## 30 Energicer para activar un grupo

Las siguientes dinámicas se han llevado a cabo en el curso de Información Juvenil (SSCE0109), impartido por Begoña Pérez González entre enero y abril de 2019. Son dinámicas propuestas tanto por la docente como por el alumnado del curso.

Estas son solo algunas de las que hemos hecho, otras ya están publicadas en esta página o lo estarán en breve, pues ya las conocía y las tenía preparadas con anterioridad en otro formato individual.

### El jardín de tu vida

El grupo se separa por parejas. Cada persona pinta en un folio el jardín de su vida. A continuación, y durante varios minutos, se establecerá una coescucha; en los primeros 3', una persona se presentará a partir del jardín; durante los siguientes 3', será la otra persona quien haga lo mismo; los últimos 5' servirán para intercambiar impresiones, dudas, aclaraciones...

Finalmente, en el grupo grande, cada persona de la pareja presentará a la otra.

(Hay muchas versiones de esta dinámica; yo la hice en la prisión militar de Alcalá de Henares con un compañero insumiso, a partir de nuestra habitación en el hogar).

### Tu retrato compartido

Dos círculos concéntricos, de modo que cada persona del círculo interior tenga enfrente a una del exterior, sentadas en sillas.

Todas las personas tienen un folio y un rotulador o bolígrafo con el que escriben su nombre.

A una señal de la dinamizadora, las personas enfrentadas intercambian los folios y cada una comienza a dibujar el retrato de la otra. Tras 30", se devuelven los folios a sus dueñas y todo el círculo exterior gira una posición hacia la derecha. De este modo, las personas enfrentadas han cambiado, y se intercambian de nuevo los folios con los retratos ya comenzados, prosiguiéndolos durante otros 30".

El juego acaba cuando el círculo exterior da una vuelta completa. Así, cada persona tiene su retrato realizado entre todas las del otro círculo.

## ¡Encuentra pareja!

Es una dinamica para redistribuir el grupo aleatoriamente en pequeños grupos o parejas. Se preparan previamente diferentes imágenes de animales repetida cada una varias veces (2, 3, 4..., dependiendo de cómo de grande se quieran los subgrupos), y cada persona tiene que imitar los gestos y/o sonidos característicos del animal que le haya tocado hasta encontrar a todas las personas que tengan su mismo animal.

# 1, 2, 3, palmada, salto, vuelta

En grupo, a cada número (1, 2, 3) se le asigna una acción (palmada, salto, vuelta). La dinamizadora va diciendo números y todas deben realizar la acción relacionada.

Una variante es que una persona comience diciendo un número y el nombre de otra persona, y entonces esta tiene que realizar la acción, y a continuación nombrar otro número y persona.

### Pasapalabra personal

Aprovechando que todo el mundo conoce este juego, y a modo de presentación, vamos a construir un pasapalabra que nos defina ante el resto. Para ello, proporcionaremos una plantilla al grupo que contenga las letras separadas en casillas, y junto a cada casilla un apartado para una palabra que tenga que ver con nuestra vida y que empiece por la letra respectiva, seguido de otro apartado para la definición que vamos a presentar para que el grupo adivine.

### Ejemplo:

A	ASCyT	Ciclo de Formación Profesional que he estudiado recientemente
---	-------	---

Así hasta completar el alfabeto.

Damos 25' y luego cada persona selecciona cinco o seis letras/definiciones para que el resto del grupo las adivine (el número va a depender del tamaño del grupo).

Es un ejercicio que aúna el autoconocimiento y el conomiento del grupo.

### 1, 2, 3... atrapadedos

Es un juego muy sencillo. Por parejas.

Una persona coloca la mano extendida con la palma hacia abajo. La otra sitúa su mano bajo la palma de la otra persona, a un centímetro, con el pulgar hacia arriba (como un «me gusta»).

A una señal de la dinamizadora, la persona con la palma abierta debe atrapar el pulgar de la otra. Se va cambiando alternativamente.

#### El caso de las últimas 15 vacas

Se presenta una dinámica de comunicación y negociación. Se reparten, por parejas, un par de hojas, de modo que cada persona tiene un papel. Un granjero va a vencer 15 vacas, y ambas personas de la pareja lo quieren, de modo que deben negociar para conseguir el mayor número de vacas posible.

Ninguna persona sabe por qué quiere la otra las quince vacas, solo su papel.

Se negocia, y solo al final se descubre, si alguien no lo ha descubierto durante su negociación, que una persona es carnicera y la otra peletera, de modo que ambas pueden conseguir lo que les interesa de las 15 vacas si se escuchan y piensan más allá de sus propias necesidades.

## Machinga

Es una dinámica muy energética. En círculo.

La dinamizadora cuenta que ha estado en una tribu africana de visita. Esta tribu era de guerreras, y cada vez que se reunían para cazar, emitían un grito de guerra que les preparaba anímicamente para la caza y les atraía la buena disposición de los espíritus.

El grito es «¡Machinga!».

El grito se da en grupo. La primera persona comienza: «¡Maa...», y el resto del grupo, por orden, se va incorporando sin que las anteriores dejen de gritar: «...aaaaaaaaaaaaaaa...», hasta que llega a la última persona, y es entonces cuando todo el grupo cierra el grito: «...chinga!!!».

#### Pim-Pam-Pum

Parecido a una versión de 1, 2, 3 – Palmada, salto, vuelta.

«Pim» corresponde a «Conejito», que se hace llevando las dos manos a la cabeza como si fueran las orejas de un conejo.

«Pam» corresponde a Elefante, que se mima llevando el brazo derecho estirado a la altura de la nariz (como si fuera la trompa) y el izquierdo doblado sobre la oreja del mismo lado (como si fuera la oreja del elefante).

«Pum» corresponde a Palmera, que se mima llevando ambos brazos estirados hacia arriba, con las manos abiertas como si fueran las hojas de la palmera, y cimbreándose a ambos lados como movidos por el viento.

Así, se dice una se las sílabas (Pim, Pam o Pum) y el nombre de una compañera, y esta tiene que mimarla; si se confunde, pierde una de las manos para rondas posteriores. Ahora ella dirá una sílaba y el nombre de otra compañera.

El juego acaba cuando solo queda una persona con una o dos manos.

## Un viejo cuervo en un árbol

Se trata de un baile coral y coordinado, en círculo, mientras se repite la siguiente canción:

«Un viejo cuervo en un árbol,

Willy ma Willy ma jau,

(bis)

Un viejo cuevo en un árbol que hacía

¡Grow, grow!

¡Willy ma Willy ma jau!

El grupo se numera 1-2, de modo que cada 1 tenga dos 2 a derecha e izquierda respectivamente y viceversa (es decir, tienen que ser pares y colocados: 1-2-1-2-1-2...), relativamente juntos.

- Los 1: en el «Willy ma Willy ma jau» harán lo siguiente:
  - Willy: estiran los brazos en cruz.
  - ma Willy: juntan las manos frente al pecho.
  - ma jau: se agachan rápidamente.

- Los 2: en el «Willy ma Willy ma jau» harán lo siguiente:
  - Willy: se agachan rápidamente.
  - ma Willy: se levantan juntan las manos frente al pecho.
  - ma jau: estiran los brazos en cruz.
- Ambos: en el «¡Grow, grow!» ponen las manos hacia adelante como si fueran garras.

Como se ve, si no están muy coordinados se van a llevar un golpe. Al principio se hace despacio, y se va aumentando el ritmo.

Para complicarlo más, tras varias rondas, los «1» pasan a realizar los movimientos del «2» y viceversa.

### ¿Cuántas vacas tengo?

Es una dinámica que se resuelve mediante inteligencia lateral.

La dinamizadora hace gestos con las manos, palmadas, golpes en las rodillas, en el pecho, floreos en el aire, y a continuación pregunta: «¿Cuántas vacas tengo?»

El círculo da diferentes respuestas; tal vez alguna sea acertada, 3, pero seguramente lo sea por casualidad. En todo caso, la dinamizadora lo dice claramente: 3.

De modo que vuelve a hacer gestos diferentes, y a preguntar: «Y ahora, ¿cuántas vacas tengo?» Tal vez alguno acierte que son 5, pero así y todo ella lo dice: 5.

¿Has adivinado el truco? Vamos con la última antes de resolver.

«¿Y ahora?». Pues sí, son 2. La clave es contar el número de palabras que contiene la interpelación.

Tras varias rondas, en las que cada vez se va enfatizando más la clave, ya sin gestos, solo con palabras, si todavía alguna persona no lo ha adivinado, se da la clave.

## Compro palabras

(Dinamizado por Esther Armas).

En círculo. Se da un papel a cada persona del grupo, y se le pide que escriba la palabra más bonita o especial que se le ocurra.

A continuación, se leen todas, y Esther nos dijo que cada persona teníamos cien euros para comprar palabras que nos gustasen, pujando entre varias si más de una quiere comprar la misma, o negociando partes. Si alguien acepta comprar, por ejemplo, 30€ de palabra y otra 50€, se parte el papel en trozos y se reparte.

Durante 10' más o menos se negocia así, hasta que todas las personas están satisfechas con lo que tienen.

Entonces la dinamizadora pide que cada persona cante una canción improvisada con las palabras que tenga (si tiene solo un fragmento, cuenta como una palabra entera).

Resulta muy divertida, sobre todo por el giro inesperado del final (sí, yo había comprado 10€ de cada palabra, así que tenía un montón, pero no pienso reproducir aquí mis lamentosos cantares).

### Órdenes laterales

(Dinamizada por Noelia).

Es una dinámica que, en principio, parece sencilla, pero para quienes andamos justitos de lateralidad, nos viene muy bien aunque nos complica la vida.

En círculo, la dinamizadora va a dar una orden en principio sencilla: adelante, atrás, salto, agacharse, a la derecha, a la izquierda.

Pero ahora empieza lo bueno, pues hay varias indicaciones adicionales para seguir esas órdenes:

- Primero, hay que hacer y gritar lo contrario de la orden. Si dice «abajo», hay que saltar y gritar «¡salto!».
- En segundo lugar, hay que seguir la orden, pero gritar la contraria. Es decir, si dice: «abajo», hay que agacharse pero gritando «¡salto!».
- La tercera parte se ejecuta haciendo lo contrario y gritando lo contrario.
- Por fin, hay que hacer lo contrario de la orden, pero gritando la orden. «Abajo» se haría saltando mientras gritamos «Abajo».

En realida el orden tal vez pueda ser modificado según una endiablada progresión que confunda nuestros sentidos, pero yo a la primera ya me equivoqué casi en todas las ocasiones, así que quien sea más habilidosa que se encargue de ordenarlo.

# Energía que pasa

(Dinamizadas por Jesús Barrio).

Son varias dinámicas consecutivas. En la primera, que da título a esta sección, la energía debía pasar entre las personas del círculo. Para ello, se grita el nombre de una persona y con los brazos se le dirige energía.

Más tarde, al ritmo de la música, las personas pasean por el espacio «con estilo», cuando la música para, todas nos paramos «posando» como para una foto.

#### Globos de amor

(Dinamizada por Nieves).

Se reparte un globo con forma de corazón a cada persona. En él escribimos un deseo que queramos que se cumpla, o bien algo que esperamos del grupo. Luego explotamos el globo para que se cumpla.

Como variante, en vez de explotarlos podemos colocarlos todos juntos en un lugar visible para que entre todas podamos colaborar a cumplirlos.

#### Teléfono escacharrado con bailes

(Dinamizada por Tamara)

Es como el «teléfono escacharrado», pero lo que se debe transmitir son pasos de baile.

En una fila, la persona que ocupa la última posición ejecuta tres «pasos de baile» a la penúltima, esta a la siguiente, y así hasta que llega a la primera. En este momento se compara lo que hace esta con el mensaje original.

### Papeles menguantes

(Dinamizada por Tamara)

Por parejas, se colocan sobre un papel de periódico extendido en el suelo, sin que los pies se salgan. A continuación, el papel se dobla a la mitad, repitiendo la misma operación. A medida que el papel se dobla, las parejas que no logran permanecer en el papel se van eliminando hasta que solo quede una o el papel no pueda doblarse más.

### **Papeles musicales**

Se extienden varios papeles en el suelo, uno menos que personas. Suena la música mientras las personas bailan por el espacio, cuando la música se detiene, tienen que ocupar un papel; quien no lo consigue, se elimina. También se elimina un papel. Así hasta que solo queda una persona.

Se puede hacer sin eliminar personas, solo papeles, a ver cuántas personas caben en un solo papel.

## El psicólogo

(Dinamizada por Paloma).

Una persona sale de clase —será el psicólogo— y el resto se pone de acuerdo en una clave —será la patología— que el psicólogo tiene que adivinar haciendo preguntas cerradas, con respuesta sí/no. Las claves pueden ser varias; en la dinámica escogimos que cada persona respondería como si fuera la persona que tiene a su derecha.

Otras variantes son que la persona que sale debe adivinar un hecho o historia solo con preguntas cerradas. La gracia es que el grupo no ha pensado nada, simplemente se limita a contestar «sí» cuando la pregunta planteada termina en vocal, y responde «no» si termina en consonante.

#### Cuenta hasta veinte

¿Parece fácil, eh? Pues intentad hacerlo. Se trata de hacerlo en grupo, pero sin ninguna pauta. Simplemente alguien comienza con el 1, cualquiera puede seguir con el dos... siempre que esa cualquiera sea una sola persona, pues si dos personas coinciden, ¡a volver a empezar! ¿Cuánto habéis tardado en llegar a 10? Pues ánimo y hasta 20.

Es un ejercicio de concentración y escucha muy interesante.

## Dibujo a dos manos

(Dinamizado por Rosario).

Sí, como dice el título, hay que dibujar a dos manos, pero cada una de una persona, ya que el dibujo se hará por parejas. En realidad son tres dibujos:

- 1. En el primero, simplemente se da un lápiz, un papel, y a dibujar... ¡sin intercambiar una sola palabra en ningún lenguaje!
- 2. En el segundo, antes de comenzar a dibujar se pueden hacer cuatro preguntas y respuestas entre la pareja.
- 3. En el dibujo final, se puede hablar, comentar, explicitar preferencias...

¿Cuál es más fácil? ¿Alguien lleva el timón? ¿Cómo nos hemos sentido?

#### Lazarillos

(Dinamizado por Cristina).

Las personas del grupo se sientan en una silla. A continuación, se les tapan los oídos (tapones o algodones, con cuidado de que no queden restos dentro) y los ojos.

A partir de entonces, y durante 15', la dinamizadora les guiará por el espacio, les sentará les moverá, les pondrá objetos en las manos, les dará de beber o de comer.

Se trata de acercarse, salvando las distancias, a la experiencia de una persona sordociega.

Es una experiencia muy intensa y emotiva, y eso que se podían escuchar muchos sonidos. El sentimiento de soledad y abandono es desolador, al menos así lo experimenté.

**Variante** 

Por parejas, una persona será la guía y a la otra se la tapan los ojos con un pañuelo. Tras unos minutos, se cambia el rol.

# **Amigas estereotipadas**

(Dinamizada por Raquel).

Se pide a dos personas que salgan de la estancia, y al grupo se le dice que tiene que tiene que adivinar quién de ellas es una mujer y quién un gitano.

Cuando entran, las dos personas interaccionan mientras el resto trata de adivinar.

En realidad ellas simplemente interpretan el papel de dos amigas, mientras el resto trata de juzgarlas por lo que no son.

Tras esto, hicimos un ejercicio de mirarse a los ojos por parejas y luego un poco de meditación.

# Salutación al sol y story cubes

(Dinamizadas por Eva Lago).

Hicimos la «Salutación al sol» cuatro veces.

Después, ya relajadas, construimos una historia coral a partir de unos dados (*story cubes*). Recordamos otras formas de construir historias en parejas o grupos, como el *cadáver exquisito*, el acordeón, etc.

#### **Evolución**

(Dinamizada por Bea).

Es una dinánica muy divertida y animada.

Se trata de «evolucionar» desde ameba hasta ser humano. Para ello, todo el grupo comienza por ameba. Los siguientes pasos evolutivos serán: Flopy, Conejo, Jaguar, Mono y Ser Humano.

¿Cómo ascendemos de uno a otro? Todas las amebas van haciendo el gesto de ameba por la sala (pueden acompañarlo del grito «¡ameba!») y cuando dos se encuentren juegan a «piedra, papel o tijera»; quien gane, evoluciona, y quien pierda debe seguir buscando otra ameba para repetir el proceso.

Ahora bien, para evolucionar solo puedes relacionarte (jugar a «piedra, papel o tijera») con quien esté en tu mismo nivel de evolución, con la particularidad de que, a partir de Flopy, cuando dos se encuentren y jueguen, quien gana evoluciona a Conejo, pero quien pierde vuelve a ser Ameba.

Es decir, que se puede ir en ambas direcciones.

El juego termina cuando los dos primeros seres humanos juegan y uno gana.

#### Fans de ti

Todo el grupo deambula por la sala, cuando se encuentran con alguien, juegan a «piedra, papel o tijera»; quien pierde pasa a ser fan de la otra persona, se coloca a su espalda y va gritando su nombre, animándole. De esta manera, cuando dos personas con fans se encuentran y juegan, toda la fila de fans de quien pierde pasa a engrosar la fila de fans de quien gana, hasta que solo hay una sola fila de fans gritando un solo nombre.

Muy buena dinámica para nombres.

## Pobre gatito

Círculo. Una persona dentro, que será el gatito. Debe acercarse a las demás personas imitando un gato, y cuando se acerque a alguien en concreto, esta persona debe acariciarle tres veces diciendo «Pobre gatito, pobre gatito, pobre gatito», sin reírse, mientras el gatito trata de hacerle reír.

Si se ríe, pasa a ser gatito, intercambiando el puesto.

## ¡Qué palo!

En círculo, sentadas en sillas. Se reparte una carta de la baraja por persona (es importante haberlas barajeado bien). Tenemos que fijarnos bien en el palo de la baraja que nos toque.

La dinamizadora va sacando cartas. Cada vez que sale tu palo, te mueves a la silla adyacente; si está libre, te sientas en ella; si está ocupada, te sientas encima de la persona que la ocupa, y es

acumulativo (puede haber varias personas sentadas una encima de otra). Sin embargo, si tienes a alguien encima, aunque salga tu palo no te puedes mover.

La finalidad del juego es dar la vuelta completa y llegar de nuevo a tu sitio original. Si es necesario, quien saca las cartas dará varias vueltas al mazo.

### Carta corrida

(Dinamizada por Nieves)

En círculo, cada persona recibe una carta. Aquí sí importa el número, siendo el uno la de menor valor y el rey, la de mayor. El as de bastos siempre pierde (*el chiruzo*).

¿Cómo se juega?

Una persona del circulo reparte las cartas. La persona a su derecha, entonces, mira su carta y puede decidir plantarse o pasarla; si decide esto último, intercambia la carta con la persona de su derecha, quien no se puede negar a menos que tenga un rey, que destapa para que se vea. Esta persona evidentemente no querrá pasar su carta. La siguiente jugadora vuelve a decidir entre plantarse y pasar. De este modo se continua hasta que se completa el círculo con la persona que repartió. Entonces esta puede plantarse con su carta, o sacar una del mazo al azar.

Perderá la persona que tenga la carta más baja.