

## Paquete de información básica para capacitadores: Actividades dinámicas y para romper el hielo

Las actividades dinámicas y para romper el hielo se utilizan para ayudar a los participantes a conocerse, generar la motivación y mantener a los participantes comprometidos. Hay muchos recursos existentes llenos de excelentes actividades dinámicas, actividades para romper el hielo, juegos y actividades que pueden incorporar a su capacitación. A continuación hay una descripción de algunos de los mejores recursos que encontramos en línea. Se accedió a todos los enlaces en marzo de 2015.

### Actividades dinámicas (Children's Radio Foundation)

Este sitio web contiene 22 actividades dinámicas y para romper el hielo en las siguientes categorías:

- Conocerse
- Construcción de la confianza
- Entrada en calor
- Escuchar, observar y contar historias
- Dinámicas y relajación
- Expresión de sentimientos

Children's Radio Foundation. (n.d.). Energizers. Consultado en Children's Radio Foundation: <http://www.childrensradiofoundation.org/wp-content/uploads/2013/06/CRF-Energizers-UNESCO.pdf>

### Cuadernillo de facilitación y actividades para romper el hielo (HRC Youth College)

Compilado por un equipo de capacitadores, este cuadernillo contiene información útil sobre la facilitación y las etapas de la formación de grupos (formación, propuesta de ideas, establecimiento de normas, realización y disolución) Describe por qué las actividades para romper el hielo y otras actividades son importantes e incluye 30 ideas de actividades para romper el hielo, 10 ideas para el cierre y 5 actividades sobre temas específicos. Las dinámicas están divididas en base a las fases de la formación de grupos, por lo que es más fácil para usted seleccionar actividades que funcionarán mejor para la etapa en la que está su grupo.

Human Rights Campaign Youth College. (n.d.). *Facilitation + Icebreakers Booklet*. Consultado en NDI.org: <https://www.ndi.org/files/HRC%20Facilitation%20and%20Icebreakers.pdf>

# Paquete de información básica para capacitadores: Actividades dinámicas y para romper el hielo

## Juegos y ejercicios (Manual de UNICEF para facilitadores)

Este manual completo contiene casi 200 páginas de juegos y actividades para facilitadores y capacitadores. Las actividades se dividen en las siguientes doce secciones:

- Actividades para romper el hielo y conocerse
- Actividades dinámicas y para entrar en calor
- Comunicación
- Percepción
- Comunicación intercultural
- Creación y cooperación
- Manejo de conflictos
- Estudios de caso y juego de roles
- Análisis de género y sensibilización
- Creatividad y resolución de problemas
- Relajación y meditación
- Evaluación
- Juegos finales

*UNICEF. (1998). Games and Exercises: a manual for facilitators and trainers involved in participatory group events. Consultado en Save the Children Resource Library: [http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/unicef\\_games\\_and\\_exercises.pdf](http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/unicef_games_and_exercises.pdf)*

## Guía de juegos cooperativos para el cambio social (CommonAction)

Este recurso ofrece una introducción útil y concisa a por qué las actividades dinámicas y los juegos son herramientas importantes para los facilitadores. Delinea consejos para facilitar juegos de manera efectiva, lo que incluye cómo animar a los participantes a reflejar lo que aprendieron al jugar juntos.

Todos los juegos de este recurso son cooperativos. Se proporcionan instrucciones para juegos en cada una de estas categorías:

- Actividades para romper el hielo (conocerse)
- Iniciativas (desafían a los participantes a trabajar juntos)
- Construcción de confianza (énfasis del éxito a través de la cooperación)
- "Divertidores" (fomentan la risa y la diversión)
- Actividades de cierre (centradas en el cierre, el simbolismo y reflexionar sobre el día)

*Fletcher, A. y Kunst, K. (2006). A Guide to Cooperative Games for Social Change. Consultado en CommonAction: <http://www.commonaction.org/gamesguide.pdf>*

## Paquete de información básica para capacitadores: Actividades dinámicas y para romper el hielo

### Actividades para romper el hielo, formación de equipos y consejos

Este recurso de 3 partes ofrece consejos e instrucciones para facilitar actividades para romper el hielo, dinámicas y de formación de equipos. La primera sección tiene instrucciones para actividades dinámicas y para romper el hielo. La segunda sección tiene una amplia selección de actividades para formar equipos, organizadas en las subsecciones “baja energía” y “alta energía”. La tercera sección tiene recursos “10 consejos” para facilitar temas como gestión del tiempo, construcción de la unidad grupal y desarrollo de la autoestima.

*Williams, A. (n.d.). Icebreakers, Team builders, and Tips to help you and your organization. Office of Student Leadership Development, Lehigh University. Disponible en: [http://studentaffairs.lehigh.edu/sites/studentaffairs.lehigh.edu/files/offices/leadership/docs/Teambuilders\\_and\\_Activities.pdf](http://studentaffairs.lehigh.edu/sites/studentaffairs.lehigh.edu/files/offices/leadership/docs/Teambuilders_and_Activities.pdf)*

### Actividades para romper el hielo de apoyo entre compañeros (Students as Partners)

Para capacitadores que están buscando un cambio para sus actividades para romper el hielo a las cuales recurrir, este cuadernillo ofrece actividades introductorias que se utilizan con menos frecuencia. Tenga en cuenta que este recurso es para imprimir, doblar y engrapar como un cuadernillo, por lo que las páginas pueden parecer desordenadas si lo usa en línea como un documento pdf.

Cada actividad entra en por lo menos una de las cuatro categorías: dinámicas, discusión, información y formación de equipos. También se dividen en tres secciones en base en cuánto se demora en preparar y armar las actividades para romper el hielo:

- Rápida y fácil (no requiere preparación ni planificación)
- Recursos necesarios (relativamente simple pero requiere algo de preparación)
- Preparación y planificación anterior (requiere más planificación pero será muy gratificante para grupos que trabajan juntos con frecuencia)

*Students as Partners. (n.d.). Peer Support Icebreakers. Disponible en the University of Manchester: <http://documents.manchester.ac.uk/display.aspx?DocID=7582>*

# Paquete de información básica para capacitadores: Actividades dinámicas y para romper el hielo

## 40 actividades para romper el hielo para grupos pequeños

Grahame Knox compiló instrucciones de 40 juegos comunes para romper el hielo en este recurso fácil de seguir. Las actividades son simples, apropiadas para una amplia variedad de edades y están diseñadas para promover el intercambio, la apertura, la escucha y la discusión.

*Knox, G. (n.d.). 40 Icebreakers for Small Groups. Disponibles en Insight Typepad:*  
[http://insight.typepad.co.uk/40\\_icebreakers\\_for\\_small\\_groups.pdf](http://insight.typepad.co.uk/40_icebreakers_for_small_groups.pdf)

## 101 juegos más para capacitadores

Para cada uno de los 101 juegos de este amplio recurso, encontrará una breve descripción de su propósito, la cantidad de tiempo que necesitará, los materiales necesarios y el tamaño de grupo ideal. El índice también clasifica cada juego en una o más de las siguientes categorías:

- Apertura
- Dinámico
- Comunicación
- Formación de equipos
- Repaso
- Temático

*Pike, B. y Busse, C. (2004). 101 More Games For Trainers: A Collection of the Best Activities from Creative Training Techniques. HRD Press, Inc., Amherst. Disponible en Claris.org:*  
[http://www.ciaris.org/workspace\\_files/657/101\\_More\\_Games\\_for\\_Trainers.pdf](http://www.ciaris.org/workspace_files/657/101_More_Games_for_Trainers.pdf)

---

CAWST (Centro de Tecnologías Asequibles de Agua y Saneamiento)  
Calgary, Alberta, Canadá  
Sitio web: [www.cawst.org](http://www.cawst.org) / Correo electrónico: [resources@kawst.org](mailto:resources@kawst.org)  
*Bienestar a través del agua... Mejorando la vida de las personas a nivel mundial*  
Última actualización: marzo de 2015.

---

El contenido de este documento es abierto y gratuito. Usted es libre de:



- **Compartir:** copiar, distribuir y difundir este documento.
- **Editar:** adaptar este documento.



Bajo las siguientes condiciones:

- **Atribución.** Deberá atribuírsele a CAWST el crédito de ser la fuente original del documento. Por favor, incluya nuestro sitio web: [www.cawst.org](http://www.cawst.org).

CAWST y sus directores, empleados, contratistas y voluntarios no asumen ninguna responsabilidad ni dan ninguna garantía respecto de los resultados que puedan obtenerse a partir del uso de la información proporcionada.