

# JUEGOS DE ROMPEHIELOS

## Saludar de formas diferentes <sup>1</sup>

<b>Edad</b>	A partir de 5 años
<b>Duración</b>	5 minutos
<b>Lugar</b>	Espacio sin obstáculos
<b>Ritmo</b>	Activo
<b>Material</b>	Ninguno

## Saludamos a muchas personas del grupo de diferentes maneras divertidas.

### Objetivos

Un ejercicio sencillo para romper el hielo y empezar la presentación de l@s participantes del curso-taller.

### Desarrollo

Tod@s caminan en el salón o en el patio. El(la) coordinador(a) invita a todo el grupo a saludar a las demás personas de una manera fija. Después de unos momentos se propone otra manera de saludar, y así sucesivamente.

Posibles maneras de saludar: una palmada, con las rodillas, con los tobillos, con las plantas de los pies, con la pantorrilla, con las frentes, con la espalda, un caderazo, etc. Después de unos ejemplos se pide a las y los participantes sugerir más maneras.

### Evaluación

No hace falta evaluar este juego inicial por separado, pero después del primer bloque de juegos de rompehielos y de presentación se pregunta cómo se sintieron las y los participantes *antes* de iniciar los juegos, y qué ha cambiado al jugar.

### Variantes

Participantes del grupo pueden sugerir las formas de saludar.

### Comentarios

Es un juego que se puede hacer perfectamente con grupos masivos (más de cien personas) en momentos de apertura de eventos. Hay ciertas frases que provocan resistencia en algunos grupos, como por ejemplo "con la nariz". Obviamente se termina el juego en este momento.

---

<sup>1</sup> Limpens, Frans (Ed.), *La Zanahoria. Manual de educación en derechos humanos para maestras y maestros de preescolar y primaria*. Querétaro, Amnistía Internacional, Educación en Derechos Humanos, 1997, p. 12.

## Hacemos un nudo <sup>2</sup>

<b>Edad</b>	A partir de 12 años
<b>Duración</b>	15 minutos
<b>Lugar</b>	Espacio amplio
<b>Ritmo</b>	Activo
<b>Material</b>	Ninguno

### ¿Logran desanudar un nudo humano algo complicado con todo el grupo?

#### Objetivos

Mediante este juego se busca crear un ambiente de mayor confianza, en especial entre participantes que no se conocen. El contacto físico logrado a través del nudo ayuda a bajar las defensas y la inseguridad al inicio de un curso-taller o cualquier trabajo en grupo. Se promueve la participación y cooperación de cada persona.

#### Desarrollo

El grupo parado en círculo, tomándose de las manos. Una persona suelta la mano izquierda y empieza a caminar lentamente con toda la fila de persona atrás, formando una serie de nudos con el mismo grupo. Después de lograr una serie de cruces (por abajo, por arriba de brazos y/o piernas, según la capacidad del grupo) se busca cerrar otra vez el círculo: la primera persona busca la persona que estaba a su lado antes de soltarle la mano. Con todo el grupo, y sin soltar las manos, se busca una manera de deshacer los nudos. ¿Se puede?

#### Evaluación

¿Cómo te sentiste antes de empezar este juego y qué ha cambiado después de hacer y deshacer el nudo? ¿Cómo ves al grupo en este momento? ¿Qué expectativas del taller tienes ahora?

#### Variantes

Dos personas salen del círculo y se ponen de espaldas al grupo (para no ver cómo se hace el nudo). Se hace el nudo tal como se describe arriba, sin embargo las dos puntas no se unen (las personas no vuelven a darse las manos). Al contrario: se quedan separadas, pero tratan de esconder sus manos y brazos en la masa de personas. Las dos personas que se habían quedado afuera tendrán que encontrar las puntas del nudo humano y desanudar todo.

---

<sup>2</sup> **Wiertsema, Huberta**, *Honderd bewegingsspelen voor onderwijs en jeugdwerk*. (Cien juegos de movimiento para la enseñanza y el trabajo con jóvenes), Katwijk, Países Bajos, Panta Rhei, 2001 (3), 1991, p. 68.

## Un círculo perfecto <sup>3</sup>

<b>Edad</b>	A partir de 8 años
<b>Duración</b>	5 minutos
<b>Lugar</b>	Espacio amplio
<b>Ritmo</b>	Activo
<b>Material</b>	Ninguno

**Formamos varios “círculos perfectos” con todo el grupo, lo más rápido posible, sin hablar y sin tomarse de la mano.**

### Objetivos

Mediante este juego se busca crear un ambiente de mayor confianza, en especial entre participantes que no se conocen. Se promueve la participación y cooperación de cada persona. Diversión.

### Desarrollo

El grupo de pie. Quien coordina lanza el reto: *“Me han dicho que ustedes son muy inteligentes... ¿Creen ustedes poder formar un círculo perfecto, sin tomarnos de las manos y sin hablar? ¡Adelante!”* Cada persona se mueve hasta quedar en una formación circular del grupo. En este momento se invita a todo el grupo a cambiar rápidamente de lugar y formar otra vez un círculo. ¿Se puede hacer –una vez más- en menos tiempo todavía?

### Evaluación

No hace falta evaluar por separado este pequeño juego, al menos que haya algún incidente notable que comentar.

### Variaciones

Se puede hacer el mismo juego para formar con todo el grupo otras figuras (una “s” grande, por ejemplo).

---

<sup>3</sup> Adaptación de ideas de **Luciano Lannes** y también de **Mark Collard**, <http://www.playmeo.com/energizer-warm-up-games/circle-up>.

## Nombres contra reloj <sup>4</sup>

<b>Edad</b>	A partir de 12 años
<b>Duración</b>	10-15 minutos
<b>Lugar</b>	Espacio amplio
<b>Ritmo</b>	Tranquilo
<b>Material</b>	Ninguno

**De pie en círculo, decimos lo más rápido posible los nombres del grupo en dos cadenas (en sentido del reloj y contra reloj).**

### Objetivos

Romper el hielo con una sencilla tarea que implica relacionarse con las demás personas de un grupo grande o mediano. De pasada sirve para captar ya algunos nombres.

### Desarrollo

El grupo en círculo. Alguien empieza diciendo su nombre e inmediatamente después la persona a su derecha dice su propio nombre. Enseguida, la persona a su derecha dice su nombre, y así seguido hasta completar el círculo. Después se hace lo mismo pero hacia la izquierda. Cada quien dice su propio nombre nada más, de la manera como le gusta decirlo (“Chela” para Araceli, tal vez).

Cuando todo el grupo sepa ya como va la actividad empieza el “concurso”: la cadena de nombres hacia la derecha es el “**equipo A**” (se puede buscar un nombre un poco más interesante, tal vez relacionado con el tema del taller), la cadena de nombres hacia la izquierda es el “**equipo B**”. Ahora van a “competir”: cuando la primera persona dice su nombre empiezan simultáneamente las cadenas hacia la derecha (equipo A) y hacia la izquierda (equipo B). Gana el equipo quien llega primero a la última persona. Obviamente son las mismas personas en ambos equipos -todo el grupo- pero la diversión estará garantizada, sobre todo en los momentos muy confusos donde las cadenas se cruzan.

### Evaluación

No hace falta evaluar por separado.

### Variantes

Se puede repetir el juego, pero empezando desde dos lugares diferentes del grupo (por ejemplo: *Johanna empieza la cadena a la derecha y Giovanni empieza la cadena a la izquierda*)

### Comentarios

---

<sup>4</sup> Adaptación por **Frans Limpens** de *Hustle Bustle* en **Butler, Steve & Rohnke, Karl**, *QuickSilver. Adventure games, initiative problems, trust activities and a guide to effective leadership*. Dubuque, Iowa, Kendall/Hunt Publishers, 1995, p.

¡Tratar de animar al grupo! No hay que echar a perder un juego divertido por falta de energía en las primeras instrucciones.

Parte de la diversión (o de los obstáculos a vencer) es la confusión creada en el lugar donde las dos cadenas de nombres se cruzan. Seguramente necesitarán un poco de práctica para superarla.

## **El nudo <sup>5</sup>**

<b>Edad</b>	A partir de 8 años
<b>Duración</b>	10-15 minutos
<b>Lugar</b>	Espacio amplio
<b>Ritmo</b>	Activo
<b>Material</b>	Ninguno

## **Personas que salieron del círculo tratan de desanudar un nudo humano medianamente complicado.**

### **Objetivos**

Mediante este juego se busca crear un ambiente de mayor confianza, en especial entre participantes que no se conocen. El contacto físico logrado a través del nudo ayuda a bajar las defensas y la inseguridad al inicio de un curso-taller o cualquier trabajo en grupo.

### **Desarrollo**

L@s participantes forman un círculo tomad@s de las manos. Algunas personas salen del círculo y permanecen durante unos minutos aparte, de espaldas al grupo. Mientras, el grupo, sin soltarse las manos, va entrelazándose lentamente hasta formar un nudo complicado. Una vez terminado el nudo, las personas que permanecieron fuera pueden regresar con la consigna de deshacer el nudo sin que l@s participantes se suelten, hasta formar nuevamente un círculo como al inicio.

### **Evaluación**

No hace falta evaluar por separado este juego inicial.

### **Variantes**

Se puede jugar en aguas poco profundas, lo que añade mucha diversión al juego.

### **Comentarios**

---

<sup>5</sup> Idea original de **Martha Harrison** (*Espagueti humano*) en: **Orlick, Terry**, *Juegos y deportes cooperativos. Desafíos divertidos sin competición*. Madrid, Editorial Popular, 2001 (3), 1986, p. 59. (traducción de *The cooperative sports and games book*, 1978, por Isabel García del Río & Miguel Martínez López).

Al principio se deja la iniciativa a las personas que salieron, pero después de unos minutos se puede sugerir al grupo que aporten ideas para desanudar. Obviamente se vale cooperar.

## **El nudo diferente <sup>6</sup>**

<b>Edad</b>	A partir de 12 años
<b>Duración</b>	20-30 minutos
<b>Lugar</b>	Espacio amplio
<b>Ritmo</b>	Activo
<b>Material</b>	Ninguno

## **Tratamos de desanudar un nudo humano realmente complicado.**

### **Objetivos**

Mediante este juego se busca crear un ambiente de mayor confianza y cooperación, en especial entre participantes que no se conocen bien. El contacto físico logrado a través del nudo ayuda a bajar las defensas y la inseguridad al inicio de un curso-taller o cualquier trabajo en grupo. Aquí la cooperación intensa es esencial para superar el reto.

### **Desarrollo**

Todas las personas cierran los ojos y se acercan al centro del local hasta formar un grupo muy apretado (sin llegar a lastimarse, obviamente). En este momento todas levantan los brazos y se toman de la mano con dos personas un poco alejadas. Cuando todo el mundo haya terminado esto se puede empezar a desanudar el tremendo nudo – sin soltar nunca las manos. No se sabe de antemano qué forma vaya a tener el resultado, pero seguramente se puede abrir muchísimo más el círculo de lo que se crea posible en una primera instancia.

### **Evaluación**

¿Se sintieron a gusto en la actividad? ¿Cosas que (no) les gustaron? ¿Problemas o retos que tuvieron que enfrentar? ¿Participaste hasta el final? ¿Te acuerdas cómo te sentiste con relación a las demás personas (desconocidas), al inicio del taller? ¿Cómo te sientes ahora?

### **Variantes**

Se puede jugar en aguas poco profundas, lo que añade mucha diversión al juego.

### **Comentarios**

Además de rompehielos este juego es muy bueno para cerrar el manejo de una situación conflictiva o dolorosa en un grupo, después de las discusiones.

---

<sup>6</sup> Idea original de **Martha Harrison** (*espagueti humano*) en: **Orlick, Terry**, *Juegos y deportes cooperativos. Desafíos divertidos sin competición*. Madrid, Editorial Popular, 2001 (3), 1986, p. 59. (traducción de *The cooperative sports and games book*, 1978, por Isabel García del Río & Miguel Martínez López).

## Conectar con los ojos <sup>7</sup>

<b>Edad</b>	A partir de 12 años
<b>Duración</b>	10 minutos
<b>Lugar</b>	Espacio amplio
<b>Ritmo</b>	Activo
<b>Material</b>	Ninguno

### 1. Definición

Se trata de conectar con los ojos con muchas personas del círculo e intercambiar lugares con cada quien.

### 2. Objetivos

Mediante este juego se busca crear un ambiente de mayor confianza, en especial entre participantes que no se conocen. Se promueve la participación y cooperación de cada persona. Diversión.

### 3. Desarrollo

El grupo de pie en círculo de tal forma que estén en contacto entre sí a través de los hombros. Sin hablar en ningún momento durante toda la actividad, todo el mundo debe mirarse siempre a los ojos directamente. El objetivo de la actividad consiste en “conectarse” con l@s compañer@s mirándose a los ojos. Cuando dos personas mantienen la mirada fija entre sí unos segundos, significa que esas dos personas “han conectado” y, sin decir ninguna palabra, intercambian sus posiciones en el círculo. Se debe intentar “conectar” con la mayor cantidad de personas posible, pero sin repetir “conexiones”.

### 4. Evaluación

No hace falta evaluar por separado este pequeño juego, al menos que haya algún incidente notable que comentar.

### 5. Variaciones

L@s participantes pueden guiñarse un ojo para “conectar” y cambiarse de lugar.

## Desenredar la cuerda <sup>8</sup>

<b>Edad</b>	A partir de 15 años
<b>Duración</b>	20-30 minutos
<b>Lugar</b>	Espacio amplio
<b>Ritmo</b>	Activo

<sup>7</sup> Basado en una idea de **Karl Rohnke** en **Fernández-Río, Javier; Rodríguez Gimeno, José Manuel; Velázquez Callado, Carlos & Santos Rodríguez, Luis, Actividades y juegos cooperativos para educar en la escuela y en el tiempo libre**, Madrid, Editorial CCS, 2013, p. 59-60 (Colección Juegos). Ilustración de **Alejandro Ramírez Álvarez**.

<sup>8</sup> Encontrado en <http://activiteiten.noknok.be/2013/samenwerkingsspelen/> sin más referencias bibliográficas.

<b>Material</b>	Cuerda larga
-----------------	--------------

**Ponemos una mano cada quien en una cuerda enredada para desenredarla sin soltar la mano en ningún momento.**

**Objetivos**

Placer de superar el reto. Concentración y coordinación de movimientos. Percepción y estructuración del espacio. Sentimientos de aceptación: cada jugador(a) tiene un papel necesario para la realización del juego. Cooperación. Cohesión grupal: sentimientos de pertenencia. Diversión.

**Desarrollo**

Una cuerda larga, enredada en el centro. Todo el grupo se acerca y cada persona toma una parte de la cuerda en la mano. El reto es mantener la mano en la cuerda (sin soltar, ni cambiar de lugar) y desenredar toda la cuerda. Al final todo el grupo se queda en una larga fila cargando una larga cuerda sin nudos. ¿Lo pueden hacer?

**Evaluación**

¿Te gustó el reto? ¿Han podido desenredar la cuerda sin hacer trampa? ¿Cómo se han puesto de acuerdo? ¿Ayudaron a todo el mundo? ¿Escucharon las ideas de cada participante?

**Toca Azul <sup>9</sup>**

<b>Edad</b>	A partir de 6 años
<b>Duración</b>	10 minutos
<b>Lugar</b>	Interior
<b>Ritmo</b>	Activo
<b>Material</b>	Ninguno

**Todo el mundo tiene que tocar lo que indica la consigna.**

**Objetivos**

Contacto físico espontáneo. Diversión.

**Desarrollo**

Una persona lanza una consigna (por ejemplo, "toca azul") y todo el mundo corre a tocar algo azul donde sea *menos en su propia persona*. Quien se tarda más dará otra consigna (por ejemplo "toca nariz") y así sucesivamente.

---

<sup>9</sup> Idea de **Jim Deacove** en **Orlick, Terry**, *The second cooperative sports and games book*. Random House, New York, 1982, p. 61.

## Evaluación

No hace falta.

## Variantes

Según la versión original del juego (de Jim Deacove) cada quien toca primero con su mano derecha (por ejemplo “toca oreja”) y mantiene esta mano allí mientras se diga y cumple la segunda consigna (por ejemplo “toca calcetín”). Se puede seguir manteniendo el contacto con las dos manos y seguir con el pie derecho, etcétera hasta provocar un verdadero caos. También se puede mantener solamente una mano en su lugar (de la consigna anterior) y alternar la búsqueda con mano derecha e izquierda.

## Tocar el piso <sup>10</sup>

<b>Edad</b>	A partir de 9 años
<b>Duración</b>	10-15 minutos
<b>Lugar</b>	Interior
<b>Ritmo</b>	Activo
<b>Material</b>	Ninguno

## ¿Logran tocar el piso con un determinado número de puntos del cuerpo?

### Objetivos

Diversión, integración del grupo, contacto físico espontáneo.

### Desarrollo

Se indica al grupo que se puede tocar el piso con los siguientes nueve puntos: dos pies, dos rodillas, dos manos, dos codos y una frente. Se grita un número de uno al nueve y cada persona tiene que tocar el piso con esta cantidad de puntos. Después se juega por parejas, por tríos, grupos de cuatro, etc. Siempre se grita un número del uno al nueve. A veces el número puede ser menor a la cantidad de personas ('dos' para grupos de cuatro, por ejemplo), así que los grupos tienen que ayudarse para lograr la meta.

### Evaluación

No hace falta evaluar por separado este juego inicial.

### Variantes

Se puede formular un reto: ¿cuántas personas pueden juntarse y tocar el piso con x puntos?

### Comentarios

---

<sup>10</sup> **Centrum Informatieve Spelen**, *Door spelen. Een speels antwoord op conflict, macht en geweld* (Seguir jugando. Una respuesta lúdica a conflicto, poder y violencia). Lovaina, Bélgica, 1995, p. 65. Ilustración de **Alejandro Mojica**.

Recordar al grupo que no es un juego brusco. No hay presión del tiempo u otros elementos que puedan convertirlo en competencia.

## **Hilitos de colores** <sup>11</sup>

<b>Edad</b>	A partir de 12
<b>Duración</b>	10-15 minutos
<b>Lugar</b>	Espacio amplio
<b>Ritmo</b>	Activo
<b>Material</b>	Hilos de varios colores, música alegre

### **Intercambiamos hilos de colores mientras toca la música y nos juntamos por colores y contestamos una pregunta cuando para la música.**

#### **Objetivos**

Contacto espontáneo y fácil con mucha gente del grupo. Rompehielos. Sabemos ya algunas cosas de otras personas del grupo.

#### **Desarrollo**

Se preparan hilitos de aprox. 20 cms –de cualquier material que tengas: estambre, lana, cuerda, etc. - de varios colores. Se necesitan 4-6 hilitos por color y colores suficientes para el tamaño del grupo. Se reparte un hilito por persona.

Se pone una música alegre (por ejemplo: *Kipenda Roho* de **Remmy Ongala**, Tanzania) y todo el mundo se mueve al ritmo, intercambiando constantemente su hilito con el hilito de otra persona. Cuando se para la música todo el mundo busca las personas que tengan un hilito del mismo color que el tuyo. En los grupitos se presentan (cada quien dice su nombre) y se contesta una pregunta divertida que hace el/la coordinador(a). Después de un momento se vuelve a poner la música y el juego empieza de nuevo.

Algunas posibles preguntas: ¿cuál es tu comida preferida? ¿un lugar adónde te gustaría viajar? ¿cuál era tu juguete preferido de niño o niña? ¿artista que más te gusta? ¿sabor de agua que más te gusta? ¿trabajo rutinario que más odias?

#### **Evaluación**

¿Les gustó el juego? ¿Cómo se sienten ahora? ¿Cómo se sintieron antes de iniciar? ¿Les ayudó el juego a acercarse con otras personas del grupo?

---

<sup>11</sup> Adaptación por **Frans Limpens** de *Cabullas de colores* en **Brown, Guillermo**, *Qué tal si jugamos...*, Caracas, Publicaciones Populares, 1986, p. 46-47. Ilustración de **José Ángel Omeñaca Moya**.

## ¿Quién soy? <sup>12</sup>

<b>Edad</b>	A partir de 18 años
<b>Duración</b>	10-15 minutos
<b>Lugar</b>	Espacio amplio
<b>Ritmo</b>	Activo
<b>Material</b>	Nombres, masking tape

**¿Puedes adivinar el nombre de un personaje famoso, pegado en tu espalda, con preguntas que se contestan "sí" y "no".**

### **Objetivos**

Mediante este juego se busca crear un ambiente de mayor confianza, en especial entre participantes que no se conocen. Se promueve la participación y cooperación de cada persona. Diversión.

### **Desarrollo**

El grupo se pone en círculo, de espaldas al centro. El/la coordinador(a) pega nombres de personajes famosos en las espaldas de cada participante. A una señal empiezan a caminar y hacer preguntas a las demás personas sobre el nombre en su propia espalda. Las preguntas sólo pueden ser respondidas con "sí" o "no". El juego continúa hasta que todo el mundo haya adivinado su nombre. (Se vale dar algunas sugerencias en apoyo a personas que se tardan un poco más).

### **Evaluación**

No hace falta evaluar por separado este pequeño juego, al menos que haya algún incidente notable que comentar.

---

<sup>12</sup> **Alianza Internacional contra el VIH/Sida**, *100 formas de animar grupos. Juegos para usar en talleres, reuniones y la comunidad*, Brighton (Reino Unido), 2002, p. 5.