

JUEGOS DE CONFIANZA

Pío pío ¹

Edad	A partir de 5 años
Duración	10 minutos
Lugar	Espacio seguro, interior
Ritmo	Tranquilo
Material	Vendas

Buscamos a ciegas a mamá gallina o papá gallo.

Objetivos

Favorecer la integración del grupo y la confianza con un juego de muy bajo umbral.

Desarrollo

Tod@s reciben una venda para taparse los ojos. Tod@s son pollitos, menos una persona quien hace de mamá gallina o papá gallo: una persona del grupo escogida en secreto por el(la) coordinador(a) durante los primeros momentos del juego (con alguna señal silenciosa: tres golpes en el hombro, por ejemplo). Tod@s empiezan a mezclarse con los ojos vendados. Cada un@ busca la mano de l@s demás. La aprieta y pregunta: “¿Pío pío?”. Si la otra persona también es pollito tiene que contestar “¿Pío pío?”. En este caso las dos se sueltan de la mano y siguen buscando y preguntando. La única persona que no camina y se queda en silencio absoluto es mamá gallina o papá gallo. Cuando un pollito no es contestado sabe que ha encontrado a su mamá gallina o papá gallo y se queda muy cerca y también guarda silencio. Siempre que alguien encuentra el silencio como respuesta, entra a formar parte del grupo alrededor de mamá gallina o papá gallo. Así hasta quedar todo el grupo cerca de mamá gallina o papá gallo.

Evaluación

¿Cómo se sintieron? ¿Tuvieron miedo?

Comentarios

El(la) coordinador(a) puede elegir a una persona del grupo con mayor problema para vendarse los ojos (¡observar!) para hacer de mamá gallina o papá gallo. Muchas veces es una buena manera de quitarle la inseguridad en los juegos de confianza.

¹ Variación de *Cucu*, idea de **Martha Harrison** en **Orlick, Terry**, *Juegos y deportes cooperativos. Desafíos divertidos sin competición*. Madrid, Editorial Popular, 2001 (3), 1986, p. 67-68.

Lazarillo ²

Edad	A partir de 6 años
Duración	15 minutos
Lugar	Espacios seguros
Ritmo	Activo
Material	Una venda por pareja

¿Puedes guiar a un@ compañer@ que está con los ojos vendados?

Objetivos

Juego inicial para construir la confianza en un grupo inexperto.

Desarrollo

Se invita a trabajar por parejas, una persona se venda los ojos y su pareja la toma del antebrazo dejando libre la mano de la persona ciega. La pareja guía a la persona ciega por el espacio y acerca su mano a muchos lugares que se pueden tocar. No se trata de adivinar –y hay que decirlo varias veces en las instrucciones- sino de dejarse el tiempo de palpar con la mano y sentir texturas, calores, superficies... diferentes. El paseo se hace en silencio, con mucha seguridad para la persona ciega. La pareja trata de ofrecer muchas diferentes experiencias de tacto. Después de 5-10 minutos se cambian los roles en cada pareja.

Evaluación

Se valoran los sentimientos vividos y su importancia, en el juego y en la vida diaria.

Variantes

En grupos avanzados las personas con ojos vendados no necesitan saber quien exactamente les va a guiar.

Control remoto ³

Edad	A partir de 8 años
Duración	10 minutos
Lugar	Espacio seguro
Ritmo	Activo
Material	Vendas

² **Bascones, Luis Miguel.** *Juegos para la animación de ambientes.* (Plan de formación de animadores. Bloque 4: el saber del animador, libro 14). Editorial CCS, Madrid, 1991, p. 107.

³ **Cascón, Paco, (Ed.)** *La alternativa del juego (2).* Barcelona, Seminario de Educación para la Paz (Asociación pro Derechos Humanos), 1988, juego 3.14.

Consiste en seguir el sonido de tu nombre con los ojos vendados y sin chocar con las demás personas del grupo.

Objetivos

Favorecer la confianza y la responsabilidad, aprender a orientarse mediante el oído.

Desarrollo

Se trabaja por parejas. Una venda por pareja. Una persona de cada pareja se venda los ojos. La otra persona de la pareja se aleja unos dos metros y caminando hacia atrás dice muchas veces el nombre de su pareja quien avanza hacia la fuente del sonido. Las parejas que ven tienen que prevenir choques cambiando de dirección con anticipación y llamando constantemente a su pareja por el nombre.

Evaluación

¿Cómo se sintieron? ¿Tuvieron dificultades para orientarse? ¿Sintieron confianza? ¿Escucharon otras voces? ...

Comentarios

La mejor manera de hacer el juego es trabajar en un espacio reducido. Es sorprendente y estimulante observar cómo se logra trabajar sin chocar con muchas parejas en poco espacio.

¡Ojo! con el coche ⁴

Edad	A partir de 10 años
Duración	10 minutos
Lugar	Cualquier espacio
Ritmo	Activo
Material	Vendas

¿Puedes manejar tu 'coche ciego' sin chocar con nada y nadie?

Objetivos

Confianza y empatía. Integración del grupo.

Desarrollo

Todo el grupo se acomoda por parejas de 'coches ciegos' (con venda) y 'choferes' (con números impares donde el/la coordinador(a) siente que no puede

⁴ Idea original de **Marianne Torbert** en: **Orlick, Terry**, *The second cooperative sports and games book*. Random House, New York, 1982, p. 67.

participar –para cuidar al grupo- puede haber un trío, con dos personas ‘ciegas’, una al lado de la otra, el chofer atrás en medio). El/la ‘chofer’ se coloca detrás de su pareja y pone sus manos en los hombros del ‘coche’. En silencio van manejando todos los ‘coches’ en algún espacio limitado, de preferencia con algunas mesas, sillas u otros obstáculos que forman ‘calles’ y complican un poquito la tarea de cuidar bien a los coches. Deben caminar a la velocidad que el ‘coche’ sienta aceptable, sin chocar con nada ni con nadie. Ya que el choque es bastante probable sugiero a los ‘coches’ a mantener una mano en frente de su cara, para alcanzar cierta velocidad de movimientos sin demasiado peligro.

Evaluación

Reflexionar sobre confianza, seguridad y responsabilidad en el grupo.

Variantes

Se pueden hacer coches con dos o tres personas ciegas, siempre y cuando la persona quien conduce tenga la oportunidad de guiar bien y en silencio.

Comentarios

Es un típico ejercicio que se puede repetir en varios momentos (diferentes días) del proceso de integración del grupo y que puede ganar en riqueza y sentido a lo largo de las repeticiones. En grupos muy avanzados y motivados intrínsecamente se podría intentar trabajar sin vendas: los ‘coches’ cierran los ojos. ¿Logran mantenerlos cerrados?

Caballo ciego ⁵

Edad	A partir de 8 años
Duración	15 minutos
Lugar	Espacio seguro
Ritmo	Activo
Material	Vendas, cuerda

Guías a la pareja ciega en silencio y con riendas, como si fuera caballo.

Objetivos

Confianza, comunicación no verbal. Cohesión grupal.

Desarrollo

El grupo se divide en parejas que se conocen bien. La persona de cada pareja que será “caballo” se tapa los ojos con la venda. La otra persona (*jinete*) tiene un pedazo de cuerda de unos dos metros que coloca alrededor de la cintura de su “caballo”, manteniendo los dos extremos en las manos, como si fueron las riendas. La comunicación entre “jinete” y “caballo” se realizará a través de pequeños jalones de los extremos de la cuerda. Una vez establecido el código

⁵ **Bantulá Janot, Jaume**, *Juegos motrices cooperativos*. Barcelona, Editorial Paidotribo, 2004 (3), 1998, p. 66.

de comunicación entre las dos, la pareja se pone en marcha, el/la “jinete” guiando a su “caballo” por el espacio del juego. El reto es conducir a su pareja ciego por todo el espacio sin chocar con nada y con nadie.

Después de unos minutos se invierten los roles.

Evaluación

¿Lograron guiar bien a su pareja sin accidentes? ¿Les costó mucho trabajo construir la confianza mutua en su pareja? ¿Por qué (no)? ¿Qué aprendiste sobre la confianza y la seguridad?

Robots en marcha ⁶

Edad	A partir de 8 años
Duración	15-20 minutos
Lugar	Zona amplia sin obstáculos
Ritmo	Activo
Material	Vendas

¿Logras dirigir de forma no verbal a unos “robots” que están con los ojos tapados?

Objetivos

Desarrollar la confianza en sí mism@ y en otras personas. Favorecer un clima de seguridad y protección. Estimular la comunicación no verbal y la distensión.

Desarrollo

Se forman equipos de tres. Una persona de cada equipo hace de “guía” y las otras dos de “robots”. Estas, con los ojos tapados, sólo están programadas para caminar siempre de frente. Si chocan con algo se detienen y hacen sonar su alarma (“¡pi,pi,pi!”) El(la) “guía” debe mover sus robots por la zona de juego, sin que sufran ningún percance a través de palmadas en los hombros. Obviamente no está permitido hablar. Después de unos minutos cambian los roles.

Evaluación

Reflexionar sobre los sentimientos vividos en el juego, sobre las dificultades, los obstáculos o la facilidad para dejarse guiar por un(a) compañer@, las complicaciones al momento de guiar dos “robots” a la vez, las diferencias entre dirigir y ser dirigido.

⁶ Idea de **Crevier** y **Bérubé** en **Jares, Xesús R.**, *El placer de jugar juntos. Nuevas técnicas y juegos cooperativos*. Madrid, Editorial CCS, 2001 (4), 1992, p. 104.

Trenes ciegos ⁷

Edad	A partir de 8 años
Duración	20 minutos
Lugar	Espacio muy amplio
Ritmo	Activo
Material	Vendas

Se trata de moverse con seguridad y en silencio con trenes de cuatro personas ciegas y una persona que conduce desde atrás.

Objetivos

Confianza y seguridad gracias al apoyo mutuo, la coordinación y la cooperación. Comunicación efectiva con señales. Anticipación de peligros.

Desarrollo

Se forman pequeños trenes de cuatro personas, las primeras tres personas se tapan los ojos con una venda, la última persona puede ver. Se tiene que trabajar en silencio. Los trenes solo pueden avanzar y dar vueltas, no pueden caminar en reversa. La persona de atrás (la única que ve) pasa señales para ir a la derecha (toques en el hombro derecho a la penúltima persona en la fila), a la izquierda (toques en el hombro izquierdo a la penúltima persona en la fila) y para pararse (la palma de la mano descansa en la espalda de la penúltima persona en la fila) a la persona que tiene en frente, quien a su vez pasa las señales hacia delante. El tren sigue en marcha mientras no haya contraseñas. Para mayor seguridad la primera persona extiende las manos. Utilizar un espacio seguro y suficientemente amplio.

Después de unos minutos la primera persona se coloca atrás y pasa su venda en la persona que acaba de conducir, y así se van cambiando los roles hasta que todo el mundo haya conducido una vez el tren.

Evaluación

¿Lograron trabajar en silencio? ¿Hubo choques? ¿Cómo se pasaron los mensajes? ¿Lograron anticipar los movimientos? ¿Es lo mismo conducir que caminar a ciegas? ¿Cómo se sienten los diferentes roles? ¿Cómo sientes la integración de tu equipo ahora?

⁷ **Jares, Xesús R.**, *Técnicas e jogos cooperativos para todas as idades. Terceira edição corrigida e ampliada*. Lisboa, ASA, 2006, (en prensa) (traducción de *Técnicas e xogos cooperativos para todas as idades*, 1989, por Armindo Gregorio y Maria do Céu Ferro).

Satélites ⁸

Edad	A partir de 9 años
Duración	15 minutos
Lugar	Espacio muy amplio
Ritmo	Activo
Material	Vendas

¿Logras caminar en línea recta con los ojos vendados en el espacio de un círculo de personas protectoras?

Objetivos

Favorecer la coordinación en grupo y la confianza.

Desarrollo

Todo el mundo parado en un círculo grande en un terreno sin obstáculos. Unas personas (voluntarias) se ponen una venda y empiezan a caminar en línea recta dentro del círculo. Siguen caminando en la misma dirección hasta que las demás personas las ayudan a voltearse. Las personas del círculo trabajan en silencio y evitarán en cada momento que las personas ciegas choquen entre ellas. Tampoco dejan a nadie salir del círculo. No se trata de acompañar a las ciegas, sino de dirigir su marcha y anticipar los peligros. Cuando hay peligro de choque se interviene rápido y en silencio. Después de unos minutos otras personas se ponen la venda. Se puede aumentar gradualmente el número de personas ciegas, siempre y cuando el grupo tiene la capacidad y la concentración suficientes para cuidar a las ciegas.

Evaluación

¿Cómo se han sentido? ¿Lograron caminar en confianza? ¿Cuáles eran los momentos más difíciles? ¿Cómo se siente el cuidar desde el círculo?

Comentarios

Parar el juego en grupos que no logran tomar en serio la consigna de apoyar en silencio.

⁸ Variación de la técnica “*Marcha con radar*” (juego 3.10) de **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, s.p.

El Equilibrio ⁹

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

Alcanzamos, por parejas, el punto de equilibrio y nos mantenemos "en equilibrio en movimiento".

Objetivos

Confianza y coordinación de movimientos. Favorecer el sentido de equilibrio.

Desarrollo

Se trabaja por parejas, de preferencia desiguales (más o menos estatura, peso). Las dos personas de cada pareja juntan las puntas de sus pies y se toman mutuamente del antebrazo (más seguro que simplemente tomarse de las manos) y se recargan hacia atrás con la espalda recta y los brazos extendidos hasta encontrar el punto de equilibrio entre las dos. Una vez alcanzado el equilibrio empiezan a moverse y jugar con el equilibrio sin doblar los brazos (levantar un pie, doblar las rodillas, media vuelta a la izquierda, etc ...).

Evaluación

No hace falta evaluar por separado.

Comentarios

Este juego es buena introducción para el que sigue: *La estrella*, equilibrio colectivo.

La estrella ¹⁰

Edad	A partir de 10 años
Duración	20 minutos
Lugar	Espacio amplio
Ritmo	Muy activo
Material	Ninguno

⁹ Orlick, Terry, *Juegos y deportes cooperativos. Desafíos divertidos sin competición*. Madrid, Editorial Popular, 2001 (3), 1986, p.60-61 (traducción de *The cooperative sports and games book*, 1978, por Isabel García del Río & Miguel Martínez López)

¹⁰ Aparece como *Leaning Ring* en Orlick, Terry, *The second cooperative sports and games book*. Random House, New York, 1982, p. 72, y como *Yurt Circle* en Rohnke, Karl, *Cowtails and cobras II. A guide to games, initiatives problems, ropes courses & adventure curriculum*. Dubuque, Iowa, Kendall/Hunt Publishers, 1989, p. 73.

Formamos una estrella entre todo el grupo, alcanzando el equilibrio entre personas colgadas hacia enfrente y hacia atrás.

Objetivos

Construir la confianza, la cooperación y la cohesión del grupo con un ejercicio físico que exige bastante coordinación y sentido de equilibrio.

Desarrollo

Todas las parejas del juego anterior paradas en círculo, tomadas del antebrazo y con los pies un poco separados. El grupo se numera del 1 al 2. Las personas con el número 1 se dejan ir –poco a poco- hacia atrás con la espalda recta, mientras las personas con el número 2 hacen lo mismo hacia delante (más difícil) hasta conseguir el punto de equilibrio. El resultado es una bonita estrella con varias puntas. Después de un momento se invierten los roles y los números 1 van hacia delante.

Evaluación

¿Logramos hacer la estrella? ¿Realmente pudimos confiar, vencer los miedos, y colgarnos hacia delante? ¿Por qué (no)?

Variantes

Se puede empezar con grupos más pequeños (es más fácil) y terminar el juego con el grupo grande.

Comentarios

Para que funcione se tiene que trabajar con números pares.

¿Dónde está la vaca? ¹¹

Edad	A partir de 3 años
Duración	5-10 minutos
Lugar	Espacio amplio y seguro
Ritmo	Activo
Material	Vendas, campana

¿Logras atrapar una “vaca” con campana, sin ver?

Objetivos

Estimular la confianza y el sentido de orientación. Favorecer la coordinación y la cooperación. Diversión.

¹¹ Bantulá Janot, Jaume, *Juegos motrices cooperativos*. Barcelona, Editorial Paidotribo, 2004 (3), 1998, p. 85. Ilustración de **Joan Carmona**.

Desarrollo

Todo el grupo con los ojos vendados, menos “la vaca” quien tiene una campana (u otro objeto que hace ruido) en las manos. El grupo tiene que desplazarse por el espacio y atrapar a la “vaca” quien trata de escabullirse, sin dejar de sonar constantemente la campana.

Evaluación

¿Lograron atrapar la “vaca”? ¿Cómo? ¿Se pusieron de acuerdo? ¿Se ayudaron a perseguir la “vaca”? ¿O fue cada quien por su lado?

Comentarios

¡Mucho cuidado con la campana! La “vaca” puede lastimar a alguien, golpeando accidentalmente con una campana pesada. Un silbato u otro objeto ligero es más adecuado para grupos muy jóvenes.

La roña ciega ¹²

Edad	A partir de 10 años
Duración	10-15 minutos
Lugar	Espacio amplio y seguro
Ritmo	Activo
Material	Algunas vendas

Tienes que buscar con los ojos cerrados y tocar a otra persona 'ciega' que evita ser encontrada.

Objetivos

Promover actitudes de cuidado y de confianza en el grupo. Diversión.

Desarrollo

El grupo se forma en un círculo muy amplio, con las manos sueltas, en un espacio seguro. Dos personas se colocan en el centro del círculo, con los ojos vendados. Una persona (A) “tiene la roña” y trata de pasarla a la otra persona (B) quien trata de evitar el contacto. Ninguna de las dos personas puede ver. No se vale correr ni hacer movimientos muy bruscos con las manos (y menos con los pies). Todo el grupo mantiene silencio y cuida a las personas ciegas para que no salgan del círculo (se voltea con cuidado a la persona ciega que llega al límite del círculo):

Evaluación

¿Cómo sentiste este pequeño ejercicio de confianza? ¿Te costó trabajo mantener el silencio y cuidar a las personas ciegas? ¿Sentiste el apoyo y la

¹² **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. 35. Ilustración de **Joan Carmona**.

concentración del grupo? ¿Te animaste a ser persona ciega? ¿Por qué (no)?
¿Cómo ves al grupo ahora?

Variantes

Cada medio minuto (más o menos) la persona “con roña” puede gritar “¿Dónde estás?” y la otra persona le tiene que contestar “¡Aquí!”

Corro este riesgo contigo ¹³

Edad	A partir de 12 años
Duración	10-15 minutos
Lugar	Espacio amplio
Ritmo	Muy activo
Material	Vendas

Se trata de caminar y correr con una persona 'ciega' de la mano sin chocar con nada ni con nadie.

Objetivos

Construir la confianza en un@ mism@ y en el grupo a través de un reto grande.
Potenciar la comunicación efectiva y la coordinación en parejas.

Desarrollo

El grupo se acomoda por parejas en un espacio amplio, libre de obstáculos. En un primer momento las parejas se toman de la mano y van caminando y luego corriendo sin chocar con nadie ni con nadie.

En la segunda fase se vendan los ojos de una persona en cada pareja y durante unos momentos van caminando otra vez por el mismo espacio (de la mano de la persona que ve). Poco a poco se va acelerando el paso y quienes son capaces de hacerlo van corriendo (sin soltar las manos). Durante todo el tiempo las personas que ven tienen que asegurar la seguridad de su propia pareja y de las demás personas ciegas en el espacio. No se permite ninguna forma de “chiste” (hacer chocar a personas ciegas), quien no trabaja bien con seguridad NO puede participar en esta actividad.

Después de unos minutos se cambian los roles en la pareja: ahora la otra persona es ciega y su pareja es guía. Se repite el juego con las mismas consignas de cuidado.

Evaluación

¹³ **Orlick, Terry**, *The second cooperative sports and games book*. Random House, New York, 1982, p. 67.

¿Lograron guiar bien a su pareja? ¿Les costó mucho trabajo construir la confianza mutua? ¿Por qué (no)? ¿Qué aprendiste sobre la confianza y la seguridad?

El Equilibrio ¹⁴

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

Alcanzamos, por parejas, el punto de equilibrio y nos mantenemos “en equilibrio en movimiento”.

Objetivos

Confianza y coordinación de movimientos. Favorecer el sentido de equilibrio.

Desarrollo

Se trabaja por parejas, de preferencia desiguales (más o menos estatura, peso). Las dos personas de cada pareja juntan las puntas de sus pies y se toman mutuamente del antebrazo (más seguro que simplemente tomarse de las manos) y se recargan hacia atrás con la espalda recta y los brazos extendidos hasta encontrar el punto de equilibrio entre las dos. Una vez alcanzado el equilibrio empiezan a moverse y jugar con el equilibrio sin doblar los brazos (levantar un pie, doblar las rodillas, media vuelta a la izquierda, etc ...).

Evaluación

No hace falta evaluar por separado.

Comentarios

Este juego es buena introducción para el que sigue: *La estrella*, equilibrio colectivo.

¹⁴ **Orlick, Terry**, *Juegos y deportes cooperativos. Desafíos divertidos sin competición*. Madrid, Editorial Popular, 2001 (3), 1986, p.60-61 (traducción de *The cooperative sports and games book*, 1978, por Isabel García del Río & Miguel Martínez López)

La estrella ¹⁵

Edad	A partir de 10 años
Duración	20 minutos
Lugar	Espacio amplio
Ritmo	Muy activo
Material	Ninguno

Formamos una estrella entre todo el grupo, alcanzando el equilibrio entre personas colgadas hacia enfrente y hacia atrás.

Objetivos

Construir la confianza, la cooperación y la cohesión del grupo con un ejercicio físico que exige bastante coordinación y sentido de equilibrio.

Desarrollo

Todas las parejas del juego anterior paradas en círculo, tomadas del antebrazo y con los pies un poco separados. El grupo se numera del 1 al 2. Las personas con el número 1 se dejan ir –poco a poco- hacia atrás con la espalda recta, mientras las personas con el número 2 hacen lo mismo hacia delante (más difícil) hasta conseguir el punto de equilibrio. El resultado es una bonita estrella con varias puntas. Después de un momento se invierten los roles y los números 1 van hacia delante.

Evaluación

¿Logramos hacer la estrella? ¿Realmente pudimos confiar, vencer los miedos, y colgarnos hacia delante? ¿Por qué (no)?

Variantes

Se puede empezar con grupos más pequeños (es más fácil) y terminar el juego con el grupo grande.

Comentarios

Para que funcione se tiene que trabajar con números pares.

¹⁵ Aparece como *Leaning Ring* en **Orlick, Terry**, *The second cooperative sports and games book*. Random House, New York, 1982, p. 72, y como *Yurt Circle* en **Rohnke, Karl**, *Cowtails and cobras II. A guide to games, initiatives problems, ropes courses & adventure curriculum*. Dubuque, Iowa, Kendall/Hunt Publishers, 1989, p. 73.

El viento y el árbol ¹⁶

Edad	A partir de 5 años
Duración	30 minutos
Lugar	Espacio sin obstáculos
Ritmo	Muy activo
Material	Ninguno

Una persona, en el centro del círculo, se deja balancear de una a otra, como las ramas de un árbol mecidas por el viento.

Objetivos

Trabajar miedos. Favorecer la confianza, la coordinación, la cooperación y la concentración.

Desarrollo

Se forman círculos de 8-10 personas. Una persona se para en el centro y cierra los ojos, se mantiene bien rígida como un palo y acomoda los brazos al lado del cuerpo o cruzados en el pecho, como prefiera. Las demás personas se acomodan alrededor en un círculo bien cerrado, las manos hacia el centro (pocos centímetros de la persona en el centro, a la altura del pecho), un pie adelante y otro atrás para mantener buen equilibrio. La persona en el centro se deja ir un poco hacia atrás y poco a poco se deja balancear en el círculo. Las personas del círculo se ayudan mutuamente (siempre tres a la vez) para detenerla con seguridad y “rebotarla” suavemente hacia otro lado del círculo. Después de un rato la persona del centro abre los ojos y dice “ya” para salir y acomodarse en el círculo. Entra un(a) nuev@ voluntari@ en el centro, para seguir de la misma forma.

Evaluación

¿Lograron crear un ambiente de confianza en su subgrupo? ¿Cómo? ¿Cuáles eran los obstáculos a vencer? ¿Les costó trabajo pasar al centro? ¿Les gustó la experiencia? ¿Qué aprendimos sobre confianza?

Variaciones

El grupo puede acomodarse de rodillas, hombro con hombro, alrededor de la persona del centro que pone sus brazos al lado y se pone rígida.

Comentarios

Hay que observar de cerca y detectar posibles problemas: risas nerviosas y comentarios bruscos, empujar a “voluntari@s”, dejar demasiado espacio en el centro, no colocar un pie hacia atrás, no apoyarse entre tres para detener, etc ...

¹⁶ **Orlick, Terry**, *Juegos y deportes cooperativos. Desafíos divertidos sin competición*. Madrid, Editorial Popular, 2001 (3), 1986, p. 62 (traducción de *The cooperative sports and games book*, 1978, por Isabel García del Río & Miguel Martínez López). Variante de **Jaume Bantulá Janot**.

Correr la ola ¹⁷

Edad	A partir de 12 años
Duración	10-15 minutos
Lugar	Exterior
Ritmo	Muy activo
Material	Ninguno

Se trata de correr entre dos filas de personas quienes 'hacen la ola' justo a tiempo para no tocar a la persona que corre.

Objetivos

Favorecer el cuidado y la atención en todo el grupo, estimular la confianza en las personas que corren. Fortalecer la unión de grupo.

Desarrollo

Todo el grupo se acomoda en dos filas, la cara hacia la otra fila. Cada quien extiende los brazos a la altura de los hombros y se acerca a su 'pareja' de la otra fila hasta que las muñecas de las manos quedan en línea. Desde afuera la formación se ve como un tipo de túnel. Una persona se pone en un extremo de las filas y se aleja diez-quince metros. A una señal convenida (para garantizar que todo el grupo esté al pendiente y mirando hacia esta persona) ella empieza a correr y pasará 'por el túnel'. Las personas de las dos filas levantan los brazos (en forma de una 'ola' como en los estadios de futbol) justo antes del momento del posible choque de la cara de esta persona con sus brazos. Al pasar la persona bajan los brazos otra vez a la posición inicial. La persona que corre trata de no bajar la cabeza y correr al ritmo inicial por toda la fila. Todo el mundo del grupo tiene que levantar sus brazos justo a tiempo y no se puede permitir que nadie choque. Al terminar la corrida la persona se integra en las filas y pasa otra persona. Se puede permitir que algunas pasen más de una vez (sobre todo para mejorar su confianza). No se permite exceso de velocidad (sería temerario)

Evaluación

¿Cómo se siente al correr por las dos filas? Quiénes corrieron más de una vez, ¿sintieron alguna diferencia? ¿Tuviste mucho miedo? ¿Podemos confiar en nuestro grupo? ¿Cómo ves al grupo después de este ejercicio?

¹⁷ Butler, Steve & Rohnke, Karl, *QuickSilver. Adventure games, initiative problems, trust activities and a guide to effective leadership*. Dubuque, Iowa, Kendall/Hunt Publishers, 1995, p. 234-235.