

Dinámica energizantes ,



para activar y sensibilizar

Nombre:

Tiempo:

Diseño:

Dinámica energizantes ,



para activar y sensibilizar

Nombre: Danza de Activación

Tiempo: 15 ó 20 minutos

Diseño:

- Material: Música marchosaailable.
- Fines: Energetizar, mímica.

Se propone un baile y vamos parando la música de cuando en cuando para realizar algunos ejercicios energizantes, que podemos ensayar previamente para no interrumpir la danza con explicaciones. Tras cada parada, se pueden dejar unos instantes de descanso. Luego suena de nuevo la música para que cada cual baile por su cuenta durante un rato.

- Ejemplos de ejercicios:

- 1) Los participantes se emparejan o colocan uno al lado del otro y corren sin apenas moverse del sitio, simulando que disputan el sprint final de unos 100 metros lisos reñidísimos. Pueden expresar sonidos.
- 2) Se les dice que la pared de la sala cae sobre nosotros. Hay que sostenerla empujando con todas las fuerzas, apoyando la palma en la pared.
- 3) Los participantes se colocan junto a una pared de la sala. Allí, voluntariamente salen de uno en uno corriendo, bailando o andando de la forma más curiosa o estrambótica posible. Los demás imitan al que ha salido. Conviene cortar varias veces este ejercicio para seguir bailando hasta que todos han sido imitados.
- 4) Pedimos a los participantes que formen rápidamente pareja con alguien de la misma talla o fuerza. Apoyan las manos en los hombros de los compañeros y empujan intentando arrastrar al otro hacia atrás. Pueden emplear rugidos y sonidos para

impresionarle.

Estos ejercicios se prolongan en la medida en que el grupo necesita más o menos energetización.

- Variantes: En las pausas se pueden hacer todo tipo de ejercicios y juegos energetizantes que propongan los miembros del grupo.

Dinámica energetizantes ,



para activar y sensibilizar

Nombre: Leo tu Espalda

Tiempo: 15 ó 20 minutos

Diseño:

- Material: Pegatinas (postig) o tarjetas con alfileres.
- Fines: Activar. Energetizar. Movilizar.

- Descripción:

Este juego se puede hacer dividiendo al grupo en parejas o bien una pareja actúa delante de todos.

Se escribe una palabra distinta en cada tarjeta y se cuelga o pega en la espalda de los participantes sin que éstos la vean.

Se trata de leer lo que pone en la espalda del compañero. Uno debe impedir que lean su tarjeta e intentar ver la del que tiene enfrente.

Es más difícil de lo que parece, sobre todo si se juega sin poder tocar al contrincante.

Dinámica energizantes ,



para activar y sensibilizar

Nombre: Baile de la Escoba

Tiempo: 15 ó 20 minutos

Diseño:

- Material: Músicaailable y de estilos distintos. Una escoba o palo decorados con lazos o trapos.

- Fines: Energetizar. Caldear el ambiente si la gente se conoce poco.

- Descripción:

Es un baile muy conocido que moviliza muy bien al grupo y facilita el conocimiento rápido de los participantes. Admite además muchas variantes inusitadas, prendas y premios. Puede utilizarse tanto al comienzo como en un momento cualquiera en que se necesite activación.

Una forma de introducirlo puede ser: “¡Atención!, vamos a realizar el conocidísimo y famosísimo baile de la escoba. ¿Alguien no lo conoce? Bien, pues para los que nunca lo hayan bailado, allá va una breve explicación: todos vamos a bailar en parejas. ¡A ver! Vayan formando parejas. ¿Ya está? Bien, todos tenemos pareja, excepto una persona (si son pares, el coordinador es esa persona), o mejor dicho, sí que tiene pareja: ¡la famosísima Srta. Escoba!”.

“En el instante en que se detenga la música y se oiga: ¡cambio de parejas!, todos lo hacemos con gran rapidez para no quedarnos solos, porque si no bailaremos con la escoba”.

Puede además pagarse una prenda, siendo preferible que estas prendas se dejen para el final a fin de no cortar el baile.

- Variantes:

La descripción anterior es una variante más movida que la tradicional de irse pasando la escoba y que pague prenda el que la tenga cuando cese la música.

- Nota:

El que está a cargo de la música puede jugar a hacer más largos o más cortos los períodos de baile, buscando el factor sorpresa. Puede bajar el volumen de la música para que la gente crea que ya está a punto de acabar, volviéndolo a subir poco después.

Dinámica energizantes ,



para activar y sensibilizar

Nombre: Formar Parejas

Tiempo: 15 ó 20 minutos

Diseño:

- **Materiales:** Pegatinas o tarjetas con alfiler. Se dispondrán de forma que haya en total dos soles, dos lunas, dos rosas, etc. (mejor usar dibujos que palabras)

- **Descripción:**

Se pegan o cuelgan las tarjetas en la espalda de los participantes sin que éstos puedan verlas. Luego se les invita a que, sin palabras ni gestos, encuentren a su pareja, para lo cual han de descartar a todas las demás. A medida que las parejas se van encontrando, resulta más sencillo para el resto del grupo.

- **Variantes:**

Si el grupo es muy grande, el juego puede resultar larguísimo, por lo que pueden permitirse gestos.

- **Nota:**

Una vez formadas las parejas se puede aprovechar para realizar un juego de parejas, como los que se describen más adelante.

Dinámica energizantes ,



para activar y sensibilizar

Nombre: La Fotografía

Tiempo: 15 ó 20 minutos

Diseño:

- Material: Vendas para los ojos

- Fines: Crear confianza. Fomentar la sensibilidad no visual. Darnos cuenta de lo que podemos ver en un segundo, si nos fijamos bien.

- Descripción:

Este juego es una variante del ciego y el lazarillo. Durante el paseo el lazarillo busca una vista agradable, una flor, un insecto, las ramas de un árbol, un cuadro, etc. Cuando ha escogido el encuadre fotográfico, coloca en posición la cabeza del “ciego” y le avisa: “¡Foto!”, mientras le aprieta durante un segundo la mano. Al sentir el apretón, y mientras dure éste, el “ciego” abre los ojos.

De esta forma obtiene una impresión fotográfica del paseo.

- Nota:

Conviene hacer pocas fotos y bien seleccionadas. Es un juego

ideal para practicar al aire libre .

Dinámica energizantes ,



para activar y sensibilizar

Nombre: Comer – Sentir

Tiempo: 15 ó 20 minutos

Diseño:

- Material: Una manzana por participante u otras frutas, bien limpias y agradables a la vista, o un vaso de jugo o té.

- Fines: Sensibilización.

- Descripción:

En algún momento tranquilo (por ejemplo, tras una relajación) se invita a que los participantes, sentados en círculo, cierren los ojos y adopten una actitud receptiva.

Colocamos las manzanas u otras frutas en el centro del círculo y, tras pedir al grupo que abra los ojos, se les sugiere que “se dejen llamar por una de las frutas” y entren en contacto con ella de una forma mucho más profunda y consciente que lo habitual.

Elegimos una fruta y utilizamos todos los sentidos para percibirla. Podemos mirarla detenidamente, olerla, pesarla, percibirla al tacto, jugar con ella, o incluso imaginar la historia de este ser vivo hasta que llegó a nosotros.

Después la mordemos y masticamos respetuosamente, procurando percibir todos los matices de cada mordisco.

- Variantes:

Podemos hacer lo mismo con una bebida, caliente o fría según la época del año. En este caso, todo el ejercicio de sensibilidad se puede hacer con los ojos cerrados si alguien va colocando los vasos en las manos de las personas del círculo. Si es invierno podemos hacerlo con diferentes tisanas, que vamos pasando de un participante a otro para sorprenderlo con diferentes sabores. Si es verano podemos hacer lo mismo con vasos de diferentes jugos de frutas. Podemos confeccionar mezclas de tisanas o de jugos –procurando que el resultado sea agradable- para averiguar los ingredientes.

- Nota:

Tras experimentar todas estas sensaciones podemos compartirlas con los demás. Nos sorprenderá la variedad de experiencia que aporta el comer o el beber lenta y conscientemente, a diferencia de lo que sentimos cuando engullimos con rapidez nuestras comidas habituales.

Dinámica energetizantes ,



para activar y sensibilizar

Nombre: Buscando Caras

Tiempo: 15 ó 20 minutos

Diseño:

- Material: Vendas para los ojos de todos los participantes.

- Fines: Sensibilización. Concentración. Comunicación interpersonal. Crear confianza.

- Descripción:

Los participantes se sientan por parejas, en silencio, y examinan cuidadosamente la cara de la persona que tienen delante. Observan todos sus detalles. Primero visualmente y luego con las yemas de los dedos. A fin de mantener el factor sorpresa es importante no revelar los siguientes pasos a los jugadores, que deberían ser 20 o más para que el juego fuese interesante. Después de examinar la cara del compañero, se vendan uno al otro los ojos y, tras un rato de andar por la sala, uno de los miembros de la pareja tiene que descubrir al otro del resto del grupo a través del tacto. A continuación, los que buscaron explican los rasgos que les permitieron reconocer al compañero.

Es interesante repetir este juego para que todo el grupo pueda realizar ambos papeles.

- Variantes:

A) Se puede comenzar directamente con los ojos cerrados y posteriormente realizar la búsqueda del compañero con los ojos abiertos o cerrados.

B) Sólo un componente de la pareja lleva los ojos vendados.

C) Este ejercicio se puede realizar también observando las manos o todo el cuerpo del compañero, según el grado de implicación del grupo.

D) Otra opción es que los que examinan, mientras lo hacen, completen en voz alta la frase: “Noto que...”, por ejemplo: “Noto que tu cabello es fino”, “noto que tienes las mejillas calientes”, etc.

E) Otra variante es no tocar sino oler, sintiendo todas las sensaciones que ese olor nos produce. Los participantes, con los ojos cerrados o vendados,

evitan tocarse (ni siquiera con la nariz), y huelen al compañero. Después de un rato de paseo solitario buscan a su pareja mediante el olfato.

Dinámica energizantes ,



para activar y sensibilizar

Nombre: Exploración a ciegas

Tiempo: 15 ó 20 minutos

Diseño:

- Material: Se pueden utilizar vendas para los ojos.

- Fines: Despertar la sensibilidad, lograr confianza en el grupo, crear relaciones corporales entre los participantes.

- Descripción:

Disminuimos la luminosidad de la sala, o realizamos el juego al anochecer, al aire libre. Los participantes cierran los ojos. Se les sugiere que se muevan lentamente y entren en contacto consigo mismos, con su respiración, con la forma de apoyar los pies en el suelo, y por último que exploren con detenimiento la zona. Tienen que estudiar todo lo material que hay en ella, utilizando todos los sentidos posibles excepto la vista. Tras un intervalo de exploración se les sugiere que pueden explorar las manos de las personas que vayan encontrando. Cada cierto tiempo se les dice que busquen otras manos. El juego puede terminar sugiriendo que intenten unir el grupo dando cada mano a una persona diferente.

- Variantes:

a) cuando se exploran las manos podemos pedir al grupo que jueguen con ellas, que se muestren enfadados, dulces, nerviosos, o que expresen otros sentimientos.

b) Se puede realizar el ejercicio tocando la cara o todo el cuerpo, según el nivel de implicación que permita el grupo.

c) Podemos dar la consigna de que busquen a alguien con los pies, el cabello, las manos, la nariz... del mismo tamaño que los suyos. O alguien con la misma temperatura de mejillas.

d) En la exploración corporal podemos dedicar un buen rato a todos los sentidos, uno cada vez. Es decir, exploraremos solamente con el olfato o el gusto, el oído o el tacto, dejando la vista para el final.

e) Podemos finalizar el juego de muchas formas distintas. Una de las más implicadas consiste en pedir que cada uno busque la persona que más le ha agradado en la exploración. Aquélla cuyas manos, olor u otra sensación corporal más le haya gustado. Y, finalmente, abrir los ojos.

- Nota:

Este ejercicio requiere posteriormente un intervalo de calma, relajación,

comentario por parejas o feed-back grupal al final.

Algunas personas no soportan fácilmente el contacto corporal a ciegas. No hay que forzar a nadie, pero tampoco fomentar que la mayoría de los participantes abandonen. De todos modos, conviene prevenir la aparición de ansiedades.

Dinámica energizantes ,



para activar y sensibilizar

Nombre: Regala una sensación

Tiempo: 15 ó 20 minutos

Diseño:

- Material: Distintos objetos capaces de ofrecer sensaciones variadas en su contacto con el cuerpo. Si lo realizamos al aire libre, la propia naturaleza puede aportar esos objetos.

- Fines: Sensibilización corporal.

- Descripción:

Se puede realizar al aire libre si la temperatura es agradable. Si no, podemos hacerlo en una sala de ambiente cálido.

Dividimos al grupo en dos subgrupos iguales. Los que van a recibir las sensaciones se colocan en postura cómoda, con los ojos cerrados, silenciosos y receptivos. Los que regalan sensaciones buscan o se reparten los objetos con qué darlas.

Las sensaciones no tienen por qué ser necesariamente agradables.

Podemos hacer oler un zapato y luego un puñado de romero. O tocar la piel con una rama áspera y luego con una pluma. Se regalan sensaciones, pero éstas no son o no se reciben siempre como gratificantes. Podemos echar agua o tierra mojada, o embadurnar con arcilla a la otra persona, etc.

Los que regalan sensaciones van pasando por distintos receptores de manera que todos ellos tengan ocasión de percibir las diferentes experiencias.

Si queremos que el juego sea relajante, bien por el momento que atraviesa el grupo, la hora del día o cualquier otra razón, escogeremos sólo sensaciones agradables.

- Variantes:

Medio grupo actúa como receptivo y se coloca en círculo con los ojos cerrados, estirando en el suelo o sentado. El otro medio, con los ojos abiertos, da vueltas alrededor. A una señal del coordinador, los que giran se acercan a la persona que tienen más próxima y, dejándose llevar por lo que le sugiere, le acarician o tocan. A una nueva señal el grupo vuelve a dar vueltas. Esto se puede repetir varias veces.

Si existe mayor implicación en el grupo, los que giran pueden buscar a la persona que más les apetezca para ofrecerle sensaciones. Se advierte a los receptores que traten de estar realmente receptivos y no intenten saber quién les está tocando, sino simplemente estar atentos a las sensaciones. Tras recibirlas durante un rato sin saber de quién proceden, dicen con la mayor claridad posible y manteniendo los ojos cerrados cómo se han sentido, de modo que el regalador de sensaciones recibe una información verbal a cambio de otra no verbal.

Dinámica energizantes ,



para activar y sensibilizar

Nombre: ¡Levántese y siéntese!

Tiempo: 15 ó 20 minutos

Diseño:

- Fines:

Animación, Concentración.

- Descripción:

Todos sentados en círculo. 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 o da una prenda.

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.

Dinámica energizantes ,



para activar y sensibilizar

Nombre:

Tiempo:

Diseño:

Dinámica energizantes ,



para activar y sensibilizar

Nombre:

Tiempo:

Diseño:

Dinámica energizantes ,



para activar y sensibilizar

Nombre:

Tiempo:

Diseño: