

Klaus W. Vopel

JUEGOS DE INTERACCIÓN

PARA ADOLESCENTES,
JÓVENES Y ADULTOS

Motivación. Confianza.
Sinceridad.

7

EDITORIAL CCS

0. **Manual para el animador de grupos.** Teoría y praxis de los juegos de interacción. Klaus W. Vopel.
1. **Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes.** Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre. Klaus W. Vopel.
2. **Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes.** Identidad, cualidades y capacidades. Cuerpo. Klaus W. Vopel.
3. **Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes.** Separación de la familia de infancia. Amor y amistad. Sexualidad. Klaus W. Vopel.
4. **Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes.** Programación de vida. Solución de problemas. Cooperación. Klaus W. Vopel.
5. **Juegos de interacción para adolescentes, jóvenes y adultos.** Aceptación y eliminación del miedo. Crecimiento personal. Klaus W. Vopel.
6. **Juegos de interacción para adolescentes, jóvenes y adultos.** Percepción y comunicación. Influjo, poder y competitividad. Klaus W. Vopel.
7. **Juegos de interacción para adolescentes, jóvenes y adultos.** Motivación. Confianza. Sinceridad. Klaus W. Vopel.
8. **Juegos de interacción para adolescentes, jóvenes y adultos.** Relaciones interpersonales. Feed-back. Cooperación. Roles. Klaus W. Vopel.
9. **Juegos de interacción para niños y preadolescentes.** Contacto, Percepción, Identidad. Klaus W. Vopel.
10. **Juegos de interacción para niños y preadolescentes.** Sentimientos, Familia, Amigos. Klaus W. Vopel.
11. **Juegos de interacción para niños y preadolescentes.** Comunicación, Cuerpo, Confianza. Klaus W. Vopel.
12. **Juegos de interacción para niños y preadolescentes.** Escuela, Feed-back, Influencia, Cooperación. Klaus W. Vopel.

JUEGOS DE INTERACCIÓN PARA ADOLESCENTES, JÓVENES Y ADULTOS

7

**Motivación. Confianza.
Sinceridad**

Título original: *Interaktionsspiele für Jugendliche*
© 1978 bei Roytrade Ltd. - ISKOPRESS. Hamburgo (1992⁴)

Adaptación italiana: *Giochi interattivi*
© 1994. Elle Di Ci -Leumann (Turín)

Traducción de la adaptación italiana: Jesús Carilla
Dibujos: Cristiana Mulas

Primera edición: mayo 1997.
Segunda edición: enero 1998.

© Klaus W. VOPEL

© 1997. EDITORIAL CCS, Alcalá, 164 / 28028 MADRID

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

ISBN: 84-8316-002-1

Depósito legal: M-1.184-1998

Imprime: LETTERGRAF (Madrid)

Presentación

RENATE Y KLAUS VOPEL

Los juegos de interacción que se publican y que en el original alemán son parte de la colección LEBENDIGES LERNEN UND LEHREN pueden en primer lugar ser una ayuda para los que, después de frecuentar uno de nuestros seminarios de training, se vean motivados para introducir el principio «Living Learning» (N. Liberman) en su práctica profesional. En segundo lugar, gracias a una cuidadosa selección y una detallada descripción de los juegos de interacción, también los animadores de grupos de estudio y de trabajo poco expertos en el campo de la dinámica de grupos, tienen la posibilidad de experimentar un primer uso, siempre prudente, de los juegos mismos.

Además esperamos que, gracias al trabajo con los juegos de interacción, a alguno le vengan ganas de mejorar la propia competencia como conductor de grupos interactivos.

Las situaciones de aprendizaje de los juegos de interacción, estructuradas con precisión, se han desarrollado para dos diversos campos de aplicación:

- ayudan a mejorar la capacidad comunicativa y de cooperación de los participantes en los grupos de estudio y trabajo y así crece en calidad el proceso del grupo;
- pueden inserirse como elementos constitutivos de un currículo de formación psico-social (por ejemplo la formación de sociopedagogos, formación de profesorado, seminarios para la dirección del personal, lecciones para asistentes sociales, etc.).

Los juegos de interacción han sido concebidos como instrumentos para profesores de cualquier ámbito y también para animadores de grupos en profesiones de tipo asistencial o del sector administrativo.

Para facilitar su uso, los juegos de interacción están agrupados en relación a diversa problemática, en especial a la que juega un papel substancial en cualquier tipo de grupo, esto es:

- Aceptación y eliminación del miedo en la fase inicial.
- Crecimiento personal.
- Percepción y comunicación.
- Influjo, poder, competitividad.
- Activación en caso de cansancio o falta de motivación.
- Desarrollo de la confianza y la sinceridad.
- Relaciones interpersonales y feed-back.
- Acuerdo y cooperación.
- Flexibilidad de roles.

Los juegos de interacción aquí seleccionados, y ya largamente experimentados, permiten un aprendizaje experiencial en el ámbito del grupo. Aíslan, en el interior de complicadas situaciones sociales, algunos sencillos elementos esenciales de modo que los participantes puedan concentrar su energía emocional e intelectual en una vivencia bien concreta. Gracias a los límites de contenidos y de tiempo, los juegos de interacción causan normalmente limitada fatiga psicológica. Los componentes del grupo pueden invertir un gran interés en la fase del ejercicio para poder después analizar su comportamiento con toda tranquilidad en la fase de evaluación. Además de las especiales indicaciones para la evaluación incluidas en cada juego de interacción, han dado buenos resultados para todos los juegos las siguientes preguntas:

- ¿De qué me he dado cuenta?
- ¿Qué he experimentado?
- ¿Qué significa todo esto para mi modo de comportarme?
- ¿Qué quiero sacar de esta experiencia?

Precisamente para dar la posibilidad a los menos expertos de afrontar los juegos de interacción con la mayor seguridad posible,

el desarrollo de cada juego se ha descrito lo más detalladamente posible. Por la misma razón se ha reproducido todo el texto de las instrucciones. Naturalmente que en el grupo el animador puede dar las instrucciones con sus palabras, pero es bueno que haga un esfuerzo por familiarizarse cuanto más mejor con el modelo que le ofrecemos y no variar el proceso, si no posee notable experiencia de dinámica de grupos. Es difícil de otra forma, que pueda distinguir con seguridad todos los detalles que esconde la estructura de un juego.

Para acabar querríamos recomendar vivamente tener en cuenta, durante el trabajo con los juegos de interacción, estos otros importantes principios:

— Estar seguro de que ningún participante se siente obligado a hacer o decir algo a lo que no se siente dispuesto.

— Interrumpir siempre los intentos de análisis psicológico o de interpretaciones. Conviene, en estos casos, que los participantes comuniquen a los demás sus propias reacciones personales.

— Si un miembro del grupo llora o se muestra particularmente turbado, hay que expresarle comprensión, pero impedir, al mismo tiempo, que se produzca una acción consoladora de todo el grupo.

— Cuando un protagonista es desde hace rato centro de la atención del grupo, preguntarle si la cosa le va o prefiere que le dejen en paz.

— Aclarar, si es posible con todo el grupo, antes de proponer un juego de interacción, el objetivo del trabajo que se está haciendo y el estado del proceso que vive el grupo. Procurar dar indicaciones claras al propósito.

— Comunicar al grupo a grandes rasgos el objetivo que se quiere obtener con tal juego de interacción.

— Tener en cuenta el nivel de disponibilidad que manifiesta el grupo al afrontar los riesgos y la fatiga que el juego de interacción comporta.

— Dejar siempre suficiente tiempo para la fase de análisis y, si alguna vez no se consigue que funcione, decirlo claramente.

— Los juegos de interacción de este volumen son instrumentos de trabajo en el ámbito de la psicología humanística. Deben utilizarse —como cualquier otro instrumento «nuevo» de trabajo— con atención y respeto y teniendo en cuenta el nivel de competencia de quien lo maneja.

Es, por tanto, aconsejable estudiar detenidamente el *Manual para el animador de grupos. Teoría y praxis de los juegos de interacción*, número 0 de esta misma colección «Animación de Grupos». Con este libro, el animador podrá afianzar su competencia en dinámicas de grupo, prepararse a afrontar de modo constructivo las dificultades que pudieran surgir y conocer una amplia gama de técnicas de intervención.

ACTIVACIÓN

EN CASO DE CANSANCIO O FALTA DE MOTIVACIÓN

1

REVISIÓN DEL MOTOR

K. VOPEL



OBJETIVOS

Para quien tiene experiencia de grupos es fácil reconocer las señales de alarma que alertan del bajo nivel de motivación: caras sin vida, posición rígida del cuerpo, limitada participación verbal, iniciativas que no tienen respuesta, falta de ideas, etc.

Este juego está indicado para todos los grupos de estudio o de trabajo que manifiestan una falta de participación emotiva o intelectual y sirve para iniciar el arranque y superar ese punto muerto. A partir del movimiento físico todo el grupo se pone de nuevo en movimiento también psicológicamente: este juego es un buen activador.



PARTICIPANTES

Desde los 12 años en adelante. Pueden intervenir cuantos se quiera.



DURACIÓN

Depende del número de participantes. Bastan 10 minutos para 20 individuos.

2

PERSPECTIVAS INSÓLITAS

(Tradicional en los grupos de encuentro)



OBJETIVOS

Este sencillo juego invita a moverse a los que en el grupo pueden sentirse encorsetados o recelosos. Al mismo tiempo se estimulan sus facultades perceptivas.

Resulta divertido y es ventajoso para el grupo.



PARTICIPANTES

Desde los 6 años en adelante. El grupo puede ser tan grande como se quiera.



DURACIÓN

De 5 a 10 minutos.



DESARROLLO

Para hacer más activo el grupo os propongo este juego. Levantaos y caminad un poco por la sala.

Cuando queráis, paraos y mirad a los demás en una posición de cabeza insólita...

No habléis entre vosotros...

Comenzad estirando la cabeza adelante y mirando a los otros participantes de lado...

Mirad ahora a alguno inclinándoos completamente y mirándolo por debajo de vuestras piernas...

Seguid buscando nuevas posibilidades de mirar a los demás desde perspectivas insólitas.

Podéis, por ejemplo, poneros sobre una silla o sentaros en el suelo, etc. (3 minutos.)



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me siento ahora? ¿Qué perspectivas me han divertido más?
- ¿Qué posición me alejaba más de la que tengo cuando miro normalmente? ¿Qué puedo descubrir desde una perspectiva nueva?
- ¿Qué perspectiva he evitado?
- ¿Qué significan estas perspectivas para mi modo de ver el mundo?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Es un juego que divierte, da desenvoltura y puede examinarse con gran facilidad sin que necesite especial profundización. Si interesa a los participantes, ofrece elementos suficientes para un análisis serio.

K. VOPEL



OBJETIVOS

Una de las mayores dificultades que se encuentran en los grupos de estudio y en los de trabajo es la diferente participación verbal de los componentes del grupo en el trabajo común. Mientras algunos siempre están dispuestos a hablar, otros callan obstinadamente. El juego «Charlatanes y taciturnos» puede ayudar a lograr una participación uniforme, que es condición para un proceso de grupo vivo y creativo.



PARTICIPANTES

Desde los 10 años. El experimento es particularmente adaptado para grupos escolares o de institutos superiores universitarios. Es recomendable a todos los grupos de instituciones que quieran mejorar sus relaciones interpersonales en el grupo.

El grupo puede ser hasta de 30 personas.



DURACIÓN

Para un grupo de 20 personas hay que contar con dos o tres cuartos de hora.



DESARROLLO

Este juego nos puede ayudar a analizar el comportamiento comunicativo de los participantes y tomar medidas al respecto.

Pensad qué compañeros del grupo querríais que interviniesen más hablando en el grupo y quiénes menos de lo que habitualmente lo hacen, y qué significaría esto para vosotros...

Uno de vosotros comenzará a decir a otro, por ejemplo: «Luisa, querría que tú hablastes un poco menos. Comienzas a hablar y no paras. Al fin yo me duermo». La persona interpelada responderá siempre con la misma frase. Dirá: «Gracias por decírmelo».

Siguiendo con nuestro ejemplo, Luisa buscará a otro a quien dirigir la palabra y le dirá quizá: «Carlos me gustaría que tú hablastes más. Me parece que tú tienes ideas muy buenas, pero que no las dices en el grupo».

Procurad que el juego se desarrolle así por un tiempo. Más tarde podremos tomar posición con relación a cada declaración...

(Interrumpid el juego a los primeros signos de fatiga y ofreced a los que no han tenido ocasión de intervenir la posibilidad de hacerlo.)



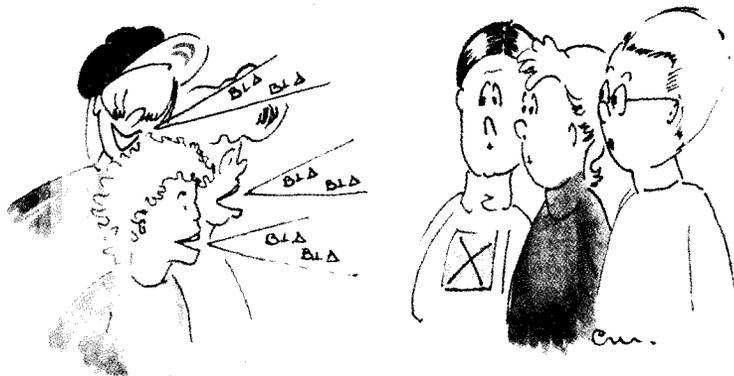
EVALUACIÓN

- ¿Qué me han dicho a mí?
- ¿Cómo he reaccionado?
- ¿He encontrado durante este experimento suficiente atención?
- ¿Se ha dirigido también al animador algún feed-back?
- ¿Cómo se puede mejorar el nivel de participación de todos?
- ¿Cómo me siento yo ahora?



LA EXPERIENCIA NOS DICE...

El ejercicio no presenta problemas, resulta muy eficaz y es particularmente adaptado a los que no tienen experiencia en el campo de la dinámica de grupo.



4

GOLPECITOS

(Tradicional en los grupos de encuentro)



OBJETIVOS

Este ejercicio no verbal de pareja anima a los componentes del grupo en el nivel psico-físico. Al mismo tiempo es útil para mejorar la capacidad de percibir las necesidades del compañero a nivel no verbal y a tenerlas en cuenta.



PARTICIPANTES

Desde los 8 años. El grupo puede ser tan grande como se quiera.



DURACIÓN

De 10 a 15 minutos.



DESARROLLO

Tendréis ocasión de experimentar junto con un compañero una forma especial de masaje, el de «golpecitos».

Buscaos un compañero...

Poneos el uno frente al otro. Uno de los dos cierra los ojos con los brazos colgando a lo largo del cuerpo. El otro comienza a golpearle ligeramente con la punta de los dedos de las dos manos siguiendo la línea que va desde la cabeza bajando por ambos lados del cuerpo por los brazos, manos y piernas hasta llegar a los tobillos. Llegados allí volved a recorrer el camino, siempre golpeando con la punta de los dedos, hasta la cabeza. Cambiaros después, sin hablar, los papeles...

(Haced al grupo una demostración de cómo hay que golpear. Después dad aún las siguientes instrucciones:)

Procurad percibir la emociones que siente vuestro compañero cuando le golpeáis con vuestros dedos. Quizá podréis descubrir qué tipo de golpe le resulta especialmente grato. Proceded lentamente. Y permaneced siempre en silencio...

Cuando hayáis terminado ambos, sentaos uno junto al otro y comentad cuanto ha sucedido durante el experimento. Para hacer esto tenéis a vuestra disposición otros cinco minutos...



EVALUACIÓN

- ¿Qué me ha gustado más golpear o que me golpeará?
- ¿De qué he deducido que a mi compañero le agradaba lo que yo estaba haciendo?
- ¿Cómo he expresado yo mi agrado o desagrado?
- ¿Cómo me siento ahora?



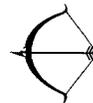
LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Si os toca hacer esta experiencia con un compañero de manos sensibles, la experiencia puede resultar fantástica.

5

SÍ-NO

(Tradicional en los grupos de encuentro)



OBJETIVOS

Frecuentemente en los grupos los sentimientos de agresividad no se expresan directamente. Quedan en estado latente y sólo aparecen en forma de frases punzantes, ironías, etc., que envenenan el clima del grupo. La comunicación en un grupo impregnado de fingida amistad resulta con el tiempo para todos (animador y participantes) algo tan desagradable como las visitas a una señora rica que pretende de sus sobrinos devota adoración.

Este experimento permitirá que cada uno exprese sus sentimientos de agresividad y tome conciencia de las estrategias que utiliza para evitar manifestarlos directa y sinceramente.



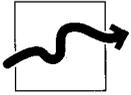
PARTICIPANTES

Desde los 12 años en adelante. No importa el número de participantes.



DURACIÓN

Se requieren unos 20 minutos.



DESARROLLO

Os quiero proponer un ejercicio que, seguro, os va a divertir y que sirve para expresar sentimientos muy fuertes, en particular de frustración, irritación y agresividad. Antes quiero explicaros cómo funciona la cosa.

Pensad un momento en la persona del grupo hacia la cual sentís la mayor divergencia, sea porque alguna vez os habéis irritado contra ella, sea porque en este momento estéis de malas, sea sólo porque os imagináis que tenéis opiniones contrarias.

Formad pareja con esa persona...

Casi todos escondemos alguna vez, bajo la capa de un comportamiento normal, una dosis de resentimiento, sea que no queramos reconocerlo, sea que evitemos expresarlo abiertamente. De ordinario esto se manifiesta exteriormente en forma de tensión corporal, especialmente en esfuerzo en la zona cervical y en la espalda. Ved si podéis advertir en vosotros la existencia de estos síntomas en este momento...

Poneos el uno frente al otro y miraros...

Dentro de poco comenzaréis un diálogo muy sencillo entre vosotros dos, durante el cual uno de vosotros deberá siempre repetir SÍ, a lo que el otro responderá diciendo siempre y sólo NO. Serán esas las únicas palabras que se pronunciarán durante todo ese diálogo.

Comenzad usando un tono de conversación normal. Después, cada vez más, aumentaréis el volumen de voz hasta llegar a gritar.

Comenzad apenas yo dé la señal. Si uno de los dos elige el Sí, automáticamente el otro elegirá el NO y viceversa. En un segundo momento invertiréis los papeles...

(Cuando los gritos hayan llegado al límite de lo soportable, haced entender por gestos que ha llegado el momento de interrumpirlos. Invitad a cambiar los papeles. Dad de nuevo señal

de recomenzar e interrumpid de nuevo cuando el griterío haya llegado al límite.

Dad a los participantes la oportunidad de comunicarse las reacciones que han experimentado durante el experimento. Esta comunicación ha de hacerse antes sólo entre las parejas.)



EVALUACIÓN

- ¿He ido creciendo realmente en agresividad o he hecho el papel de persona distanciada y superior?
- ¿Cómo he visto a mi compañero?
- ¿Qué me estimula más, el sí o el no?
- ¿Para qué puede servirme la experiencia que he hecho?
- ¿Cómo me siento ahora?

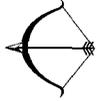


LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

El juego sirve para destruir tensiones existentes y llevar al grupo a un nivel de energía relativamente alto. La fase de evaluación no debería ser larga, a no ser que el tema del grupo sea en aquel momento «Cómo comportarse frente a las agresiones».

El juego se adapta muy bien para hacer autoexperiencia de cómo reaccionamos frente a la fuerza, la presión y la competitividad. Es un experimento adaptado para lograr que, al final de una sesión, todos se vayan en un estado de ánimo constructivo.

(Tradicional en los grupos de encuentro)



OBJETIVOS

«Flash» tiene por objetivo ofrecer a todos los del grupo ocasión de comunicar a los demás de forma concisa lo que registra su conciencia en el momento de hablar. Puede ser, por ejemplo, una sensación física («Estoy cansado»), un deseo («Quiero cambiar de tema»), un temor («Temo no estar preparado para lo que he de hacer»), una reacción contra un miembro del grupo («Josan con sus alusiones me saca de quicio»), etc.

De este modo se puede expresar también los que antes habían quedado callados. Así se pone en claro en qué punto se encuentra cada uno en relación al desarrollo del grupo. Molestias antes no manifestadas, reacciones reprimidas, ideas esenciales, aportaciones al diálogo no expresadas pueden así manifestarse; vienen a luz los restos de la interacción del grupo en parte acallados.

¿Éxito de esta prueba? Se facilita a los que han de decir algo importante el que se abran y no queden bloqueados en la siguiente interacción.

Se satisface la exigencia general de transparencia en el proceso del grupo. («¿Qué piensas tú y qué sientes?») El animador puede advertir hasta qué punto está de veras en contacto con los miembros del grupo.

Este juego es una eficaz ayuda para recuperar la cohesión del grupo. La débil cohesión de un grupo se revela en una actividad cansina y más bien aburrida en que sólo participan pocos componentes del grupo.



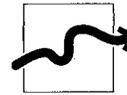
PARTICIPANTES

La edad mínima son los 8 años.



DURACIÓN

Cada uno para intervenir necesita de 10 a 60 segundos. El flash no puede convertirse en una luz fija, en que cada participante cuenta largas historias, de otro modo el juego aburre y molesta.



DESARROLLO

Os propongo un turno de «Flash» en que cada uno hace lo siguiente: por turno dice al grupo, si puede ser con una sola frase, lo que en el momento aflora en su conciencia, lo que está pensando, experimentando, deseando, etc. No se trata de largas intervenciones, se trata sólo de expresar el estado de ánimo en que se encuentra. Así todos recibimos una visión de conjunto del estado en que se encuentra el grupo. Cada uno sabrá qué piensa el otro.

Comienza mi vecino de la derecha, sigue quien está a su derecha y así sucesivamente...



EVALUACIÓN

- ¿Hay algún motivo de malestar en el grupo del que querría hablar con mayor detalle?
- ¿Hemos descuidado exigencias, detalles importantes? ¿Cuáles?
- ¿Algo de lo dicho me ha sorprendido especialmente?
- Para que yo pudiera colaborar más, ¿tendría que cambiar algo en el grupo?



LA EXPERIENCIA NOS DICE...

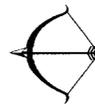
Este juego da al animador una posibilidad, tan sencilla como eficaz, de mantener el contacto con el grupo. En todo caso debéis procurar que los participantes den de veras voz a su conciencia y que hablen de sí mismos.

Debéis accionar el «flash» siempre que adivinéis que algo pasa en el grupo, cuando advertís apatía, desgana, agresividad. El flash es también importante después de acontecimientos significativos para el grupo. Podéis usar este juego sin dudarlo en cualquier momento y con regularidad. Yo acabo casi todas las reuniones de grupo con el «flash». Con frecuencia lo uso durante la reunión, si no sé exactamente cómo se sienten íntimamente los participantes.

7

TÚ ERES TÚ MISMO

D. MALAMUD



OBJETIVOS

Tenéis aquí la posibilidad de hacer expresar a los participantes, bajo forma de juego, las tensiones y hacer que reconquisten su autonomía e independencia.

El trabajo común dentro del grupo conlleva siempre un proceso de adaptación aceptado más o menos voluntariamente. Este juego de interacción confirma durable y eficazmente cada miembro del grupo en la realidad de ser un individuo con su peculiar modo de pensar y experimentar, de sentir y actuar. El juego subraya la necesidad de reconocer y respetar la existencia de las diferencias individuales.



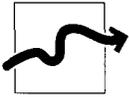
PARTICIPANTES

10 años es la edad mínima. No debería proponerse este juego a participantes que se conocen aún poco o a grupos aún poco flexibles. El animador debe captar a fondo el significado de este ritual, si quiere proponerlo al grupo. El número es discrecional.



DURACIÓN

Se necesitan de 10 a 20 minutos.



DESARROLLO

Os propongo un rito, pero esta vez no os digo para qué sirve. Lo descubriréis vosotros enseguida. Por de pronto procurad tomar parte en el juego con interés...

Imaginad que una nueva religión se difunde por el país. La religión ha creado un rito en el que nosotros podremos tomar parte ahora. El ritual originalmente se desarrolla en el seno de una familia de este modo: cada familia se reúne una tarde a la semana en forma de círculo, como ahora estamos nosotros. El padre mira en torno, elige un miembro de la familia y dice, por ejemplo: «Esteban, tú eres Esteban y no padre». Esteban mira a su padre y dice: «Sí, padre, yo soy Esteban y no padre». Ahora toca a Esteban proseguir con el rito. Mira en torno y elige un miembro diciendo, por ejemplo: «Jaime, tú eres Jaime y no Esteban». Después sigue el rito.

El rito religioso prosigue así hasta la mañana, nosotros sólo lo haremos durar un cuarto de hora. Podéis elegir a cualquiera y, si queréis, podéis elegir varias veces al mismo participante, pero podéis sólo y exclusivamente usar esa frase ritual. Podéis sí, introducir variantes cambiando el tono y la modulación de la voz, usando gestos, cambiando la velocidad...

¿Entendido cómo funciona?

(El mismo animador inicia el rito. Oportunamente lo interrumpe y da oportunidad a los que han intervenido poco o no lo han hecho nunca, para que digan ellos la frase ritual.)



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me he sentido durante el rito?
- ¿He sentido que recibía bastante atención por el hecho de ser interpelado?
- ¿Qué dice el juego con relación a las tensiones entre los miembros del grupo?
- ¿Quién era para mí la persona más importante para ser interpelada?
- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿En qué situaciones de este grupo puedo decir que yo me siento «yo mismo»?
- ¿Hasta qué punto me dejo yo condicionar desde el exterior?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

El juego, de ordinario, crea mucho movimiento y viveza. A veces tiene tal eficacia sobre el grupo que los participantes espontáneamente vuelven a la frase ritual.

Proponed el juego cuando el grupo está flojo, sobretodo cuando un rígido conformismo impide la expresión individual y paraliza las energías de los participantes.

TIRAR DE LA CUERDA

(Tradicional en los grupos de encuentro)



OBJETIVOS

Este juego puede poner en marcha a los participantes cansados o bloqueados y darles nuevas energías precisamente cansándolos físicamente. Tirando de la cuerda se pueden liberar tensiones y sentimientos agresivos que se habían reprimido. En general crece sensiblemente la capacidad de trabajo en el grupo.



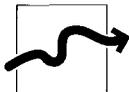
PARTICIPANTES

La edad mínima son 10 años y el número, a discreción.



DURACIÓN

Se necesitan 10 minutos.



DESARROLLO

Os propongo interrumpir por breve tiempo nuestro trabajo para dedicarnos a «tirar de la cuerda». El juego da a todos la posibilidad de liberarse de tensiones que podemos haber acumulado.

Elegid un compañero con el que entrar en competición a gusto...

Distribuíos por parejas por la sala y poneos el uno frente al otro a la distancia aproximada de un metro...

Imaginad que tenéis en la mano una gruesa maroma de marino.

Cada uno de vosotros agarra un cabo de la maroma que tenéis tensa entre los dos. Agarradla con las dos manos... ¿Ya la sentís? ¿Notáis las fibras del esparto y la estructura de cada cuerda?

Tened en cuenta que es una maroma resistente y nada elástica, en absoluto. Si uno de vosotros tira de la maroma, el otro debe seguirla, si no la suelta. Concentraos en los movimientos del compañero y tened muy presente que se trata de una cuerda de esparto. Si lo tenéis en cuenta, notaréis que el tirar de una cuerda, aun puramente imaginaria, es algo que cansa...

Comenzad a tirar...

(Se pueden hacer varios turnos según el clima del grupo. Al fin dar a cada pareja un tiempo para intercambiar sus experiencias durante el juego.)



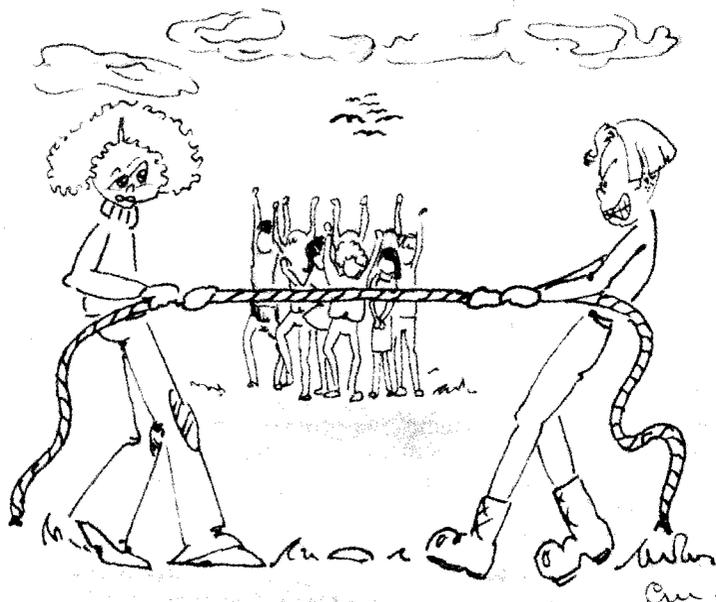
EVALUACIÓN

- ¿Cómo me he sentido durante la prueba?
- ¿He experimentado el «efecto elástico»? ¿Hemos observado —mi compañero y yo— las acciones del otro mientras nos movíamos?
- ¿Qué sentimientos tenía hacia mi compañero antes del juego? ¿Qué siento ahora por él?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

El juego, por cuanto yo he experimentado, es para el grupo un excelente incentivo a la acción. Es igualmente indicado para calentar la atmósfera al principio de la reunión, o como intermedio de activación en el desarrollo de la unidad de trabajo.



9

BAILE DE MÁSCARAS

(Dramatización)



OBJETIVOS

Este juego ofrece a los participantes la posibilidad de expresar sentimientos que están por debajo del nivel del comportamiento socialmente aceptado. Por el hecho de que se expresan sentimientos latentes, da la posibilidad de modificar sentimientos. Muchos participantes se sentirán después más activos y libres.



PARTICIPANTES

Desde los 12 años. Proponed este juego en grupos que ya se conocen de algún tiempo. El número mejor es de 15 participantes. Si el grupo es más numeroso, se pueden formar grupos más pequeños.



DURACIÓN

Hacen falta como 15 minutos.



DESARROLLO

Os propongo un pequeño juego bueno para despertaros y espabilaros. Comenzaré volviéndome a mi vecino de la derecha poniéndome una especie de máscara, una expresión fija. Me mantendré puesta la «máscara» hasta que mi vecino de la derecha me la haya copiado. Él, copiada ya esa expresión facial, se volverá lentamente hacia su derecha, pero poco antes de volver la cara hacia él, desfigurará su rostro con una nueva «máscara» personal. No elijáis qué tipo de máscara os vais a poner; girad sencillamente la cabeza y observad lo que pasa. Me gustaría que lo hiciéramos durante algunos minutos. No habléis y no uséis las manos para cambiar la expresión de vuestro rostro; hacdedlo sólo con los músculos faciales. Comienzo yo...

(Esperad hasta que todos hayan tenido su turno.)

Ahora repitamos el proceso en sentido inverso. Pasad ahora la máscara a vuestro vecino de la izquierda. Comienzo yo de nuevo...

Ahora cerrad los ojos y permaneced sentados en silencio...

¿Qué expresaban esas máscaras? ¿Eran todas distintas? Probaos, con los ojos cerrados, una serie de máscaras distintas y elegid vuestra máscara preferida...

(Después de 1 minuto.) Poneos ahora vuestra máscara preferida. Mantenéosla puesta y concentraos en los sentimientos que expresa... Ahora convertíos en lo que la máscara expresa. Si vuestra máscara es salvaje, convertíos en salvajes. Si vuestra máscara es adormecida, haceos los dormidos. Asumid el estado de ánimo de vuestra máscara y haceos conscientes de cómo os sentís al respecto...

Emitid ahora rumores suaves que se adapten al estado de ánimo de vuestra máscara...

Observad cómo vuestra atención se dirige a los otros rumores que escucháis en la sala... Si lo queréis, responder a algunos de esos rumores...

Dentro de poco os pediré que abráis los ojos y entréis en comunicación con los demás del grupo. Podéis quedaros sentados o ir uno hacia otro... imaginad que estáis en un baile de máscaras...

(Después de 3 minutos.) Ahora volved a vuestros sitios y hablaos durante un par de minutos de vuestras experiencias.



EVALUACIÓN

- ¿Qué expresaban para cada uno de nosotros las máscaras que nos hemos puesto?
- ¿Eran todas distintas o algunas expresaban el mismo sentimiento?
- ¿Qué decía mi máscara de mí y de mi estado de ánimo?
- ¿Cómo me siento ahora? ¿Ha cambiado mi estado emotivo?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

El «baile de máscaras» divierte y espabila a los participantes.

10

EL HOMBRE DEL CENTRO

(Tradicional en los grupos de encuentro)



OBJETIVOS

Este experimento es un buen ejercicio de precalentamiento y de relajación para grupos de cualquier tipo. Es en especial adaptado para los participantes tímidos y tensos.



PARTICIPANTES

Desde los 10 años. El número es discrecional.



DURACIÓN

Se necesita un cuarto de hora.



DESARROLLO

Os doy oportunidad de relajaros y de quedar bien despiertos. Formad un círculo...

¿Hay un voluntario que quiera ayudar al grupo a animarse?

(Dirigiéndose al voluntario.)

Ponte en el medio. Ahora tú vas a verte multiplicado. Mientras estés en el centro todos te imitarán. Cualquier movimiento tuyo, tus palabras, tu tono, todo lo copiaremos los demás. Por un tiempo tendrás como un poder mágico sobre todos nosotros.

Pues... ¡se comienza!

(Después de un par de minutos, se pone otro participante en el centro. Si se quiere, que un tercero ocupe el centro.)



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me siento ahora?



LA EXPERIENCIA NOS DICE...

Generalmente quien está en el centro se comporta de modo ridículo o pueril. Pero por el hecho de que todos lo imitan se sentirá poco a poco más libre, más a su gusto. Puede saltar, agitar los brazos, tocar a la gente: el grupo lo seguirá cada vez más divertido. Aprende rápidamente que no hay ningún modelo o norma. Hasta cuando se encuentra cortado y se rasca la cabeza diciendo:

«No sé qué hacer», todos hacen exactamente lo mismo.

El hombre del centro gradualmente adquiere un fuerte sentimiento de ser «un tío» y el resultado es que todos los otros participantes se sienten más relajados y sinceros en sus relaciones recíprocas. En el trabajo de grupo estarán más dispuestos a afrontar los riesgos.

K. VOPEL

**OBJETIVOS**

Si os da la impresión de que vuestro grupo no pasa por un buen momento, este experimento puede dar buen resultado. Si, por ejemplo, descubris que os sentís incómodos y tensos, puede ser una primera señal de alarma: quizá en vuestro grupo han surgido dificultades emotivas a las que vuestro cuerpo reacciona antes que vuestra cabeza de animadores.

Interacciones lánguidas entre los participantes, brazos y piernas cruzados, caras inexpresivas, etc., son señales de que el grupo no funciona.

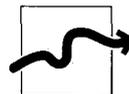
En tal caso es bueno transformar el estado de ánimo de cada uno con una acción física de valor simbólico. Entonces se pondrán rápidamente en movimiento sentimientos que no podréis fácilmente descubrir si os limitáis a hablar de la situación del grupo. Otra ventaja de esta técnica de acción es que los participantes no formulan teorías sobre los propios sentimientos distanciándose emotivamente de ellos, sino que los expresan directamente: así se refuerzan aún más y al mismo tiempo los liberan más fácilmente.

**PARTICIPANTES**

Desde los 12 años. En este juego se presupone que los participantes estén dispuestos a actividades no verbales. El número es irrelevante.

**DURACIÓN**

Hay que contar con unos 15 minutos.

**DESARROLLO**

Querría descubrir cómo se encuentra ahora cada uno de vosotros. Yo mismo noto que la animación de este grupo me causa cierta tensión.

Seguid estas instrucciones: sin hablad entre vosotros, tomad una actitud corporal, dentro de la sala, que exprese cómo os sentís en este momento con relación al grupo. Si, por ejemplo, con relación a nuestra actividad os sentís «como en una fiesta» os colocáis en el centro de la sala; si tenéis la sensación de que preferiríais estar fuera, poneos junto a una ventana o junto a la puerta; si os sentís adormilados, tumbaos en el suelo; si os sentís molestos con alguno, podéis dirigiros a él y expresarle vuestro sentimiento, sólo con gestos y sin tocarlo. Escenificad en silencio, con el lenguaje del cuerpo, lo que ahora sentís...

(Dad al grupo el tiempo y el modo de que cada cual encuentre su sitio. Apenas ha quedado completo el cuadro plástico:)

Ahora tomad conciencia de los sentimientos que habéis expresado. Mirad alrededor y ved qué sentimientos expresan los otros...

¿Cuál es vuestra reacción ante la escena?

Me gustaría que cada uno hiciera una breve declaración acerca de la posición en que ahora se encuentra...



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me siento ahora?
- Si estoy molesto por algo, ¿qué cambiaría?
- ¿Qué puede cambiar del grupo (o el animador) para hacer el trabajo más eficaz e interesante?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

El juego de la «Escena de grupo» es una eficaz ocasión para expresar las situaciones de bloqueo mediante la expresión física y verbal de lo que tenía paralizado el grupo. Frecuentemente la situación podrá resolverse. Como animador del grupo, transmite la seguridad de que pueden expresar realmente lo que sienten. Así estarán menos obligados a ocultar, por atención «social», sentimientos «menos amistosos».

12

¿CÓMO ME EVITAS?

Tradicional de la GESTALT



OBJETIVOS

Un contacto emotivo demasiado limitado entre los componentes del grupo puede dañar mucho la capacidad de trabajo del mismo grupo. Este juego de interacción por parejas centra la atención de los participantes en sus comportamientos evasivos mejorando así la cohesión del grupo.



PARTICIPANTES

Desde los 14 años. El número es facultativo.



DURACIÓN

Para la prueba en sí se requiere un cuarto de hora.



DESARROLLO

Os propongo un juego que puede mejorar la comunicación en el interior de nuestro grupo. Mirad en torno y buscad la persona a la que, en la última media hora, habéis tenido menos en con-

sideración. Haced pareja con ella... Distribuíos por la sala y sentados uno frente al otro...

El mayor de vosotros dos será **A** y el menor **B**.

Ahora **A** durante 3 minutos pregunte a **B**:

¿De qué modo me evitas?

B responderá con una frase que comenzará por:

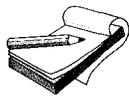
Te evito... Por ejemplo: «Te evito diciendo dentro de mí que eres un tipo aburrido»; «Te evito reaccionando irónicamente a lo que dices».

A responde GRACIAS y repite su pregunta. **B** responde con otra frase...

Es importante que os atengáis exactamente a las reglas. No digáis nada más. Renunciad a las excusas, explicaciones y justificaciones. Después podréis hablar entre vosotros del experimento. Ahora comenzad...

Ahora cambiad los papeles de modo que sea **B** quien pregunta a **A**.

Intercambiad vuestras impresiones acerca del diálogo tan estructurado. Disponéis de 5 minutos...



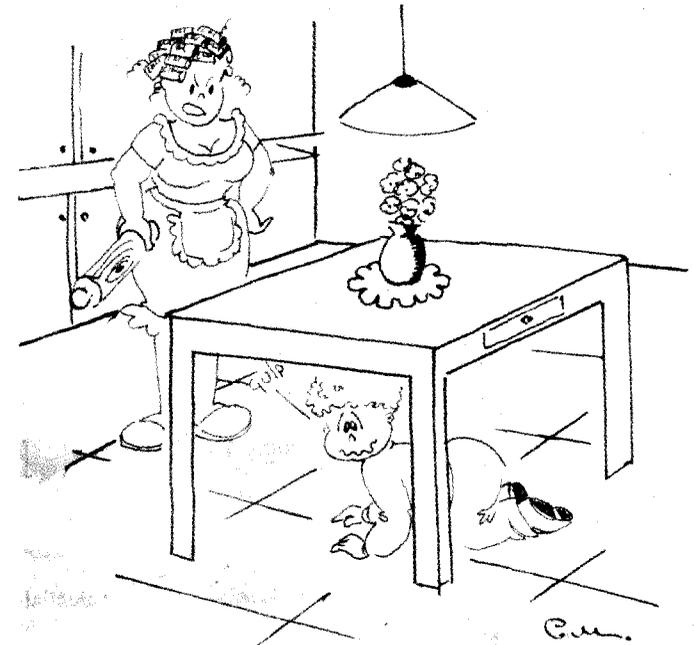
EVALUACIÓN

- ¿Qué experimento ahora con relación a mi compañero?
- ¿He descrito mi real comportamiento evasivo?
- ¿Qué saco de mi comportamiento evasivo? ¿Qué pierdo?
- ¿Qué otros participantes he efectivamente evitado?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Este juego de interacción no ofrece problemas y que es instrumento útil para mejorar el clima en el interior del grupo. Es importante que el comportamiento evasivo sea descrito con detalle y que, de momento, no trate de justificarse.



H. OTTO

**OBJETIVOS**

Con frecuencia los miembros de un grupo aparecen tensos, cansados, poco despiertos. «Relajémonos» ofrece la posibilidad de hacer algo práctico para restablecer el bienestar psico-físico del grupo.

**PARTICIPANTES**

Desde los 12 años. Indiferente el número de participantes.

**DURACIÓN**

Unos 20 minutos. Dejad a los chicos tiempo suficiente en los diversos tiempos para relajarse. Los suspensivos indican una pausa de unos 5 segundos.

**DESARROLLO**

Os quiero proponer un juego que os ayudará a relajarnos completamente. Tumbaos en la sala por el suelo como más os guste, para que cada uno tenga a su disposición espacio suficiente...

(También pueden quedarse sentados en su sitio.)

Cerrad los ojos y mantenedlos así mientras dure el juego...

Concentraos ahora en vuestra respiración... ¿Cómo la sentís? Inspirad y expirad profundamente...

Atención ahora a vuestro cuerpo. ¿Qué sentís?... ¿Con qué parte del cuerpo estáis en contacto?... ¿Con cuáles no?

Concentraos ahora en vuestro rostro. Pensad en vuestros ojos ahora cerrados... Idlos cerrando aún más, relajad después la musculatura ocular...

Ahora cerrad la boca, contraedla y relajadla de nuevo...

Repetid...

Ahora concentraos en la cabeza, en especial en la frente... Arrugadla y distendedla... Concentraos en la nariz... Arrugadla también y relajad sus músculos.

Relajad por completo vuestro rostro... Cuanto más, mejor... Sentiréis que la frente se ensancha y los ojos se relajan... Ahora abrid la boca... en un gran bostezo... Cerradla y relajadla. Moved los labios hasta notadlos completamente relajados.

Moved vigorosamente la barbilla y después relajadla...

Notad las repercusiones que han tenido en vuestro cuerpo estos pequeños ejercicios... Fijaos en los posibles cambios de posición que habéis tenido estando tendidos... ¿Qué le pasa a vuestro cuerpo?

Ahora relajad vuestra cara. Dejadla completamente libre. Algunos músculos querrán moverse solos: dejadles hacer. Esperad a ver qué sucede...

¿Vuestra cabeza quiere moverse? ¿Quizá sólo un poco?... No pongáis resistencia. Dejad que suceda lo que ha de suceder... Observad qué pasa...

¿Tal vez vuestros labios se mueven y los ojos se ponen rígidos?... ¿O notáis cierta tensión en las comisuras de la boca?... Observad todo lo que sucede...

Ahora concentraos en las manos. ¿Os parecen rígidas?... ¿Están unidas?... ¿Están pegadas al cuerpo?... Abridlas lentamente... Abridlas tanto como podáis... Alargad al máximo los dedos, como si quisierais alejarlo de vuestro cuerpo... Abrid y cerrad las manos... Repetidlo algunas veces...

Ahora poned las manos de forma que las palmas se dirijan arriba... Concentraos en ellas, procurad sentir las... Contraed y relajad las palmas de las manos... Cerradlas y abridlas... repetidlo algunas veces...

Concentraos en vuestros brazos... ¿Dónde están? ¿Los tenéis pegados al cuerpo?

Fijaos ahora en lo que quieren hacer vuestras manos... Dejadlas libres para hacer lo que quieran, como si tuvieran una vida propia, distinta de la vuestra. Dejad que adquieran su propia personalidad... Abandonad también los brazos, de modo que sean libres para seguir el movimiento de las manos...

Mientras hacéis esto observad el movimiento de los codos... También ellos quieren participar en el movimiento...

Haced que se encuentren vuestras manos... Sentid los dedos... Tocaos las muñecas, los antebrazos, los codos, los brazos, sentid el enlace de los brazos y los hombros... Tocaos los hombros y la nuca... Sentid cómo la cabeza descansa sobre la nuca...

Ahora pasaos las manos por la cara... Descubrid los rasgos de vuestro rostro... la nariz, los ojos... Tocaos la boca, los arcos cigomáticos, el pelo, de nuevo los ojos...

Id adelante en el descubrimiento de vuestro cuerpo... Tocaos donde queráis... Estiraos en los puntos donde queréis alarga-

ros... Estiraos completamente como un gato... Tomad conciencia de todas las partes de vuestro cuerpo...

Abrid la piernas... juntadlas... Observad con atención este movimiento... Poned rígidas las piernas... abridlas... Ahora alargadlas y después atraedlas de nuevo hacia vosotros... Estendedlas completamente y relajaos vosotros mismos... Repetidlo algunas veces. Después relajaos y quedad algunos minutos relajados tendidos en el suelo, tranquilos...

(Preguntad a los participantes qué tipo de sensaciones han experimentado al fin del experimento.)



EVALUACIÓN

- Si debiera expresar con una palabra lo que ahora siento, ¿qué palabra escogería?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

«Relajémonos» es un juego de activación que no presenta ningún tipo de problema, antes contribuye a distensionar a los muchachos no solo en el nivel corpóreo.

GESTALT

**OBJETIVOS**

El mal humor, enfado, desacuerdo, hostilidad, etc., si no se expresan, pueden hacer muy pesado el clima del grupo. Este juego es muy indicado para los casos en que el animador advierta que algunos del grupo o el clima general están cargados de sentimientos negativos que no se expresan claramente. «Alabanzas y quejas» permitirá que el animador y los participantes encuentren el justo equilibrio entre los extremos de la euforia y el mal humor.

**PARTICIPANTES**

Desde los 12 años. No importa su número.

**DURACIÓN**

1-2 minutos para cada participante.

**DESARROLLO**

Tengo la impresión de que dentro del grupo planeo una serie de sentimientos no manifestados. He pensado proponeros un juego que podrá liberar un poco la tensión acumulada.

En un primera turno, cada uno podrá quejarse de algo. Objeto de la queja podrá ser cualquier cosa que en el momento os molesta, os irrita, os pone nerviosos, etc. Podrá tratarse de molestias actuales o resentimientos que vienen de lejos, pueden relacionarse con la vida del grupo o con circunstancias ajenas a él.

Por ejemplo: «Yo me quejo de ti, Juan. De nuevo hoy has llegado 10 minutos tarde» o «Esta mañana al levantarme me he dado con la cabeza en el armario. Después se me ha caído de la mano la taza de café. El coche no arrancaba... no tengo precisamente un buen día».

¿Entendido de qué se trata?... Comenzaré yo...

(Dar a cada uno tiempo para encontrar las palabras con las que comenzar. No entra en el objetivo de este juego entablar una discusión, hacer un razonamiento, etc. La finalidad es describir situaciones desagradables, dando así a quien habla ocasión de desahogarse.)

Comenzamos ahora una segunda vuelta. Cada uno puede complacerse contando algo que hoy lo haya hecho especialmente feliz.

Por ejemplo: «No lo hago para gloriarme, pero hoy ya he corrido dos kilómetros en el bosque» o «No quiero pavonear, pero tengo una hija modelo: esta mañana nos ha preparado un desayuno exquisito: nos ha hecho comenzar el día de la mejor manera».

¿Quién quiere comenzar a gloriarse?...



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Qué me ha sido más fácil lamentarme o felicitarme?
- ¿Querría decir algo a un compañero en particular?
- ¿Ha cambiado en algo el grupo? ¿En qué?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

He aprendido este juego en una primera sesión de grupo al que todos habían llegado cansados y rendidos del viaje. Después de los dos turnos, casi todos estaban distendidos y alegres: nuestro enfado se había esfumado.

15

MASAJE DE GRUPO

(Tradicional)



OBJETIVOS

Sucedec con frecuencia al iniciar una sesión, que los participantes aparecen apáticos, sin ningún contacto con los propios sentimientos y el propio cuerpo. Algún interés si acaso la muestran los que están ya programados con esa preocupación constante del «¿Qué voy a sacar de esta sesión? ¿Para qué me servirá? ¿Cómo sacar la máxima ventaja con el menor esfuerzo?». Función del animador, en estos casos, será desconectar esas mentes «informatizadas» y activar incluso el cuerpo de los participantes.

El juego «Masaje de grupo» es particularmente indicado para poner a los participantes en estrecho contacto con su propia vitalidad.



PARTICIPANTES

Desde los 12 años. El número de participantes no es relevante.



DURACIÓN

Unos 10 minutos



DESARROLLO

El juego que os propongo os hará bien: podréis recobrar enseguida vitalidad y energía. En silencio, escoged un compañero que suscite vuestro interés y poneros detrás de él...

Todas la parejas formen una gran círculo mirando todos en la misma dirección...

Apoyad las manos sobre los hombros del compañero que tenéis delante y poneos a una distancia en que los brazos queden ligeramente doblados...

Tened los ojos cerrados durante todo el juego. Seguid atentamente mis instrucciones: comenzad por dar un masaje en la espalda, en los hombros, en la nuca del compañero que tenéis delante. Está prohibido en absoluto hablar. Para comunicaros con el compañero que tenéis delante sólo podéis utilizar las manos y para comunicar con el compañero de detrás, que os da el masaje, sólo podéis emitir sonidos. Haced gestos por los que se entienda el tipo de masaje que preferís que os haga. Con particulares sonidos o modulaciones de la voz dad a entender si preferís un masaje más intenso o más ligero y señalad los puntos en que queréis recibirlo.

Si haces el masaje, ensaya diversas formas de establecer contacto observando las señales del compañero que tienes delante para poder contentar sus deseos.

Con la conciencia pasad de la persona a quien hacéis masaje y de la que recibís las señales sonoras, a la persona que os da el masaje y a la que enviáis determinadas señales. Pero atención: si emitís señales demasiado tenues, vuestro masajista no podrá entender lo que vosotros deseáis.

Ahora podéis comenzar.

Tenéis 2 minutos de tiempo...

Paraos un momento. Continúad con los ojos cerrados. Quitad las manos de los hombros del compañero y sacudidlas con fuerza...

Ahora, siempre con los ojos cerrados, volveos hacia el compañero que os ha dado el masaje.

Ya que también él se habrá vuelto, podéis apoyar vuestras manos en sus hombros. Comenzad como antes el masaje atendiendo a sus gestos y, al mismo tiempo, con relación al otro compañero, concentraos en las sensaciones que recibís por detrás emitiendo las señales de respuesta. Tenéis otros 2 minutos...

Parad de nuevo y abrid los ojos...

Ahora tenéis 2 minutos para hablar con uno de vuestros compañeros de la experiencia hecha en el juego. ¿Cómo habéis efectuado los mensajes? ¿Habéis logrado manifestar con claridad vuestros deseos?...

Volveos después al otro compañero y hablad con él de las reacciones tenidas en el juego...



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Prefiero dar el masaje o recibirlo?
- ¿He logrado expresar claramente mis deseos con los gestos?
- ¿En qué otra ocasión sucede que toco algunos componentes del grupo?
- ¿Qué reglas existen en el grupo con relación al contacto físico?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

El juego «Masaje de grupo» es óptimo para romper el hielo entre los muchachos y para aumentar su vivacidad. Para algunos resulta difícil prestar atención alternativamente a los diversos papeles asumidos a lo largo del ejercicio. Obviamente es posible organizar el juego por parejas.

Se puede enriquecer introduciendo otras formas de masaje, por ejemplo, golpeando ligera y rápidamente con los nudillos de la mano, con la mano abierta, etc.



16

VIVE LA DEPRESIÓN

K. VOPEL



OBJETIVOS

El ambiente de muchos grupos con frecuencia se caracteriza por un fuerte estado de depresión crónica manifestado en la actitud desganada, pesimista y apática de muchos participantes. No tienen confianza en sí mismos y en el mundo, no están satisfechos de lo que se hace en el grupo, piensan que los objetivos fijados no se pueden alcanzar, etc.

Su escepticismo pasivo y una hostilidad siempre presente hace que también los otros se sientan inseguros, en especial los miembros más dispuestos a una participación activa e incluso el animador del grupo. Hasta que las molestias que causan la depresión no salgan a flote y no se discutan, el proceso evolutivo del grupo seguirá estancado. El clima seguirá desagradable y el trabajo avanzará a paso de tortuga.

En tal situación puede ser útil coger el toro por los cuernos y hacer que reviente la infección que ha atacado al grupo: sólo así la cosa podrá curarse. Haced de modo que los participantes deprimidos puedan representar bien su papel.



PARTICIPANTES

Desde los 14 años. El número, no superior a los 30 muchachos.



DURACIÓN

Dos o tres horas, según la dimensión del grupo y el estado de ánimo de los participantes.



ESPACIO

Se requiere disponer de dos salas distintas.



DESARROLLO

Tengo la impresión de que muchos en nuestro grupo están afectados por esa enfermedad, bien conocida, que se llama depresión. Para evitar que la enfermedad se propague, contagiándonos a todos, también a mí, os propongo un buen juego. Pienso que tenemos mucha probabilidad de curarnos y espero que todos en el futuro podamos colaborar juntos de manera más activa y constructiva. Seguid mis instrucciones.

Distribuíos de modo que del lado de las ventanas se coloquen todos los que se sienten activos, optimistas y alegres. En el lado opuesto colocaos los que se sientan apáticos, pesimistas y decaídos.

Id pues al sitio que refleje vuestro actual estado de ánimo, sin hablar...

Ahora todos los optimistas y todos los pesimistas se sientan en el suelo formando dos círculos. Hablad durante unos 10 minutos de vuestra situación, de los motivos que os han inducido a ir a uno u otro lado de la sala...

Tanto los pesimistas como los optimistas deberán enfrentarse con la propia situación mostrando el mismo grado de participación activa, según estas instrucciones: los miembros de los dos grupos no deberán afrontar la situación hablando, sino componiendo. Cada uno creará un producto literario que exprese su optimismo o su pesimismo, sus impresiones, sus sensaciones, sus pensamientos y su modo de situarse ante el mundo.

Valen todos los géneros literarios: cuento, poesía, canción, sátira, drama, canto fúnebre, todo. Las composiciones pueden ser en prosa o en verso; el tono, coloquial o solemne como más os guste. La creación puede ser en grupo o individual.

Tenéis una hora de tiempo para desahogar vuestra creatividad, pero cada uno de los grupos trabajará en salas aparte.

Finalmente quiero haceros unas sugerencias.

Concentraos también emotivamente en los sentimientos de optimismo y pesimismo. Cultivadlos y, si es el caso, intensificadlos si queréis. Al crear vuestra obra literaria podéis tranquilamente exagerar vuestras afirmaciones, para que todos los del otro grupo entiendan bien cómo os sentís. Al final de la hora deberéis leer en voz alta ante todos vuestras obras. ¿Está todo claro?

(Dejad una hora de tiempo para el trabajo de los grupos. Alargadlo cuanto os parezca necesario si la hora resulta insuficiente. Cuando todos hayan terminado, disponed los grupos en dos semicírculos el uno frente al otro. Invitad a los pesimistas a presentar los primeros sus creaciones. Si al animador le parece que las obras son poco «tristes», junto con los optimistas puede aumentar la depresión del ambiente haciendo adecuados comentarios. Al fin, exponen los optimistas y se procede a la evaluación.)



EVALUACIÓN

- ¿Cómo ha cambiado mi humor a lo largo de este experimento?
- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Qué hay de verdad en los lamentos y protestas de los pesimistas?
- ¿Qué cosas podríamos cambiar en el grupo?
- ¿Qué hay de real en la euforia de los optimistas?
- ¿Qué podrían admitir los pesimistas?
- ¿Había últimamente manifestaciones de enfado en el grupo?
- ¿Hay ahora alguno que quiera desahogar su malcontento?
- ¿Qué querría decir aún?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Se me ocurrió este juego en una situación de grupo. Los participantes estaban en tal estado de desolación, que no había nada que funcionase. Los resultados del juego fueron sorprendentes. Los pesimistas compusieron cantos fúnebres, mientras los optimistas, divididos en dos pequeños grupos, escribieron letra y música de dos cantos corales, cada uno relacionado con los momentos más alegres vividos en el grupo hasta el momento. El ambiente del grupo cambió completamente y al fin todos se citaron esa misma noche para un gran fiesta.

17

LA FILA DE LA AUTOEXPRESIÓN

K. VOPEL



OBJETIVOS

Este breve juego de interacción ofrece a los participantes la posibilidad de advertir hasta qué punto cada uno ha podido expresarse y colaborar eficazmente en el grupo hasta ahora.

Para el animador el experimento tiene sobre todo valor diagnóstico, pues recibe indicaciones sobre cosas que será bueno modificar para hacer posible la participación de todos.



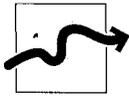
PARTICIPANTES

El experimento es apto para grupos de cualquier tipo y número y funciona bastante bien para cualquier edad.



DURACIÓN

Unos 10 minutos.



DESARROLLO

Me gustaría ver hasta qué punto cada uno de vosotros ha podido hasta ahora expresarse en el grupo y si todos habéis podido participar en las actividades del grupo en la medida que queráis.

Poneos todos, sin hablar entre vosotros, en una fila que comienza aquí...

(El animador indica el lugar preciso de la sala.)

Escoged vuestro sitio respondiéndos a esta pregunta: **¿Hasta qué punto he podido expresarme en el grupo hasta ahora?**

Si creéis que os habéis podido expresar muy bien, colocaos al principio de la fila, si, en cambio, pensáis que os habéis podido manifestar muy poco, poneos allá al final, etc. Poneos, pues, en fila, uno junto a otro sin hablar. Con la posición que elegís en la fila debéis expresar, con la precisión posible, la medida en que os habéis podido expresar en el grupo. Comenzad, pues...

(El animador espere hasta que cada cual haya encontrado su sitio.)

Ahora cada uno de vosotros, desde el sitio donde se encuentra, comuníquese a los otros qué le ha inducido a escoger ese sitio y qué piensa de la posición que los otros han elegido en la fila. Mirad bien en qué lugar os encontráis vosotros y qué lugar ocupa cada participante... ¿Quién comienza?

- ¿Me ha sorprendido la posición que ha elegido alguno? ¿Por qué?
- ¿Qué querría cambiar o cómo deberían comportarse los otros para que yo pudiera participar mejor?
- ¿Qué factores han apreciado como importantes los participantes para poder expresarse?
- ¿En qué debería cambiar el grupo o el animador?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

La fila de autoexpresión es un experimento nada pesado y útil, con el que se puede evaluar de modo sencillo la calidad del proceso del grupo y del trabajo común.



EVALUACIÓN

- ¿Cómo he vivido, desde el punto de vista emotivo, esta sesión (o la anterior)?
- ¿Cómo me siento ahora?

K. VOPEL



OBJETIVOS

En muchos grupos existe una «sombra del grupo» indefinida. El concepto se debe a R. Marsh que aplica el término «sombra» de Jung a los grupos. Casi siempre cuando un grupo trabaja se dan un montón de sentimientos negativos no expresados. Los participantes pueden ser extremadamente cordiales, estar dispuestos a ayudarse, atentos unos con otros, hasta llegan a ser demasiado obsequiosos y atentos. Pero hay algo que no funciona. El animador del grupo lo nota claramente. Ha advertido esta «sombra del grupo», esto es, sentimientos negativos que envenenan el clima del grupo. Si el animador no se encara con esta sombra que pesa sobre el grupo, si no ofrece esta posibilidad a los participantes, esos sentimientos negativos existentes dentro del grupo crecen y todos se cierran interiormente cada vez más. Así el proceso del grupo se resiente y el trabajo resulta cada vez más penoso.

«Rito del grupo» pone en manos del animador un modo sencillo de exorcizar esa sombra y así impedir que actúe de modo dramático sobre los componentes del grupo. En muchísimos casos esta receta logrará limpiar la atmósfera.



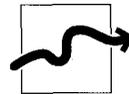
PARTICIPANTES

Desde los 14 años en adelante. Los participantes deben haber tenido experiencias de dinámica de grupo.



DURACIÓN

Según la situación del grupo, se requieren de 10 a 30 minutos.



DESARROLLO

Os invito a participar en un juego que exige uséis vuestros recursos de intuición. Se trata de identificar los aspectos negativos de nuestro grupo y de neutralizarlos a través de un pequeño rito.

Sentaos en cualquier parte de la sala y cerrad los ojos. Mantenedlos cerrados hasta que os avise... Relajaos; inspirad y respirad profundamente...

Poneos un poco más cómodos...

Imaginaos ahora que se proyecta ante vosotros un film que muestra a nuestro grupo en su trabajo... El cámara ha filmado sobre todo las escenas en que aparecen los aspectos negativos de nuestro grupo. Mirad por unos momentos esa producción... (2 minutos.)

Imaginaos ahora que se oscurece la pantalla. Enseguida se proyectará un nuevo film, en el que aparecerán los mismos aspectos negativos del grupo vistos en forma satírica. El director, en efecto, hace cumplir a los componentes del grupo un cierto rito que muestra lo que no funciona entre nosotros, lo desagradable, lo que molesta. Podrían ser cosas que hasta ahora no se han dicho nunca. El rito lo mismo puede ser cómico, que trágico, simbólico o surrealista, en todo caso ha de mostrar, exagerándolo, todo lo que en el grupo «huele mal». Ritos conocidos por todos son, por ejemplo, los funerales, la celebración del cumpleaños o del final de curso, etc.

Ahora mirad vuestra pantalla que se hace cada más luminosa y en la que va a comenzar el segundo film... (2 minutos.)

Volved a reuniros en grupo recordando bien lo que habéis visto. Pasearos por la sala y contaos unos a otros el rito del grupo que habéis visionado. Decidid si queréis contarlo a sólo una persona o a un grupo de tres o cuatro. Después os reuniréis en grupo mayor para discutir qué rito queréis vosotros representar como grupo completo. Naturalmente que, al hacerlo, podéis combinar elementos de ritos diversos y desarrollarlos más según vuestra fantasía. Lo importante es que os pongáis de acuerdo acerca de un determinado rito que representaréis juntos. Exagerad cuanto podáis.

Ahora abrid de nuevo los ojos y comenzad a caminar por la sala y a contaros uno a otro vuestra fantasía...

(A la fase del compartir se pasará sólo después de haber representado el rito.)



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Para todos los participantes que tengan un poco de fantasía y afición por el teatro es ésta una experiencia muy buena. Si los participantes se interesan de veras, este ejercicio puede tener un positivo efecto catártico.



EVALUACIÓN

- ¿Cuál es para mí la característica más desagradable de este grupo?
- ¿Cómo he participado en la realización del rito común?
- ¿Cómo se ha desarrollado el proceso de la información recíproca, de la preparación del rito y de su ejecución?
- ¿Qué aspectos agradables y desagradables del grupo se han puesto de relieve en este proceso?
- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Qué querría cambiar?

H. OTTO

**OBJETIVOS**

Con este juego es posible hacer algo para bien físico de los componentes del grupo que se sentirán más distendidos y activos.

**PARTICIPANTES**

Desde los 12 años en adelante. Es indiferente el número de participantes.

**DURACIÓN**

Se precisan unos 15 minutos.

**DESARROLLO**

Os ofrezco la oportunidad de desarrollar un mayor contacto con vuestro cuerpo, de forma que quedéis más relajados y os sintáis más activos.

Tomad vuestras silla y distribuíos por la sala... Quitaos el calzado... Poneos bien cómodos, sentados, y cerrad los ojos... Tenedlos cerrados durante toda la prueba...

Comenzad a hora a concentraros en vuestro cuerpo... Procurad, ante todo, sentir vuestra respiración. ¿Es rápida, débil, profunda?... Dejad que sea como es, sin querer cambiarla... No hace falta que hagáis nada. Procurad sólo daos cuenta de cómo estáis respirando, de lo que os dice vuestra respiración...

Prestad ahora atención a vuestra columna vertebral y a vuestra espalda... El peso que soportan vuestras posaderas, ¿es grande o ligero? Mecead ahora la columna vertebral y daos cuenta de cómo os parece la espalda tocándola... Podéis curvar vuestra espalda adelante, atrás, o a un lado y otro... Procurad sentir la columna vertebral y su centro... Mantened cerrados los ojos. Seguid ahora concentrando la atención en el pecho... dejadlo caer sobre el vientre... ¿Cómo os parece vuestro pecho mientras lo tocáis?... ¿Está relajado?... Ahora que tenéis conciencia de cómo se encuentra vuestro pecho y vuestra columna vertebral, podéis mover la columna y hacer girar un poco arriba y abajo la parte superior de vuestro cuerpo para sentir cómo estáis sentados... ¿Podéis mover esta parte de vuestro cuerpo como si fuera un bloque único o es vuestra cabeza quien lo guía?...

Ahora concentrad vuestra atención en vuestras posaderas y en las plantas de vuestros pies. ¿Os sostienen o sois vosotros los que presionáis con decisión sobre ellas?

Y vuestros músculos, ¿están tensos o relajados?... Pasad ahora vuestra atención a la espalda, a la nuca, a la cabeza... Moverd la espalda de modo que la cabeza quede alta y no cuelgue... ¿Podéis inclinar la cabeza hacia un hombro?... Sed conscientes de vuestro peso y del peso de vuestra cabeza... Procurad sentir cómo este peso gravita sobre la columna vertebral... ¿Llegáis ahora a daros cuenta de cada pequeño movimiento que desde la cabeza se difunde a través de todo el cuerpo?...

Tened ahora la cabeza de nuevo recta y no dejéis que repose sobre el hombro. Inclina ahora la cabeza sobre el otro hombro... Dejadla descansar allí... ¿Sentís su peso?... Traslada la

tamente el peso de nuevo de modo que la cabeza se apoye delicadamente sobre la espina dorsal...

Ahora dejad caer la cabeza lentamente hacia delante... Notad su peso... Levantad aún otra vez la cabeza lentamente... Hacedla caer lentamente sobre la espalda... ¿Sentís la tensión en la nuca?... Llevad lentamente la cabeza hacia atrás... Recostadla una vez más en el hombro y mantenedla quieta en esta posición...

Ahora hacedla girar hacia la espalda y quedaos en esa posición para sentir lo que estáis experimentando... Girad, poco a poco, la cabeza hacia el otro hombro y tenedla quieta... Dejadla ahora caer lentamente hacia delante y estad atentos a lo que pasa...

Cambiad ahora la dirección del movimiento, girad de nuevo la cabeza hacia el hombro en el que había estado apoyado la última vez y dejadla quieta en esa posición. Girad ahora la cabeza hacia atrás... ahora hacia el otro lado... ahora hacia delante...

Levantad ahora, poco a poco, la cabeza de modo que venga a encontrarse de nuevo en el centro entre los dos hombros... Sentid cómo está en esa posición... Dentro de 30 segundos abrid los ojos... Abridlos ahora y mirad en torno... ¿Cómo os ha sentado el ejercicio?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Muchos guías de grupo dan las instrucciones demasiado deprisa. Es necesario que en los lugares señalados con puntos suspensivos, se den a los participantes al menos 15 segundos de tiempo, para que puedan notar mejor sus sensaciones.



©...



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Qué ha cambiado en la percepción de mi cuerpo desde el principio del experimento?
- ¿Dónde siento ahora tensión?

K. VOPEL

**OBJETIVOS**

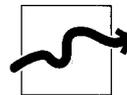
Mediante este ejercicio se puede mejorar la movilidad y vivacidad física, psíquica e intelectual de los componentes de un grupo. Se trata de una actividad muy sencilla que puede hacer subir el nivel de energía de los participantes.

**PARTICIPANTES**

Desde los 10 años en adelante. La dimensión del grupo es a discreción.

**DURACIÓN**

Para el experimento bastan 3 minutos.

**DESARROLLO**

Enseguida haréis algo que reforzará vuestra vitalidad física y psicológica. Retirad a un lado la sillas de modo que podamos disponer del mayor espacio posible...

Ahora dividíos en dos grupos, uno de ellos ha de tener 4 personas más que el otro... Los dos grupos formad dos círculos concéntricos: el grupo más pequeño se sitúa dentro y el mayor fuera. Todos debéis estar de cara al centro... Ahora los de cada grupo debéis daros las manos y, sin soltarlas, haced los círculos lo más grandes posible. Ensanchad los círculos, pero sin romperlos... A continuación haced lo contrario: hacedlos lo más pequeños que podáis, estrechándoos hacia el centro...

Ensanchad los círculos... reducid de nuevo vuestro círculo. Ahora ensanchadlo... reducidlo al máximo... Volved a vuestro sitio...

(En lugar de la acostumbrada fase de compartir, aconsejo en este caso al animador que invite a los participantes a responder uno por uno a la siguiente única pregunta.)

**EVALUACIÓN**

— ¿Cómo me siento ahora?

**LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...**

Es una técnica de activación que no crea problema y que resulta útil para cualquier animador y para cualquier grupo.

DE LA M. K. VOPEL, de J. STEVENS



OBJETIVOS

Si los componentes de un grupo se muestran especialmente cansados, nerviosos o deprimidos, este juego de fantasía abre un nuevo camino a su vitalidad y a la alegría de vivir.



PARTICIPANTES

Desde los 14 años en adelante. Los participantes deberán haber ya hecho experiencia de su fuerza imaginativa. Además deberán tener confianza en el animador y en su capacidad profesional.

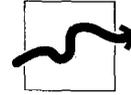
No es, pues, un experimento para animadores que comienzan a trabajar con juegos de interacción.

El número de participantes es facultativo.



DURACIÓN

Para el ejercicio de fantasía se necesitan unos 15 minutos.



DESARROLLO

Con este experimento de fantasía podréis cobrar nuevas energías, ocupándoos de un sector tranquilo y al mismo tiempo vital, del mundo de las plantas.

Distribuíos ahora por la sala tratando de tener alrededor bastante espacio para sentir os a gusto y no ser molestados...

Sentaos o tumbaos, cómodos, y cerrad los ojos. Tenedlos cerrados durante todo el experimento...

Ante todo concentraos en vuestro cuerpo. ¿Qué sensaciones corporales llegáis a distinguir? ¿Dónde advertís tensiones?...

Cambiad de posición y buscad otra más relajada...

¿Cómo respiráis?... Haced que sea más profunda vuestra respiración... Ahora fijaos en lo que os pasa por la cabeza... ¿qué pensamientos, qué imaginaciones, qué ideas la pueblan?

Imaginaos tener una gran globo coloreado y transparente. Soplad dentro de ese globo cuanto tenéis dentro de la cabeza, de modo que podáis ver todas las imágenes y pensamientos que, lentamente, se mueven dentro... Cuando un nuevo pensamiento surge en vuestra cabeza, sopladlo enseguida dentro del globo...

Ahora, con toda atención, soltad el globo y dejadlo subir al techo de la sala. Más tarde podréis recobrarlo, si queréis... Ahora vuestra cabeza está completamente libre y dispuesta a participar en un pequeño y reconfortante experimento de fantasía...

Imaginad que veis ante vosotros un árbol... ¿Qué tipo de árbol es?... ¿Qué aspecto tiene?... ¿Es muy grande?... ¿Dónde se encuentra?...

Observad ese árbol cambiando en el curso de las estaciones. Mirad cómo, en primavera, el agua y las sustancias nutritivas de la tierra llegan al árbol a través de las raíces... Mirad cómo la sabia sube y se distribuye por el árbol pasando por todos los vasos conductores hasta las ramas... Gracias a ella pueden brotar

nuevas hojas y yemas... Observad cómo se agrandan las hojas y se abren las flores... (30 segundos.)

Mirad ahora cómo los frutos maduran en verano... (30 segundos.)

Pero las hojas envejecen, van cambiando de color y caen cuando llega el otoño... Las hojas caen en tierra, lentamente se pudren y se vuelven parte del mismo terreno durante el invierno... (30 segundos.)

Las sustancias nutritivas producidas por las hojas son absorbidas de nuevo por las raíces cuando en primavera el árbol se despierta a una vida nueva... (30 segundos.)

Ahora invertid este ciclo e imaginaos que las hojas secas vuelven de nuevo a las ramas del árbol, que se vuelven poco a poco verdes... Ved cómo se hacen cada vez más pequeñas hasta encerrarse en los pequeños brotes... Los brotes desaparecen mientras la savia va bajando otra vez, a través de las ramas y del tronco, otra vez a las raíces... La savia después se diluye en sus elementos que, a su vez, vuelven a ser hojarasca podrida...

Ahora identificáros con ese árbol viviendo su ciclo estacional invertido... Ahora sois el árbol en invierno, despojado, desnudo, vuestras hojas y frutos yacen en parte podridos en el suelo...

Haced el viaje de vuelta de las estaciones... Las hojas y los frutos retoman su buen aspecto y suben de la tierra a las ramas de vuestro árbol...

Los frutos vuelven a ser flores...

Las flores y las hojas se empequeñecen hasta encerrarse en yemas que acaban desapareciendo en las ramas... Allí se convierten en savia que refluye lentamente por las ramas y el tronco hasta llegar a las raíces y derramarse en la tierra... y convertirse en hojarasca húmeda...

Imaginaos ser aún el árbol que pasa de nuevo por el ciclo invertido de estaciones... (1 minuto.)

Continuad sintiándoos árbol, pero ahora seguid el ciclo normal de las estaciones. Sentid cómo en primavera vuestras raíces absorben humedad y savia...

Sentid cómo esa savia os sube por el tronco y, a través de los vasos conductores, se expande por las ramas...

Ahora tenéis energía para producir brotes por todas partes que se hinchan y revientan de vitalidad despuntando en hojas y flores...

Las hojas se abren verdes, jugosas... Vuestras flores os perfuman y visten de fiesta...

Formar lentamente los frutos, cada vez más maduros, más dulces... Estamos en otoño y los frutos caen maduros al suelo... Un poco más y también las hojas van cayendo; se acerca el invierno...

Las hojas y frutos que han caído de vuestro árbol se transforman en humus que preparan a vuestro sistema de raíces nueva nutrición para la primavera ya cercana...

Recomenzad el ciclo una vez más imaginando siempre que sois un árbol. Fijaos ahora cómo os vestís, pues otra vez es primavera... Gozad de esta estación durante medio minuto en vuestra fantasía porque pronto tendremos que interrumpirla. ¿Cómo os sentís en primavera?... (30 segundos.)

Volved ahora a ser vosotros mismos. Despedíos del árbol, pero conservad su recuerdo. Dentro de medio minuto abriréis los ojos y volveréis al grupo llevando con vosotros la experiencia que habéis hecho...



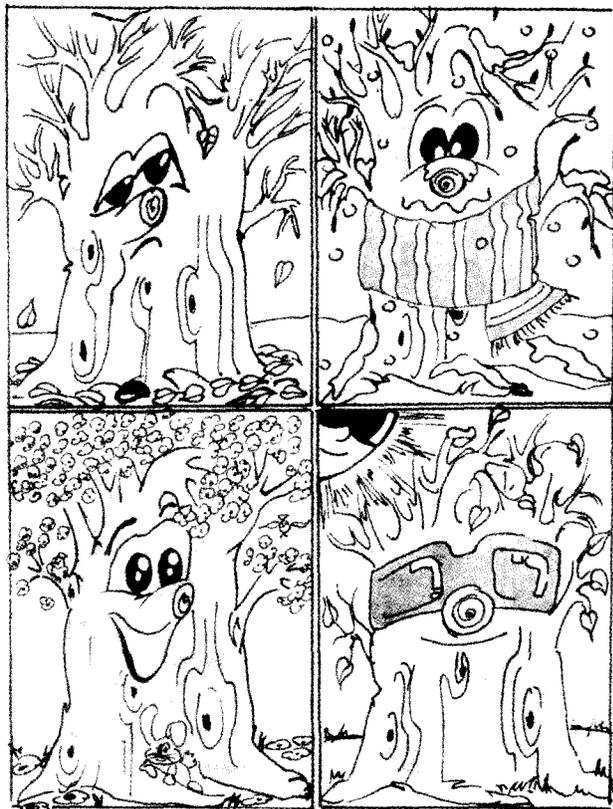
EVALUACIÓN

- ¿Cuándo me he sentido más lleno de vida durante este experimento?
- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿En qué situaciones me siento especialmente vital? ¿De qué modo yo estimulo mi vitalidad?
- ¿Qué conclusiones he de sacar de este experimento? ¿Cuáles teniendo en cuenta mi participación en este grupo?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

«Estaciones» puede renovar la vitalidad de los participantes. En casos particulares es posible que se den reacciones extremadamente fuertes. Esto, en general, es señal de que comienza un proceso regenerativo y los participantes se dan cuenta de qué amodorrados estaban antes.



OBJETIVOS

Con frecuencia los componentes de un grupo utilizan para el trabajo común sólo un mínimo de sus energías psíquicas e intelectuales. Este juego les ayuda a ver cómo el individuo bloquea sus potencialidades.

Si los participantes entienden cómo se frenan y qué se esconde tras ese miedo de emplearse a fondo, les será más fácil plantearse la pregunta decisiva: «¿Quiero de veras comportarme en el grupo como un freno?».



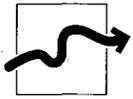
PARTICIPANTES

Desde los 14 años. No importa el número de participantes.



DURACIÓN

Unos 10 minutos.



DÉSARROLLO

Este juego os dará ocasión de advertir cómo bloqueáis vuestras energías dentro de este grupo...

Escoged un compañero y sentaos uno frente al otro...

El más joven de los dos asume el papel de preguntador, al mayor le corresponde contestar.

El que pregunta debe repetir siempre la misma pregunta a la que el otro puede responder sólo con una frase. La pregunta es la siguiente: «¿Cómo te bloqueas cuando estás en el grupo?».

Procurad mantener el ritmo pregunta-respuesta en una frase. No os perdáis en discusiones, no deis ninguna explicación ni os justificuéis. Hacedlo durante *3 minutos*...

Ahora cambiad los papeles: el mayor hace la pregunta. Tenéis de nuevo *3 minutos*...

Ahora intercambiad vuestras impresiones acerca de lo que habéis aclarado durante el juego.

Hablad con vuestro compañero de vuestras experiencias. Tenéis aún *3 minutos* de tiempo...



EVALUACIÓN

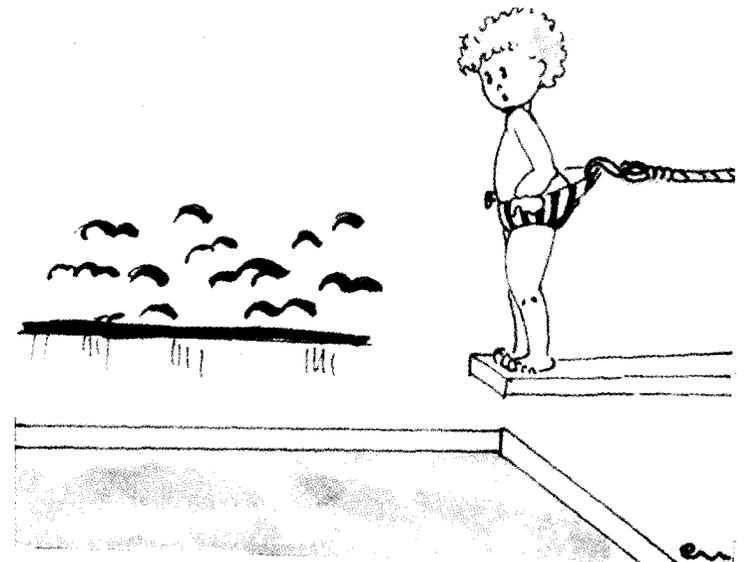
- ¿Cómo me he sentido durante el juego?
- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿De qué bloqueos interiores míos querría hablar al grupo?
- ¿Qué ventajas saco de un determinado comportamiento de bloqueo?
- ¿Qué desventajas en cambio se siguen?
- ¿Qué querría cambiar?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Normalmente al principio del juego el que responde, en esta técnica de Gestalt, da respuestas poco significativas. Poco a poco, la mayor parte de los participantes entiende mejor en qué modo cada uno se frena: no son sinceros cuando refieren sus propios sentimientos, sus ideas, deseos y temores; temen el rechazo o la crítica; no se atreven a hacer lo que desearían.

Durante el juego la evaluación en grupo es particularmente importante. Los animadores descubran sus propios bloqueos interiores y manifiéstelos de modo conveniente a los otros participantes.



(Tradicional)

**OBJETIVOS**

Este juego de interacción ofrece a los participantes ocasión de hacer ejercicio físico. En los grupos en que el estilo de trabajo ofrece poca ocasión al movimiento físico, la energía de los componentes del grupo, pronto o tarde, disminuye sensiblemente.

El combate con los periódicos ayuda a todos a ponerse en movimiento y a desarrollar nuevas energías. Además los impulsos agresivos se expresan jugando y en un modo relativamente fácil de aceptar, de forma que disminuye la hostilidad latente en el grupo.

**PARTICIPANTES**

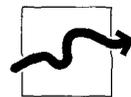
Desde los 10 años.

**DURACIÓN**

Unos 5 minutos.

**MATERIALES**

Para cada participante se necesita un periódico (unas 30 páginas de un diario) o una gruesa toalla.

**DESARROLLO**

Con el juego que os propongo podréis de una buena vez liberaros y hacer que vuestro cuerpo recupere toda su energía. Además os dará ocasión de poder ser pacíficamente agresivos. Para ello cada uno tiene un periódico que debe enrollar lo mejor que pueda para disponer de una porra de papel...

Dividíos en dos grupos de igual número de participantes... Disponed en medio de la sala como dos falanges enfrentadas para el combate. Escoged vuestro sitio poniéndoos frente al compañero que elijáis y que debe ser, poco más o menos, físicamente como vosotros.

Deberéis avanzar en falange compacta contra el grupo contrario y hacerlo retroceder con la ayuda de vuestras porras de papel.

Observad bien las reglas siguientes:

- Se prohíben los golpes a la cabeza y debajo de la cintura;
- Podéis avanzar y retroceder, no podéis desplazaros a un lado.

Gana el grupo que logra rechazar hasta la pared de enfrente el mayor número de adversarios.

¿Habéis entendido las reglas de juego?... Voy a dar la señal de comenzar el combate.



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me sentía antes del combate de los periódicos?
- ¿Cómo me encuentro ahora?
- ¿He escogido un compañero concreto? ¿A quién?
- ¿Cuánta energía he empleado en la lucha?
- ¿Era importante para mí vencer?
- ¿Qué significa para mí ahora haber vencido o haber sido vencido?
- ¿Me siento relajado en este momento? ¿Me gustaría reemprender la batalla de los periódicos? ¿Con quién?



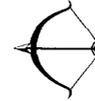
LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Este rito del combate divierte a casi todos los participantes que se sienten después más activos.

24

LA CAJA DE FÓSFOROS

K. VOPEL



OBJETIVOS

Este juego de imaginación da a los participantes ocasión de ser agresivos en su fantasía y de sentirse potentes. La hostilidad latente puede ser desactivada y, en parte, transformada en agresión consciente. Los participantes pueden hacerse más conscientes de su propia vitalidad y pueden, por tanto, utilizarla mejor.



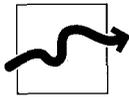
PARTICIPANTES

Desde los 12 años. El número es discrecional. Deben tener alguna experiencia de pruebas de imaginación.



DURACIÓN

Cerca de 10 minutos.



DESARROLLO

Con la prueba de fantasía que os propongo, podréis tomar contacto con vuestras fuerzas ocultas y os haréis más conscientes de vuestra energía.

Sentaos y poneos cómodos... Cerrad los ojos y mantenedlos cerrados durante toda la prueba...

Concentraos en vuestra respiración... ¿Cómo respiráis?

Comenzad a inspirar y expirar más profundo. Imaginaos en el mar y que vuestra respiración la hacéis en sincronía con las ondas del mar que van y vienen lentamente... Concentraos en las sensaciones de vuestro cuerpo... ¿Sentís aún alguna tensión?...

Tomad otra posición que os permita sentiros cómodos y relajados... Concentraos ahora en vuestras manos... Movedlas un poco. ¿Cómo se sienten vuestras manos?... Imaginaos tener las manos más vigorosas del mundo... Si os esforzáis, nada se les puede resistir...

Os guiaré a través de una serie de actos de fuerza fantásticos durante los cuales aferraréis con la inmensa fuerza de vuestras manos diversos objetos enormes. Imaginad que tenéis en vuestras manos una gran piedra... Ahora apretadla con energía hasta romperla de mil pedazos... Tomadlos y reducidlos a arena entre vuestros dedos...

Ahora tomad en vuestras manos un gran bloque de hielo. Apretadlo con tanta fuerza que se derrita... el agua fluye entre vuestras manos...

Ahora imaginaos que tenéis en vuestras manos una caja de fósforos en la que introduciréis con fuerza al mismo tiempo diversos objetos.

Tomad una bicicleta, aplastadla y comprimidla; metedla dentro de la caja de cerillas. Aún queda sitio en la caja. Tomad un seiscientos, comprimidlo en vuestras manos y metedlo en la caja de

cerillas. Tomad ahora una locomotora y aplastadla hasta hacerla chiquitita. La locomotora aún encuentra sitio en la caja de fósforos... Mirad la caja... Aún no está llena. Agarrad un par de estrellas del cielo y metedlas dentro con la bicicleta, el seiscientos y la locomotora... Dejad aparte la caja.

Tomad en vuestras manos un perro San Bernardo y presionadlo con cuidado de modo que quepa en vuestra carpeta... Agarrad ahora un elefante y, con delicadeza, reducidlo de formato hasta que quepa también en la carpeta... Haced lo mismo con un búfalo... Y ahora pescad una enorme ballena. Aplastadla y que se junte con los otros animales en la carpeta... Dejad aparte la carpeta.

Imaginad ahora que tenéis una caja de puros... Tomad a vuestro primer maestro de elementales, comprimidlo en vuestras manos y ponedlo en la caja... Haced lo mismo con un guardia urbano... Detened ahora a un peligroso gángster y reducidlo de forma que quepa en la caja... Ahora le toca la misma suerte a un juez que quiere interrogaros, y así es que metedlo en la caja... Queda aún mucho espacio...

Ahora meted en la caja de puros a cualquiera de los miembros de nuestro grupo... ¿A qué otro queréis meter dentro? Hacedlo. Hay sitio más que suficiente...

¿Habéis olvidado algo? Todo lo que queráis comprimidlo y metedlo dentro de la caja... Dejad también aparte la caja de puros.

Concentraos un momento en vuestras manos... ¿Cómo las sentís al tacto? ¿Están calientes?... Decid a vuestras manos: «Estoy orgulloso de vosotras». Cerrad los puños... Abrid la manos y haced que se acaricien mutuamente una a la otra. Haced que os digan las manos: «Nosotras te pertenecemos. Tú puedes fiarte de nosotras»... Ahora con vuestra mano derecha agarrad el lóbulo de la oreja izquierda y con la mano izquierda el lóbulo de la oreja derecha... Abrid ahora los ojos y mirad alrededor... Mirad a los otros participantes...



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me he sentido durante la prueba?
- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Qué es lo que más me ha gustado?
- ¿Cuándo me he sentido más fuerte?
- ¿A quién del grupo he metido en la caja?
- ¿A qué otras personas he comprimido y he embalado?
- ¿He descubierto algo nuevo acerca de mí?
- ¿Qué significan las manos para mí?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Es importante que las instrucciones las deis lentamente y con voz sugerente. No os permitáis ni dejéis que los participantes interpreten las experiencias. Si os atenéis a las instrucciones, este juego puede robustecer el espíritu y hacer más fuertes a los participantes.

25

GRITO SILENCIOSO

(Teatro de improvisación)



OBJETIVOS

Los sentimientos se nos manifiestan en nuestro cuerpo con una palpitación de corazón, un peso en el estómago, sintiendo la espalda con piel de gallina, cerrando los puños, etc. Son datos que me orientan acerca de mi estado de ánimo, que me ayudan a entender mejor lo que quiero y, aún mejor, lo que no quiero. «Grito silencioso» ayuda a los participantes a vivir psíquicamente los propios sentimientos como acciones del propio cuerpo. Pueden expresar tensiones, irritabilidad, enfados, etc., que quizá se han acumulado hasta aquel momento.



PARTICIPANTES

Desde los 14 años. El número de los participantes es discrecional.



DURACIÓN

Cerca de 3 minutos.



DESARROLLO

Podéis expresar y sentir psíquicamente, al menos por una vez, sentimientos de los que no tenéis conciencia. Si de veras os concentráis en este juego, os sentiréis después aliviados.

Distribuíos en silencio por la sala... Cerrad los ojos... Concentraos en vuestro cuerpo y poned en tensión todos los músculos y después relajadlos... Así aumentáis la funcionalidad de vuestro cuerpo... (1 minuto.)

Ahora, sin hacer el mínimo ruido, os invito ante todo a gritar con el cuerpo. Gritad con los dedos de los pies, con las piernas, con el estómago, con los ojos y con las manos, etc. Gritad silenciosamente con todo el cuerpo, poniendo en tensión todos sus músculos como lanzando un grito violento. Mantened entretanto los ojos cerrados y disponed vuestro cuerpo como si estuvierais prontos a gritar. Repetíos internamente esta frase: «Yo quiero gritar de modo que se me oiga muy lejos».

(Esperad medio minuto, y si conviene algo más, hasta que la mayor parte de los participantes no indique con la posición de su cuerpo y de los músculos que están prontos a gritar. Entonces decid:)

Quedaos quietos así. Ahora lanzaréis un grito. Atención. ¿Dispuestos?... ¡Ya!



EVALUACIÓN

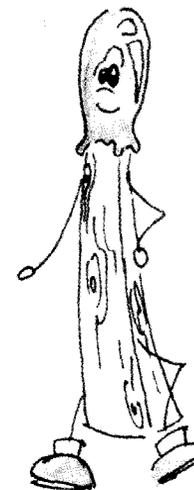
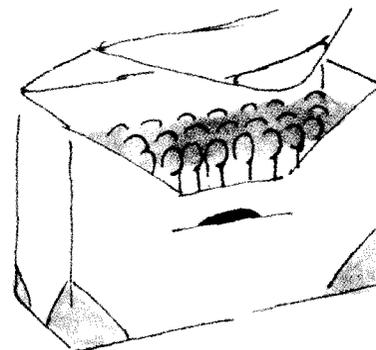
- ¿Qué he sentido durante el juego?
- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Con qué parte de mi cuerpo he gritado con más fuerza durante la fase de silencio?

- ¿De qué modo «grito» cada día?
- ¿Cuáles son mis gritos silenciosos más importantes?
- ¿Cuándo he gritado de veras la última vez?
- Las personas que gritan, para mí, son personas...



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Para que esta prueba funcione, es importante atender a que los participantes, durante la fase de silencio, se concentren de veras para gritar y que desarrollen la tensión necesaria para el grito final.



em.

K. VOPEL

**OBJETIVOS**

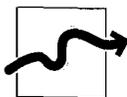
Este juego da a los participantes la oportunidad de sentirse físicamente activos de modo muy sencillo; pueden tocarse y de este modo entran en contacto entre ellos; pueden, en fin, trabajar juntos sin demasiados problemas.

**PARTICIPANTES**

Desde los 11 años. El número de participantes que se quiera.

**DURACIÓN**

Cerca de 5 minutos.

**DESARROLLO**

Este juego probablemente os va a animar un poco. Distribuíos por la sala, acostaos en el suelo con los ojos cerrados...

¿Cómo os encontráis?...

Quiero daros un pequeño encargo. Imaginaos que el grupo deba pagar un fuerte arriendo por cada metro cuadrado de esta sala.

Un arriendo abusivo que sea, por ejemplo, de 1.000 ptas. por metro cuadrado cada minuto. Os encomiendo buscar, como grupo, la base más reducida posible a fin de que debamos pagar el menor arriendo posible. Mantened por un momento aún los ojos cerrados para pensar cómo se puede colocar el grupo completo de modo que ocupe la menor superficie posible de la sala. Para lograrlo no debéis usar ningún mueble ni aparato, debéis arreglaros solos vosotros con vuestros compañeros... (20 segundos.)

Abrid ahora los ojos y, sin hablar, buscad el modo de colocar el grupo sobre la menor superficie posible.

¿Cómo os arregláis? Si queréis explicar vuestra idea a los demás, hacedlo pero sin decir palabra...

**EVALUACIÓN**

- ¿Cómo me sentía antes de la prueba?
- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Cómo me he podido hacer entender?
- ¿Qué me ha gustado más?
- ¿Qué tal ha sido la colaboración del grupo?
- ¿Qué parte he tenido yo?

**LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...**

Los participantes formarán probablemente una especie de pirámide.

K. VOPEL

**OBJETIVOS**

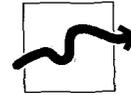
La falta de simpatía entre las personas es un hecho social y personal que con frecuencia suscita rencores. Este juego afronta el problema y quizá ayude a resolverlo. Es muy indicado también para cuando los componentes del grupo se muestran apáticos. Pone en movimiento sus energías psíquicas y a veces origina un significativo feed-back dentro del grupo.

**PARTICIPANTES**

Desde los 14 años.

**DURACIÓN**

Unos 10 minutos.

**DESARROLLO**

En el juego de interacción que os presento podréis, haciendo un ejercicio de dramatización, imitar a las personas que os ponen nerviosos. Podéis así desahogar un poco vuestra tensión interior.

Cerrad un momento los ojos... Concentraos en vuestro cuerpo. Apretad con fuerza durante unos segundos los pies sobre el suelo y después con ellos rozadlo muy delicadamente... Repetidlo un par de veces...

Apretad los puños y abrid después las manos... Hacedlo un par de veces...

Arrugad el ceño, mantened la tensión durante un par de segundos y después relajad la frente... Repetidlo un par de veces...

Imaginaos ahora que entráis en una sala, en una especie de museo de cera. Allí están representadas todas las personas a las que no soportáis, que de algún modo os ponen nerviosos, o que os han irritado. Observad a todo ese grupo de aguafiestas, de modo que tengáis una visión completa que, a lo mejor, incluye a todos los presentes. (1 minuto.)

De este grupo de personas que ponen a prueba vuestra paciencia, elegid una que de momento os excita especialmente... Concentraos en ella y tratad de entender de qué modo y con qué actitudes esa persona os resulta molesta. (30 segundos.)

Imaginaos ser vosotros aquella persona con todas las actitudes y características que os ponen malos... ¿Cómo habláis?... ¿Cómo os movéis?... ¿Cómo ponéis enfermas a las personas que os rodean?... (30 segundos.)

Después os pediré que abráis los ojos para imitar a esa persona.

Pensad que habéis venido a una fiesta en la que toma parte también la persona que os es tan poco simpática. Dejaos sorprender por lo que sucedería si se reunieran cierta cantidad de incordiantes.

Abrid los ojos y comenzad la «tertulia de las personas difíciles».

Imitad a las personas que peor os caen, exagerando tranquilamente en la imitación, y relacionaos con los demás que participan en la fiesta. No dejéis a nadie en un rincón. Disponéis de 10 minutos...

Bien. Se acabó la fiesta. Sentaos de nuevo todos en círculo... ¿Qué os ha parecido?...



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me he sentido durante este juego?
- ¿A quién he imitado?
- ¿Se me da bien imitar a quien me da en los nervios?
- ¿Cuáles son ahora mis sentimientos hacia el aguafiestas?
- ¿Me ha sido fácil contactar con otras personas poco simpáticas?
- ¿Entiendo mejor ahora a las personas a quienes he imitado?
- ¿Qué comportamiento suyo reconozco que también lo tengo yo?
- ¿Cómo me siento ahora?



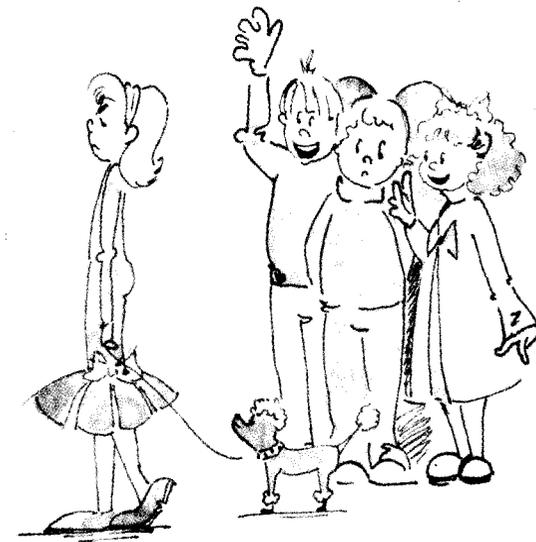
LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

El contraste entre personas que se aprecian más bien poco resulta en muchos aspectos cómico y divertido. En la mayor parte de los casos se crea una atmósfera de juego, de divertida sátira que alegra a los participantes.

Algunos logran imitar muy bien a las personas que les resultan molestas. Otros, demasiados rígidos, encuentran dificultad en representar caracteres desagradables. Muchos evitan imitar los comportamientos desagradables de los otros. La mayor parte de los participantes nutre sentimientos fuertes. Algunos se irritan contra las personas que les imitan. Otros se molestan con la acumulación de caracteres difíciles. Otros, en cambio, disfrutan con los impulsos que normalmente consideran poco agradables.

Paralelamente a esto se desarrolla también la comprensión por las condiciones psíquicas de la persona a quien se imita, por la fuerza y debilidad de la misma.

En conjunto el juego nos lleva a sonreír de modo relajado y a ser objetivos. Los participantes se interesan y despiertan así sus energías.



cu.

DESARROLLO
DE LA CONFIANZA
Y LA SINCERIDAD

**OBJETIVOS**

El experimento tiene por objeto aumentar la confianza en los compañeros haciendo que los mutuos temores se manifiesten abiertamente.

**PARTICIPANTES**

Desde los 12 años en adelante. Hasta 30 participantes.

**DURACIÓN**

Para 20 participantes se necesitan 45 minutos.

**DESARROLLO**

Miraos y pensad cuál de los componentes del grupo es aquel con quien os resulta más difícil tener confianza...

(O bien: ¿Qué componente del grupo querríais conocer mejor?... Esta expresión es más adaptada a un grupo particularmente temeroso.)

Escoged a un compañero con el que deseáis tener más confianza y formad pareja con él...

Dispersaos ahora por la sala y sentaos el uno frente al otro... Mirad a vuestro compañero...

El mayor de vosotros es A y el menor B. A ha de hacer a su compañero en los próximos cuatro minutos sólo la misma pregunta: ¿QUÉ TE INTIMIDA EN MI PERSONA Y EN MI COMPORTAMIENTO?

B responderá a su vez siempre: ME INTIMIDA...

Por ejemplo: «Me intimida el hecho de que tú sepas formular tus opiniones mucho mejor que yo...».

Entonces A dirá: GRACIAS. Y repetirá la pregunta.

B responderá otra vez expresando otro motivo de temor. Y así durante 4 minutos. No digáis nada más y no comentéis lo que vais diciendo, no desvirtuéis vuestra conversación con preguntas complementarias, excusas, aclaraciones, etc.

Ahora comenzad...

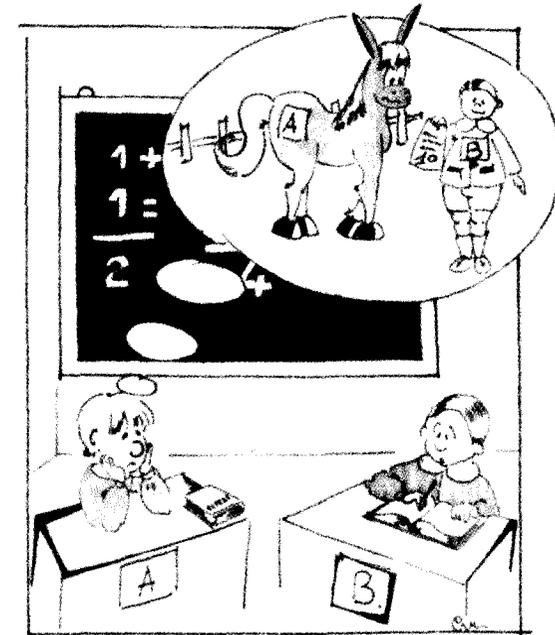
Ahora cambiad los papeles de forma que B haga la pregunta y A responda...

Discutid ahora durante cinco minutos lo que habéis experimentado durante el juego...



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

El juego funciona bien incluso con grupos más bien inseguros, porque la intimidad de la relación entre dos ofrece cierta protección. Es un buen ejercicio para mejorar el clima interior del grupo.



EVALUACIÓN

- ¿Qué siento ahora con relación a mi compañero?
- ¿Tengo ahora más confianza en mí mismo y en el compañero?
- ¿He hablado de temores verdaderos o he dado un rodeo?
- ¿Tengo ganas de expresar temores con relación a otro compañero del grupo?

(Tradicional en los grupos de encuentro)

**OBJETIVOS**

Este juego puede demostrar a los participantes que pueden fiarse de sí mismos y de los demás, más de lo que habitualmente lo hacen. La confianza a conseguir se apoya en dos pilas: la fiabilidad del compañero y la seguridad que da el uso completo de los propios sentidos. Además de reforzar la confianza social hay otro objetivo didáctico muy importante: lograr poner en acción la propias facultades sensoriales de modo activo y experimentarlas de modo diverso.

**PARTICIPANTES**

Desde los 10 años. El juego es apto aun para los que no tienen experiencia de dinámica de grupos.

Si la evaluación ha de desarrollarse en forma completa el grupo no puede ser de más de 20.

**DURACIÓN**

Con 20 participantes, hay que disponer de una hora.

**AMBIENTE**

Lo ideal sería que este juego se hiciera al aire libre de modo que los participantes pudieran hacer el mayor número posible de experiencias sensoriales.

**DESARROLLO**

Os propongo un juego con el que podréis comprobar hasta qué punto estáis dispuestos a dar confianza a otro miembro del grupo.

Mirad alrededor y pensad con qué persona os gustaría hacer este ejercicio...

Elegid a vuestro compañero...

Normalmente dependemos tanto del sentido de la vista, que tendemos a ignorar los otros sentidos, por ejemplo, el oído, el tacto, el olfato o cualquier otro sentido de nuestro cuerpo. Durante esta prueba podréis hacer experiencia de aquellos sentidos que habitualmente descuidamos.

Os guiaréis, uno tras otro, a hacer un «paseo de la confianza», de modo que logréis un mejor contacto con vuestros sentidos y, al mismo tiempo, con vuestra capacidad de fiaros de los demás.

Uno de vosotros cerrará los ojos y, durante 15 minutos se dejará guiar por su compañero. Después los papeles se invertirán y el ciego se convertirá en lazarillo. El papel del que conduce es ofrecer al compañero «ciego» un abanico lo más amplio posible de sensaciones táctiles, olfativas, sonoras, etc. Además el guía deberá ayudar al ciego a superar todos los obstáculos que encuentre y protegerlo de todo lo que pudiera resultarle peligroso o desagradable.

Mientras conducís a vuestro compañero ciego, tenedle la mano como si fuera una redoma. El ciego tendrá la mano vuelta abajo y medio cerrada de modo que la punta de sus dedos se encuentre en el centro de la mano de quien le acompaña. Es un modo muy eficaz de tener la mano del compañero. Al mismo tiempo el conductor tendrá la posibilidad de proteger bien al ciego cuando éste pueda tropezar o perder el equilibrio.

Nadie puede hablar. Comunicaos sólo a través del contacto de las manos. Conducid lentamente a vuestro compañero pasando todos los obstáculos y usando vuestra mano para indicarle la dirección cuando debáis proporcionarle una experiencia especial. Cuando os encontréis cerca de objetos grandes, por ejemplo una pared o un árbol, apoyad las dos manos del ciego sobre el objeto hasta que él haya explorado táctilmente el objeto o el árbol con toda tranquilidad. Sólo entonces tomaréis de nuevo de la mano al ciego para conducirlo a hacer una nueva experiencia. Cuando queráis, procurad que vuestro ciego se encuentre con una persona distinta de vosotros. Esta puede ser una experiencia muy buena.

Después podréis ir más rápidos, siempre que no haya obstáculos en el camino. Cuando los dos queráis, podéis incluso correr juntos. Es muy bonito, pero debéis hacerlo sólo cuando advertís que los dos tenéis ánimo para hacerlo. De la presión de su mano y de los movimientos de su cuerpo entenderéis cuándo vuestro compañero no esté dispuesto a hacer algo. No le obliguéis a hacer nada que él no quiera, aunque estéis seguros de que no hay ningún peligro.

Uno de vosotros ahora cerrará los ojos y así podréis emprender vuestro paseo. Recordad que no podéis hablar entre vosotros. Después de un cuarto de hora os cambiaréis los papeles. Y al cabo de media hora nos reunimos todos de nuevo en grupo.



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me he sentido durante el juego?
- ¿Cuándo me he sentido mejor, cuando conducía o cuando me dejaba conducir?
- ¿Cuál ha sido la experiencia más grata cuando era conducido? ¿Cuál, en cambio, la más desagradable?
- ¿Qué experiencia he hecho con mis sentidos?
- ¿Me fiaba de mi compañero?
- Yo tengo confianza en las personas que...



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

El paseo de la confianza es un juego de interacción especialmente interesante en primavera y en verano. También resulta bien en familia con la participación de padres e hijos.

(Talleres de dinámica de grupo)

**OBJETIVOS**

El juego puede ayudar a los participantes a aumentar su nivel de apertura, o para medir el grado de confianza social existente dentro del grupo en un determinado momento.

**PARTICIPANTES**

Desde los 16 años. Se adapta sobre todo a grupos dentro de una organización.

**DURACIÓN**

Con 20 participantes hace falta una hora.

**MATERIALES**

Bloque de papel para pizarra portátil, papel y bolígrafo para los participantes.

**DESARROLLO**

Proponed a los participantes escribir acerca de sí mismos, algo que nunca hayan manifestado en el grupo (algunos escribirán sólo una frase, otros toda una historia y otros probablemente no escribirán nada).

Después pedid a los participantes que lean en voz alta lo que han escrito. Cuando todos lo hayan leído, el animador trae en la pizarra una línea en cuyos extremos se lea «Información pública» a un lado e «Información privada» en el otro.

INFORMACIÓN PÚBLICA**INFORMACIÓN PRIVADA**

a cualquiera

a un conocido

a un amigo

a una persona
que se ama

a nadie

CREDIBILIDAD LIMITADA**GRAN CREDIBILIDAD**

A este punto se leen de nuevo, una a una, la frases escritas y el animador pregunta al grupo la opinión sobre tales frases diciendo si, a su parecer, la afirmación se dice «a cualquiera», sólo a «un amigo» o, sencillamente, no se dice «a nadie». En el sitio correspondiente de la escala se notará una cruz. El grupo tiene que llegar a un acuerdo sobre dónde poner la cruz. En este caso la opinión del autor de la afirmación no se tiene en cuenta.

Puede suceder que el participante interesado tenga la propia afirmación como muy confidencial, porque él tiene dificultad en comunicarse abiertamente a personas con las que no tiene fuerte relación de amistad. Otros participantes considerarán la misma información relativamente pública y querrán señalarla en la escala como de bajo nivel en la confianza social.

La importancia de este ejercicio consiste en que con él quedan en evidencia estas diferencias de evaluación y los participantes

se sienten aliviados de sus recelos, desarrollándose así la confianza y haciendo que después unos y otros hablen con mayor libertad.

Dad oportunidad a los participantes, en la discusión conclusiva de profundización, de evaluar el grado de confianza que se da en el grupo y de advertir la importancia que la apertura y la confianza tienen para el buen funcionamiento del grupo.



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me he sentido durante el juego?
- ¿Hasta qué punto he sido sincero?
- ¿Qué comportamientos de los participantes hacen que disminuya mi confianza dentro del grupo? ¿Y qué comportamientos me la facilitan?
- ¿Qué nivel alcanza en el grupo la confianza social?
- ¿Qué podemos hacer para reforzar el sentido de confianza?
- ¿Cómo me encuentro ahora?



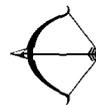
LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

En este juego es especialmente importante la calidad de la profundización final.

31

DESCUBRIR SECRETOS

J. ELLIOT



OBJETIVOS

Una comunicación sincera y responsable es un objetivo importante en todos los grupos de estudio y de trabajo. Cuando cada uno dice sólo lo que se espera que él diga, se charla amigablemente y nadie da importancia a lo que se dice. Pero cuando alguno expresa sus experiencias emotivas e intelectuales de modo auténtico y sin filtros, entonces los miembros del grupo se sienten automáticamente seguros. Nadie sigue preguntándose: ¿Qué hay de fachada y qué hay de verdadero?

Este juego pretende hacer la comunicación en el grupo más abierta y sincera y revelar secretos que se pueden revelar sin ningún problema. No es apto para animadores y participantes miedosos e inexpertos.



PARTICIPANTES

Desde los 14 años en adelante. Es necesario que, en el interior del grupo, haya una sólida base de confianza y que el conductor del grupo se sienta capaz de afrontar las posibles situaciones molestas. El juego fatiga, pero da su fruto.



DURACIÓN

Hay que contar con una hora.



DESARROLLO

Existen a veces barreras dentro del grupo: se crean por el hecho de que ciertas cosas preferimos tenerlas para nosotros. Guardamos nuestros secretos porque imaginamos que, si los descubrimos, se nos seguirán consecuencias desagradables, quizá los otros nos retirarán su aprecio, se abusará de nosotros, nos crearemos algún enemigo.

El siguiente juego de interacción ofrece una buena oportunidad para ver si previsiones tan catastróficas tienen algún fundamento. Veamos cómo nosotros reaccionamos a la revelación de estos secretos y si vemos conveniente una mayor sinceridad dentro de nuestro grupo.

El juego ofrece la posibilidad de manifestar alguna de nuestras informaciones reservadas y también la de sonsacar a otras personas algún secreto.

Por turno, uno por uno, procuraréis arrancar, a tres miembros del grupo, un secreto a cada uno. Haréis la misma pregunta a los tres: **¿Hay algo que hasta ahora me has tenido escondido?** La persona interpelada tiene siempre la posibilidad de decir simplemente **NO**. Cualquier respuesta es válida, también el simple **NO**.

Si decide responder a la pregunta manifestando algo, puede dar una información, comunicar un estado de ánimo que le haya suscitado la pregunta, puede, en fin, decir algo que hasta entonces no había revelado.

Para todos los que quieran responder vale esta regla: cuanto más difícil es la cosa que se revela, tanto mejor. Quizá alguno de vosotros querrá finalmente revelar algo que de otra forma le hubiera resultado difícil decir.

Cuando el interpelado haya respondido, el que ha preguntado tiene esta alternativa. Puede responder diciendo simplemente: **Gracias**, o puede añadir: **¿Quieres precisar un poco más?**

Cada uno puede repetir esta pregunta a tres diversos participantes o al mismo. Pero la pregunta será siempre la misma. Y es una sola la respuesta final por parte del que pregunta: **Gracias**.

(Atención a que los primeros que intervienen en el juego respeten taxativamente las reglas impuestas. La estructura del experimento es importante porque da la seguridad necesaria. El animador del grupo tiene a su disposición las tres últimas preguntas.)



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me he sentido durante el experimento?
- ¿Me he sentido marginado? ¿O se me ha tenido en consideración?
- ¿He preguntado a personas que realmente ocupan mis fantasías?
- ¿Qué pienso y qué siento con relación a las cosas que se me han preguntado y a las que no me han preguntado?
- ¿Qué he evitado decir?



LA EXPERIENCIA NOS DICE...

Este juego ofrece una excelente oportunidad de experimentar y practicar la sinceridad. No se use, sin embargo, este experimento demasiado pronto.

Si hay tiempo, se pueden proponer actividades individualizadas a aquellos componentes del grupo que aún esconden sus secretos. El ejercicio consiste en que cada miembro del grupo revele un secreto que quiere comunicar a los otros.

El que quiere hablar debe pronunciar esta frase inicial: «...Aún tengo un secreto que revelarte». También, como conclusión de la revelación de este secreto, todo el grupo intercambiará sus reacciones.

Se puede terminar la sesión con «Flash» (Juego nº 6)

32

EL CERCO DE LA CONFIANZA

(Tradicional en los grupos de encuentro)



OBJETIVOS

Muchas personas no han logrado desarrollar nunca un verdadero sentido de confianza respecto a sí mismos y a los demás. Objeto de este experimento es ofrecer a los componentes del grupo la oportunidad de experimentar intensamente con todo el cuerpo el proceso de dar y recibir confianza. La experiencia concreta corpórea de la confianza es algo cualitativamente diverso del hablar de confianza. El uso excesivo de la palabra nos lleva fácilmente a alejarnos de la realidad de nuestro cuerpo y a que debilitemos nuestra relación con nuestro prójimo. Si sólo pronunciamos palabras, corremos el riesgo de dejar escapar nuestros estados de ánimo y esconderlos. El valor del movimiento y del contacto corpóreo consiste en el hecho de que en tal modo podemos establecer un significativo contacto emotivo con las personas con las cuales vivimos.



PARTICIPANTES

Desde los 8 años. El experimento es particularmente importante para todos aquellos que no han recibido bastante ternura y calor afectivo.

El grupo puede ser tan grande como se quiera. Los grupos grandes pueden dividirse en grupos de 7 individuos.



DURACIÓN

Hay que contar con una hora.



AMBIENTE

Es necesario un local que pueda acoger cómodamente los grupos que se formen (cerca de 12 m² por grupo).



DESARROLLO

Con este experimento podréis daros cuenta de cómo vivís la confianza en el nivel corpóreo. ¿Lográis tener confianza con los demás? ¿Qué sensación probáis cuando lo hacéis?

Formad grupos de 7 participantes en los que chicos y chicas se distribuyan homogéneamente...

Formad ahora pequeños corros en los que las personas más débiles estén divididas uniformemente...

Antes os explico cómo funciona el experimento. Atendedme bien, porque después, cuando se desarrolle el juego, no se podrá hablar: así nadie se distraerá de lo que se está haciendo.

Ante todo uno del grupo se sitúa en el centro y cruza los brazos sobre el pecho. Los otros se le acercarán y lo «sostendrán» delicadamente con las manos durante un tiempo.

La persona que se encuentra en el centro cerrará entonces los ojos y procurará tener el cuerpo derecho y relajarse. Cuando caiga para un lado los que allí forman el cerco lo sostendrán y

lo harán girar dulcemente en el cerco que, muy lentamente, se irá ampliando. Se continuará haciéndolo girar mientras el cerco se abre y se va volviendo a cerrar. Después se tendrá parada a la persona por un tiempo mientras todos los del cerco lo sostienen canturreando algo con la boca cerrada.

¿Entendido cómo funciona el juego?...

Antes de comenzar quiero llamaros la atención sobre algunas cosas importantes: la idea de fondo del juego es permitir a quien se encuentra en el centro del cerco hacer una experiencia de confianza. Debe tener confianza de que no se le dejará caer.

Vosotros debéis ser dignos de esa confianza, para que él pueda experimentarla de verdad. No seáis bruscos e indelicados y no lo hagáis girar tirándolo de una parte para otra. Sed delicados y atentos al ensanchar poco a poco el cerco. Si advertís que la persona del centro es movida demasiado velozmente, cerrad de nuevo un poco el cerco. Al hacer todo esto no habléis, no riáis.

Procurad estar callados para que quien está en el centro pueda concentrarse en el experimento sin distraerse. Deberéis afianzaros bien con un pie delante y otro detrás para sostener bien el peso. Cuanto más cercanos estéis al participante que se encuentra en medio, menos esfuerzo tendréis que hacer para sostenerlo. Observad sus pies: deben estar siempre en el centro del círculo.

La persona que está en el centro debe relajarse cuanto más pueda y mantener el cuerpo completamente recto. No debe doblar las rodillas y los pies deben permanecer horizontales y cercanos uno a otro sobre el suelo, los tobillos completamente relajados. Si la persona que se encuentra en el centro está tensa, los otros han de procurar moverla aún más lentamente y con más calma para que adquiera confianza.

Si alguno de vosotros tiene dolores en la columna vertebral, no debe participar en este juego.

Bien, comenzamos. Sostened a la persona del centro con delicadeza. (30 segundos.)

Ahora comenzad, poco a poco, a hacerla girar... (1 minuto.)

Ensanchad ahora el círculo y continuad con mucho cuidado haciéndolo. (1 minuto.)

Ahora reducid el diámetro del círculo siempre lentamente... (1 minuto.)

Llegad a pararos y tened delicadamente a la persona derecha en el centro y al mismo tiempo cantad suavemente con la boca cerrada... (30 segundos.)

(Sucesivamente pasará al centro otro de los participantes y el juego se repite. Repetid de nuevo las instrucciones. Todos los que quieran hacer la experiencia en el centro, tengan su oportunidad. Para acabar, dar 10 minutos de tiempo para discutir dentro del grupo las impresiones.)

Depende de la intención del animador o de la situación del grupo decidir, para acabar, si reunir a todo el grupo para compartir la experiencia. Pero es importante evitar que las experiencias se malogren por excesiva charla y conceptualizaciones.)



LA EXPERIENCIA NOS DICE...

Este experimento es muy importante. Si en el grupo existe una real necesidad de abandonarse y de fiarse de alguien, este juego ofrece una experiencia maravillosa. Para el conductor del grupo es especialmente importante captar cuál es el momento justo para proponer este juego.



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me he sentido durante el juego?
- ¿Cuánta confianza sentía en relación a los demás?
- ¿Cómo me sentía estando en el exterior del círculo?
- ¿Qué he notado en los otros?
- ¿Han funcionado bien la coordinación y la colaboración?
- ¿Mi grupo se ha mostrado sensible o nos hemos portado como «descargadores de carbón»?

(Según los principios de GESTALT)



OBJETIVOS

Los miembros del grupo pueden darse cuenta de hasta qué punto les molesta la relación con los otros participantes y hasta qué punto se fían de ellos. Es importante que puedan llegar, por así decir, a tomar conciencia de las dos caras de la moneda. Por medio de este juego se puede mejorar, en su conjunto, el clima de confianza dentro del grupo.



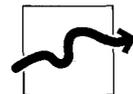
PARTICIPANTES

La edad mínima son los 10 años. El juego se adapta aun a grupos que tienen escasa experiencia de la dinámica de grupos. El número es discrecional.



DURACIÓN

Como una media hora.



DESARROLLO

Os propongo un juego mediante el cual cada uno podrá conocer mejor a tres compañeros del grupo. Podréis descubrir hasta qué punto os fiáis el uno del otro.

Escoged un compañero al que queráis conocer más de cerca... Las parejas se juntan sin orden en el centro de la sala. Pensad con vuestro compañero con qué otra pareja queréis formar grupo.

Distribuíos ahora por la sala formando grupos de cuatro...

Ahora haréis lo siguiente: cada uno del cuarteto se comunicará con los otros tres, completando las siguientes frases:

Puedo entrar en contacto contigo cuando yo...

Evito entrar en contacto contigo cuando yo...

Cuando los cuatro hayan completado las frases propuestas, os diré otra frase que tendréis que completar.

¿Entendido?... Pues comenzad...

(Antes del próximo paso cerciorarse de que todos los cuartetos hayan terminado la primera parte de la prueba).

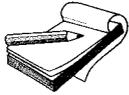
Ahora cada uno de vosotros ha de comunicar con cada uno de los otros tres las siguientes frases:

Me fío de ti, porque...

No me fío de ti, porque...

Sólo cuando todos hayáis terminado las frases sobre la confianza, intercambiad vuestras impresiones acerca del juego...

(Como una parte de la evaluación de este juego se ha hecho ya en el interior del pequeño grupo, la evaluación general deberá ser breve.)



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me he sentido en el experimento de comunicación?
- ¿Cómo evito el contacto en este grupo?
- ¿Qué me inspira confianza y qué no?
- ¿Hay un «modelo» para mis personales exigencias de fiarme?
- ¿Qué exigencias deben cumplirse a toda costa, para que yo pueda fiarme?
- ¿Qué puedo hacer para incrementar el potencial de confianza de este grupo?
- ¿De quién me fío más? ¿De quién me fío menos?



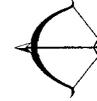
LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Tenéis aquí un juego sobre la confianza muy útil y que se adapta bien a todos los estadios de desarrollo del grupo. La comunicación en grupos de cuatro ofrece suficiente seguridad.

34

EL ITINERARIO DE TU VIDA

G. I. BROWN



OBJETIVOS

El potencial de confianza de todo un grupo depende también de la confianza que cada uno tiene en sí mismo. Tanto más fácilmente puedo fiarme de otro, cuanto más me acepto y me fío de mí mismo.

El siguiente juego de interacción tiene por objeto acrecentar en cada participante el nivel de aceptación de sí mismo, poniendo de relieve sus recursos intelectuales y emotivos.

En el desarrollo del juego cada participante se plantea cuestiones existenciales: ¿A qué punto de mi desarrollo me encuentro? ¿Qué quiero proponerme en la vida? ¿Qué me retiene? ¿Qué puedo hacer para lograr mi objetivo?



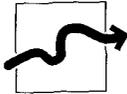
PARTICIPANTES

La edad mínima es de 16 años. Los participantes han de tener cierta práctica de ejercicios de imaginación. El grupo debe estar formado por unas 15 o 20 personas.



DURACIÓN

Incluida la evaluación, requiere cosa de una hora.



DESARROLLO

Os propongo un experimento de fantasía que os pondrá en contacto con importantes objetivos que perseguís en vuestra vida y también con los recursos personales que podéis emplear para conseguirlos.

Ante todo, sentaos cómodamente...

Procurad relajaos cuanto podáis...

Cierra ahora los ojos y concéntrate en tu respiración... Procura respirar tranquila y profundamente; deja que tu respiración vaya y venga como las olas del mar...

(Después de 60 segundos.) Ahora concéntrate sobre la persona que tú eres ahora. Dirígete una serie de frases, como por ejemplo: «Ahora soy un hombre de cierto éxito, que se interesa por su trabajo» - «Trabajo a gusto con gente que para mí es fantástica», etc.

Dite a ti mismo cómo y quién eres ahora...

(Después de 2 minutos.) Ahora concéntrate sobre tu Yo ideal, sobre la persona que podrías ser, si todo sale como esperas y deseas... Dirígete en voz alta frases como por ejemplo:

«Querría ser apreciado por muchas personas» - «Podría realizar mi proyecto de construir una casa», etc.

Cuéntate a ti mismo quién y cómo querrías ser...

(Después de 2 minutos.) Ahora en la parte interna de tus párpados dibuja un mapa. A la izquierda está el lugar en que te encuentras

ahora, a la derecha está el lugar a donde querrías llegar en tu desarrollo, para ser la persona que tú sueñas ser en el futuro...

Al centro del pequeño mapa quizá ves algunos impedimentos que obstaculizarán tu recorrido de izquierda a derecha. Procura descubrir cuáles son esos impedimentos...

(Después de 1 minuto.) Procura descubrir cuantos detalles puedas respecto a tu lugar actual, al deseado futuro, a las dificultades que hay en el camino... Ahora concéntrate en los recursos que tienes para llegar al punto que deseas. Mira y fíjate en todo lo que puede serte útil para conseguir tu objetivo: personas, cosas, circunstancias favorables... Sobre todo fíjate en tus recursos personales: en tu cuerpo, tus sentidos, tu carácter, tus habilidades y capacidades...

(Después de 2 minutos.) Esperad como un minuto y abrid los ojos y volved con plena conciencia a vuestro grupo...

Abrid todos los ojos y mirad en torno; observad a vuestros compañeros...

¿Alguno de vosotros quiere contarnos lo que ha visto?



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me he sentido durante el experimento?
- ¿Cómo me encuentro ahora?
- ¿A dónde quiero llegar?
- ¿Qué obstáculos se oponen?
- ¿Cuáles son mis puntos de apoyo y mis recursos?
- ¿Cómo reacciono ante las relaciones de los demás?

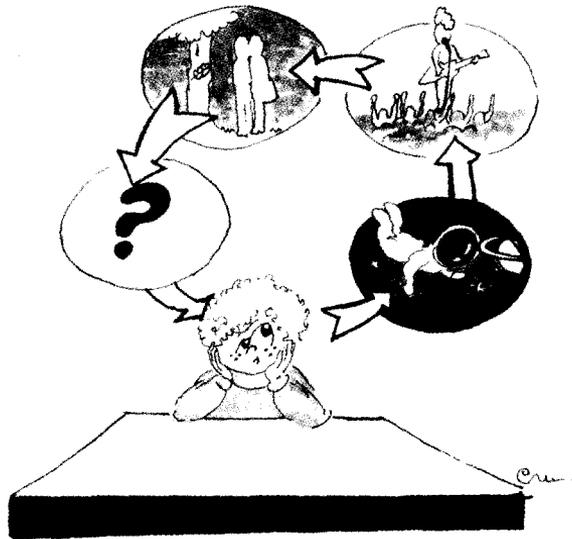
Es importante que cada uno trate de concentrarse, después de haber visto las dificultades, en sus propios recursos y procure, si es posible, discutirlos en el grupo. Un cauto y discreto feedback de los otros participantes puede ser una buena ayuda para llegar a una evaluación realista de las propias capacidades.



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Este juego puede representar una experiencia importante para las personas inseguras. Cuando un miembro del grupo no se ve en condiciones de ver y expresar sus propios recursos, podéis invitar al interesado a un BOMBARDEO DE PUNTOS FUERTES.

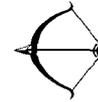
El interesado se sienta en el centro; los demás le dicen qué puntos fuertes han descubierto en él hasta aquel momento. Es importante que estos puntos fuertes se digan rápidamente uno tras otro, para que así el paciente reciba la impresión de una ducha estimulante. Uno puede repetir varias veces el punto fuerte que aprecia. Deben ser formulaciones concretas y precisas. Interrumpid cuando el feed-back se está agotando e introducid un breve intercambio de impresiones.



35

SECRETOS TERRIBLES

(Tradicional)



OBJETIVOS

La mayoría de las personas utiliza gran parte de sus energías psíquicas en ocultar secretos que en ningún caso deben revelarse a otros. En todo grupo los participantes protegen una serie de «terribles» secretos que podrían sin más comunicarse. En vez de las consecuencias desagradables que se temen como desaprobación, desprecio o cosas así, con frecuencia pasaría precisamente lo contrario: la sinceridad se tomaría como acto de confianza y podría funcionar como catalizador para una creciente sinceridad por parte de los demás. El siguiente juego de confianza puede ayudar a los participantes a ver si alguno de sus secretos no es tal vez comunicable.



PARTICIPANTES

La edad mínima es de 16 años. Este juego debería proponerse sólo a grupos que han alcanzado suficiente grado de confianza recíproca y en relación con el animador. El grupo no debería superar las 14 personas. Si es más numeroso, mejor dividirlo.



DURACIÓN

Para un grupo de 15 personas hay que calcular de hora y media a dos horas.



MATERIALES

Papel y bolígrafo para cada participante.



DESARROLLO

El juego que propongo nos da ocasión de ocuparnos de los secretos que cada uno tiene. Todos tenemos secretos, porque imaginamos que, de conocerse, se nos seguirían Dios sabe qué calamidades: unos nos retirarían su amistad, otros se aprovecharían de nosotros o tendrían mala impresión y nos rechazarían.

Este ejercicio nos da ocasión de comprobar hasta qué punto tales temores tienen fundamento y si debemos tenerlos en cuenta.

Os pediré escribir vuestros secretos sin firmarlos en una hoja de papel, mejor si escribís con mayúsculas. Enseguida podremos saber cómo reacciona cada uno a los varios secretos sin que sepa de quién provienen.

Cerrad ahora los ojos y pensad uno o dos secretos que más difícilmente revelaríais en este grupo. ¿Qué información acerca de mi persona considero especialmente desagradable e inoportuno comunicar?... Poned por escrito vuestros secretos...

Escribid de modo suficientemente claro y con detalle para que cualquiera, al leer, sepa de qué se trata. Escribid un secreto real

que sea importante para vosotros, o bien, escribid que no os sentís dispuestos a escribir ningún secreto...

Cuando acabéis, doblad la hoja y ponedla en medio, en el suelo. Tenéis *5 minutos* de tiempo...

Ahora id al centro y tomad cualquier papel-secreto... Leedlo en silencio...

Os pido que ahora uno de vosotros comience a leer lo que encuentra escrito, pero debe leerlo como si se tratara de un escrito personal. Comenzad diciendo: «Éste es mi secreto». Tratad de imaginaros que sois en verdad la persona que ha escrito este secreto. Mirad si podéis decir algo de cómo os sentís en el papel de quien revela este secreto. Aunque para vosotros el secreto no tenga ningún relieve, es muy significativo para uno del grupo y os pido que le respetéis. Después de que uno ha leído en alta voz su secreto, los otros digan cómo se sienten en relación al que ha leído «su» secreto. Hablad sólo de vuestra reacción emotiva y nada más. Decid por ejemplo: «Siento aversión», «Me sorprende», «No me interesa», «Me siento confundido»... Decid vuestra reacción al secreto de que se trata. Si aquel secreto también lo teníais vosotros, si queréis, podéis decirlo.

Después de que todos han reaccionado ante un secreto, otro lee su secreto...



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me he sentido durante el experimento?
- ¿Cómo me he sentido cuando han leído mi secreto?
- ¿Mi secreto debo seguir reservádomelo?
- ¿Podría manifestar públicamente mi secreto?
- Por el momento, ¿qué confianza tengo en el grupo, en mí mismo, en el animador?
- ¿Quién es la persona más cargada de secretos que he conocido en mi vida?

- ¿Quién es la persona más sincera que conozco?
- ¿Qué consecuencias puedo sacar de este experimento?
- ¿Cómo me siento ahora?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

En este juego es importante que el animador se sienta maduro y guíe el grupo con seguridad y tacto. Si lo consigue, el juego puede ser muy útil para el desarrollo del grupo. Vea antes el animador si está él dispuesto a revelar algún secreto. Probad primero el juego con colegas y amigos.



36

ESCUDO PROTECTOR

(Tradicional en los grupos de encuentro)



OBJETIVOS

Este juego de interacción ayuda a que los participantes tengan conciencia de la cantidad de energías que gastan para guardar distancias ante los demás. La aceptación emotiva e intelectual de mis personales exigencias de defensa es una premisa para una mayor apertura hacia los demás.



PARTICIPANTES

Desde los 14 años. Los participantes deben tener ya cierta experiencia de su personal capacidad imaginativa (por ejemplo con los juegos interactivos nn. 1, 24, 28, etc.). Este juego no se adapta a la fase inicial del grupo. El número es discrecional.



DURACIÓN

Para 20 participantes se requiere como una hora.



DESARROLLO

Os propongo una pequeña experiencia de fantasía que os ayudará a conoceros mejor a vosotros mismos.

Buscaos un sitio en la sala en que os encontréis a gusto y a suficiente distancia de los demás. Lo ideal sería tumbarse en el suelo...

Cierra ahora los ojos y concentra tu atención en cómo respiras... Inspira profundamente e imagínate que llenas de aire todo tu cuerpo... pecho y barriga, brazos y piernas... Expira con la misma profundidad...

(Después de 1 minuto.) Vuelve ahora tu atención a tu cuerpo. Date cuenta de todos tus estados de tensión... Si ahora intencionadamente pones más tensa la musculatura en que adviertes tensión y después la relajas conscientemente, puedes relajarte totalmente. Inténtalo algunas veces y mira lo que pasa...

Vuelve ahora tu atención a los pies... a la piernas... al abdomen... al estómago... al pecho... a los hombros... a las manos... a la cabeza... a la cara...

Ahora toma conciencia del hecho de que a veces te mantienes a distancia de la gente, que te escondes y te defiendes... Imagina que usas una especie de escudo protector, tras el que te sientes seguro... Intenta visualizar ese escudo protector... ¿Qué aspecto tiene?... ¿De qué está hecho?... ¿Cómo lo usas?... Tómate algunos minutos y trata de descubrir todo lo que puedas acerca de ese escudo protector...

(Después de 2 minutos.) Si has aprendido bastante acerca de tu modo de comportarte, puedes sentarte de nuevo y abrir los ojos...

(Dejar 2 ó 3 minutos.)



EVALUACIÓN

- ¿Qué tipo de escudo protector uso? ¿Cómo funciona?
- ¿Qué ventajas tiene mi escudo? ¿Qué desventajas?
- ¿Cómo uso mi escudo protector en el grupo?
- ¿Qué sentimiento provoca en mí mi escudo protector y el de los otros?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Este juego de fantasía es muy sencillo y puede suscitar al mismo tiempo sentimientos intensos. Preocupaos de que ni los miembros del grupo, ni tampoco el animador, interpreten tales escudos. Concentrad la evaluación sobre dos puntos: sobre la descripción y sobre la expresión de los sentimientos.

K. VOPEL

**OBJETIVOS**

Este juego de interacción puede animar a los miembros del grupo a comunicarse entre ellos de manera más abierta y a realizar un nivel más alto de «autenticidad selectiva» (R. Conh): yo adquiero conciencia de mis secretos y elijo a quién quiero comunicar algo.

**PARTICIPANTES**

Desde los 14 años. Podéis utilizar este experimento aun en la etapa inicial. El número es facultativo.

**DURACIÓN**

Necesitáis una hora para el experimento propiamente dicho.

**DESARROLLO**

Pensad por un momento en las últimas reuniones de nuestro grupo. Debéis daros cuenta de hasta qué punto os conocéis...

Formad ahora pequeños grupos con aquellos con quienes hasta ahora habéis tenido menos relación y a los que queréis conocer mejor. Lo mejor sería formar grupos delante de las cuatro paredes de la sala. Los grupos deberán ser, poco más o menos, del mismo número...

Os propongo ahora un experimento de comunicación a través del que podréis expresar algunas de vuestras reacciones, deseos, temores emotivos, etc., reprimidos hasta ahora delante de los otros.

Cuando estéis sentados en círculo en vuestro subgrupo, comenzad con un breve silencio de unos 2 minutos. En este espacio de tiempo procurad tomar conciencia de los secretos que hasta ahora habéis tenido ocultos a vuestros compañeros. Los secretos deben referirse a vuestra relación con las personas aquí presentes: los sentimientos, pensamientos y deseos que ellas han suscitado en vosotros. Decidid después a qué tres compañeros queréis comunicar un secreto.

Después del silencio comienza la primera fase del experimento de comunicación. Cada uno, por turno, tiene ocasión de ofrecer un secreto a tres personas. Ante todo la persona en cuestión se asegura de si la información va a ser bien acogida. A este propósito hace esta pregunta invariable:

(MARIO), **Tengo un secreto para ti.**

¿Quieres conocer mi secreto?

Entonces el interpelado (Mario) debe decidir si acepta o no el secreto. Responde sencillamente SÍ o NO, sin más comentario. Si el interpelado quiere escuchar el secreto, el que lo comunica lo hace del modo más concreto y preciso posible.

Por ejemplo dice: «Mario, a veces me molesto contigo. Si nos proponemos un nuevo trabajo, tú enseguida das la solución y no tengo bastante tiempo para pensarlo con calma».

Ahora el turno pasa de nuevo al interpelado

Y así, por ejemplo, Mario dice:

«Gracias por decírmelo»

o bien:

«¿Puedes explicarte mejor?»

En esta primera fase cada uno debe comunicar un secreto a tres personas. Seguid bien la norma precisa que os he dado. Es importante.

Después de que cada uno de vuestro grupo ha cumplido su cometido, comienza la segunda fase: la discusión. Tomaos tiempo para comunicaros mutuamente las impresiones sobre lo que habéis sentido. Ahora podéis examinar más atentamente las cosas que para vosotros son importantes. Para todo tenéis una hora de tiempo. A continuación os reunís para un diálogo de evaluación de grupo.



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me siento ahora en el grupo después del trabajo en el subgrupo?
- ¿Hay algo que quiero discutir delante de todos?
- ¿Comunicaré secretos también durante la reunión general?
- ¿Qué normas hay en este grupo en relación con la sinceridad?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Este juego de interacción es un buen instrumento para motivar a las personas a una mayor sinceridad y al mismo tiempo para respetar la exigencia de seguridad de cada uno.

38

CAMBIO DE CABEZAS

A. LEVSKI



OBJETIVOS

El desarrollo de las relaciones interpersonales en un grupo que crece en sinceridad y confianza depende también de la medida de la capacidad de empatía recíproca de los participantes. Por ella se entiende la capacidad de captar acciones y reacciones, actitudes y opiniones de los otros en base a su situación anímica personal. El juego interactivo de «Cambio de cabezas» ayuda a los miembros del grupo a profundizar su capacidad empática en el ámbito de una actividad por parejas.



PARTICIPANTES

Desde los 16 años. El grupo debe haber colaborado junto ya durante algún tiempo. El número es facultativo.



DURACIÓN

Para la actividad en sí se necesitan unos 50 minutos. Hay que añadir el tiempo de la evaluación general.



DESARROLLO

Os propongo una actividad que puede ayudaros a poneros más fácilmente en la situación emotiva de otra persona. Podréis así experimentar cómo vivís el mundo metidos en la camisa de otro.

Ante todo elegid un compañero a quien queréis conocer mejor...
Distribuíos por la sala y sentaos frente a vuestro compañero...

Decidid ahora quién es A y quién es B.

A toma primero la iniciativa. Dispone de 10 minutos para contar con todo detalle a su compañero B lo que ha hecho durante los primeros 10 minutos del día de hoy, desde que se ha despertado. Debe hacer, en estilo periodístico, una descripción lo más concreta posible de esos 10 primeros minutos. Debe decir cómo se ha despertado, sus sensaciones físicas, su estado de ánimo, las sensaciones que ha tenido al mirar por la ventana, la reacción ante su propia imagen al mirarse al espejo. Es importante que describáis exactamente qué habéis hecho y qué habéis experimentado. Mientras A cuenta, B escucha atentamente para captar todos los detalles. No comentéis, escuchad sencillamente con la máxima atención. Comenzad...

(Después de 10 minutos.) Ahora cambiad los papeles y que B cuente a A cómo han sido sus primeros 10 minutos.

(Después de 10 minutos.) Formad ahora grupo con otras dos parejas y sentaos juntos...

Ahora os invito a «cambiar de cabeza». El A de cada pareja imagine tener la cabeza de su compañero B y éste haga un esfuerzo imaginando tener sobre sus hombros la cabeza de A. Identificaos cuanto podáis con vuestro compañero...

Cerrad los ojos y cada cual trate de revivir el inicio de la jornada de su compañero, teniendo la sensación de ser el propio compañero... Repetid interiormente otra vez este ejercicio y tomad conciencia de cómo os sentís...

Disponéis de 5 minutos para hacerlo...

Ahora volved a ser vosotros mismos...

Abrid los ojos y por turno referid a vuestro compañero cómo os habéis sentido mientras «teníais su cabeza». Contadlo de modo detallado y concreto. Asentid cuando vuestro compañero interpreta correctamente vuestros sentimientos y corregidlo si realmente por la mañana habéis tenido otras sensaciones. Comenzad enseguida a comunicaros cómo os habéis sentido dentro de la piel del otro. Las otras dos parejas no implicadas escuchan atentamente. Cada uno tiene 3 minutos de tiempo para su relato...



EVALUACIÓN

- ¿Hasta qué punto el compañero me ha entendido bien?
- ¿Con qué condiciones puedo y quiero identificarme con los otros?
- ¿Qué significado tiene para mí el hecho de que otro sienta y comprenda de veras mis sentimientos?
- ¿Por qué miembros del grupo me siento mejor comprendido?
- ¿Qué persona me entiende mejor?
- ¿Quien quiera entenderme debe...



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Esta actividad puede desvelar muchas intuiciones íntimas que enriquecen el mundo interior de los miembros implicados. Ahonda la atención recíproca y refuerza la confianza mutua.

K. VOPEL, de un apunte de H. OTTO



OBJETIVOS

En todo grupo hay energías intelectuales y emotivas que quedan improductivas. La serie de juegos de interacción «Potencial del grupo» ofrece a los miembros de un grupo que trabajan juntos ya por algún tiempo la ocasión de tomar mayor conciencia de sus posibilidades latentes.



PARTICIPANTES

Desde los 14 años. Es especialmente adaptado para los grupos poco cohesionados con individuos desmoralizados y tímidos. A ser posible el grupo no debería superar las 20 personas.



MATERIALES

Abundantes papeles de envolver y pinceles.



DURACIÓN

En total se requieren unas 6 horas (sin contar el follow-up, a veces necesario). Lo mejor sería probar cada parte sucesiva interrumpiéndola con breves intervalos, por ejemplo, comenzar con los juegos 1 y 2, seguir algunos días después con el juego 3 y después de otros días acabar con el juego 4.

JUEGO 1

INVENTARIO



DESARROLLO

Ante todo explicad el argumento y las reglas de este primer juego.

El argumento es:

¿Con qué fuerzas contamos en nuestro grupo?

Con la palabra «fuerzas» entiendo todo lo que hace fecundo el trabajo y ventajosa la pertenencia al grupo.

En esta actividad deben sólo catalogarse «fuerzas», seguro que hay también deficiencias, pero lo negativo ahora es tabú. Cada uno puede comunicar espontáneamente sus ideas y asociaciones.

Nadie por ello ha de recibir críticas ni comentario alguno. Se acepta todo.

Uno escribe las ideas que se van diciendo bajo palabras clave en las grandes hojas ya dispuestas.

Cuando ya no se señalan nuevas «fuerzas» los participantes observan el inventario global de las fuerzas del grupo para comprobar su consistencia. Cada uno dice cuáles son a su entender, entre las apuntadas, las fuerzas más importantes del grupo. Se señalan con un símbolo (#).

Después cada participante dice cuál de las fuerzas señaladas le parece más necesario potenciar. Se contradistinguen estas fuerzas con una asterisco (*).

Haced un primer cambio de impresiones.



EVALUACIÓN

- ¿Cómo he vivido el proceso del grupo durante esta reunión?
- ¿Cuáles son las fuerzas del grupo que son más apreciadas?
- ¿Hay grandes divergencias?
- ¿Cuáles son las fuerzas que hay que desarrollar más?

JUEGO 2

PROGRAMA DE ACCIÓN



DESARROLLO

Proponed al grupo desarrollar un programa de acción. Punto de partida: las fuerzas de grupo a potenciar, las señaladas con una asterisco (*). Se catalogan en un nuevo cartel que aún se puede completar con nuevas ideas. Después planificad con el grupo los pasos necesarios para su realización. Poned esta planificación bajo el lema:

¿Cómo puedo contribuir a un nuevo desarrollo de mi grupo?

Hablad qué y cuándo ha de hacer cada uno concretamente para lograr los objetivos. Se trata de preparar concretas actividades y experiencias que pueden ampliar la competencia profesional e interpersonal de los miembros del grupo.

Por ejemplo: «Para el martes de la próxima semana Jorge preparará una sesión de feed-back. Él preparará los apuntes, planificará y moderará la reunión desde las 3 a las 4 de la tarde. Todo el grupo, incluido el animador, tomará parte en la reunión.

Objetivo a lograr: los participantes deben aprender a expresar a su debido tiempo sus sentimientos para eliminar tensiones dentro del grupo».



EVALUACIÓN

- Invitad a los participantes al juego del «Flash» (nº 6).

JUEGO 3

BOMBARDEO DE FUERZAS



DESARROLLO

Este juego de interacción tiene, dentro de esta secuencia, como objetivo dar a los participantes mayor confianza y seguridad en sí mismos. Ante todo explicad al grupo los objetivos y el planteamiento del juego. La participación es voluntaria: nadie está

obligado a ofrecerse de «tiro al blanco». Cada uno que se ofrece escribe su nombre en un papel que se dobla y se deposita en una caja. Uno cualquiera extrae una papeleta, designando así el primer «blanco». Éste introduce el bombardeo de fuerzas diciendo lo que él considera que son sus puntos fuertes. Cuando ha terminado pregunta al grupo.

¿Qué puntos de fuerza veis en mí?

Sólo entonces toman la palabra los demás participantes. Cada uno bombardea a la persona-objetivo con todas las capacidades, habilidades y cualidades que descubre en ella.

También aquí está prohibido fijarse en debilidades y defectos. Atentos a que esta regla se observe a raja tabla.

Es imprescindible que los participantes se expresen con fluidez, sinceridad y precisión.

Si el bombardeo de fuerzas comienza a debilitarse, poned fin a esta parte e introducid una breve fantasía de grupo. Decid:

«Hemos oído qué fuerza tiene...(Miguel). Ahora os propongo que fantaseéis un poco. Imaginad lo que hará Miguel dentro de cinco años, cómo vivirá cuando todos sus puntos de fuerza se hayan desarrollado...».

Animad a los participantes a desarrollar y a expresar su imaginación y su fantasía libremente como en un sueño. El quid está en que los participantes se expresen con la mayor espontaneidad y fluidez posible.

Cuando el grupo ha desarrollado la visión de la futura personalidad de la persona-objetivo, preguntadle a él:

¿Cuál es tu sueño personal para dentro de cinco años? ¿Qué serás? ¿Qué harás? ¿Cómo vivirás? ¿Qué pasará cuando pongas en juego todos tus puntos de fuerza?

Después la «mano inocente» extrae otro nombre de la caja y se repite todo con la nueva persona-objetivo. Para cada reunión debería haber no menos de tres personas-objetivo para que el juego mantenga el interés.



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me siento cuando los otros manifiestan mis puntos de fuerza?
- ¿Cómo me siento cuando yo mismo hablo de mis puntos de fuerza?
- ¿Cómo me siento cuando yo destaco los puntos de fuerza de otro?
- ¿Qué normas hay en nuestro grupo para las peticiones de valorización y reconocimiento?

JUEGO 4

ENTRENAMIENTO DE FUERZAS



DESARROLLO

Finalidad de este cuarto juego es que cada uno, con la ayuda del grupo, descubra modelos de comportamiento que en adelante querría desarrollar. Ante todo, explicad al grupo el objetivo y el planteamiento del juego. Por turno todos los participantes se constituyen en persona-objetivo. Cada persona-objetivo comunica a los otros concretos modelos positivos de comportamiento que son reconocibles al principio y hay que hacer avanzar.

Deben ser modelos operativos y de comportamiento evaluables y descritos de la forma más concreta.

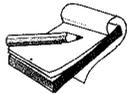
Por ejemplo: «A veces tú (Pedro) muestras tu enfado conmigo directamente y con fuerza. Me parece que puedes continuar en-

trenándote». Al identificar los propios comportamientos con posibilidad de desarrollo y dignos de afianzarse, la persona-objetivo puede formular verdaderas y propias «propuestas». Al fin corresponde a la persona-objetivo elegir un particular comportamiento que durante quince días quiera ejercitar dentro y fuera del grupo.

Para obtener mientras tanto un feed-back, la persona-objetivo se escoge de entre los participantes una «ayuda para el desarrollo» con el que se encuentre, por ejemplo, una vez a la semana para hablar de las propias experiencias y escuchar su feed-back.

Siguen estando excluidos los comportamientos negativos que ni se han de nombrar.

Apenas cada participante ha elegido un objetivo de comportamiento y un ayudante para el desarrollo, el grupo fija un nuevo encuentro para dos semanas después, en el que todos pueden intercambiar sus experiencias con relación a este experimento.



EVALUACIÓN

- Al fin de esta sesión se haga de nuevo un «Flash» (nº 6).
- ¿Qué experiencias he hecho dentro y fuera del grupo durante mis experimentos sobre el comportamiento?
- ¿Qué dificultades han sobrevenido?
- ¿En qué me ha ayudado el experimento?
- ¿Qué puedo hacer aún?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Esta serie de juegos de interacción está particularmente indicada para grupos en los que colaboran juntos participantes (¡y animadores!) desmoralizados y criticones. El positivo refuerzo, muy subrayado, puede crear un clima de confianza y de disponibilidad social y técnica de aprendizaje que después abre la puerta a la disponibilidad y capacidad de confrontación con las cosas y las personas, tan necesario para la vida de grupo.



(Tradicional)

**OBJETIVOS**

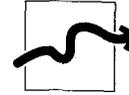
Este juego de interacción traduce de modo clásico un proceso psíquico en acción física: el comienzo de una relación de sinceridad y confianza se simboliza en la recíproca apertura de los puños cerrados.

**PARTICIPANTES**

Desde los 10 años. El juego está particularmente adaptado para los grupos llamados «grupos de confrontación», dentro de los cuales se establece una rivalidad entre dos subgrupos divididos por incomprensiones y tensiones e incluso con cierta agresividad (como, por ejemplo, entre profesores y estudiantes, asistentes sociales y administrativos, etc.).

**DURACIÓN**

Unos 20 minutos para el juego en sí y para un primer cambio de impresiones entre las parejas.

**DESARROLLO**

Elegid un compañero a quien deseéis conocer mejor...

Distribuíos en la sala de modo que cada pareja ocupe un sitio desahogado donde pueda sentarse sin que nadie les moleste...

Miraos a los ojos y concentraos en las instrucciones que os doy para este juego. El más bajo de los dos será A y el más alto B.

A deberá cerrar los ojos y tener bien apretado el puño de la mano derecha. Y dirá para sí: «A veces también yo me siento como este puño cerrado. No quiero que nadie se me acerque y me cierro completamente para sentirme seguro y protegido». A podrá pensar en situaciones en las que se siente especialmente vulnerable y solo. Al principio del juego —en que debe hacerse todo en silencio— B deberá esperar como medio minuto para que A pueda concentrarse completamente en su puño cerrado.

Después B comenzará a abrir con cautela y en la forma más oportuna el puño del compañero, de modo que A lentamente puede desarrollar en sí un poco de confianza. No forcéis a vuestro compañero, dadle todo el tiempo que quiera. Concentraos en el lenguaje del cuerpo de vuestro compañero, en los pequeños movimientos y en la expresión de su rostro. Respetad sus posibles vacilaciones.

Ya que cada pareja necesitará tiempo y modos diversos para llegar a abrirse, doy ahora todas las instrucciones.

Apenas A haya abierto su puño, invertid los papeles. Ahora le tocará a B cerrar los ojos y el puño y dejar que A le ayude a abrirlo. Apenas también el puño de B se haya abierto, hablad en voz baja del juego. Recordad: hablad en voz baja, para no molestar a las parejas que aún no hayan acabado. ¿Está claro?... Pues comenzad...



EVALUACIÓN

- ¿Qué he sentido a lo largo del juego?
- ¿En qué papel me he sentido más a gusto, cuando he ayudado al compañero o cuando he sido ayudado?
- ¿Cómo ha conseguido mi compañero abrirme el puño?
- ¿Qué he aprendido acerca de mi compañero? ¿Ha mostrado alguna cualidad que yo no pensaba que tuviera él?
- Cada uno complete en silencio la frase que sigue y comunique después el pensamiento al grupo: ESTOY DISPUESTO A ABRIRME SI TÚ...



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Personalmente me gusta mucho este juego, porque casi siempre logra estrechar la relación existente entre los participantes. Es importante, sin embargo, el momento de proponerlo: no debería ser demasiado pronto. Los participantes deben estar prontos, ante todo interiormente, a aceptar su propia sensibilidad y su necesidad de ser aceptados y, por tanto, a hablar de ello con los otros.

41

EL ORGULLO DE UN SECRETO

GESTALT



OBJETIVOS

Los participantes podrán tomar conciencia de las ventajas y de los inconvenientes que se siguen de esconder informaciones importantes. Cuando los participantes sean bien conscientes de lo infundado de muchos de sus temores, quizá logren comunicarse entre ellos más abierta y sinceramente.



PARTICIPANTES

Desde los 14 años. El grupo no supere los 20 participantes.



DURACIÓN

Como una hora.



DESARROLLO

En el juego que os presento podréis entender más claramente el precio que hay que pagar por ocultar a los demás nuestros pen-

samientos y sentimientos. Podréis también descubrir los riesgos que corréis al abrirnos más a los otros.

Elegid un compañero a quien queráis conocer mejor...

Sentaos uno frente al otro y cerrad los ojos...

Pensad un momento en la relación que tenéis con vuestro compañero... ¿Cuáles son vuestros sentimientos con relación a él?... ¿Os sentís seguros?... ¿Hasta qué punto os habéis sido sinceros el uno con el otro?... ¿Qué revelaciones importantes le habéis hecho hasta el presente?... ¿Cuáles le habéis ocultado?...

Pensad en tres informaciones importantes, que os atañen, que no habéis revelado nunca a vuestro compañero. Deberá tratarse de cosas que pensabais que podrían dañar vuestra relación con él: porque quedaríais en mal lugar, porque se sentiría herido o porque perderíais atractivo a sus ojos.

Pensad, pues, en estos tres secretos... (3 minutos.)

Concentraos en lo que habéis sentido al elegir los tres secretos. ¿Qué informaciones recónditas os han venido a la cabeza?... ¿Cuáles habéis rechazado?... ¿Qué sentís ahora con relación a esos tres secretos?...

Ahora imaginaos que en voz baja hacéis a vuestro compañero esas tres confidencias. Pensad en su reacción... ¿Ha sido tan castrófica como temíais?... ¿Qué sería lo más grave que podría pasar?...

Abrid los ojos y, sin revelar al compañero vuestros secretos, explicadle con detalle cuál sería su reacción. Completad una tras otra estas tres frases:

Si yo te revelase mi primer secreto tú...

Si yo te revelase mi segundo secreto tú...

Si yo te revelase mi tercer secreto tú...

(Esperad 3 minutos.)

Ahora explicad a vuestro compañero las ventajas que se siguen de ocultar este secreto. ¿Qué obtenéis ocultando esa información? Cuando habléis, procurad daros cuenta de vuestros senti-

mientos y de vuestro tono de voz. ¿Os limitáis a exponer los hechos o tratáis de excusaros? - ¿Os vanagloriáis ante vuestro compañero o tratáis de picar su curiosidad?... (3 minutos.)

Ahora explicad a vuestro compañero qué desventajas se derivan de ocultar vuestros tres secretos. ¿Qué perdéis ocultando tal información? Mientras, os concentráis nuevamente en vuestros sentimientos y en el tono de vuestra voz... (3 minutos.)

Ahora felicitaros por vuestros secretos y por vuestra capacidad de guardarlos... (3 minutos.)

Observad después, en silencio, cómo esta reserva de información influye en la relación con vuestro compañero. ¿Cómo os sentís al pensar que también vuestro compañero tiene secretos que no os comunica? - ¿Hasta qué punto vuestros secretos condicionan al otro, creando distancia y desconfianza en vuestra relación?... (2 minutos.)

Durante 10 minutos, ahora, hablad de cómo vuestra relación queda condicionada por tales secretos. Si queréis correr el riesgo de revelar uno o más de estos secretos, hacedlo y observad la efectiva reacción de vuestro compañero. Comparad tal reacción con la que habíais imaginado...



EVALUACIÓN

- ¿Me he arriesgado mucho en este juego?
- ¿He revelado yo, o mi compañero, algún secreto?
- ¿Con qué condiciones querría abrirme más dentro de este grupo?
- ¿Cuál es la persona más abierta que conozco?
- ¿Quién, la más cerrada?
- ¿Cómo me siento ahora?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

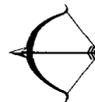
Los muchachos más sensibilizados tienen en este juego la importante ocasión de entender mejor los mecanismos de su reserva y de sus subterfugios. ¡No propongáis este juego demasiado pronto!

Los participantes que trabajan en el sector de la asistencia vivirán, con este juego, una buena experiencia de aprendizaje que enriquecerá su preparación profesional.

42

MIS DESEOS

(Tradicional)



OBJETIVOS

Cuando hay que tomar decisiones dentro del grupo, casi siempre algunos tienen gran dificultad de dar el paso al frente y manifestarse. A veces se trata de personas tímidas y reservadas, otras veces son personas poco acostumbradas a colaborar con otras en grupo o a escuchar sus propios sentimientos por lo que se muestran retraídas: les falta una consciente posibilidad de orientación.

Este juego de interacción da la posibilidad de integrar dentro del grupo a estos «ermitaños» proponiendo al mismo tiempo a la atención de todos esta pregunta: «¿Qué quiero en realidad de los otros?».

Desde este punto de vista el juego aparece particularmente indicado para las personas que tienden más a ayudar a los otros miembros del grupo, que no a pensar en sus propias exigencias e intereses (las llamaríamos «hermanas de la caridad»).



PARTICIPANTES

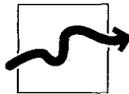
Desde los 14 años. Es importante que los muchachos se conozcan ya desde algún tiempo. El juego se adapta sobre todo a los grupos que normalmente desarrollan un trabajo de tipo intelectual, o a grupos cuyos miembros tienen una profesión de tipo asistencial.

Dimensión del grupo: no más de 20 participantes.



DURACIÓN

1 hora y hasta 2, según el número de participantes.



DESARROLLO

Tratemos de dar vida entre todos a un hermoso cuento. Como sabéis en los cuentos de hadas frecuentemente se repite esta expresión: «Manifiesta un deseo: ¿qué desearías ahora sobre todo?». En nuestro caso la cosa es aún mejor. Todos podéis formular dos deseos que dentro de poco podrán verse cumplidos en el grupo por vuestros compañeros. Los deseos podrán referirse a uno, a varios compañeros o a todo el grupo.

Os pido sólo que seáis concretos. Debéis desear cosas que los otros puedan en realidad hacer por vosotros. Uno podría pedir que otro le abrazara, o que luchara con él. Podríais representar una escena de vuestra infancia, pedir que alguien contestara a una pregunta, que uno os cantara una canción.

Lo único que no podéis pedir son los sentimientos de los otros. Será por tanto imposible pedir a otro que os quiera. Es imposible, porque los sentimientos han de nacer siempre espontáneos. Podrías sí pedir que otro te abrazase con fuerza. Espero que haya quedado claro.

Pensad ahora en vuestros dos deseos... Tenéis un minuto de tiempo... Ahora cada uno, por turno, podrá expresar sus dos deseos y pedir que se cumplan o cumplirlos él mismo. Si la realización de un deseo exige la participación de otro miembro del grupo, preguntadle si está o no de acuerdo. Si dice que no, respetad su decisión.

¿Quién quiere comenzar?... *(Haced una breve evaluación).*



EVALUACIÓN PROVISIONAL

- ¿Qué he aprendido en este juego?
- ¿Cuánto he arriesgado?
- ¿Se han expresado muchos deseos dentro del grupo?
- ¿Cuál ha sido el más arriesgado?
- ¿Cuántos rechazos se han dado?

(Al fin de la evaluación provisional, pasar a la última parte del juego.)

Os habéis dado cuenta de que es posible ver realizados una serie de deseos que normalmente son ignorados o no tenidos en cuenta. Vuestro campo de acción y comportamiento es siempre mucho más grande de lo que normalmente pensáis. Nuestro miedo a vernos rechazados, a que nos den un «no», es con frecuencia un freno que nos impide llevar una vida más rica y estimulante. Pensad un momento en la fase inicial del juego. Recordad un deseo que por un momento habéis tenido, pero que después habéis rechazado y que, por tanto, no habéis formulado... Los que lo deseen, pueden comunicar al grupo el deseo censurado. Mirad si ahora os es posible realizarlo y hasta qué punto los otros están dispuestos a ayudaros. Notad el tipo de reacción de los otros ante vuestros deseos «peligrosos»...

- ¿Me he aventurado a expresar algún deseo?
- ¿De qué deseo se trataba?
- ¿Eran fundados mis temores?
- ¿Hay deseos que es arriesgado exponer en este grupo?
- ¿Se han hecho muchas peticiones?
- ¿Cuántas han sido rechazadas? ¿Quién las había hecho? ¿De qué se trataba?
- ¿Qué me ha resultado más fácil, expresar un deseo o aceptar la petición y cumplirlo?
- ¿Ha pasado algo que no me esperase?
- ¿Cómo me siento ahora?



LA EXPERIENCIA NOS DICE...

Este juego desencadena en los participantes reacciones de tipo variado, inesperadas, cómicas o conmovedoras. Recuerdo una vez que un joven muy inteligente, muy criticado dentro del grupo por sus discursos y su pedantería, decidió hacerse el tonto. Logró implicar a todo el grupo en su juego, suscitando la hilaridad y la simpatía de todos.

(IMPORTANTE: proponed este juego sólo si os sentís perfectamente cómodos en vuestro papel de animador y estáis en buena relación con todos los participantes.)

43

IMPULSOS SECRETOS

E. MELLER



OBJETIVOS

Este juego de interacción puede animar a los componentes del grupo a no criticar, de buen principio, tímidos impulsos interpersonales y deseos, ayudando a los participantes ante todo a tomar conciencia de ellos y a procurar analizarlos sin adelantar juicios de valor.



PARTICIPANTES

Desde los 14 años en adelante. No importa el número de los participantes.



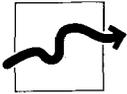
DURACIÓN

Con 16 participantes se necesitarán unos 45 minutos.



MATERIALES

Cada participante necesita una tarjetita y un lápiz.



DESARROLLO

Pienso que en este grupo se dan cantidad de deseos y necesidades a las que hasta ahora nunca les habéis dado la palabra. Con el experimento que vamos a hacer os ofrezco la oportunidad de tomar mayor conciencia de los impulsos que sentís. Hasta qué punto querréis después vosotros darlos a conocer al grupo, es cosa exclusivamente vuestra.

Daos una vuelta por la sala y, sin hablar entre vosotros, elegid como compañero a una persona por la que sentís interés por cualquier motivo... Sentaos frente a vuestro compañero y miraos... No os habléis. Estando en silencio podréis mantener mejor contacto con vuestros sentimientos...

Mientras observáis a vuestro compañero, procurad daos cuenta de lo que sentís por vuestro compañero y cómo os sentís vosotros mismos.

Tenéis un minuto para tomar conciencia de esto...

Ahora procurad daros cuenta de cierto impulso que sentís mientras os encontráis sentados frente a él. ¿Qué os gustaría hacer con vuestro compañero?... Este deseo no debe ser por fuerza sensato o socialmente aceptable. Mucho menos ha de ser especialmente concreto, ni es preciso que lo realicéis o que se lo manifestéis. Sencillamente atended a descubrir qué impulso emerge en vuestro interior y se hace consciente... *(1 minuto.)*

Ahora os doy a cada uno una tarjetita y un lápiz. Escribid brevemente qué impulso habéis sentido más o menos de esta forma:

«Me gustaría zarandearte para ver si de una buena vez te fijas en mí». No escribáis ni vuestro nombre ni el de vuestro compañero.

Plegad en dos vuestra tarjeta y tiradla al suelo en el centro del círculo...

(El animador recogerá todas las tarjetas del suelo para leerlas delante del grupo. Al hacerlo deberá asumir una actitud respetuosa sin hacer comentarios, ni bromas, aunque alguna afirmación puede suscitar la carcajada.)

Cuando se hayan leído todas las tarjetas, pedid a los participantes que cada uno exprese su reacción. Si parece oportuno, pasando un rato, se puede preguntar si alguno quiere revelar cuál era su impulso.)



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me he sentido durante el experimento?
- ¿Cuáles han sido mis reacciones a los impulsos de los componentes del grupo?
- ¿Qué me impide manifestar abiertamente mi impulso y ponerlo en práctica?
- ¿Qué sucedería si yo y todos hablásemos abiertamente de nuestros impulsos?
- ¿Qué potencial de confianza hay en el grupo?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Los impulsos se abren en un amplio abanico: «marcharme», «pedirte que no me pinches», «abrazarte», etc. Con frecuencia los participantes expresan su sorpresa y alivio cuando descubren que los impulsos de los otros son semejantes a los suyos. Entonces hablan de los motivos que les impedían hasta entonces manifestar abiertamente tales impulsos. Gracias a este flujo de informaciones que lentamente se pone en acción, poco a poco crece el potencial de confianza en todo el grupo.



44

DOS MUNDOS

R. KATZ



OBJETIVOS

Con este juego de interacción los participantes comienzan a hacer experiencia de dos mundos distintos: el del «vidente» y el del «no vidente». Este contraste plantea a los participantes muchos desafíos y provocaciones: ¿Podemos, los ciegos, fiarnos de la ayuda de los que ven? ¿Tenemos tanta confianza en nosotros mismos como para poder, como videntes, ayudar a los ciegos o, como ciegos, ayudar a otros ciegos? ¿Tenemos ganas de ayudar? ¿Logramos identificarnos con el mundo que viven los otros? El artificio usado en el juego es la ceguera de la mitad de los participantes. De ese modo podemos enfrentarnos a una situación que nos hace inseguros a cuantos participamos de la cultura occidental. Vivimos en un mundo basado en la imagen y descuidamos los otros sentidos. Precisamente «Dos mundos» estimula a los componentes del grupo a experimentar otras posibilidades de percepción sensorial y a ampliar su experiencia del mundo.



PARTICIPANTES

Desde los 16 años en adelante. El número de participantes es indiferente.

El grupo debería haber trabajado junto ya bastante tiempo. Hay que prestar atención a los participantes menos avezados. En ciertas circunstancias podrían tal vez activarse impulsos sádicos.



DURACIÓN

El tiempo mínimo que aconsejo es una hora. Naturalmente se puede prolongar el tiempo. El animador debería dedicar una parte del tiempo a una actividad a desarrollar con el grupo reunido. Particularmente aconsejable es, por ejemplo, un sencillo tentempié para todos los participantes.



AMBIENTE

Se requiere un amplio espacio que permita a los participantes moverse y hacer bastantes experiencias. El ideal sería, al menos en verano, salir al aire libre. En todo caso es necesario asegurarse de que el lugar sea bastante seguro para los que han de participar con los ojos vendados. No puede haber tráfico, ni grandes desniveles, ni objetos peligrosos. Pero no es preciso que el ambiente esté protegido con goma-espuma ya que todo el grupo se responsabiliza de la seguridad de todos los participantes. La posibilidad de tener contacto con extraños, cuando la situación lo permite, es elemento que enriquece el experimento. Cuando los «ciegos» se relacionan con personas «normales», la experiencia resulta para ellos, en determinadas circunstancias, de especial importancia.



MATERIALES

Se necesitan vendas para tapan los ojos a la mitad de los participantes.



DESARROLLO

Os presento un juego de interacción que os aportará toda una serie de experiencias. Podréis constatar si estáis dispuestos a fiaros de los demás, a ayudar y a dejaros ayudar, a ser sinceros ante situaciones y experiencias nuevas.

Dispondréis de una hora para un experimento insólito, en parte ya estructurado; durante este tiempo la mitad de vosotros tenéis que tener vendados los ojos de modo que no veáis, lo que se dice, nada. Después de 40 minutos nos reuniremos en grupo para, juntos, tomar un tentempié durante el que mantendremos la diferenciación entre el grupo de videntes y no videntes.

Fuera de esto no hay más reglas que observar durante el juego. Podéis pasear solos, por parejas o en grupo. Videntes y no videntes pueden ir juntos o separados. No hay norma alguna referente a lo que hayáis de hacer. Vosotros mismos tratad de hacer vuestras experiencias.

Pero, de todas formas, hay que respetar esta regla: durante todo el experimento el grupo sigue siendo un grupo y, como tal, es responsable de cada uno de los participantes. Ninguno ha de acabar en situación de peligro o riesgo de hacerse mal.

(El animador debe fijar los confines que los participantes no podrán traspasar.)

La mayor parte de las preguntas que tenéis ganas de hacerme os las podréis responder vosotros mismos, si pensáis un poco. Por

ejemplo vosotros mismos podéis programar cómo, siendo «no videntes». volveréis a estar aquí de nuevo dentro de 40 minutos.

Si un «no vidente» encuentra a alguien que no pertenece al grupo, podéis, si queréis, trabar conversación con él para tratar de descubrir algo de él o para comunicarle algo de vuestro mundo.

Valen también otras dos reglas del juego: si un ciego, en cualquier momento del juego, decide volver a ver, puede quitarse la venda de los ojos. Y puede ofrecerla a un vidente que tenga ganas de experimentarse como ciego. Pero podéis cambiar de papel sólo una vez durante todo el juego.

Después de una hora hablaremos del experimento. El que quiera aún entonces mantener los ojos vendados, podrá hacerlo.

¿Alguna pregunta?...

Ahora decidid si queréis vendaros los ojos o no. Haced de modo que la mitad de vosotros haga de no vidente...



EVALUACIÓN

- ¿Qué me ha inducido al principio de la prueba a escoger el papel de ciego o de vidente?
- ¿He cambiado mi papel?
- ¿Cómo me he sentido durante el experimento?
- ¿Qué ha significado para mí ser ciego?
- ¿Cómo me he comportado con los otros ciegos?
- ¿Cómo me las he arreglado con los videntes?
- ¿Hasta qué punto he manifestado clara y explícitamente mi deseo de ser ayudado?
- ¿Cómo he vivido, como ciego, mi vulnerabilidad?
- ¿Cómo me han ofrecido ayuda los otros?
- ¿Qué es lo que me ha ayudado más? ¿Qué ayuda, en cambio, ha hecho que me sintiera dependiente?

- ¿De qué modo yo, como vidente, he prestado ayuda?
- ¿Hasta qué punto he sabido ser comprensivo?
- ¿Con qué rigidez he hecho mi papel de «socorrista en condiciones de superioridad»?
- ¿Me he situado activamente ante los ciegos para aprender algo de su situación?
- ¿En qué grado me he mantenido física o psicológicamente lejano a los ciegos?
- ¿Qué sentía como vidente ante los ciegos?
- ¿Qué sentía como ciego ante los videntes?
- ¿Hacia qué participantes sentía yo, como ciego, mayor sentido de confianza?
- ¿Cómo ha reaccionado mi sentido de confianza en mí mismo al sentirme ciego?
- ¿Cuánta confianza experimentaba yo en mí mismo en relación con los ciegos?
- ¿Tenía bastante confianza en mí mismo para ofrecer ayuda de modo eficaz?
- En el plano psicológico, ¿se ha producido una escisión en el grupo, esto es, se han formado dos grupos de personas más fuertemente unidas emotivamente?
- ¿Cómo vivía el grupo la propia responsabilidad ante los ciegos? ¿Ha habido algún ciego que se haya sentido desatendido?
- ¿Cómo he utilizado, como ciego, este experimento? ¿Hasta qué punto me siento satisfecho?
- ¿Cómo he utilizado, como vidente, este experimento? ¿Me siento satisfecho?
- ¿Hasta qué punto me he sentido excluido, como vidente, del mundo de los ciegos?
- ¿Qué he sentido al comer todos juntos?
- ¿Qué significa para mí en la vida de cada día ayudar personal y profesionalmente a otras personas?
- ¿En qué medida me siento necesitado de ayuda en la vida de cada día?
- ¿Cómo manifiesto mi necesidad de ayuda?



HABLEMOS DE TODO ESO JUNTOS

El reto mayor del experimento es el que afrontan los videntes. Ayudar eficazmente es difícil: requiere renunciar a jugar la carta de la propia superioridad y a ponerse en situación de dependencia de los ciegos.

Gracias a su particular situación, normalmente, los ciegos viven más intensamente, hacen mayores experiencias y adquieren mayor discernimiento que los videntes. Estos, según las circunstancias externas, quedan inmersos en su realidad de cada día y tienen dificultad en descubrir algo. También, como grupo, los videntes están psicológicamente aislados: no se sienten unidos, como los ciegos, por un insólito destino común.

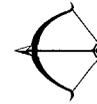
Sucede con frecuencia que en los videntes surgen resentimientos en relación con los ciegos, que exploran el mundo con la curiosidad de los niños pequeños y además deben ser protegidos de los peligros. El experimento muestra que vivimos en mundos diferentes y que podemos colmar la separación sólo dando y recibiendo ayuda.

Casi siempre, después de este experimento, aumenta el sentido de confianza dentro del grupo. Los participantes experimentan de modo tangible que pueden fiarse unos de otros. Algunos descubren que la manera clásica de ayudarse es poco eficaz, mientras por un lado haya un socorrista en posición de superioridad que presta ayuda y por el otro lado una persona necesitada de ayuda y dependiente. En este caso el que ayuda está psicológicamente vacío y el que recibe ayuda no aprende a valerse mejor por sí mismo. Al contrario, en este experimento las personas descubren que la ayuda eficaz es un proceso en el que ambas partes dan y reciben, y así aprenden el uno del otro. La autoconciencia de todo esto es extremadamente importante para los que ejercen profesiones de carácter social.

45

EL RIESGO

(Tradicional)



OBJETIVOS

Con este juego tan corto los componentes de vuestro grupo podrán constatar si están decididos a afrontar un riesgo no bien calculado, cuánta confianza tienen en sí mismos, en el jefe del grupo y en los otros compañeros.



PARTICIPANTES

Desde los 14 años. No importa el número de participantes.



DURACIÓN

Sólo unos minutos.



DESARROLLO

Quiero hacer una prueba delante del grupo y para eso necesito 5 voluntarios.

¿Quién me ayuda?...

(Esperar tranquilamente. Es muy posible que se produzca un larguísimo silencio y un aumento en la tensión del grupo. Esperad hasta que se hayan presentado los 5 voluntarios. Repetid la invitación sólo en caso de necesidad, insistiendo en que no podéis comenzar el juego sin los 5 voluntarios.

No deis ninguna otra explicación.

(Apenas se han presentado 5 voluntarios, se comienza el juego.)

Pues mirad: el juego ya ha terminado. Ahora querría saber qué sucede cuando se os pide que os presentéis voluntarios y, por tanto, que os expongáis a algo.

Todos habéis experimentado un sentimiento tanto física como psicológicamente. ¿Qué habéis experimentado?...

Hablad durante 5 minutos con vuestro vecino acerca de vuestras reacciones en este juego.

Haced preguntas como éstas:

¿Cómo habéis reaccionado psicológicamente a mi propuesta? - ¿Qué partes de vuestro rostro han expresado vuestro deseo de presentaros como voluntarios? - ¿Qué otras situaciones recordáis en que os habéis enfrentado a un dilema parecido? - ¿En qué ocasiones habéis reaccionado de la misma forma que lo habéis hecho ahora? - ¿Qué es lo peor que os hubiera podido pasar si hubierais aceptado el desafío?

(Dejad unos 5 minutos para que las parejas discutan las preguntas.)

Haced que cesen las conversaciones.

Os pido que nos comunicéis a todos los resultados de vuestras conversaciones.

Ante todo pido que 5 voluntarios nos digan qué pensamientos y sentimientos les han inducido a presentarse...

(Tomad nota en un hoja grande de todas las razones que inducen a asumir el riesgo como ha sucedido en este juego y anotad después también las razones contrarias. Discutid después en el grupo qué razones negativas se basan en una real evaluación del riesgo personal.)



EVALUACIÓN

- ¿Qué consecuencias quiero sacar de este juego?
- ¿Qué comportamientos que hasta ahora me parecían «arriesgados» querría tener de aquí en adelante para ser menos introvertido?
- ¿Qué situaciones de riesgo querría vivir en este grupo?



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

Este juego es una buena ayuda para animar más a los participantes, después de las primeras dificultades del principio, a aprender a través de la experiencia.

(Tradicional)

**OBJETIVOS**

Con este sencillo experimento de confianza los participantes pueden comprobar su disposición a fiarse de los demás o su reacción ante una momentánea desorientación o necesidad de protección.

**PARTICIPANTES**

Desde los 10 años. Es irrelevante el número de participantes.

**DURACIÓN**

Una media hora.

**DESARROLLO**

Con este juego tendréis ocasión de comprobar enseguida cuánta confianza estáis dispuestos a depositar en vuestros compañeros.

Dividíos en grupos de seis.

Juntaos con aquellos compañeros de los que más os fiáis.

Apenas haya terminado mi explicación, los grupos deberán distribuirse por la sala de modo que no se estorben unos a otros. Todos los componentes de cada grupo, por turno, harán de soldado herido. Al que le toca, se tumba en el suelo e imagina tener una herida cualquiera... Explica a los demás de qué herida se trata, tomando la posición adecuada.

Los no heridos deben levantar con toda precaución al soldado herido y transportarlo a otro lugar de la sala. Es importante que se dé al herido un fuerte sentido de seguridad y protección. Cuando habéis trasladado al herido, esperad a que éste pueda reflexionar acerca de su experiencia. Entonces es el momento de que otro del grupo haga de soldado herido, mientras el otro, ya recuperado, vuelve al grupo de los que auxilian.

Repetid el traslado con todo cuidado. ¿Entendido?

Una vez que todos habéis sido asistidos como heridos, sentaos juntos para hablar de vuestras experiencias.

**EVALUACIÓN**

- ¿Cómo me he sentido durante la prueba?
- ¿Qué papel me ha resultado más fácil: el de herido o el de compañero sano?
- ¿He confiado mucho en los que me trasladaban? ¿Qué es lo que me daba más confianza? ¿Y qué comportamientos me hacían sentirme inseguro?
- ¿Qué ha significado para mí ser un «camillero»?
- ¿Qué sentimientos tenía respecto del herido?
- ¿He aprendido algo que puedo utilizar fuera del grupo?



HABLEMOS DE TODO ESO JUNTOS

Si los chicos participan activamente en el juego, puede ser una importante experiencia que estimula a los individuos más retraídos a la interacción.

Esta prueba es aconsejable sobre todo a grupos que viven con frecuencia relaciones de competitividad.

He comprobado que de este juego de interacción sacan inmediato provecho las personas que ejercen una actividad de tipo intelectual.

47

IR MÁS A FONDO

E. MELLER



OBJETIVOS

Este es un juego útil cuando demasiados miembros del grupo se relacionan fríamente, como robots que para nada tienen en cuenta las situaciones personales que dan lugar a sentimientos de los unos para con los otros.

Anima a los participantes a acercarse y comunicarse a los demás con más frecuencia y apertura.



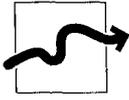
PARTICIPANTES

Desde los 16 años. Va bien con cualquier número de participantes.



DURACIÓN

Unos 15 minutos.



DESARROLLO

Este juego puede ayudaros a comunicaros más activamente, más abiertamente entre vosotros. Os daréis cuenta de que podéis, aun dentro del grupo, «ir más a fondo»: desde un nivel de relación superficial, a un nivel de relación más significativo que implique también vuestros sentimientos.

Buscad ante todo un compañero que llame vuestra atención y curiosidad... Las parejas se distribuyen por la sala y se sientan, en silencio, uno frente al otro....

Elegid quién entre vosotros es **A** y quién **B**...

Comenzará **A** contando algo de sí mismo a **B**. **B** le contestará de dos modos diferentes. Primero reaccionará con su «ordenador» (cerebro) diciendo lo que en aquel momento le viene a la cabeza... Después hará una breve pausa, como para tomar una bocanada de aire, y después reacciona brevemente en un plano más profundo de su ánimo.

Después cambiaréis los papeles. **B** cuenta algo personal a **A** y **A** reacciona de dos modos: primero de forma racional y después con alma y vida.

Os pongo dos pequeños ejemplos:

A: «Yo trabajo mucho». **B** (ordenador): «Debes procurar descansar un poco»/ (íntimo): «Yo alguna vez temo no tener éxito».

B: «Yo en este grupo me siento aún un poco inseguro». **A** (ordenador): «Todos al principio encuentran dificultad hasta que conocen a la gente»/ (íntimo): «Yo al principio tenía mucho miedo, especialmente de ti».

¿Entendido cómo funciona el juego?... Pues comenzad.

(5 minutos.)

Ahora parad y quedaos unos instantes sentados en silencio procurando daros cuenta de cómo os sentís... (15 segundos.) Si

queréis decir enseguida algo a vuestro compañero podéis hacerlo. Pero reducid la comunicación a una sola frase. Si preferís callar, callaos.



EVALUACIÓN

— ¿Cómo me siento en este momento?



HABLEMOS DE TODO ESO JUNTOS

Al comenzar el juego con frecuencia los participantes comunican cosas socialmente convencionales.

Después comunican algo más comprometedor: sentimientos, dificultades personales, deseos y exigencias... De modo totalmente semejante, las reacciones que provienen del «ordenador» son frases dictadas por los clichés sociales. Después las reacciones del «ordenador» toman forma de explicaciones psicológicas o consejos paternales. Las reacciones más profundas llegan al principio titubeantes bajo forma de un mensaje: «Tú...».

Sólo más tarde aparecen las reacciones más profundas: «Yo...». Entonces vienen a flote los propios sentimientos o propias experiencias que pueden ser semejantes a las del otro.

(Tradicional)

**OBJETIVOS**

En este ya clásico experimento de confianza, los participantes pueden analizar, de modo fácilmente comprensible, su actitud en relación con la confianza y dependencia y, en el caso, aprender a fiarse más de sí mismos y de los demás. Si, por ejemplo, los participantes más tímidos experimentan varias veces situaciones de confianza, logran superar en gran parte sus miedos. Aunque el juego se desarrolle en un contexto puramente físico, puede constituir una experiencia que reafirme sensiblemente el yo. En el ámbito teórico de la terapia de la conducta, la continua repetición de experiencias de confianza puede rebajar el nivel de ansiedad ante el miedo, lo que puede extenderse a otras situaciones.

**PARTICIPANTES**

Desde los 12 años. El número de participantes es discrecional.

**DURACIÓN**

Unos 10 minutos.

**AMBIENTE**

La estancia debería tener moqueta. Mejor si se pudiera disponer de esteras.

**DESARROLLO**

Este juego os ayudará a ver hasta qué punto os fiáis de otra persona.

Escoged un compañero del que queráis saber si podéis fiaros de él, o si él se fía de vosotros... Distribuíos por la sala. Poneos de forma que el más pequeño de vosotros dos esté delante del mayor, mirando los dos en la misma dirección. La distancia que os separe al uno del otro sea de 60 a 90 cm.

El más pequeño se dejará caer hacia atrás con los brazos abiertos. Tendrá los pies bien fijos en el suelo y el cuerpo completamente rígido de forma que el mayor pueda agarrarlo por los hombros.

La distancia entre el que se deja caer y el que le sostiene debéis elegirla vosotros teniendo en cuenta ante todo las leyes físicas y después vuestra necesidad de seguridad.

Por lo que se refiere a las leyes físicas, hay que pensar que, aun un hombre que pesa poco, puede normalmente sostener personas más pesadas sin ningún riesgo. Basta que lo quiera.

Resumo las reglas más importantes del juego:

— Durante la prueba, hablad lo menos posible para que podáis concentraros en vuestras sensaciones.

— El más pequeño, que se deja caer el primero, fija la distancia desde la que se quiere dejar caer.

— Cierra los ojos para percibir mejor sus sensaciones y reflexiones.

Así haréis que la prueba no se reduzca a puro ejercicio físico.

Mientras el más pequeño se prepara para la caída, su compañero está muy atento tras de él, porque no sabe cuándo se dejará caer.

El que se deja caer, antes de la caída extenderá los brazos para que su compañero pueda sostenerlo con seguridad.

Los dos, si así lo quieren, pueden repetir la prueba de la caída un par de veces.

Apenas el más pequeño ha acabado la prueba, cambiad los papeles y proceded de nuevo como antes.

Después, cantad y hablad de vuestras experiencias. Para la prueba disponéis de unos 10 minutos.



LA EXPERIENCIA NOS DICE QUE...

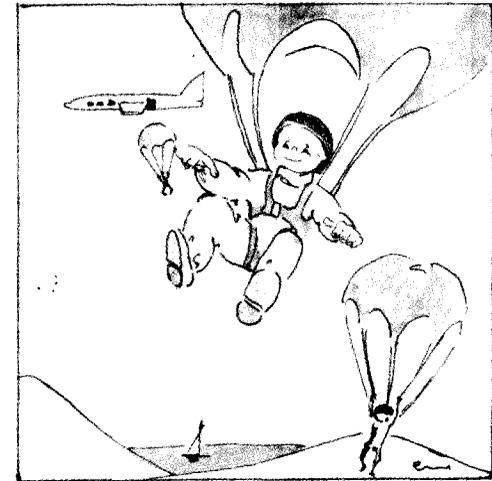
Este sencillo juego puede dar mucho miedo a alguno. El momento de la caída es para muchos aterrador, porque el que cae debe confiar en alguien a quien no ve y a quien no puede controlar. En caso de que el compañero tenga demasiado miedo de dejarse caer, es aconsejable que asuma primero el papel de quien sostiene. Tal vez es mejor que el animador haga antes una demostración. Puede sostener al más corpulento del grupo o hacerse sostener por el participante más grácil.

De este juego sacan provecho los dos, tanto el que sostiene como el que se deja caer. El que sostiene puede descubrir que es persona digna de confianza y competente; el que se deja caer puede entender a su vez que él puede con seguridad fiarse de otra persona y que no ha de exagerar su necesidad de control.



EVALUACIÓN

- ¿Cómo me he sentido durante la prueba?
- ¿Qué papel me ha resultado más fácil: el del que cae o el del que sostiene?
- ¿Qué he pensado mientras caía?
- ¿Qué he experimentado al caer?
- ¿Cómo he cobrado confianza para dejarme caer?
- ¿Qué confianza tenía en quien me ha sostenido antes de la prueba?
- ¿Tengo ahora más confianza?
- ¿Cómo me sentía en el papel de quien sostenía?
- ¿Qué he aprendido de este juego?
- ¿Cómo me siento ahora?



ÍNDICE

<i>Presentación</i>	5
---------------------------	---

ACTIVACIÓN EN CASO DE CANSANCIO O FALTA DE MOTIVACIÓN

1. Revisión del motor	11
2. Perspectivas insólitas (tradicional)	14
3. Charlatanes y taciturnos	16
4. Golpecitos (tradicional)	19
5. Sí-No (tradicional)	21
6. Flash (tradicional)	24
7. Tú eres tú mismo	27
8. Tirar de la cuerda (tradicional)	30
9. Baile de máscaras (escenificación)	33
10. El hombre del centro (tradicional)	36
11. Escena de grupo	38
12. ¿Cómo me evitas?	41
13. Relajémonos	44
14. Alabanzas y quejas	48
15. Masaje de grupo (tradicional)	51

16. Vive la depresión	55
17. La fila de la autoexpresión	59
18. Rito del grupo	62
19. Autoconciencia corporal	66
20. Círculo de expansión	70
21. Estaciones	72
22. Bloqueo	77
23. Falange 76 (tradicional)	80
24. La caja de fósforos	83
25. Grito silencioso (escenificación)	87
26. La pirámide	90
27. Una persona antipática	92

DESARROLLO DE LA CONFIANZA Y LA SINCERIDAD

28. Temores	99
29. Paseo de la confianza (tradicional)	102
30. Test de la apertura (tradicional)	106
31. Descubrir secretos	109
32. El cerco de la confianza (tradicional)	113
33. Me fío - No me fío de ti	118
34. El itinerario de tu vida	121
35. Secretos terribles (tradicional)	125
36. Escudo protector (tradicional)	129
37. ¿Quieres conocer mi secreto?	132
38. Cambio de cabezas	135
39. Potencial del grupo	138
40. Manos que se abren (tradicional)	146
41. El orgullo de un secreto	149
42. Mis deseos (tradicional)	153
43. Impulsos secretos	157
44. Dos mundos	161

45. El riesgo (tradicional)	167
46. El soldado herido (tradicional)	170
47. Ir más a fondo	173
48. Caída confiada (tradicional)	176