

Apéndice I: Actividades de animación y de grupo

Animación

Estas actividades de animación se han extraído (con ligeras variaciones) de una publicación en línea de Alianza Internacional contra el VIH/SIDA. Puede acceder a ella en la siguiente dirección:

http://synkronweb.aidsalliance.org/graphics/secretariat/publications/ens0602_Energiser_guide_sp.pdf

¿Quién es el líder?

Los participantes se sientan formando un círculo. Una persona se ofrece como voluntaria para salir de la sala. Una vez que haya salido, el resto del grupo escoge un «líder». El líder debe hacer una serie de acciones, como aplaudir, zapatear, etc., que luego son imitadas por todo el grupo. El voluntario regresa a la sala, se detiene en el centro y trata de adivinar quién es el líder que dirige las acciones. El grupo se abstiene de mirar al líder para no revelar su identidad. El líder debe cambiar sus acciones a intervalos sin que lo descubran. Cuando el voluntario encuentra al líder, se une al círculo y la persona que era el líder sale de la sala para que el grupo escoja a un nuevo líder.

El sol brilla sobre...

De pie o sentados, los participantes forman un círculo compacto con una persona en el centro. La persona del centro grita «el sol brilla sobre...» y dice un color o una prenda de ropa de alguien del grupo. Por ejemplo, «el sol brilla sobre todos los que lleven algo azul» o «el sol brilla sobre todos los que lleven calcetines» o «el sol brilla sobre todos los que tengan los ojos marrones». Todos los participantes que tengan estos atributos deben intercambiar sus puestos entre sí. La persona del centro trata de ocupar un lugar cuando los demás se muevan, de manera que quede otra persona en el centro sin sitio. Dicha persona grita «el sol brilla sobre...» y dice nombres de diferentes colores o tipos de ropa.

Busca a alguien que lleve...

Pida a los participantes que caminen libremente, sacudiendo brazos y piernas y relajándose en general. Tras

unos instantes, el facilitador grita «Busca a alguien que lleve...» y dice el nombre de la prenda de vestir. Los participantes tienen que correr y detenerse junto a la persona descrita. Repita este ejercicio varias veces con diferentes prendas de vestir.

Papel y pajillas

Los participantes se dividen en equipos. Cada equipo forma una fila y coloca un trozo de cartón al principio de ésta. Cada miembro del equipo tiene una pajilla para beber. Cuando el juego empieza, la primera persona tiene que levantar el cartón aspirando con la pajilla. A continuación, se pasa el cartón al siguiente miembro del equipo mediante el mismo método. Si se cae, vuelve a la primera persona y hay que empezar de nuevo.

Robots

Divida a los participantes en grupos de tres. Una persona de cada grupo es el controlador de los robots y las otras dos son robots. Cada controlador debe dirigir los movimientos de sus dos robots. El controlador toca a un robot en el hombro derecho para que se mueva hacia la derecha, y en el izquierdo, para que lo haga hacia la izquierda. El facilitador empieza el juego diciendo a los robots que caminen en una dirección específica. El controlador debe tratar de detener a los robots para evitar que choquen contra obstáculos, como sillas y mesas. Pida a los participantes que cambien de papeles, de manera que todos tengan la oportunidad de ser controladores y robots.

Intercambio de aplausos

Los participantes, sentados o de pie, forman un círculo y pasan un aplauso. Para ello, miran a la persona que tienen a la derecha y aplauden al unísono con ella. Dicha persona, a su vez, repite la acción con la persona que se encuentre a su derecha y así sucesivamente. Hágalo lo más rápido posible. Pase varios aplausos, con diferentes ritmos, al mismo tiempo.

Orquesta sin instrumentos

Explique al grupo que van a crear una «orquesta» sin instrumentos. La orquesta sólo usará sonidos que se puedan hacer con el cuerpo humano. Los músicos pueden usar las manos, los pies, la voz, etc., pero no palabras; por ejemplo, pueden silbar, tararear, suspirar o zapatear. Cada músico debe seleccionar un sonido. Escoja una melodía conocida y pida a todos que la toquen, empleando el «instrumento» que hayan elegido. También puede dejar que el grupo descubra su propia creatividad

e invente una melodía original, sin necesidad de darle una conocida.

La lista de la compra

El grupo forma un círculo. Una persona empieza y dice: «Me voy al mercado a comprar pescado». La siguiente persona dice: «Me voy al mercado a comprar pescado y patatas». Cada persona repite la lista y luego añade un artículo. El objetivo es conseguir recordar todos los artículos que se han añadido hasta llegar su turno.

Final del día

Escribir en la espalda

Al final del taller, pida a los participantes que se peguen un trozo de papel en la espalda. A continuación, cada participante escribe algo que le gusta, admira o valora de la persona que lleva el papel en la espalda. Una vez que hayan terminado todos, los participantes pueden llevarse los papeles a casa como recuerdo.

Reflexión del día

Para ayudar a los participantes a reflexionar sobre las actividades del día, haga una pelota de papel y pida al grupo que se la arrojen los unos a los otros por turnos. Cuando estén en posesión de la pelota, los participantes podrán expresar una opinión sobre ese día.

Ejercicios para dividir a los participantes en grupos

Ensalada de frutas

El facilitador divide a los participantes en un número igual de tres o cuatro frutas, como naranjas o plátanos. A continuación, los participantes se sientan en las sillas formando un círculo. Uno de los participantes permanece de pie en el centro del círculo. El facilitador dice el nombre de una de las frutas, como «naranjas», y todas las naranjas tienen que intercambiar sus puestos entre sí. La persona que está en el centro trata de ocupar uno de los sitios cuando los demás se muevan, de manera que otra persona quedará en el centro sin silla. Esta persona dice el nombre de otra fruta y el juego continúa. Cuando se dice «ensalada de frutas», todos tienen que cambiar de sitio.

El juego de la E. Un juego muy rápido

Escriba una letra E muy grande y curva en un trozo de papel de rotafolio, y póngala en el centro del círculo. Pida a los participantes que describan exactamente lo que

ven en el trozo de papel desde donde estén. En función del lugar que ocupen en el círculo, verán una M, una W, un 3 o una E. A continuación, los participantes pueden cambiar de lugar para ver la letra desde otra perspectiva. Esta actividad resulta útil para resaltar que las cosas se ven de manera diferente, según la perspectiva de cada uno. También puede poner una persona en el centro del círculo y pedir a los que están alrededor que describan exactamente lo que ven desde su perspectiva. Por último, pida a todas las W, todos los 3, todas las M y todas las E que trabajen en grupo.

Gráfico de cumpleaños

Pida a los participantes que formen una fila según el orden de los meses o estaciones de sus cumpleaños. Organice un debate sobre el mes o la estación que tenga mayor número de cumpleaños y las razones que podrían explicarlo. A partir de la fila, divida a los participantes en grupos con igual número de personas.