

## En una Isla Solitaria:

- Consigna:

"Imagínate que deberás pasar el resto de tu vida en una isla apartada. En ella no tendrás problemas de satisfacer tus necesidades de comida, vivienda y ropa. Otras seis personas deberán transcurrir el resto de sus vidas junto a ti, personas que tú no conocías anteriormente."

Deberás determinar:

- Edad, sexo y aspecto de cada uno de ellos.
- Sus cualidades principales, qué les gustaría hacer y que no
- Indicar por qué las elegiste.
- Como actividad grupal, deben imaginar, ante todo las ventajas y desventajas, dificultades y las posibilidades que les esperan a las siete personas en su vida en común en la isla.

- Variante:

Elegir para cumplir cada una de las funciones solicitadas a continuación, a uno de tus compañeros:

Elijo a.....en caso de tener que permanecer un largo tiempo en una isla porque.....

Elijo a.....en caso de necesitar un buen consejo y orientación porque.....

Elijo a.....en caso de necesitar ayuda en un momento de apremio porque.....

Elijo a.....para reírme y divertirme con él porque.....

Elijo a.....para que me defienda en caso de grave peligro, porque.....

Elijo a.....para que me guarde algo valioso que me pertenece porque.....

Elijo a.....para guardar un secreto porque.....

Escribe un nombre y agrega todo lo que te parezca, elijo a.....porque.....

# DINÁMICAS DE DISTENSIÓN

## Risotada Seria

Los participantes forman un círculo.

A la señal de comenzar, un jugador previamente escogido dice a su compañero de la derecha: ¡Ha!. Este a su vez dice también a su compañero de la derecha: ¡Ha! ¡Ha!. Y así sucesivamente, cada jugador aumenta un ¡Ha!.

En el momento en que dice ¡Ha!, el jugador debe de estar serio. Si sonríe, se le impone un castigo o prueba y se vuelve a empezar el juego. Se continúa el juego hasta que decline el interés.

## ¿Te Gustan tus Vecinos?

Los jugadores se hallan sentados en círculo, excepto el conductor que se coloca en el centro y que formula a uno de los jugadores la siguiente pregunta: ¿Te gustan tus vecinos? El jugador interrogado contesta: NO

-El conductor prosigue: ¿Cuáles desearías?

-Contestan: "Juan y Paco"

En este momento los jugadores citados y los vecinos inmediatos del jugador interrogado se levantan rápidamente y deben intercambiar sus puestos, pero el conductor lo aprovecha para sentarse en un sitio libre.

El que se queda sin asiento vuelve a preguntar a cualquier otro participante del círculo.

## El Autobús

Se colocan dos bancos paralelos separados en 1,20m (se pueden sustituir por dos hileras de sillas juntadas unas frente a otras).

Los jugadores toman asiento en los dos bancos frente a frente lo más juntos posible.

Un jugador de pie en el centro, es el revisor y avisa las paradas (elegir nombre de las paradas del metro, autobús o tranvía de la propia localidad).

Cada vez que el revisor nombra una parada los jugadores se cambian entre sí de sitio.

Si el conductor anuncia cambio de dirección, todos los jugadores tienen que abandonar los bancos, salir del autobús, dar corriendo una vuelta alrededor del mismo, y entrar de nuevo obligatoriamente por el mismo lado ( fijado de antemano).

El revisor debe dar el ejemplo. Se aprovecha del desplazamiento de los jugadores para encontrar un sitio.

El jugador que se queda de pie se convierte a su vez en revisor y el juego continúa.

## GYMKANA DEL TERROR

Es una gymkana con pruebas ambientadas para un día del terror, la actividad perfecta para un juego de grupo

Duración aproximada: entre 1 y 2 horas

Agrupación: En equipos

### ➤ Pruebas:

- Carreras de Zombis: se divide el grupo en parejas, a uno se le vendan los ojos, y se le hace girar en redondo varias veces (unas 8), hasta quedar "zombi", luego, se les colocará en línea, su objetivo será llegar a su compañero, el cual estará a distancia orientándole. Se puntuará de acuerdo a la "borrachera que lleve cada uno".

- La momia: a base de enrollar en papel higiénico, tendrán que hacer un par de momias, las cuales, al acabar tendrán que luchar entre ellas en un combate de Sumo. Puntuará la originalidad y la risa provocada

- El Hombre lobo se constipa: Se les venda los ojos, y se les hace probar un alimento variado a cada uno, solo mediante es sabor, cada "hombre lobo" deberá reconocer dicho alimento. Puntuará el número de aciertos

- Tetrictionari: el monitor dirá un personaje de terror que uno de los jugadores del grupo deberá representar, cuanto más tiempo tarden, menos personajes harán, y menos puntos se les dará.

- Desmontando a Franki: se ponen debajo de una sábana o manta diversos objetos, y se les muestra durante una cantidad x de tiempo, (dependiendo del número de objetos), cuantos más objetos recuerden, más puntos se les dará.

- El rastro del asesino: con una manguera, se hace un circuito, el cual debe dar vueltas y vueltas, pasar por arriba, por abajo, sumergirse en cubos de agua, otro de Harina girar.... etc, los miembros del grupo deben ir a cuatro patas con la nariz pegada a la manguera (siguiendo el rastro del asesino) y si es con los ojos cerrados mejor. Cuantos más miembros del equipo acaben la prueba mejor.
- La plebe: tienen que formar un grupo compacto que grite ¡MONSTRUOS NO!, o eslogan parecidos, para echar a los monstruos, se les puede proporcionar cartulinas. Gana más puntos quien tenga la capacidad pulmonar y la originalidad.
- El mordisco del vampiro: se colocaran en fila con las manos atrás, niño niña a ser posible. Y agarrando un huevo con el cuello se lo tendrán que pasar de uno a otro, si se les cae, volvemos a empezar. Cuantos más huevos pasen más puntos.

## **Hombre, escopeta y gorila**

Tienes que organizar a todos en dos filas para que cada persona tenga una pareja frente al él/ella.

Explica que el juego se llama Hombre, Escopeta, Gorila y que es parecido al juego de "Papel, Piedra, Tijeras" pero que en vez de jugar sólo con las manos, usan todo el cuerpo. Diles que van a pararse espalda contra espalda con su pareja y que tú vas a contar "1, 2, 3"... y al gritar "3" todos van a dar la vuelta y hacer mímica de uno de los tres "papeles".

Enséñales las mímicas de cada uno - hombre, escopeta, y gorila. Sugiero que los haces junto con otra persona que conozca la dinámica para que vean como se juega... y ¡hazlo con ánimo! para que les resulte divertido cuando les muestras como hacerlo.

 Las mímicas parecen así:

hombre >> estas de espaldas con tu pareja, cuentas 1, 2, 3 y ambos dan la vuelta, en este instante haces tres cosas a la vez: levantas tu mano como si estuvieras saludando a alguien, sonrías mucho, y dices "Hola".

escopeta >> te pones de espaldas con tu pareja otra vez, cuentas 1, 2, 3 y ambos dan la vuelta... en este instante haces la mímica como si tuvieras una escopeta o rifle en las manos y haces el sonido de "¡bang!" o cualquier sonido como el disparo de una arma.

gorila >> regresas de espaldas con tu pareja, cuentas uno, dos, tres, dan la vuelta y pones las dos manos en el aire en forma de garras (al nivel de tu cabeza) y gruñes "grrrrr" como un gran gorila u otro animal silvestre.

- ✦ ¿Quién gana? El hombre controla la escopeta, *entonces el hombre le gana a la escopeta. Pero la escopeta mata al gorila, entonces la escopeta le gana al gorila. Pero el gorila deshace el hombre, entonces el gorila le gana al hombre.*

Si uno pierde juega contra los perdedores, y el que gana busca otra pareja rápido. Todos los que no perdieron siguen jugando hasta que sólo quedan dos personas. Si una pareja da vuelta cuando gritas "Tres" y los dos hacen la misma mímica, o los dos se quedan jugando o los dos pierden y tienen que salir.

# DINÁMICAS DE ENTRETENIMIENTO

## **Los más Listos**

Todos los participantes forman un gran círculo.

Antes de comenzar, el dirigente debe explicar que cuando pite tres veces es para formar grupos de cinco personas con las manos cogidas. Dos pitos, 6 personas. Un pito, ocho personas.

Dada la señal de comenzar, todos los participantes empiezan a girar en torno de la sala. Al sonar el pito conforme a lo señalado se forman los grupos. Los que sobren serán prisioneros de los demás grupos hasta nueva oportunidad. El juego será tanto más interesante cuanto más rápido pite el dirigente.

## **Caballeros a sus Caballos**

Los jugadores se colocan en parejas y se forman dos círculos concéntricos, una pareja detrás de la otra y todos mirando hacia dentro. Cuando el monitor que está en el centro grita "caballeros, a sus caballos" el que está detrás pasa por debajo de las piernas de su pareja, y el que ahora está fuera recorre el círculo, pasa por debajo de las piernas del otro y le coge a caballito. Es importante poner a los participantes según estatura y peso.

## **Terremoto:**

2 personas se toman de la mano (casa) y colocan a otra en el medio (inquilino). Cuando el coordinador grita "casa", la casa se cambia de "inquilino". Cuando el coordinador grita "inquilino", éste cambia de casa; y cuando grita "terremoto", se desarma todo y se vuelve a armar.

## **EL DETECTIVE**

Se designa un jugador que se sitúa en la entrada de la zona de juegos, de espaldas a los demás ocupantes y eventualmente con los ojos vendados. Es el detective.

El coordinador traba conversación con todos los jugadores, haciéndoles hablar con claridad uno tras otro. Bruscamente grita "¡Alto!" y pregunta al detective:

¿Quién es el último que ha hablado?". Si el detective acierta a la primera, el jugador identificado ocupa su puesto; y si no, la conversación continúa. Se permiten tres intentos.

Si a la tercera vez el detective se equivoca de nuevo, paga prenda, y otro jugador ocupa su puesto.

## ✚ Una rana, saltó, charco, chof

## ✚ La Palabra Mágica

El coordinador dice lentamente y haciendo resaltar mucho sus palabras: "Soy un mago, y con mi magia les voy a arrebatar todas las palabras. Pero como me siento generoso puedo devolverles cuatro palabras a cada uno; pueden elegir esas cuatro palabras, que serán las únicas que podrán utilizar de ahora en adelante. Búsquenlas con esmero".

A continuación reparte papeles y lápices para que todo el mundo escriba sus palabras.

El mago continúa diciendo: "Busquen un compañero. Pueden comunicarse con él utilizando sólo las cuatro palabras, y gestos." Aquí se deja un buen rato para que los participantes se comuniquen. "A partir de ahora, como sigo sintiéndome generoso pueden utilizar sus cuatro palabras y las cuatro de su compañero".

"Ahora busquen otro compañero y comuníquense con esas ocho palabras". Los participantes irán anotando las nuevas palabras en su papel. Se comunicarán con ellas.

El mago repetirá la operación hasta que todo el grupo haya hablado entre sí (si son muchos, basta con repetirlo cuatro o cinco veces).

Una forma interesante de finalizar es que cada participante escriba un poema con todas sus palabras. Este poema puede recitarse en grupo, aplaudiendo entre todos y haciendo mucho jolgorio tras cada intervención.

# DINÁMICAS DE COOPERACIÓN

## Orden en el Banco

Se les pide a todos los participantes que se suban a los bancos y se coloquen en línea recta. Si no tuviéramos bancos se podría hacer en el suelo marcando un espacio estrecho bien con baldosas o pintando con tiza.

A los participantes se les pide que sin hablar deben de colocarse siguiendo un orden determinado: edades, fecha de nacimiento, altura,...

El objetivo debe de ser conseguido entre todos, evitando caerse del banco. Posteriormente se comprobará (ya hablando) si todos se han colocado correctamente.

## El Ciego y el Lazarillo

Se colocan en parejas, uno haciendo de "ciego" y otro de "lazarillo". El "lazarillo" guía al ciego por la voz, siguiendo un ruido y por último de la mano andar, correr y saltar. Luego se lleva al "ciego" a un lugar tranquilo para que palpe su entorno y escuche todos los sonidos. Después se cambian los papeles.

Es ideal para hacerlo en un parque o en el campo.

## La Cámara de Fotos

Colocados por parejas el que hace de "cámara" va con los ojos cerrados; se cambian los papeles. Se lleva la cámara a un lugar y se hace la foto dando un golpecito en la cabeza. La cámara tiene que explicar al "fotógrafo" lo que haya visto. La primera foto solo es abrir y cerrar los ojos, pero la otra foto es mirando 5 segundos. Luego se cambian los papeles.

Las fotos deben tener algo que al fotógrafo le llame la atención.

## La Piña

Todos los niños se colocan formando una especie de nudo gigante y el que se la liga tiene que deshacerlo. El jugador que salga de la "piña" ayuda también a deshacer el nudo. Este juego pone a prueba la fuerza de los niños y hay que tener cuidado.

## El Nudo

Se colocan los niños todos juntos y cierran los ojos. Sin abrirlos tienen que coger la mano de una persona y cuando todos están agarrados abren los ojos. Tienen que intentar deshacer el nudo sin soltarse las manos.

## Las Figuras

Los niños se ponen en círculo con las manos agarradas y los ojos cerrados. El monitor les dice diferentes figuras como: un cuadrado, un triángulo, una estrella... que tienen que formar sin soltarse las manos y sin abrir los ojos. El objetivo del juego es fomentar la comunicación dentro del grupo.

# DINÁMICAS DE HABILIDADES SOCIALES

## Primera actividad:

"Una joven esposa, poco atendida por un marido demasiado ocupado en sus negocios, se deja seducir y va a pasar la noche a casa de su amante, situada al otro lado del río.

Al amanecer del día siguiente, para volver a su casa antes de que regrese su marido, que estaba de viaje, tiene que cruzar un puentecillo, pero un loco, haciendo gestos amenazadores, le cierra el paso. Ella corre hacia un hombre que se dedica a pasar gente con una barca, se monta, pero el barquero le pide el dinero del pasaje. La pobre no tiene nada y por más que pide y suplica, el barquero se niega a pasarla si no paga de antemano.

Entonces vuelve a casa de su amante y le pide dinero, pero éste se niega sin dar más explicaciones.

Al momento, se acuerda de que un amigo vive en la misma orilla y va a visitarle. Él guarda por ella un amor platónico aunque ella nunca le había correspondido. Le cuenta todo y le pide el dinero, pero él también se niega: le ha decepcionado por una conducta tan ligera.

Intenta de nuevo ir al barquero, pero en vano. Entonces, desesperada, decide cruzar el puente. El loco la mata." ¿Cuál de estos seis personajes (mujer, marido, amante, loco, barquero, amigo) puede ser considerado más responsable de esta muerte?

Clasifícalos según su grado de culpabilidad. El número 1 para el más culpable y el 6 para el menos culpable.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

Una vez hechas las clasificaciones, se trata de discutir las en grupo, procurando llegar a una conclusión común.

### **Segunda actividad:**

- El grupo se divide en parejas que se sitúan espalda con espalda sin tocarse.
- El profesor entrega a uno de los componentes de las parejas el mismo dibujo. El dibujo será elegido por el profesor según la edad y características del grupo. Es importante saber que los dibujos abstractos, tales como figuras geométricas, exigen un grado mayor de esfuerzo en la explicación y en la comprensión que los que representan situaciones habituales (casas, paisajes, etc.).
- La persona que está viendo el dibujo (una por pareja) tratará de dictar el dibujo a su compañero, el cual no puede hablar, preguntar o sugerir nada.
- Una vez que todas las parejas han acabado, sin mirar los dibujos originales, se vuelve a dictar el mismo dibujo cambiando las reglas.

En esta nueva fase se puede preguntar y, además, las explicaciones sobre el dibujo se transmiten cara a cara (para favorecer la comunicación no verbal).

- Se puede repetir el ejercicio cambiando los roles entre las parejas o cambiando de parejas.

# OTRAS DINÁMICAS PARA ADULTOS

## 1. Ensalada de Frutas

Todos los participantes sentados en círculo (puede haber más de 24 personas, siempre que haya espacio suficiente). Cada uno elige una fruta se tendrá que pegar un cartel en el pecho. Cada vez que su fruta es nombrada tiene que cambiarse de lugar y frente a la frase "ensalada de frutas", todos los integrantes se cambian de lugar.

### Dinámica:

En la elección de las frutas hay mucha repetición, sobre todo si son muchos los participantes, lo que hace que el movimiento sea permanente. El coordinador tendría que ir contando una historia que involucre a las distintas frutas y continuarla hasta que el clima sea óptimo y no se haya transformado en un caos.

### El Autorretrato

El Coordinador invita a cada participante a tomar una hoja en blanco, y dibujar en ella la caricatura de una persona, que ocupe gran parte de la hoja.

En un primer momento, en forma personal y durante 15 minutos se realiza el siguiente trabajo:

-Frente a la cabeza, cada uno escribe tres ideas que no se dejará quitar por ningún motivo.

-Frente a la boca, escribe tres expresiones de las que ha tenido que arrepentirse en su vida.

-Frente a los ojos, escribe cuáles son las cosas que ha visto y que más le han impresionado.

-Frente al corazón, cuáles son los tres amores que nadie le arrancará.

-Frente a las manos, qué acciones buenas imborrables que ha realizado en su vida.

-Frente a los pies, cuáles han sido las peores "metidas de pata" que ha tenido.

Luego del trabajo personal, los participantes eligen una persona -en lo posible que no conozcan- con la que comentan lo que han escrito. (15 minutos).

En plenario cada uno presenta a su compañero.

Al final, se evalúa la dinámica.

## Auto presentación con Balón

Los participantes se sientan en círculo. Esta presentación tiene varias fases:

1) Lanzamos el balón o cojín hacia alguien. El que lo recibe debe decir en voz bien alta su nombre, y volverlo a lanzar. Cuando el balón haya recorrido a todos los participantes un par de veces, comienza la siguiente fase.

2) El que ahora reciba el balón debe decir el nombre de la persona que se lo ha lanzado. Si no lo recuerda, se lo pregunta al grupo, pero rápidamente porque el balón "quema las manos". Al cabo de varias vueltas todos saben el nombre de los demás.

3) En esta fase no es necesario balón. Cerramos los ojos y uno comienza a nombrar correlativamente a las personas que están sentadas a su derecha hasta citar el círculo completo. Si falla, su vecino comenzará de nuevo a partir de la persona en que éste se equivocó. Luego se repite la operación comenzando por los de nuestra izquierda.

4) Más sofisticado aún puede ser nombrar (también con los ojos cerrados) a una persona de nuestra derecha y a otra de nuestra izquierda, alternativamente e ir progresivamente recorriendo el círculo.

- Nota:

Es preferible que el grupo no sea superior a 20 personas. Si se supera este número, podemos dividirlo en subgrupos de 10-15 personas, para volver a reunirlos cuando ya se sepan los nombres de los integrantes del subgrupo.

## La Gráfica de la Vida:

Trabajo personal (20 minutos): cada participante toma una hoja, y hace en ella dos rayas perpendiculares (como para hacer una gráfica).

En la línea vertical se colocará una escala de grados que comience en 0 en el vértice y llegue hasta 100.

En la línea horizontal, se colocarán las distintas edades que se quiere representar (cada uno elige el tiempo de su vida que quiere representar: toda la vida, el último año, los últimos diez años, etc.)

Cada cual elabora luego la línea de su vida de acuerdo a los problemas, éxitos, decisiones, etc., que le han tocado vivir, teniendo en cuenta la edad que tenía en cada acontecimiento y la intensidad con que cree haberlo vivido.

Con esos datos va señalando distintos puntos con lo que se va construyendo la "gráfica de la vida".

Trabajo en grupos (45 minutos): Los participantes comentan las gráficas, en grupos de 8 personas, motivados previamente por el deseo de darse a conocer, de valorar al otro en su vida, y de respetar y conservar profundamente las vivencias.

Antes de terminar el trabajo, el grupo dedica 15 minutos para evaluar la dinámica, conversando sobre en qué medida les ayudó a conocerse, se han sentido "más cerca", etc.

Se finaliza comentando las evaluaciones, en plenario.

## La máquina humana

- Consigna:

Construir una máquina humana que tenga un producto final y mostrar su funcionamiento al resto de los compañeros, hasta que ellos puedan dilucidar de qué máquina se trata (grupos de 8 personas). Sirve para tratar los mismos temas que la anterior.

- Dinámica:

Cada grupo se reúne en torno a discutir y elegir la máquina: su armado, funciones, roles de los miembros, etc. Este trabajo puede llevar unos 15 o 20 minutos, depende del grupo. A medida que van terminando el coordinador va pidiendo al

resto que finalicen. A veces pasa que un grupo no puede llegar a la construcción; esto también sirve para analizar el por qué del problema. Una vez que todos han terminado, se presentan las máquinas en plenario, solicitando que se expongan unos minutos para dar tiempo a los participantes a su interpretación. Al mismo tiempo, el coordinador necesita observar para intervenir, si fuera necesario y ayudar al debate. Se observa las funciones de cada uno y también la articulación o no en relación al producto final. Muchas veces es necesario introducir un obstáculo en el funcionamiento para ver si el grupo toma conciencia de él o continúa como si no hubiera pasado nada. La imposición de ese obstáculo tendrá que ver con el sentir del coordinador. Por ejemplo: muchas veces se ve la máquina como demasiado "aceitada", como ideal; en estos casos al intervenir imprevistamente, el funcionamiento continúa tal cual o se paraliza, pero nadie registra el problema como para solucionarlo y seguir con la función normal. Ante la muestra de cada subgrupo, el resto tiene que descubrir de qué máquina se trata. La reflexión final luego de todas las presentaciones, es muy rica si se promueve el sentir de cada uno y en relación al grupo.

### Collage colectivo

#### - Materiales:

Diarios, revistas en cantidad suficiente como para empapelar un piso, plasticolas, papel afiche gigante (varios pegados en función del número de participantes) y música apropiada para conectarse internamente.

#### - Consigna:

Previamente a la llegada de los participantes, se alfombra el piso con revistas y diarios desarmados por hojas. Sirve para trabajar temas diversos.

Primera etapa: cada uno en silencio se deja llevar por la música y el acompañamiento del coordinador (él va a explicitar palabras, frases que tengan que ver con el tema). Van a recortar palabras o imágenes que remitan al tema propuesto.

Segunda etapa: pegar las palabras o imágenes recortadas, en silencio, en el papel afiche gigante, tratando de interpretar lo que los compañeros van haciendo y relacionarlo con el tema y las ideas propias que fueron fluyendo. Se trata de construir un collage colectivo.