

## Apéndice C:

# Actividades y dinámicas para fomentar la participación

## Fomentar el espíritu de grupo

### ¡Vamos a conocernos!

Hay muchas actividades divertidas que ayudan a un grupo que no se conoce muy bien a saber más los unos de los otros y a crear un sentimiento de unidad y compañerismo.

Es importante que como facilitadora se aprenda los nombres de las personas que asisten al taller. Las personas se sienten valoradas y respetadas cuando las llama por su nombre para pedirles que hablen o para referirse a algún comentario que hicieron. Con un grupo nuevo, se conviene comenzar con un “juego de nombres” como los siguientes:

#### Actividad

#### La historia de mi nombre

Al comienzo de la reunión, pida que todas las personas se pongan de pie en un círculo. Pídale a una persona que diga su nombre y lo que sabe sobre por qué le pusieron ese nombre. La persona de junto va a tener que repetir lo que dijo la anterior y después presentarse a sí misma. Continúe hasta que todas las personas se hayan presentado.

Esta actividad es más difícil y divertida si cada persona tiene que decir no solo lo que dijo la persona anterior, sino también los nombres de todas las demás personas que se han presentado.

*Ella se llama Clara, la nombraron así por su abuela. Yo me llamo Abril, porque era el mes en que nació.*



**Actividad****Adivina mi secreto**

Esta actividad es útil para los grupos que apenas se están conociendo. Para hacer esta actividad, necesita una taza, papelitos y bolígrafos.

- 1 Distribuya bolígrafos y papelitos para que cada persona tenga uno de cada uno. Cada persona escribe un secreto sobre sí misma en el papelito. ¡Puede ser algo chistoso o algo serio! Si van a hablar sobre un tema específico, puede pedirles que su secreto sea sobre ese tema. Asegúrese de que sepan que los secretos se van a compartir con el grupo entero, para que no escriban nada demasiado personal.



- 2 Cuando terminen de escribir, las y los participantes ponen sus secretos en la taza. Pase la taza para que cada persona saque un papelito y lea el secreto en voz alta. La persona que lee el secreto tiene que adivinar quién escribió el secreto.
- 3 Si la persona que leyó el secreto no adivina correctamente, los demás tratan de adivinar quién lo escribió hasta que acierten. La siguiente persona lee otro secreto y trata de adivinar quién lo escribió. Continúe hasta que hayan leído todos los secretos.

Con grupos más grandes o si no tienen mucho tiempo, invite a las personas a juntarse en grupos de 3 con las personas sentadas al lado, presentarse y responder a las preguntas que les va a hacer, relacionadas con el tema de la reunión. Por ejemplo, después de presentarse pídale que compartan en su grupito su más reciente experiencia de ir al centro de salud.

## Formar grupos

Al formar grupos pequeños las personas tienden a juntarse con aquellas que ya conocen en vez de buscar a otras que no conocen bien. Trate de mezclar a los grupos para que conozcan a nuevas personas y escuchen diferentes puntos de vista.

**¡Agrúpanse por números!** Una manera simple y rápida de formar grupos es por número. Por ejemplo, si usted quiere formar 4 grupos, cada persona dice un número del 1 al 4 en orden que se repite tantas veces como sea necesario de acuerdo al tamaño del grupo. Todas las personas que dijeron "1" son el grupo 1 y así sucesivamente.

### Actividad

### El bote salvavidas

¡Esta es una forma activa de formar grupos!

- 1 Explique que en esta actividad van a imaginar que están en un bote grande que está a punto de hundirse en una tormenta. Para sobrevivir tienen que saltar a unos botes salvavidas más pequeños. Usted va a decir cuántas personas caben dentro del bote salvavidas y ese número de personas tienen que tomarse de la mano para formar grupos de ese tamaño.
- 2 Cuente la historia del viaje en barco durante la tormenta. Interrumpa la historia varias veces al decir ¡SALTEN! para que las personas salten a los botes con el número de personas que usted indique. Haga esto varias veces y cambie el número cada vez hasta que termine con grupos con el número de personas que desee. Si al final hay personas que no quedaron en ningún bote salvavidas, pídale que se unan a otros grupos.

*¡Viene una ola! ¡Salten a un bote salvavidas para 4 personas!*



## Juegos dinámicos

Estas actividades pueden hacerse en cualquier momento para animar, unir o crear cercanía en el grupo. Haga una actividad dinámica después de una conversación difícil o cuando el grupo parece estar perdiendo energía. También son una forma divertida de darle inicio a la reunión o taller.

### Actividad

### ¿Quién comenzó el movimiento?

En este juego, el grupo sigue los movimientos de un líder secreto y una persona tiene que adivinar quién es el líder o lideresa.

- 1 Solicite a una persona voluntaria para ser la primera en adivinar. Pídale que salga del salón o se aleje para no escuchar al grupo.
- 2 Los demás seleccionan a un líder o lideresa y forman un círculo. Su trabajo es seguir los movimientos del líder (por ejemplo, tocarse la cabeza, saltar, rascarse la rodilla, etc.).
- 3 La persona que va a adivinar se une de nuevo al grupo y se para en el centro del círculo. Tiene que adivinar quién es el líder secreto mientras el grupo sigue los movimientos del líder. Tiene 3 oportunidades para adivinar.
- 4 Si no adivina el nombre del líder, el grupo le pide que haga algo (cantar una canción, saltar sobre 1 pie, etc.). Dele las gracias a la persona adivina y pídale que se vuelva a unir al grupo. Escoja a otra voluntaria para adivinar y el juego se repite. Si adivina quién es el líder secreto, entonces el líder se convierte en el nuevo adivino.

### Actividad

### El viento sopla fuerte para quienes...

Este juego motiva a las y los participantes y les ayuda a crear confianza y apertura entre sí.

**Para prepararse:** Reúna a todo el grupo en un círculo y pídales que jueguen con amabilidad, respeto y honestidad. Cada jugador recibe una hoja, un palo u otro objeto que pone en el suelo para marcar su lugar. Si el grupo está sentando, las sillas marcan su lugar. Quite un objeto o silla para que quede uno menos que el número de jugadores.

- 1 Pida que un voluntario se pare al centro del círculo y diga algo que sea verdadero en su vida con la frase: "el viento sopla fuerte para quienes..." (Por ejemplo, "¡El viento sopla fuerte para quienes les gusta cantar!").

**Actividad****El viento sopla fuerte para quienes...** *(continuación)*

Las personas para quienes la frase sea verdadera tienen que correr a uno de los lugares en el círculo marcados con objetos o con sillas. Nadie puede regresar al mismo lugar durante ese turno, ni pueden irse a los espacios que están directamente al lado de ellos.

*El viento sopla fuerte para quienes... ¡lleven sandalias puestas!*



- 2** Siempre va a haber alguien que se quede sin lugar. A esa persona lo toca pararse al centro para decir otra frase verdadera.
- 3** Esta actividad también se puede usar para crear confianza entre las y los participantes si se les pide que digan frases más personales, por ejemplo:  
El viento fuerte sopla para quienes...  
cuidan a sus hermanitos (algo bueno de usted mismo)  
no les gustan las ranas (algo que le da miedo)  
lloran en las películas (algo que nadie sepa de usted)  
les han mentado a sus papás (algo difícil de hablar)
- 4** Después del juego, el grupo reflexiona sobre cómo se sintieron al decir algo muy personal sobre sí mismos. ¿Qué tipos de cosas suelen ser difíciles de decir? ¿Por qué es bueno hablar con otros? ¿Cómo podemos ayudarnos mutuamente cuando contamos historias personales?

## Motivar a que todas las personas participen

**El “bastón de la palabra”.** El bastón de la palabra se usa para que hable una persona a la vez. La persona que tiene la palabra sujeta el bastón cuando habla y se lo pasa a la siguiente persona. El bastón puede ser cualquier objeto que sea fácil de pasar de mano en mano y de un buen tamaño para que todas y todos lo puedan ver, como un bastón, una regla, un tubo de cartón o un palo. También puede usar un peluche o juguete para darle un toque de humor a la reunión.

### Actividad

### Lluvia de ideas con frijolitos

En la “lluvia de ideas” se invita a que el grupo comparta sus ideas.

**Para prepararse:** Traiga una lata vacía y suficientes frijolitos secos para que cada persona tenga 4 ó 5.

- 1 Presente el concepto de la “lluvia de ideas”. Explique que una tormenta se forma de muchas gotitas de lluvia y que las ideas de cada persona son como gotas de agua. Cada idea o gota es muy pequeña, pero cuando se juntan, ¡crean una potente lluvia torrencial!
- 2 Empiecen a hablar sobre el tema o la pregunta. Cada vez que alguien comparta una idea, pone uno de sus frijolitos dentro de la lata. (Escriba cada idea en una hoja grande para recordarlas cuando hablen de las ideas en grupo).  
  
Continúe hasta que cada persona haya contribuido ideas y la mayoría de los frijoles estén dentro de la lata.
- 3 Antes de hablar de las ideas que se compartieron, sacuda la lata para que los frijoles hagan ruido. Diga que los frijoles hacen más ruido juntos y juntos son más potentes. Agradézcales por ofrecer sus ideas para que el grupo pueda hacer más ruido y tener más poder.

Después reflexionen sobre las ideas que fueron propuestas durante la lluvia de ideas.

Si su grupo lleva mucho tiempo trabajando juntos, reflexionen sobre los grandes esfuerzos que han hecho todos.

### Actividad

### Reconocimientos del grupo

Esta actividad ayuda a las y los participantes a apreciar y motivarse entre sí y ayuda a restablecer la confianza y cordialidad después de pasar por conflictos o desacuerdos.

- 1 Formen un círculo. Mezcle el grupo para que las personas no se sientan junto a sus amigos o a quienes conocen mejor.
- 2 Pídeles que piensen en varias cosas buenas acerca de la persona sentada a su lado derecho. ¿Cómo ha contribuido esa persona a las reuniones? ¿Cuál es uno de los proyectos en los que enfocó sus esfuerzos? ¿Qué aprecia de trabajar con ella? ¿Qué cosas divertidas han hecho juntos?
- 3 Después de que todas las personas hayan tenido tiempo de pensar, pida que cada una comparta lo que reconoce de esa persona.

Esta actividad también puede hacerse de forma anónima: escriba los nombres de cada persona en un papelito y póngalos en una bolsa de papel. Cada persona saca un nombre, escribe lo que reconoce de esa persona en el papelito y lo regresa a la bolsa para que alguien más lo lea en voz alta.

## Expresión creativa

Todos nos comunicamos de muchas maneras. A veces podemos usar nuestro cuerpo para hacer actividades que no requieren pensar o hablar. Estas actividades se usan para romper la rutina o permitir que las personas se expresen de maneras que quizás sean más fáciles que las conversaciones formales.

*Inhalen por la nariz y exhalen por la boca. Imaginen que caminan por el bosque...*

La meditación guiada es una excelente forma de ayudar a las personas a relajarse durante las reuniones intensas o emocionales.



## Enseñar a través del teatro

El teatro y los sociodramas (vea las páginas 146 a 148) permiten que las personas practiquen nuevas maneras de ser y relacionarse con los demás. La actuación puede:

- Establecer una conexión emocional entre el público y los problemas.
- Crear una manera segura de intercambiar ideas sobre temas difíciles.
- Dirigirse a todas y todos, sin importar sus capacidades o educación.
- Ayudar a las personas a resolver problemas de forma colectiva.

Hacer sociodramas y contar historias ayudan a informar a las personas externas a su grupo de los temas que les importan a ustedes. Cuando genere un sociodrama, defina lo que quiere que sienta su auditorio. ¿Qué problemas importantes explora la obra? ¿Qué inspiraría al auditorio a hacer algo para resolver ese problema en sus propias vidas? Trate de crear personajes con los que el auditorio se identifique, personajes que hablen, vivan y se visten como ellas. Los problemas de sus personajes deben ser realistas y similares a los problemas del auditorio. Así, las soluciones o la manera de actuar de los personajes van a parecer realistas. Es más fácil motivar a las personas a que se movilicen si presenta los problemas de una manera que les llegue tanto al corazón como a la mente. Las historias no tienen que ser simples. Mostrar que un problema es complejo sirve para que los grupos piensen sobre sus causas y soluciones.



## Escriba la obra de teatro con la secuencia DOT (deseo, obstáculo, triunfo)

La obra de teatro empieza con un deseo. Presente los antecedentes y comparta la meta o el deseo del personaje principal.



Cree un obstáculo, esto hace que el sociodrama sea más emocionante e interesante.



Termine la obra cuando el personaje principal triunfe o no triunfe en su deseo.



## Consejos para los sociodramas

Los sociodramas pueden ser muy conmovedores. Tome en cuenta lo siguiente:

### No:

- No muestre situaciones malas, como una violación, directamente. En cambio, hable de esas situaciones como si hubieran sucedido fuera de escena. (Vea las páginas 146 a 148, y 152 a 154 del Capítulo 6: Eliminar la violencia de género).
- No culpe a las víctimas, no se burle de las personas ni muestre escenas sensuales.
- No les dé a las personas papeles que puedan ser demasiado reales o cercanos a su situación personal.

### Sí:

- Separe a las personas de sus papeles. Cuando hablen sobre el sociodrama, hablen de los personajes y nunca use los nombres de las y los actores.
- Deje que el sociodrama dure el tiempo suficiente para compartir su mensaje y córtelo ahí.
- Use muchos accesorios (cosas que representan otros objetos como una espada de cartón), humor, nombres cómicos, roles de género intercambiados y exageración.



## Música, canciones y baile



La música y las canciones a menudo tienen un impacto fuerte sobre las emociones de las personas. Cuando la información o los puntos de vista se presentan en una canción, es más fácil que las personas se acuerden de ellos y los compartan. Cantar y bailar motiva a la participación, alegra a las personas y demuestra que el trabajo del grupo se ha ido fortaleciendo. ¡Además es divertido! Las canciones y el baile cambian la energía de la reunión, llaman la atención del público a sus presentaciones y atraen a más personas a su causa.