uno/a de l@s participantes.

Se define a un@ de l@s participantes como el cazador/a. El/la cazador/a se pondrá en el centro del rectángulo y todos los animales (participantes) en una de las orillas del rectángulo, el/la cazador/a dirá en voz alta el nombre del animal a cazar, este animal deberá llegar al otro lado del rectángulo sin ser capturado por el/la cazador/a, en caso de que sea capturado, el animal se convertirá también en cazador.

Si no es capturad@ y llega al otro lado del rectángulo el animal deberá gritar “tú y yo somos de la misma sangre” y todos los animales deberán correr al otro lado al oír el grito, aquí cualquiera podrá ser capturad@ por el/la(los/las) cazador/a(es/as).

Se continúa de la misma forma hasta que solo queda un animal.

**VARIANTE:** Si son muchos participantes se pueden hacer grupos de animales con el mismo nombre.

## 60. LOS ANIMALES SAGRADOS

### - DESARROLLO

Cinco o más jugadores (pueden ser adultos), serán distintos animales de sonido característico (vaca, burro, oveja, gallo, ciervo ...), se esconderán unos 10' antes de que empiece el juego, identificados por algún distintivo y con vales con puntuación del 1 al (igual al número de equipos). Irán emitiendo su grito cada medio minuto. Una vez listas los equipos, salen en su búsqueda. El animal encontrado y atrapado entrega un vale al equipo, empezando por los de mayor puntuación, de modo que el último equipo en encontrarle recogerá una menor puntuación. Una vez cazado el animal, hay que darle tiempo suficiente de tregua para que se vuelva a esconder (p.ej. 3'). El juego termina cuando todos los animales han sido encontrados por los equipos. Gana el equipo que alcanza mayor puntuación. Todos los equipos deben respetar la tregua para que el animal se vuelva a esconder, sin seguirlo durante este tiempo. Los animales deben gritar con puntualidad. Los componentes de los equipos deben ir siempre juntos.

## **EVALUACIÓN DE LAS DINÁMICAS**

Después de realizar las dinámicas con los grupos beneficiarios, es necesario hacer una pequeña evaluación, en base a lo siguiente.

### **H.- OBJETIVOS DE EVALUACIONES.**

El evaluar seriamente las dinámicas hace la diferencia entre ofrecer un montón de "jueguitos" simpáticos y conducir un aprendizaje de grupo de manera participativa y horizontal.

- Profundizar el aprendizaje de las diferentes dinámicas con la puesta en común de las vivencias, reflexiones y otros puntos de vista en el grupo.
- Sensibilizar a l@s participantes sobre su propio proceso de aprendizaje y sobre las diferentes maneras de abordar un problema o enfrentar una tarea.
- Ofrecer muchas oportunidades de expresión frente a todo el grupo.
- Corregir impresiones equivocadas sobre los objetivos de algunas dinámicas complejas.

### **VIII. Puntos de especial atención. (EVALUACIÓN).**

- a. Evitar que l@s participantes teoricen y generalicen en momentos que se les pide expresar sus sentimientos y vivencias. Muchas veces expresan la distancia y falta del compromiso personal con el grupo.
- b. Evitar formular preguntas cerradas y muy dirigidas, para no limitar o encausar demasiado las intervenciones de l@s participantes.
- c. Aprovechar comentarios de participantes para redirigir constantemente el programa del curso-taller según el ritmo, las posibilidades y las necesidades del grupo. A veces hace falta bajar uno o más peldaños de la escalera para reafirmar algunos elementos no superados en la integración progresiva del grupo.
- d. Favorecer la participación de tod@s e insistir en una forma ordenada y respetuosa de hablar y escucharse.

## BIBLIOGRAFÍA

- ⇒ [http://www.ctv.es/USERS/avicent/Juegos\\_paz/index.htm](http://www.ctv.es/USERS/avicent/Juegos_paz/index.htm)
- ⇒ Reglitas (juegos y dinámicas) Aprenderh ACCIÓN PRO EDUCACIÓN EN DERECHOS HUMANOS A.C.
- ⇒ La Zanahoria. Manual de educación en Derechos Humanos para maestr@s de preescolar y primaria.