

Nombre:

Curso:

Fecha:

Ficha de Trabajo: Dinámica para sintonizar.

Materiales necesarios: Estas instrucciones, un lugar tranquilo y espacioso (patio de recreo si no es soleado ni frío, gimnasio bajo techo). Todo el grupo-clase y un ovillo de cordel.

Objetivos: Iniciar o fortalecer la cohesión de grupo.

Duración: Una sesión de 60 minutos, aunque es adaptable a 45 minutos.

Instrucciones: Esta dinámica comienza por pedir a los alumnos y alumnas que dejen las mochilas en una esquina del lugar de trabajo que no estorben. No se va a necesitar más que su atención y manos.

Indicaciones: Los participantes se sientan en círculo. Para crear la tela de araña el facilitador coge el cabo del cordel y mientras dice su nombre, tira el ovillo a una persona sentada delante de él, al otro lado del círculo. Esta persona hace lo mismo: sujeta con una mano el cordel que le conecta con el facilitador y con la otra tira el ovillo a otra persona delante de él, a la vez que dice su nombre. Cada uno tira el ovillo de la forma descrita hasta que todo el grupo está conectado y el ovillo ha vuelto al facilitador.

Ahora cerramos los ojos y escuchamos nuestra respiración. Después de unos momentos podemos notar que el movimiento que nuestra respiración crea en nuestro cuerpo se trasmite al cordel extendiéndose por la tela de araña. Si percibimos que la tensión en el cordel disminuye volvemos a tensarlo lo suficiente para seguir conectados. Mantenemos nuestra atención en la sensación que la respiración del grupo crea en el cordel, relajándonos en ella. Podemos concluir el ejercicio aquí: todo el mundo deja el cordel en el suelo y el facilitador lo enrolla. O ya sea con los ojos cerrados o abiertos, podemos levantarnos y permitir que los movimientos que la tela de araña hace muevan nuestros cuerpos en el espacio, manteniendo siempre la sensación de conexión a través de ella.

Otra opción: el orientador empieza a deshacer la tela de araña enrollando el cordel que va de él a la persona de la cual lo recibió, le saluda, le da el ovillo y toma su lugar. Esta persona hace lo mismo y así sucesivamente y hasta el final.

Otra opción: el orientador explica la importancia y el poder de la conexión de grupo. Lo demuestra colocando objetos en el centro de la tela de araña. Estos quedarán en suspensión gracias a la colaboración de todos.

