

Seminario de capacitación en adicciones

3^{er} Módulo

SENTIR

Dinámicas grupales y técnicas de acción:

COMUNICACIÓN

♦ **EXPRESAR DESEOS:** En rueda, pasando un objeto tipo peluche o un paraguas abierto, cada participante expresa un deseo, lo más auténtico posible.

También se puede hacer tirando el objeto ya sea una pelota o peluche unos a otros, expresando el deseo al lanzarlo.

♦ **HABLAR DE SÍ MISMO:** Andando por la sala, cada vez que pare la música, agruparse por parejas y según la consigna, contarse uno al otro:

- Algo que sabe hacer muy bien
- Algo que sabe hacer muy mal
- El sueño de su vida
- Sus manías
- Algo que nunca haría
- Algo prohibido que le gustaría hacer

Cualquier otra propuesta que encontremos adecuada al perfil del grupo. Es una dinámica que requiere cierta cohesión y confianza entre los miembros del grupo, sobre todo si las consignas son "comprometidas".

♦ **HABLAR EN "CHINO"**(divertido): andando por la sala, cada vez que pare la música agruparse el número de persona que indique el facilitador y según la consigna, hablando en "chino" (*ruso, alemán, árabe, etc.*):

- saludar a los demás
- por parejas, preguntar y decir qué hora es
- por parejas, explicar el tiempo que hace
- por tríos, explicar la última peli que haya visto cada uno
- por tríos, compartir lo mal que van las cosas con la crisis
- por grupos de cuatro, arreglar para ir a tomar una copa
- por grupos de cuatro, ponerse de acuerdo para ir de vacaciones

◆ **CREACIÓN DE CUENTO/HISTORIA ENTRE TODOS:** en rueda, empezar a contar un cuento/una historia y pasar un ovillo de lana o cuerda -sujetando la punta- a un/una participante que se encuentre en frente a los lados. Esta segunda persona continúa el cuento/la historia y sujetando la lana/cuerda que le une a quien le ha pasado el ovillo. Lo pasa de nuevo a alguien que esté en la zona frente a ella. Cada vez que se pasa el hilo, lana/cuerda que une a dos personas debe quedar tensa y de esta manera se irá creando un cuento/ historia formando a la vez entre todos una especie de *telaraña*.

La última persona que sostenga el hilo, da final al cuento/historia y todos juntos manteniendo sujeto el extremo del pedacito de lana/cuerda que le tocó, al ritmo de la música harán mover la telaraña sin soltar la lana/cuerda y sin desplazarse demasiado cada cual del lugar donde se encuentra en la rueda. Pueden salir de uno en uno, o de dos en dos -dejando su extremo de lana/cuerda a una de las dos personas de su lado en la rueda- para ponerse en uno de los espacios que delimitan las lanas/cuerdas de la telaraña y bailar. Se puede ir cambiando de espacio en la *telaraña*. Al finalizar la música, se recoge la lana/cuerda desde el último hacia el primero que la comenzó el pasamanos reconstruyendo así el ovillo. Esta vez, antes de pasarlo, decir una cualidad que se admire o que le inspira la persona a quien se le devuelve el ovillo. Se puede proponer expresar otra cosa u otra consigna que interese más según el grupo. Se trata de una dinámica que necesita tiempo y que puede resultar muy creativa a la vez que cohesiona y permite expresar aquello que se quiera poner de manifiesto en el grupo.

◆ **EXPLICAR CON LOS DEDOS:** por parejas sentada o de pie una persona frente a la otra, levantar ambas las manos a la altura del pecho aproximadamente, y utilizando desde las puntas de los dedos hasta toda la mano, *explicar* una a otra cómo está, en qué está, qué le ocupa, mostrándolo en las manos de la pareja, con los toques y movimientos oportunos. Tras un tiempo y al dar la señal, cambiar de pareja y seguir la dinámica.

Puede haber una que *explica* y una que escucha, las dos *explican*, las dos escuchan, con lo cual puede ser un buen ejercicio para tomar conciencia de cómo es la comunicación y la escucha.

◆ **"CAPOEIRA":** por parejas, al ritmo de la música (de percusión) moverse de manera que el movimiento de uno se acople al movimiento del otro. Por ejemplo: si uno levanta los brazos, el otro puede pasar los suyos por los

lados del primero / si uno levanta una pierna, el otro puede echar su cuerpo hacia un lado o atrás / si uno se agacha, el otro puede hacer un movimiento por encima del primero / etc. De forma dinámica, siguiendo el ritmo de la música. Se trata de una dinámica de comunicación corporal, en la que interviene el *imponer/ceder* de cada persona. Se puede cerrar con una rueda para compartir cómo se ha sentido cada uno y si se ha situado más en una posición que en otra, más en imponer o en ceder.

◆ **ORDENARSE POR COMUNICACIÓN VERBAL/GESTUAL:** Indicar a los participantes que se pongan en fila de acuerdo a una consigna y para ello, se puede hacer que sea sólo con gestos sin hablar o hablando. Las consignas para ponerse en fila pueden ser, de manera creciente o decreciente:

por edad / por número de DNI / por la primera letra de la calle donde viven / por la primera letra del color que más les gusta / por el número de trabajos que han tenido / por el número de parejas que han tenido / otras

◆ **LENGUAJE VERBAL/GESTUAL:** Por parejas, empieza una pareja saliendo frente al resto del grupo que hará de público. Una de las dos personas explica verbalmente **-sin gesticular-** algo significativo o irrelevante para ella según queramos enfocar la dinámica con un propósito de trabajo personal o divertido. La otra persona de la pareja gesticula, expresa con su cuerpo y realiza todos los movimientos correspondientes a la explicación. Cambiar luego de roles y tras ello, sale otra pareja para realizar el ejercicio. En caso de aplicarlo como trabajo personal, ayuda a la persona que narra su historia a verla desde la posición de observadora, separando la emoción de la vivencia, contemplándola desde otra perspectiva. Si es para diversión, la gesticulación y expresión corporal del que escenifica puede resultar muy cómica, especialmente para el público.

◆ **BUSCAR CON LA MIRADA:** Andando por la sala, buscar a alguien con la mirada, fijarla sobre esa persona y no apartarla. Las miradas pueden coincidir o no coincidir.

Se puede hacer una rueda de recogida preguntando cómo se ha sentido cada uno, qué ha significado buscar a alguien con la mirada si esa persona no le correspondía, cómo se ha sentido al tener una mirada fija de alguien sobre sí.

◆ **MIRADA CON/SIN ANTIFAZ:** Repartir antifaces a cada participante e indicar que se lo pongan.

Andando por la sala, al cruzarse con alguien, cada uno habla desde sus diferentes roles, desde la *máscara*, expresando lo bueno o lo malo que es en tal u otro tema, lo bien o lo mal que le va, hablando de cosas superficiales y banales, etc. Repetir con diferentes personas.

Cuando el facilitador da la señal, todos retiran el antifaz y sin hablar, cuando se cruzan con alguien, toman contacto visual (si surge algún tipo de contacto físico también corresponde), desde lo *auténtico*, sosteniendo la mirada, mostrándose cada uno como es, con lo que hay, con la emoción del momento, sin tapar ni manipular ninguna cosa.

Para esta dinámica, el facilitador debe tener claro qué es la *máscara* y qué es lo *auténtico* para poder transmitirlo a los participantes.

◆ **MOSTRAR ESTADOS DE ÁNIMO:** Según las personas andan por el lugar, sin hablar y sólo mirándose, indicar que expresen:

sorpresa / alegría / euforia / pereza / miedo / cansancio / asco / timidez / enfado / rabia / cualquier otro estado de ánimo que encontremos adecuado al perfil del grupo.

◆ **BAILE DE EMOCIONES:** Repartir cartulinas, rotuladores y cuerdecita de goma elástica para todos los participantes y dejarles unos minutos para que creen una máscara, haciendo agujeros para los ojos y la boca. Una vez confeccionada, cada uno se la pone y empieza a desplazarse al son de la música por todo el espacio.

Cuando el facilitador lo indique, al cruzarse con otra máscara, primero uno y luego el otro muestran mediante su baile la emoción que le sugiere la máscara de la otra persona (alegría, miedo, tristeza, enfado, etc.). Finalizado el baile, los participantes se juntan por parejas y se susurran uno al otro al oído la emoción que les provoca la máscara del compañero. Ir cambiando de pareja y seguir con la dinámica. Conviene cerrar con una rueda para compartir y dar espacio a lo que ha sentido cada uno y contrastar la intención con la que ha hecho su máscara y lo que le han mostrado y dicho los demás, especialmente si hay mucha diferencia.

◆ **PASILLO DE APLAUSOS:** Se reparten las personas en dos filas, quedando una enfrente de la otra con el mismo número de participantes cada una, formando un pasillo. De una en una, pasa cada persona por el pasillo, desde el principio del mismo, y los demás le aplauden y le dicen cosas positivas.

Si el pasillo es largo, puede hacer sólo el recorrido de ida. Si es corto porque el grupo es pequeño, puede hacer el recorrido de ida y de vuelta. Al acabar de pasar, vuelve a su sitio o se pone al final desplazándose la fila un lugar.

Las personas pasan alternando una de una fila y luego otra de la otra fila

