

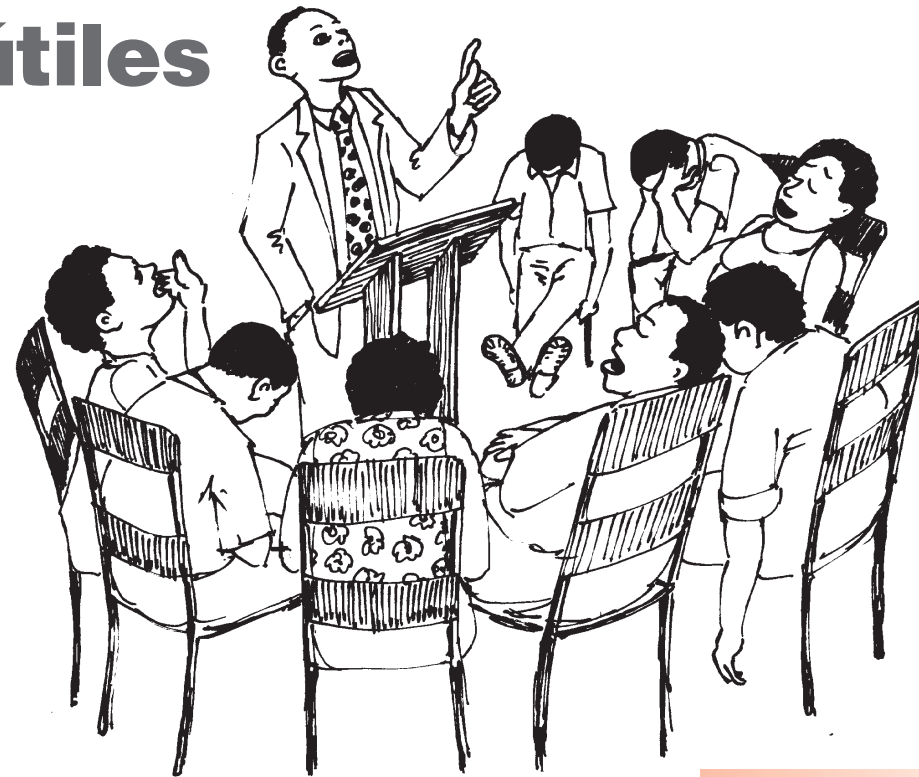
Dinámicas grupales útiles

Durante las reuniones, talleres o sesiones de capacitación puede haber momentos en que el nivel de energía baja y la atención de la gente se distrae. Esto es particularmente cierto al final de la mañana, justo después del almuerzo o hacia el fin del día. Las presentaciones difíciles, temperaturas altas y decisiones desafiantes pueden todas hacerse más fáciles si hay descansos agradables entre las sesiones.

Normalmente se llama *dinámicas grupales* a las actividades agradables que ayudan a la gente a refrescarse. Estas hacen más que sólo despertar a la gente. Pueden ayudar a los participantes en los talleres a conocerse mejor. Pueden derribar las barreras y unir a la gente de diferentes contextos. Hay muchas, muchas dinámicas grupales diferentes – y la gente puede inventar nuevas por sí misma.

Al usar dinámicas grupales, escogerlas cuidadosamente, tomando en cuenta a la gente presente. Si la gente tiene poca familiaridad con el uso de dinámicas

grupales, empezar con las más suaves, menos activas. Participar uno mismo siempre y dar el ejemplo. Respetar a los que realmente no quieren tomar parte. Ser sensible a la cultura, género y discapacidad, particularmente en situaciones donde pueda no ser apropiado que hombres y mujeres se toquen. Si la gente tiene discapacidades que les impida participar, incluirlos como jueces o árbitros. Siempre que sea posible, intentar relacionar la dinámica grupal al tema de la capacitación.



Escribir con el cuerpo

Pedirle a la gente que use la mímica para escribir su nombre en el aire con las partes diferentes del cuerpo. Las ideas incluyen:

- el dedo derecho
- el dedo izquierdo
- el codo derecho
- el dedo grande del pie
- los hombros
- la nariz

¡Tratar de terminar con el ombligo!

¿Qué ruido es éste?

Alguien hace un ruido y todos los demás intentan identificarlo – la persona que adivina hace otro ruido. Los ruidos podrían incluir sonidos de animales y pájaros, máquinas, vehículos o preparación de comida.

Se mueven todos los que...

Sentarse en un círculo con una persona de pie en el medio. Decir: 'Se mueven todos los que...'

- 'llevan algo azul'
- 'pueden hablar dos o más idiomas'
- 'se levantaron ante de las 6am esta mañana'
- 'comieron huevo/pan/fruta etc al desayuno'
- 'tienen la letra **s** en su nombre' ... etc.

Las personas pertinentes (que normalmente incluirán a la persona en el medio) se mueven rápidamente a un espacio dejado por alguien más. La persona que queda en el medio hace la próxima elección.



Canciones

El cantar canciones que sean fáciles de aprender y corear siempre es agradable. Las canciones de acción pueden ser divertidas, o usar canciones que impliquen aplaudir o tamborilear los ritmos.

Rumor

Pedirle a la gente que se vuelva a la persona que tiene al lado y hablar simplemente sobre el tema que se ha cubierto, un problema que acaba de plantearse, el orden del día o una decisión a tomar.

Números

Pararse en un círculo. Contar por turnos alrededor del círculo. Cada vez que se llegue al número cinco o un múltiplo de cinco, esa persona aplaude en lugar de decir el número. Cada vez que se llegue al número siete o un múltiplo de siete, la persona se da la vuelta una vez en lugar de decir el número. Si alguien comete un error, la persona se sale del círculo y la próxima persona regresa de nuevo al 1.



La lluvia suave

Hacer el ruido de un temporal de lluvia, empezando suavemente, poniéndose más enérgico y deteniéndose. Pedir a todos que sigan tamborileando en la palma de una mano con un dedo de la otra mano; luego dos dedos, luego tres, luego cuatro, luego la mano entera; y luego vuelve de nuevo a un dedo.

Trenes

Pedirles a los participantes que hagan ruido de tren y gesticulen con los brazos. Llevarlos en un viaje, tomando velocidad al pasar por un valle, retardándose para subir una colina, acelerar al bajar la colina, poner los frenos para detenerse en una estación y poniéndose en marcha de nuevo. Relacionar el viaje con los nombres de los pueblos cercanos.

Movimiento

Como líder, simplemente cambiar de posición. El cambiarse a otra parte del cuarto ayudará a la gente a mover la silla y despejarse la cabeza para despertarse. Invitar a la gente a levantarse y examinar un cartel o mapa de más cerca.

Formar grupos

Pedirle a la gente que forme grupos rápidamente para discutir un tema o una actividad. Pedirle a la gente que forme grupos de tres, cuatro o cinco. Uno puede contar a la gente ('Uno, dos, tres, uno...'), o se le pide que forme grupos con la gente desconocida, de las demás organizaciones u otras áreas de trabajo.



La representación de roles

Pedirle a los participantes que usen la representación de roles en grupos pequeños para resaltar los puntos de aprendizaje importantes. Se le podría pedir a la gente que realice simples representaciones de roles para mostrar la enseñanza tradicional y los problemas y beneficios que se encuentran al usar las habilidades de facilitación. Podrían usarse las representaciones de roles para mostrar problemas culturales, situaciones delicadas con el dinero y la contabilidad o para compartir el nuevo aprendizaje con los demás. ¡La gente normalmente necesitará estímulo para usar la representación de roles pero casi siempre el resultado será excelente! Todos se divertirán al preparar la representación de roles, presentándola y observando a los demás.

Espejos

Poner a la gente en pares. Una persona es el actor, el otro el espejo. El espejo hace cualquier cosa que haga el actor, reflejando sus acciones. Después de unos minutos, se cambian los papeles.



Jerarquías

Una persona escoge algo en secreto para jerarquizarlos a todos. Esto podría ser el color de sus zapatos o se podría clasificar según tamaño, el número de botones, su edad, su color o longitud de pelo, su estatura, el número de bolsillos, la primera inicial de su nombre o su cumpleaños, etc. Alinear a todos según el sistema de clasificación jerárquica secreta y dejar que la gente intente adivinarlo. Por ejemplo, si se han escogido los botones, un extremo tendrá a la persona con más botones en su ropa, y el otro extremo de la línea tendrá a todos aquellos que no tienen ningún botón. Se necesitará ser suficiente diestro para no atraer atención al secreto. ¡Por ejemplo, si se refiere a sus zapatos, intentar no mirar hacia abajo todo el tiempo!

Muchas de estas ideas vienen del libro *Participatory Workshops* por Robert Chambers y son incluidos con su amable permiso. El libro se reseña en la página 14.