

LECTURA BÁSICA: JUEGOS DE AFIRMACIÓN

Las estatuas ¹

Edad	A partir de 12 años
Duración	20 minutos
Lugar	Espacio amplio
Ritmo	Tranquilo
Material	Cámara (opcional), vendas

La mitad del grupo (“la escultora”) hace una estatua con la otra mitad del grupo (ojos vendados) y viceversa.

Objetivos

Desarrollar el respeto mutuo y la aceptación y celebración de ideas diferentes a la mía. Fomentar el respeto y el cuidado hacia las personas en situación de desventaja. Coordinación y cooperación en equipo. Comunicación no verbal.

Desarrollo

Se divide el grupo en dos. Una mitad del grupo será “la escultora” o “el arquitecto” que tiene que trabajar en silencio y sin ponerse previamente de acuerdo. La otra mitad del grupo es “el material” para una sola estatua o una sola obra que se va haciendo con la aportación de todo el grupo de escultor/as o arquitect@s. Se recalca que “el material” es una materia prima sumamente valiosa e importante, que se tiene que tratar con mucho cuidado y cariño. “El material” se tapa los ojos con una venda, se queda en silencio y se acomoda en la posición que “la escultora” va enseñando.

Cuando todo el equipo escultor está de acuerdo se toma una foto digital de la estatua (decir antes al equipo desde qué punto de la sala se tomará la foto) para enseñar en el momento de la evaluación (¡antes no, porque puede influir en las ideas!). Después se cambian los roles y se hace una segunda estatua.

Para grupos avanzados que ya saben respetarse. De preferencia se pone música tranquila de fondo. Sugerimos **Ayub Ogada Obiero** (*for Eric*) y **Kothbiro** (*It's going to rain*) una canción para cada estatua.

Evaluación

Remarcar los aspectos del respeto mutuo que se expresa en el contacto físico, evitar posiciones difíciles o dolorosas, aceptar ideas en el equipo escultor. Apoyar la expresión de inconformidad o incomodidad de “material”. ¿Cómo podemos evitar esta inconformidad o incomodidad en el futuro?

¹ **Ferro, Maria do Céu; Gregório, Armindo & Gregório, Maria Emília**, *Manual de jogos cooperativos*, Lisboa, Oikos, s.d., p. 42. Variación de **Frans Limpens**

Variantes

Volvemos a hacer el juego pero hacemos obras *en movimiento*.

Para esta segunda parte del juego, l@s “architect@s” hacen una obra con toda la “materia prima”, igual que la primera vez, en silencio y sin ponerse de acuerdo previamente, pero la obra *está en movimiento* (algunas o todas personas con ojos vendados hacen algún movimiento).

Se puede utilizar la música de **Ayub Ogada** (*Wa Winjigo Ero (We hear you now!)*) y *Thum Nyatiti (Music of the Lyre)* que tiene bastante ritmo.

Comentarios

Los equipos deben de permanecer en silencio. Insistir en que las dos estatuas sean diferentes.

La roña cariñosa ²

Edad	A partir de 6 años
Duración	15 minutos
Lugar	Espacio amplio
Ritmo	Activo
Material	Ninguno

Evitas que te atrapen, abrazando a otra persona.

Objetivos

Aceptación y cohesión del grupo en un juego muy divertido. Contacto físico espontáneo. Quitar prejuicios.

Desarrollo

El(la) coordinador(a) trata de atrapar a alguien, tocándole. Si lo consigue ésta será la nueva persona que intente atrapar a otra gente (se puede señalar con algún objeto colorido, una venda, por ejemplo). Para tratar de evitar que te atrapen, puedes abrazar a otra persona y formar así una base. Puedes salir de la base en cualquier momento. Las bases son de dos personas únicamente, cuando se acerca una persona por un lado se tiene que recibirla en el abrazo, pero la persona del otro lado queda sola y más vale que salga corriendo. Si las parejas se quedan mucho tiempo sin moverse, la persona quien trae la “roña” (quien persigue a las demás) puede acercarse a una pareja y contar hasta tres para disolverla.

Evaluación

² Idea de **Andrew Fluegelman**, en: **Orlick, Terry**, *Juegos y deportes cooperativos. Desafíos divertidos sin competición*. Madrid, Editorial Popular, 2001 (3), 1986, p. 58. (traducción de *The cooperative sports and games book*, 1978, por Isabel García del Río & Miguel Martínez López)

No hace falta evaluar por separado, si forma parte de un bloque de juegos de afirmación.

Comentarios

Juego que se pone muy divertido después de unos diez minutos (el tiempo que el grupo normalmente necesita para aprender las posibilidades del juego). De cualquier modo es bueno cortar este juego en el “climax”, cuando todo el mundo se ríe, para que quede una muy buena impresión y el grupo tenga ganas de retomar la actividad en algún momento libre.

Sálvese con un abrazo ³

Edad	A partir de 8 años
Duración	10-15 minutos
Lugar	Espacio amplio
Ritmo	Muy activo
Material	Pelota(s) suave(s)

Evitas un pelotazo en el pecho abrazándote con otra(s) persona(s).

Objetivos

Cooperación y coordinación en un juego activo y rápido. Dar y recibir abrazos espontáneos. Aceptación mutua. Diversión

Desarrollo

El juego es una versión de “las traes” (la roña), donde una (o varias) persona(s) persiguen a las demás. Aquí las perseguidoras tratan de tocar el pecho de sus víctimas lanzando una pelotita muy suave. Cuando logran hacerlo cambian de rol con la persona alcanzada, quien recibe la pelotita y empieza a perseguir. Para protegerse de las pelotitas las personas tienen que abrazarse con otra(s), bien pegadas. ¡Ojo! Los abrazos no pueden durar más de 5 segundos. Diversión garantizada.

Evaluación

¿Les gustó el juego? ¿Diste/recibiste muchos abrazos? ¿Cómo ves al grupo ahora, después del juego?

Comentarios

Según edad y cantidad de personas y su experiencia con el juego se decide cuántas perseguidoras (y cuántas pelotitas) jugarán a la vez. Se puede decidir también si los abrazos son de pareja únicamente o pueda haber tríos y cuartetos.

³ **Brotto, Fábio Otuzi**, *Juegos cooperativos. Si lo importante es competir, lo fundamental es cooperar*. Buenos Aires-México, Grupo Editorial Lumen, 2003, p. 93-94. (traducción de Pablo Bussetti).

Mi exposición de fotos ⁴

Edad	A partir de 12 años
Duración	60-75 minutos
Lugar	Interior
Ritmo	Tranquilo
Material	Muchas fotos significativas

Consiste en elegir entre más y más personas tres fotos, tomando en cuenta la opinión personal de cada quien.

Objetivos

Favorecer el autoestima y la aceptación de opiniones personales en el grupo. Aprender a tomar decisiones satisfactorias con respeto y aprecio a las diferencias.

Desarrollo

Se colocan muchas fotos sugestivas en el salón. Cada persona observa atentamente todas las fotos y selecciona (en silencio) tres fotos que le llaman más la atención (dejándolas en su lugar). Después cada quien busca una pareja y se comentan las respectivas tres fotos elegidas, tratando de llegar (en común acuerdo) a seleccionar sólo tres fotos significativas para ambas personas (dejándolas –otra vez- en su lugar). Luego se trabaja en grupos de cuatro que escuchan motivos de la otra pareja para otra vez quedarse (entre cuatro personas) con sólo tres fotos. Así sucesivamente. Finalmente se decide con todo el grupo, en común acuerdo, quedarse con tres fotos.

En ningún momento se vale votar (mayoría contra minoría), siempre se busca construir un acuerdo. No se vale pisotear a nadie, ni dejarse pisotear por nadie en todo el proceso... ¿Llevan a buen puerto el juego?

(Funciona bien poner al inicio una música tranquila como, por ejemplo, **Ayub Ogada, Obiero**.)

Evaluación

Es muy importante evaluar en este juego si fue posible llegar a un consenso o si se ensayaron formas de imposición. ¿Todo el mundo queda satisfecho con la solución? ¿Cómo se pusieron de acuerdo? ¿Es posible (o deseable) lograr que todo el mundo piensa lo mismo? ¿Podemos/debemos convencer a las demás personas de mi punto de vista? ¿Vemos lo mismo en las fotos?

Comentarios

⁴ Adaptación de *Los carteles* en **Beristain, Carlos Martín & Cascón, Paco**, *La alternativa del juego en la educación para la paz y los derechos humanos*. Barcelona, Seminario de Educación para la Paz (Asociación pro Derechos Humanos), 1986, juego 1.06.

Es uno de estos juegos que pueden variar enormemente según la intensidad de trabajo del grupo. En algunas ocasiones (con personas adultas) ha durado varias horas y ha sido muy significativo para la integración del grupo.

Se vende este grupo ⁵

Edad	8-12 años
Duración	60 minutos
Lugar	Interior
Ritmo	Activo
Material	Útiles del salón

Creamos un anuncio de televisión, mencionando todas las habilidades y cualidades que ofrece nuestro equipo.

Objetivos

Promover la autoafirmación y valoración positiva de l@s demás. Estimular la creatividad y el trabajo en equipo.

Desarrollo

Aunque sabemos que el ser humano no se vende, porque no es objeto, algunas personas pueden vender, como grupo, sus servicios a otra gente; por ejemplo, l@s médic@s ofrecen en un mismo consultorio servicios de distintas especialidades de la medicina y se anuncian como grupo; l@s ingenier@s, diseñadore/as, etc. , hacen lo mismo cuando trabajan en equipo. Ahora ustedes van a hacer algo similar en equipos de seis personas:

Su trabajo consistirá en la venta de su grupo como unidad. Tienen la oportunidad de poner un anuncio por televisión en el cual se presentarán como un grupo de personas y hablarán de todas las características, habilidades, talentos, cualidades y cosas buenas que cada un@ de ustedes tiene y que el grupo en general puede ofrecer.

La creatividad que pongan en el anuncio les dará mayor o menor oportunidad de lograr el éxito. Pueden utilizar canciones, versos, hacer un anuncio gracioso o uno muy serio, y queda en sus manos la publicidad que puedan hacerle a su grupo. Es importante señalar que cada equipo deberá ofrecer características y cualidades reales, no se inventarán cosas ni se ofrecerá aquello que no es verdadero.

Al terminar de preparar sus anuncios, se reunirán en grupo y cada uno de los equipos presentará su anuncio a l@s demás.

⁵ Adaptación de una idea de **Ana María González Garza** en **Carbajal, Patricia; Victoria Vidargas, David Martínez y David Herrerías**, *Eduquemos para la paz y los derechos humanos. Manual de apoyo al docente, 6º Grado*. Universidad Iberoamericana, León, 1999, p. 159-160.

Evaluación

¿Cómo se sintieron al hacer el anuncio? ¿Fue fácil encontrar las cualidades, habilidades y destrezas de tod@s? ¿Cómo se dio el trabajo de equipo? ¿Fue fácil ponerse de acuerdo?

Resortes invisibles ⁶

Edad	3-6 años
Duración	10-15 minutos
Lugar	Espacio amplio
Ritmo	Activo
Material	Música alegre

Trato de alejarme de mi pareja a pesar del resorte invisible que nos une y que finalmente me hace regresar con ella.

Objetivos

Muestra no verbal de aprecio, de cariño y de aceptación en un juego divertido y activo. Integración del grupo.

Desarrollo

Se forman parejas al azar (véase por ejemplo juego 1.15). Todo el mundo se fija muy bien quien es su pareja (a una señal, todo el mundo dice el nombre de su pareja, lo más rápido posible). Después se pone una música alegre y las parejas se disuelven: cada quien se va alejando de su pareja, pero imaginándose que tiene un resorte atado en la cintura. El resorte me conecta con la pareja y cada paso me cuesta más y más trabajo... (utilizar todo el cuerpo, hacer toda una pantomima). De repente se para la música y es cuando el resorte me gana: regreso con mi pareja y me quedo en un abrazo con ella. Al reiniciar la música otra vez me alejo (con el mismo resorte complicándomelo) y así unas cuantas veces.

Después de un par de veces se puede gritar “grupos de cuatro”, y poco a poco se puede aumentar el número hasta terminar en “topo el grupo”. Al ritmo de la música se puede seguir con un baile con todo el grupo (pasar por debajo de los brazos de personas que se forman en parejas, por ejemplo).

Nos ha funcionado muy bien la música de **Pépé Kallé & Nyboma**, *Nazingi Maboko* (Congo).

Evaluación

⁶ Idea de **Frans Limpens**, variante de *Puzzled Partners* de Margaret Mulac (**Orlick, Terry**, *The second cooperative sports and games book*. Random House, New York, 1982, p. 42).

¿Te gustó el juego de los resortes y abrazos? ¿Te gusta dar un abrazo? ¿Te gusta recibir un abrazo?

Variantes

La versión original del juego hace que las parejas se separan al ritmo de una música alegre (normalmente por muy poquito tiempo) y luego tienen que reunirse, tomarse de las manos y sentarse juntas en el suelo. Mucha diversión y risas, sobre todo cuando los tiempos son muy cortos.

Tú haz lo que quieras, te seguimos ⁷

Edad	A partir de 3 años
Duración	10 minutos
Lugar	Espacio amplio
Ritmo	Activo
Material	Ninguno

Imitamos con todo el equipo los movimientos que hace una persona.

Objetivos

Promover la autoestima y la aceptación mutua en el grupo. Diversión.

Desarrollo

Se trabaja en pequeños equipos (7-8 personas como mucho) en un espacio que permite moverse con seguridad. Una persona que va delante empieza con cualquier movimiento y todo el equipo lo imita. Durante unos minutos la misma persona sigue haciendo movimientos con todo un equipo de imitadora/es y después se cambian los roles.

Evaluación

¿Cómo se siente que todo el mundo te hace caso y sigue tus movimientos? ¿Te gustó? ¿Te gustó seguir las ideas de otra persona?

Los títeres ⁸

Edad	A partir de 6 años
Duración	10 minutos
Lugar	Espacio amplio
Ritmo	Activo
Material	Música

⁷ Bantulá Janot, Jaume, *Juegos motrices cooperativos*. Barcelona, Editorial Paidotribo, 2004 (3), 1998, p. 122. Ilustraciones de **Joan Carmona**.

⁸ Un juego que nos compartió **Mónica Teixeira**. Ilustración de **José Ángel Omeñaca Moya**.

Nos movemos como un títere manipulado por las manos de la pareja al son de la música.

Objetivos

Promover el autoestima y la aceptación mutua en el grupo. Diversión.

Desarrollo

El grupo se divide en parejas. Se pone alguna música que ayuda a improvisar movimientos libres. En cada pareja una persona será *títere* y la otra personificará el titiritero o la titiritera. El *títere* se imagina que sus manos y pies tienen cuerdas manipuladas por la pareja quien dirigirá todos sus movimientos. La pareja puede subirse en una silla para alcanzar bien, pero es mejor quedarse en el piso para facilitar más movimientos (caminar, brincar...) por el espacio del juego. Después de unos minutos se invierten los roles.

Esta actividad funciona muy bien con música. Sugerimos utilizar una pieza de **Pink Floyd: *Welcome to the Machine***.

Evaluación

¿Cómo se siente que tu pareja te hace caso y sigue todos tus movimientos como un verdadero títere? ¿Te gustó? ¿Qué sentiste como títere? ¿Te gustó seguir los movimientos de otra persona?

Mis manos te quieren decir algo ⁹

Edad	A partir de 10 años
Duración	10-15 minutos
Lugar	Interior
Ritmo	Activo
Material	Vendas, música tranquila

Se trata de expresar sentimientos agradables a otras personas, todo el mundo con los ojos vendados.

Objetivos

Aceptación y cohesión del grupo. Valoración positiva de mi misma y de las demás personas. Comunicación no-verbal y sin ver.

Desarrollo

En un espacio amplio, con los ojos cerrados, en silencio (de preferencia con alguna música suave de fondo) y con las manos por delante, todo el grupo

⁹ **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. 123.

comienza a desplazarse lentamente. Una vez que una persona se topa con otra, se toman de las manos y se transmiten algún mensaje de aprecio, de aceptación o cualquier mensaje positivo que se quiere dar. Luego se sueltan y continúan caminando hasta encontrarse con otra persona.

Evaluación

Al final se pregunta al grupo cómo se sintieron al recibir las muestras de aprecio y expresando a su vez aceptación y afecto. Es importante dejar suficiente tiempo para la evaluación, porque normalmente muchas personas quieren hablar.

Comentarios

Actividad muy bonita para concluir una jornada de trabajo en grupo. Tratar de vigilar las circunstancias del espacio (para que ofrezca seguridad e intimidad), poner música si se puede. Estar pendiente que ninguna persona con los ojos vendados se quede sola.

Te escribo con tapujos ¹⁰

Edad	A partir de 10 años
Duración	20 minutos
Lugar	Interior
Ritmo	Tranquilo
Material	Papel, plumas

Apuntas cosas positivas de varias personas en tiras de papel.

Objetivos

Aceptación y cohesión en el grupo. Favorecer la autoestima. Comunicación verbal.

Desarrollo

Se preparan tiras largas de papel, una por persona. El grupo se sienta en círculo, pluma o lápiz en la mano. Cada persona escribe su nombre en la parte superior de la tira y pasa su hoja a la persona a su derecha. En la nueva hoja escribe varias características positivas de la persona cuyo nombre aparece arriba. Cada quien escribe justo debajo del nombre y al terminar dobla la tira así que se sigue viendo el nombre, pero se tapa el texto que se acaba de escribir. Otra vez se pasan las hojas a la derecha y sigue el mismo procedimiento, hasta completar el círculo. Al final cada persona desdobra toda la tira y lee las cosas positivas que se apuntaron en ella.

Evaluación

Tomarse el tiempo para hablar con calma sobre los sentimientos agradables que genera esta actividad. ¿Les gustó escribir algo bonito sobre sus compañer@s?

¹⁰ **Jares, Xesús R.**, *El placer de jugar juntos. Nuevas técnicas y juegos cooperativos*. Madrid, Editorial CCS, 2001 (4), 1992, p. 76.

¿Les gustó recibir su hoja y leerla? ¿Cuáles son sus conclusiones para la vida en este grupo?

Comentarios

Se pueden dividir las hojas en partes trazando líneas horizontales (igual número que participantes en el grupo) para facilitar la tarea. Procura tener tiras suficientemente largas. Es bueno enseñar a todo el grupo como se dobla una hoja dejando siempre la parte con el nombre visible y tapando las partes con texto. Funciona mejor con un 'fondo' de música suave. En grupos numerosos se pueden hacer varios círculos.

Siluetas de aprecio ¹¹

Edad	A partir de 10 años
Duración	30-40 minutos
Lugar	Interior
Ritmo	Tranquilo
Material	Pliegos de papel, plumones

Apuntamos aspectos positivos en la silueta de una persona.

Objetivos

Favorecer la autoestima, la aceptación y la cohesión del grupo. Estimular la expresión de sentimientos positivos. Identificarse con su propio cuerpo.

Desarrollo

Se reparten pliegos grandes de papel, un pliego por persona. Por parejas se ayudan a dibujar una silueta a cada quien. Se pone el nombre del(a) dueño@ de la silueta para no confundirse. Luego se juntan equipos de 6 a 8 personas quienes se conocen mejor.

En silencio toman la silueta de una persona de su equipo y empiezan a escribir todas las demás personas del equipo al mismo tiempo: llenan la hoja con comentarios positivos sobre el(la) dueño@ de la silueta. De preferencia se refieren a situaciones concretas, con frases enteras. Conviene poner una música de fondo.

Evaluación

Después de dar suficiente tiempo para leer sus siluetas se analizan los sentimientos del grupo y se habla sobre nuestra profunda necesidad de afirmación y los tabúes hacia la expresión pública de sentimientos positivos hacia otras personas.

Variantes

¹¹ Variación de una idea original de **Stephanie Judson**, en **Cascón, Paco, (Ed.) La alternativa del juego (2)**. Barcelona, Seminario de Educación para la Paz (Asociación pro Derechos Humanos), 1988, (juego 2.18).

Se pueden hacer siluetas poco a poco de unas pocas personas por semana, hasta completar al grupo. Puede ser buen momento para afirmar a quien lo necesita.

Comentarios

Hay que insistir normalmente sobre el silencio: no ayudan nada los comentarios de broma para construir un buen ambiente para la actividad. Quien siente pena por los comentarios elogiosos, ¡que la aguante en silencio!

Escribiendo en la espalda ¹²

Edad	A partir de 12 años
Duración	15 minutos
Lugar	Espacio amplio
Ritmo	Tranquilo
Material	Papel, cinta, lápices

Se trata de escribir aspectos positivos de cada persona en la hoja de papel que tiene pegada en la espalda.

Objetivos

Favorecer la autoestima, la aceptación y la cohesión del grupo. Estimular la expresión de sentimientos positivos. Contacto físico espontáneo al escribir en la espalda de otra persona.

Desarrollo

Todo el grupo recibe una hoja de papel y un pedazo de cinta (masking tape u otro material que se pega y despega fácilmente en la ropa). Cada quien pega la hoja en la espalda de otra persona, dejando a cada persona con una hoja en su espalda. A una señal todo el mundo empieza a caminar, se acerca a una persona y escribe en su hoja algunos aspectos positivos suyos (de preferencia concretos y –por supuesto- ciertos). Cada quien trata de escribir en muchas hojas en las espaldas. Después de unos diez minutos se termina la actividad de escribir y todo el mundo toma su propia hoja para leer todos los comentarios positivos que ha recibido.

Evaluación

¿Te gustó lo que dice tu hoja? ¿Cómo te sientes ahora? ¿Te costó trabajo escribirles a otras personas? ¿Por qué (no)?

¹² **Alianza internacional contra el VIH/SIDA**, *100 formas de animar grupos. Juegos para usar en talleres, reuniones y la comunidad*. Brighton, 2002, p. 21.

La sombra ¹³

Edad	A partir de 8 años
Duración	10 - 15 minutos
Lugar	Espacio amplio y seguro
Ritmo	Activo
Material	Música (opcional)

Definición

Se trata de seguir e imitar a una pareja como si fueras su sombra.

Objetivos

Mejora del autoconcepto de cada quien. Comunicación no verbal. Aceptación y aprecio de otras personas del grupo. Expresión emocional a través de la dramatización.

Desarrollo

El grupo se divide en parejas. En cada pareja habrá “un actor” y “una sombra”. Quien juega de actor realiza diversas acciones o movimientos, mueve brazos, piernas, la cabeza, el tronco... como se le antoja. Puede saltar, caminar, correr, acostarse... según su inspiración.

Se puede poner alguna música para inspirar movimientos con ritmo, pero no es necesario. Si quieres un ambiente con mucha prisa puedes poner *On the run* de **Pink Floyd**

La “sombra” se queda a unos 50 centímetros de su pareja y trata de imitar –como una verdadera sombra- todos los movimientos.

Después de unos minutos se intercambian los roles.

Evaluación

¿Te gustó el juego? ¿Te costó trabajo ser “sombra” e imitar los movimientos de tu pareja? ¿Qué rol te ha gustado más? ¿Por qué?

¹³ Garaigordobil Landazabal, Maite, *Programa Juego. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 8 a 10 años*. Madrid, Ediciones Pirámide, 2003, p. 112.