# Actividades dinámicas

### ¿Qué es?

Una actividad dinámica es un juego breve que se realiza entre los distintos puntos tratados en el cronograma. ¡Permite que las personas se paren, se desplacen y se diviertan un poco!

### ¿Por qué usarla?

Las actividades dinámicas se utilizan por diversos motivos:

* Aumentan los niveles de energía y entusiasmo
* Pararse y desplazarse aumenta el flujo sanguíneo, lo que a su vez aumenta la capacidad de concentración
* Fomentan la formación de equipos
* Ayudan a que las personas se conozcan mutuamente
* Pueden utilizarse como una herramienta de repaso

### Notas para el capacitador:

Asegúrese de elegir actividades dinámicas que sean adecuadas para su público y el contexto. Esté al tanto de las discapacidades físicas, las barreras lingüísticas y las sensibilidades interculturales.

## Adherencia

Formen parejas que se paren hombro con hombro y se dispersen por la sala. Estarán adheridas, al igual que como las bacterias se adhieren a una partícula que contiene el agua. Elija una pareja y haga que una persona sea el "objeto" y una persona sea la perseguida. El "objeto" debe perseguir e intentar tocar a quien persigue. Si la tocan, la persona perseguida se transforma en el "objeto". La persona perseguida puede escaparse en cualquier momento al forma una pareja "adhiriéndose" a otra persona. La persona al otro extremo de la pareja ahora es la persona perseguida.

## Quién habla más

Haga que el grupo se separe en parejas. Plantee una pregunta sobre uno de los temas vistos recientemente durante el taller. Todos deben comenzar a responder al mismo tiempo. Los participantes tienen que hablar sin parar, intentando hablar la mayor cantidad de tiempo posible. Apenas uno de los participantes haga una pausa, deberá dejar de hablar y ver cuánto tiempo más puede seguir hablando su compañero. Gran suspiro

## Gran suspiro

Formen un círculo o párense donde están. El capacitador debe pararse donde puedan todos puedan verlo y seguir las acciones que realiza. El capacitador se agacha, coloca las manos en el piso, se levanta lentamente suspirando cada vez más fuerte y termina con los brazos en alto y hace que el suspiro se transforme en un grito. Esta actividad es muy buena para aliviar la tensión.

## Biocapa

Divida la sala en dos y marque claramente el punto intermedio. Haga que todos se paren a un lado de la línea, contra la pared, y pida dos voluntarios. Explique que todas las personas que conforman el grupo grande representan un patógeno dentro de una olla con agua. Los dos voluntarios son "bichos buenos" de la biocapa, deben quedarse parados encima o detrás de la línea intermedia. Luego, el patógeno debe intentar pasar por al lado de los bichos buenos y llegar al otro extremo de la sala. Si uno de los bichos buenos toca a uno de los patógenos, este se vuelve parte de la biocapa y debe ayudar a que los bichos buenos capturen al resto de los patógenos.

## Juego de la silla

Haga que todos alejen las sillas de las mesas para tener suficiente espacio para caminar alrededor de la silla. Explique a los participantes que deben hacer lo que usted hace. Realice una acción que involucre el uso de la silla y denomínela acción 1. Puede ser sentarse, apoyarse, subirse a la silla, etc. Haga que todos lo intenten. Luego realice otra acción, la acción 2. Haga que todos intenten realizarla y que luego lleven a cabo la acción 1 seguida por la acción 2. Haga que los participantes lleven a cabo sus propias acciones y continúe agregándolas en orden hasta contar con 10 acciones. Para ese entonces, todos deberían poder realizar las 10 acciones seguidas a medida que dice los números.

Puede extender este juego diciendo las acciones de forma desordenada o mencionando dos a la vez y haciendo que los participantes las combinen.

## Flujos de agua limpios

Asegúrese de que haya suficientes asientos en círculo para todos, excepto usted. Explique que dirá "Flujos de agua limpia para quien..." y luego agregará una descripción. Todo persona que coincida con esa descripción debe levantarse y cambiar su asiento con la otra persona que también tenga esa descripción. Por ejemplo "Flujos de agua limpia para quien use sandalias" o "para quien tenga dos ojos". Usted debe poseer la característica que menciona (es decir, debe estar usando sandalias si va a decir "Flujos de agua limpia para quien use sandalias"). Al cambiar asientos, intente conseguir uno, la persona que se quede parada pasará a ser quien diga "Flujos de agua limpia".

Una vez que el grupo se acostumbre al juego (después de 6 a 8 menciones), introduzca el concepto de "Inundación". Cuando ocurra una inundación, todos deben desplazarse. A medida que termine la actividad dinámica, explique que si en algún momento de lo que queda del taller los participantes sienten que necesitan realizar una actividad dinámica más rápida, cualquier persona puede decir "¡Inundación"! y todos deberán pararse y encontrar otro asiento rápidamente.

## Exageración

Pídale a los participantes que formen filas de hasta 8 personas. La primera persona de la fila debe realizar un movimiento físico o un sonido, la segunda persona hará el mismo movimiento o sonido, pero deberá exagerarlo y la tercera persona lo deberá exagerar aun más, y así sucesivamente. Esto continuará hasta llegar a la última persona de la fila, que será la más exagerada. La persona en la última posición luego se mueve hacia el primer lugar de la fila y comienza el movimiento o sonido.

## Peso pluma

Encuentre un palo largo que sea liviano, la madera sirve en estos casos. Un palo pesado facilita demasiado esta actividad. Haga que el grupo se ubique alrededor del palo y coloque un dedo por debajo de este. Haga que el grupo baje el palo hasta el piso sin dejar de tener contacto con este en todo momento.

## Grupo balanceado

Pida a los participantes que formen parejas. Pida a las parejas que se tomen de las manos y se sienten y luego se paren, sin soltarse las manos. Repita el mismo ejercicio en grupos de cuatro personas. Luego forme grupos de ocho personas tomadas de las manos en un círculo. Pida a los miembros de cada grupo que se numeren. Cuando dé una señal, pida a las personas con un número par que se inclinen hacia atrás, mientras que las personas con números impares se inclinan hacia adelante, lo que dará como resultado un grupo balanceado.

## Rodillas arriba

Los participantes se ponen de pie y forman un círculo cerrado con sus hombros rozándose unos a otros, luego se dan un cuarto de vuelta de tal manera que su hombro derecho esté hacia el centro del círculo. Pídale a todos que coloquen la mano sobre el hombro de la persona que tienen en frente y se sienten con cuidado para quedar sentados sobre las rodillas de la persona que tienen detrás.

## Máquina

¡Explique que vamos a inventar la máquina para tratamiento del agua más increíble que haya existido! Parece ser algo completamente diferente a lo que alguna vez se haya diseñado. Una persona comienza emitiendo un sonido mecánico y realizando un movimiento, y lo repite como si fuera una máquina. Los demás deben conectarse a la máquina cuando encuentren un lugar donde creen que pueden encajar y también deben emitir un sonido mecánico y realizar un movimiento.

## Nombres en el aire

Pida a los participantes que escriban Finalmente, pídales que escriban sus nombres en el aire con ambas manos al mismo tiempo.

Esto puede adaptarse a escribir el nombre del compañero o nuevo vocabulario.

## Persona, parásito, filtro

Si las personas conocen el juego de piedra, papel o tijera, explique que este es un juego parecido. Existen dos versiones de este juego dependiendo del tamaño del grupo.

### Grupo pequeño (menos de 12 personas)

Divida el grupo en dos equipos enfrentados. Pida que los grupos se den vuelta y decidan en secreto si desean ser Persona, Parásito o Filtro. Todos gritan "Persona, Parásito, Filtro" y luego los dos equipos se dan vuelta y cada individuo hace una pose que coincida con la elección del equipo. Por ejemplo, un parásito puede representarse haciendo una pose de monstruo, un filtro con un movimiento de manos y el sonido "fushhh", y una persona se puede representar con una pose de modelo.

Persona vence a Filtro, Parásito vence a Persona y Filtro vence a Parásito.

### Grupo grande (más de 12 personas)

Los participantes deben desplazarse por la sala y formar parejas. Cada vez que forman una pareja, deciden individualmente si serán Persona, Parásito o Filtro. En conjunto, dicen "Persona, Parásito, Filtro" y luego hacen una pose que reprsente lo que eligieron. Por ejemplo, un parásito puede representarse haciendo una pose de monstruo, un filtro con un movimiento de manos y el sonido "fushhh", y una persona se puede representar con una pose de modelo.

Persona vence a Filtro, Parásito vence a Persona y Filtro vence a Parásito.

Una vez que los participantes hayan jugado algunas veces con distintas personas y se acostumbren al juego, realice una ronda de eliminación. Todos siguen jugando, pero si pierden quedan eliminados y deben pararse al costado o sentarse. Cuando solo queda una pareja, los demás circulan y dicen "Persona, Parásito, Filtro", la última persona debe ganar dos o tres rondas para obtener la victoria.

## Tormenta

La persona ubicada en el centro del círculo lidera frotándose las manos y girando lentamente hacia todas las personas que conforman el círculo. Haga lo mismo que el capacitador cuando este gire hacia usted y continúe la acción hasta que el capacitador se dirija a usted nuevamente con otra acción. El capacitador recorre el círculo ocho veces siguiendo ese orden. Primera vez: recorra todo el círculo frotándose las manos. Cuando llegue a la primera persona a la que se dirigió, comience a recorrer el círculo por segunda vez, esta vez chasqueando los dedos. Tercera vez: palmadas en las piernas. Cuarta vez: palmee sus piernas y patalee. Quinta vez: deje de patalear y solo palmee sus piernas. Sexta vez: vuelva a chasquear los dedos. Séptima vez: vuelva a frotarse las manos. Octava vez: haga silencio. La lluvia se detiene una vez que se haya completado todo el ciclo y todos hayan dejado de frotarse las manos.

## Encuentre los puntos

Para esta actividad, necesitará puntos de colores o otra clase de adhesivo. Debe contar con cuatro o cinco puntos de colores o adhesivos diferentes. Coloque un punto o adhesivo en la frente de cada participante, es importante que la persona no sepa cómo luce el punto/adhesivo. Cuando usted lo indique, los participantes deben desplazarse por la sala y conectarse con quienes tengan los mismos puntos o adhesivos. El truco: no se puede hablar. ¡La comunicación debe ser no verbal!

## Silencio

¡Los participantes deben colocarse en orden sin emitir sonido! Algunos ejemplos son desafiar a todos para que se coloquen en orden según la altura, edad o mes de nacimiento.

Esta es una excelente forma de armar una fila de personas y dividirlas en grupos para realizar una actividad posterior.

## Simón dice

Explique a los participantes que jugarán una versión de Simón dice donde solo algunas personas responderán a cada orden. Dígale a los participantes que deben estar muy atentos mientras juegan el juego porque, al final, cada participante debe decir algo nuevo que aprendió de otra persona. Dirija el juego y brinde instrucciones, por ejemplo:

* Simón dice: "Todos los que hayan viajado a Asia, párense".
* Simón dice: Todos los que tengan un perro de mascota, coloquen su mano derecha sobre su cabeza".
* Simón dice: "Todos los que sean fanáticos del fútbol, párense en un pie".
* Simón dice: "Todos los que hablen más de un idioma, salten".

Al final del juego, haga que los participantes se sienten en círculo. Pida a cada persona que mencione una característica que comparta con otro participante. El rasgo que compartan debe ser algo que no sabían antes de jugar el juego. Por ejemplo, los estudiantes pueden decir "No sabía que Catalina hablaba español" o "No sabía que José era zurdo".

## Flujo lento

Una persona se ofrece como voluntario para ser el "Objeto" con el fin de tocar a otro participante. La persona tocada se transforma en el "Objeto". En Flujo lento, todos deben realizar movimientos lentos exagerados, como si estuvieran nadando en agua turbia extremadamente espesa.

## Deportes

Elija un deporte que sea popular entre los participantes y pídales que hagan la mímica del juego. Por ejemplo, si el juego es fútbol, arme un grupo de tres participantes, un arquero y dos jugadores, y dígales que tienen una pelota imaginaria y deben jugar un partido de fútbol.

## Tormenta

La persona ubicada en el centro del círculo lidera frotándose las manos y dirigiéndose lentamente a todas las personas que conforman el círculo. A medida que el director queda frente a cada persona, se imita lo que está haciendo el director y se continúa la acción hasta que el director queda frente a ellos nuevamente con otra acción.

El director recorre el círculo ocho veces siguiendo este orden:

Primera vez: recorra todo el círculo frotándose las manos. Cuando llegue a la primera persona a la que se dirigió, comience a recorrer el círculo por segunda vez, esta vez chasqueando los dedos. Tercera vez: palmadas en las piernas. Cuarta vez: palmee sus piernas y patalee. Quinta vez: deje de patalear y solo palmee sus piernas. Sexta vez: vuelva a chasquear los dedos. Séptima vez: vuelva a frotarse las manos. Octava vez: haga silencio. La lluvia se detiene una vez que se haya completado todo el ciclo y todos hayan dejado de frotarse las manos.

## El nudo humano

Los participantes se paran en círculo, cruzan sus brazos por delante y se dan la mano con cualquier persona del grupo, no necesariamente con quien tenga al lado. Manteniendo las manos entrelazadas, el grupo debe desenredar el nudo. Deben desenredarse hasta formar un círculo donde estén tomados de las manos con la persona de al lado sin tener los brazos cruzados. Algunas personas pueden quedar mirando hacia afuera para lograr esto.

## Tocar azul

El capacitador dice "Tocar azul" y todos deben tocar algo azul que tenga otra persona o que haya en la sala. Continúe con otros colores y descripciones.