



Dinámicas y juegos de cohesión grupal

Una recopilación para el apoyo del
trabajo con adolescentes

Laura Rodríguez & Stephanie Rodríguez

TC-427 EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO EN LA PROMOCIÓN DE DERECHOS Y
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS Y LAS ADOLESCENTES

CONTENIDO

DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN	3
1. Autopresentación.....	3
2. ¿Te gustan tus vecinos?.....	3
3. Bingo.....	4
4. Pelota al aire	4
5. Palmadas.....	4
6. Rueda de entrevistas	5
7. La media carta.....	5
8. Presentación Periodística	6
9. Identificación con animales	6
10. El aviso clasificado	6
11. Cadena de nombres.....	7
12. Fiesta de presentación con variaciones.....	7
13. Presentación con valor	7
14. Nombre-cualidad.....	8
15. Bienvenidos.....	8
16. Fósforo	8
17. Presentación gestual	8
18. Me pica	8
DINÁMICAS DE CONFIANZA Y COHESIÓN GRUPAL.....	9
1. Sigue la historia	9
2. Cariño ¿vos me querés?	9
3. ¡Y eso es lo que siento!.....	10
4. Eficiencia máxima.....	10
5. El amigo desconocido	11
6. El lazarillo	11
7. El viento y el árbol	12
8. Levantarse agarrados	12
9. Subasta de cualidades	12
10. La telaraña.....	13
DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN	13

1.	El orden de las edades.....	13
2.	El nudo.....	14
3.	Mi medio de transporte.....	14
4.	El escultor	14
5.	No escuchar	15
6.	Barrera del sonido.....	15
7.	Dibujo dictado.....	15
8.	Comunicación con mediador	16
9.	El crucigrama.....	16
10.	Las etiquetas	17
DINÁMICAS DE DISTENSIÓN		18
1.	El carrusel.....	18
2.	Abrazos musicales	18
3.	Inquilino, casa y terremoto.....	19
4.	Fútbol en círculo.....	19
5.	Balón túnel.....	19
6.	El aro.....	20
7.	Muro cazador o venado.....	20
8.	En tiempo record.....	21
9.	Titulares divertidos.....	21
10.	Hasta 10	21
DINÁMICAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS		22
1.	Cambiar de punto de vista.....	22
2.	Mural cooperativo.....	23
3.	El Yo Auxiliar.....	23
4.	¿Cómo es mi grupo?.....	24
5.	Intercambio de problemas	24
6.	Afirmaciones en grupo	24
7.	Dentro del área	25
8.	Sillas cooperativas	25
9.	Formar palabras	26
10.	Telaraña	26

DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN

Las dinámicas de presentación sugieren un primer acercamiento y contacto con el grupo y su entorno, permiten el conocimiento de los nombres y mínimas características de los compañeros, son esenciales para crear un sentimiento de inclusión sea de los integrantes o de los facilitadores. A continuación se detallan 18 de éstas.

1. Autopresentación

- a. **Descripción:** es una dinámica sencilla con la que los miembros del grupo conocerán los nombres de sus compañeros. Puede realizarse en un espacio cerrado o abierto, y ayudará a que el grupo pueda superar los primeros momentos de inquietud por no conocer al resto de compañeros.
- b. **Participantes:** cualquier edad. Recomendada para grupos pequeños.
- c. **Materiales:** Pizarra o panel sobre el que escribir, tizas o rotuladores y sillas, tantas como miembros del grupo.
- d. **Consignas:** los miembros del grupo, sentados en semicírculo, se levantarán hasta la pizarra o panel, donde escribirán su nombre. Tras esto, comentarán aspectos varios de su vida, como la edad, lugar de nacimiento, hobbies, etc. Aunque ya se haya presentado con anterioridad, el coordinador será el primero en realizar la actividad, marcando la pauta de lo que irá diciendo cada miembro del grupo.

2. ¿Te gustan tus vecinos?

- a. **Descripción:** cada uno ha de responder si le gustan sus vecinos(as) y en caso negativo llamar a quien le gustaría tener.
- b. **Participantes:** grupo, clase, etc. A partir de 5 años.
- c. **Materiales:** una silla menos que participantes.
- d. **Consignas:** todos(as) sentados(as) en círculo. El coordinador(a) (persona sin silla) dará comienzo al juego. Acercándose a alguien le preguntará: "¿te gustan tus vecinos?", si la respuesta es NO, habrá de decir los nombres de las personas que le gustaría que vivieran a ocupar los lugares de sus actuales vecinos de derecha e izquierda, mientras que éstos tendrán que abandonar su lugar, que intentará ser ocupado por los vecinos escogidos. Durante el cambio de sitios, la persona del centro intentará ocupar una silla.

Si la respuesta es SI, todo el grupo girará un puesto a la derecha. Cuando se oiga el tercer SI (no importa que sean dichos por diferentes

personas) se girarán dos puestos a la derecha. Al cuarto, dos a la izquierda, y así sucesivamente.

Después de cada pregunta, la persona que quede sin silla continúa el juego. Otra alternativa es que la persona responda: “sí, me gustan mis vecinos, pero quiero conocer a más vecinos”, momento en el que todos los miembros del grupo tendrían que cambiar de sitio, quedando en el centro el que no haya encontrado una silla libre. El juego tiene que desarrollarse con rapidez.

3. Bingo

- a. **Descripción:** se trata de completar el cartón de acuerdo a los datos de cada participante del grupo.
- b. **Materiales:** hojas con casilleros de acuerdo al número de integrantes del grupo.
- c. **Consignas:** cada participante debe tener una hoja y durante cinco tiene que llenar el casillero colocando el nombre y la edad de sus compañeros. Luego se ubican en sus lugares y el coordinador deberá preguntarles a los participantes su nombre y su edad, el resto irá tachando los nombres que coincidan con los dichos y los que tienen anotados en sus hojas. El que va llenando la hoja deja de jugar, hasta que todos llenen sus hojas.

4. Pelota al aire

- a. **Descripción:** consiste en lanzar y recoger una pelota, disco u otro objeto diciendo el nombre de una persona del grupo que tendrá que recogerlo antes de que caiga al suelo.
- b. **Participantes:** grupo, clase. A partir de 6 años.
- c. **Materiales:** pelota, disco u objeto similar.
- d. **Consignas de partida:** el juego tiene que desarrollarse de forma rápida. Las jugadoras(es) no pueden entrar dentro del círculo mientras no sean nombradas. Los jugadores(as) están de pie en el círculo, menos uno(a) que está en el centro con el objeto a lanzar. La persona del centro lanza el objeto al aire al tiempo que dice un nombre, volviendo al círculo. La persona nombrada deberá atraparlo antes de que caiga al suelo y a su vez lanzarlo al aire diciendo otro nombre. El juego continúa hasta que todos(as) han sido presentados.

5. Palmadas

- a. **Descripción:** se trata de decir el nombre propio y el de otra persona llevando el ritmo marcado.
- b. **Participantes:** grupo, clase. A partir de 5 años.

- c. **Consignas de partida:** en círculo, el coordinador(a) marca el ritmo: un golpe con las palmas de las manos sobre las piernas, una palmada, mano derecha hacia atrás por encima del hombro y con el pulgar mirando hacia atrás, este mismo movimiento con la mano izquierda. Al llevar la derecha hacia atrás hay que decir el nombre de uno mismo y al llevar la izquierda el de otra persona del grupo. Todo el grupo tiene que hacer los mismos movimientos llevando el ritmo. La persona nombrada dice su nombre y el de otra persona. Así sucesivamente hasta ser presentados todos algunas veces, sin perder el ritmo.

Se pueden hacer variantes, cambiando el ritmo, habiéndolo también con los pies estando sentados.

6. Rueda de entrevistas

- a. **Descripción:** formar parejas distintas para promover la interacción grupal.
- b. **Participantes:** a partir de los 15 años. Grupos mayores de 10 integrantes.
- c. **Consignas de partida:** el grupo se divide en dos, formando círculos concéntricos uno frente a otro, viéndose las caras. De esta manera hemos formado parejas. Estas parejas se presentarán y hablarán entre ellos. Cuando el coordinador(a) lo considere oportuno (se recomienda no más de dos minutos para que el juego sea lo más dinámico posible) realizará una señal (acústica o visual) con la que uno de los grupos se moverá un lugar a la derecha, formándose de esta manera nuevas parejas, y realizando la misma dinámica.

7. La media carta

- a. **Descripción:** encontrar la persona que posee la otra parte de la carta e interactuar con ella.
- b. **Participantes:** cualquiera. Recomendado para grupos grandes.
- c. **Materiales:** baraja de cartas y tijeras.
- d. **Consignas de partida:** comienza con el coordinador repartiendo a cada componente del juego la mitad de una carta, que previamente habrá sido cortada. Hay que tener en cuenta que deben repartirse mitades de cartas pares, por lo que el propio coordinador jugará o no si es necesario, en función de si el grupo es par o impar. Se repartirá estas medias cartas por orden, es decir, cuidando que haya repartido las dos mitades de una misma carta. Luego, cada miembro de este gran grupo podrá moverse libremente en búsqueda de su pareja, es decir, de la otra mitad de la carta. Cuando las personas con las dos mitades se encuentren tendrán que presentarse y entablar una conversación, volviendo al lugar de origen donde se repartieron las mitades de cartas, pero esta vez, sentados uno junto a otro. Una vez que han vuelto todas

las parejas, se realizará una presentación del compañero al resto de miembros del grupo y viceversa.

8. Presentación Periodística

- a. **Descripción:** se trata de interpretar el rol de periodista y entrevistar a nuestros compañeros(as), preguntándoles sobre su vida y aspectos personales.
- b. **Participantes:** adecuado a partir de los 14 años.
- c. **Materiales:** papel y bolígrafos, tantos como componentes del grupo que realicen la actividad.
- d. **Consignas:** los componentes del juego se sitúan por parejas, y van a realizarle una entrevista a su compañero, como si de un periodista se tratase. Para ello llevarán papel y bolígrafo, a modo de libreta, e irán anotando las respuestas a las preguntas que le realice.

Posibles preguntas: ¿Cómo te llamas? ¿De dónde eres? ¿Dónde vives? ¿Estudias o trabajas? ¿Dónde? ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Ambos deben realizar mutuamente la entrevista, para luego hacer una presentación de su compañero al resto de miembros del grupo. Y así con todos.

9. Identificación con animales

- a. **Descripción:** dar una descripción personal al resto del grupo, tomando como base animales que se prefieran o no.
- b. **Participantes:** grupo, clase, etc. A partir de 5 años.
- c. **Consignas:**
 - Se colocan en círculo y se le pide a una persona que se presente diciendo su nombre, edad, el animal con el que se identifica y porqué y el animal con el que no se identifica y porqué.
 - Para seguir con la dinámica, cuando termina su presentación, debe elegir a alguien para que se presente y así sucesivamente.

10. El aviso clasificado

- a. **Descripción:** preparar un aviso que resuma nuestras propias características y cualidades.
- b. **Participantes:** adolescentes en adelante.
- c. **Materiales:** marcadores, hojas, papel construcción o cartulinas. Lápices de color.
- d. **Consignas:** se les pide a los participantes que confeccionen un aviso clasificado, vendiéndose. Luego, se ponen en círculos interior y exterior

y se van mostrando los avisos unos a otros hasta dar la vuelta completa. Después, se elige a alguien que comience diciendo a quién compraría y porqué.

11. Cadena de nombres

- a. **Descripción:** presentarse y memorizar el nombre de los compañeros(as).
- b. **Participantes:** recomendado para niños(as).
- c. **Consignas:** hay que decir el nombre y luego la persona a la derecha dice su nombre y repite el nombre de los que anteriormente se presentaron. Juego de memoria. Puede variarse utilizando, además del nombre, algún animal o inclusive el sonido que éstos producen.

12. Fiesta de presentación con variaciones

- a. **Descripción:** describirse utilizando distintas manifestaciones de expresión (dibujo, escritura, etc.)
- b. **Participantes:** grupos pequeños. Preferiblemente adolescentes.
- c. **Materiales:** lápices, alfileres, hojas, etc.
- d. **Consignas:** se le da al grupo 10 minutos para expresarse con cualquiera de las siguientes variaciones:
 - Caricaturas de sí mismo, dibujo, historieta, etc.
 - Gráfico de torta, donde se ubica proporcionalmente cada uno de los aspectos de la vida (familia, trabajo, diversión, etc.)
 - Descripción de sí mismo como aviso clasificado.

13. Presentación con valor

- a. **Descripción:** darse a conocer delante de los otros, tanto en pensamiento como en corporalidad.
- b. **Participantes:** grupos pequeños.
- c. **Consignas:** se le pedirá a una persona que se ubique en el centro de un círculo y emplee unos minutos para presentarse expresando aquello que pase bajo el foco de su conciencia.

Mientras esta persona “decidida” habla, se le pide al resto del grupo que trate de analizar cómo es su personalidad y cómo se expresa a través de su postura, movimiento, tono de voz, etc.

El coordinador(a) del grupo revisa en conjunto el análisis anterior.

14. Nombre-cualidad

- a. **Descripción:** describirse a través de una cualidad asociada al nombre.
- b. **Participantes:** recomendado para grupos grandes.
- c. **Consignas:** cada participante dice su nombre y una característica personal que empiece con la primera letra de su nombre.

15. Bienvenidos

- a. **Descripción:** presentarse e intercambiar letras.
- b. **Participantes:** preferiblemente adolescentes en adelante.
- c. **Materiales:** cartulina o papel construcción, marcadores, tijeras. El material debe ser suficiente para confeccionar las 11 letras por cada participante del grupo.
- d. **Consignas:** cada participante tendrá 11 letras iguales y mientras se presenta tendrá que intercambiar el resto de las letras con el resto de los integrantes del grupo, para poder formar la palabra bienvenidos, el primero que la forma gana.

16. Fósforo

- a. **Descripción:** presentarse en el menor tiempo posible.
- b. **Participantes:** no apto para niños(as).
- c. **Materiales:** fósforos.
- d. **Consignas:** cada persona que se presente tendrá que encender un fósforo y hablar de sí misma mientras este se mantenga.

17. Presentación gestual

- a. **Descripción:** aprender los nombres de las personas con las cuales vamos a compartir.
- b. **Participantes:** desde los infantiles hasta grupos de jóvenes y adultos.
- c. **Consignas:** debemos realizarla en un sitio donde se goce de un espacio amplio. Todos(as) se colocan en círculo. La primera persona sale al centro, hace un gesto o movimiento característico suyo y seguidamente dice su nombre. Vuelve al círculo y en ese momento salen todos dando un paso hacia delante y repiten su gesto y nombre.

18. Me pica

- a. **Descripción:** aprender los nombres de las personas con las cuales vamos a compartir.

- b. **Participantes:** desde los infantiles hasta grupos de jóvenes y adultos. deben hacerse grupos de aproximadamente 10 personas.
- c. **Consignas:** en círculo el primero dice su nombre y señala una parte del cuerpo donde “le pica”, quien está a su lado dirá su nombre y donde “le picaba” al primero y a él /ella, la tercera dice su nombre, “el picor” del primero, la segunda y el suyo, así sucesivamente con todos los participantes.

DINÁMICAS DE CONFIANZA Y COHESIÓN GRUPAL

Estas dinámicas son especiales cuando lo que se quiere es promover la confianza en uno mismo y en el grupo, pretenden fomentar los vínculos, la interacción y actitudes de solidaridad generalmente para el desarrollo de trabajos en común.

1. Sigue la historia

- a. **Descripción:** abrirle paso a la creatividad
- b. **Participantes:** niños(as) en edad escolar o adolescentes en adelante.
- c. **Consignas:** en círculo para favorecer el contacto visual el primer miembro del grupo dispondrá de un minuto de tiempo para contar una historia, a continuación el siguiente participante continuará la historia partiendo desde el punto en que el compañero anterior la dejó, así sucesivamente hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia

2. Cariño ¿vos me querés?

- a. **Descripción:** especial para la división de grupos y continuar con otra actividad
- b. **Participantes:** grupos medianos, grandes.
- c. **Materiales:** una bola u objeto manipulable
- d. **Consignas:** en círculo y bajo la lógica de papa caliente, los participantes pasan la bola y ésta se detiene donde se detengan los aplausos o la música, quien tenga la bola deberá preguntar al compañero(a) de la derecha sin reír Cariño ¿vos me querés? Y el compañero(a) deberá contestar sin reír ¡Si dulzura yo te quiero! Quien ría de estos dos está afuera, así sucesivamente hasta conseguir el número necesario de

participantes que necesitará en cada grupo (los que rieron y los que no) para la siguiente actividad

3. ¡Y eso es lo que siento!

- a. **Descripción:** compartir ideas y percepciones sobre los otros(as).
- b. **Participantes:** Ideal para grupos que ya se conocen. Grupos de 6 u 8 personas.
- c. **Consigna:** de pie forman un círculo. Una persona se ubicará en el centro del círculo, frente a la persona situada a la izquierda del lugar que dejó vacío. La persona que está ubicada en el centro mirará a la persona que tiene frente de sí y se toma uno o dos minutos para tomar conciencia qué siente hacia esa persona. Luego, expresará lo que siente sin palabras, por medio de algún contacto físico. La persona que recibió la expresión continuará haciendo lo mismo con su compañero (siempre a la izquierda), así hasta que la primera persona que pasó al frente haya recibido una expresión. Al terminar hablarán sobre la experiencia de expresar un sentimiento de la forma en que lo hicieron.

4. Eficiencia máxima

- a. **Descripción:** esta dinámica busca valorar y plantear la seguridad en sí mismo en relación a las presiones sociales y del grupo.
- b. **Participantes:** a partir de 11 años.
- c. **Materiales:** una caja ancha, un frasco estrecho y 75 clips.
- d. **Consigna:** se trata de transferir uno a uno, en un pequeño recipiente el mayor número posible de clips (o clavos) contenidos en un recipiente más grande, en un tiempo determinado (20 segundos). Permite valorar y plantear la seguridad en sí mismo en relación a las presiones sociales y del grupo. Seis voluntarios(as) son invitados(as) a dejar la sala. La experiencia se explica al resto del grupo. Después, los voluntarios son llamados uno por uno y se les pide someterse a un test de destreza manual (capacidad de movimientos rápidos y precisos). A los dos primeros voluntarios se les afirma que es generalmente posible transferir alrededor de 2 clips en 20 segundos, mientras que a los dos siguientes se les dice que esta cifra es alrededor de 40. A los dos últimos se les dice que es también de 40 y se añade un factor más, por ejemplo: "una prenda".

Antes de empezar cada vez, se pregunta al voluntario cuantos clips cree poder transferir a la caja, después del ejercicio se le pide que establezca un segundo pronóstico para el siguiente.

5. El amigo desconocido

- a. **Descripción:** se trata de elegir un amigo secreto, observando sus cualidades y valores. Se busca conocer las cualidades y valores de los compañeros(as). Aumentar la confianza en el otro. Puede tratarse de compartir los sentimientos vividos, descubrimiento de varias personas, toma de confianza con el nuevo amigo, etc. Valonar el juego en relación a situaciones de la vida diaria.
- b. **Participantes:** a partir de los 11 años principalmente. Entre 10 y 30 participantes.
- c. **Materiales:** papel y bolígrafo.
- d. **Consigna:** cada participante elige un(a) amigo(a) secreto, preferentemente entre los compañeros(as) que menos frecuenta. No revela el nombre a nadie, ni siquiera al interesado. Durante un tiempo determinado, cada uno(a) va a estar atento a las cualidades y valores de este amigo(a) secreto, apuntando las situaciones que le han ayudado a conocerle. Una vez terminado el tiempo, cada uno(a) escribirá una carta a su amigo(a), explicándole lo que le parecía de él. Luego cada uno(a) se lleva su carta y la lee. Al día siguiente de la lectura será interesante compartir con la persona los sentimientos vívidos.

6. El lazarillo

- a. **Descripción:** se trata de guiar a un compañero que está con los ojos vendados. Esto permitirá lograr una confianza suficiente para que se pueda dar la colaboración.
- b. **Participantes:** a partir de 6 años.
- c. **Materiales:** pañuelos o vendas para tapar los ojos.
- d. **Consignas:** la mitad del grupo tiene los ojos vendados. Están agrupados de dos en dos (persona con ojos vendados y un guía). Los guías eligen a las personas con los ojos vendados, sin que sepan quien les conduce. Durante 10 minutos los lazarillos conducen, después de los cual hay un cambio de papeles (se elige pareja de nuevo, ahora escogen los que antes tenían los ojos vendados).

El paseo no es una carrera de obstáculos para la persona con los ojos vendados, sin ocasión de experiencias.

Seamos imaginativos, por ejemplo: ponerle en presencia de sonidos diferentes, dejarle sólo un rato, hacerle recorrer objetos durante el trayecto.

Cada uno(a) debe estar atento a los sentimientos que vive interiormente y los que vive su pareja, en la medida en que los perciba.

7. El viento y el árbol

- a. **Descripción:** una persona, en el centro del círculo, se deja bambolear de uno a otro, como las ramas de un árbol mecidas por el viento.
- b. **Participantes:** a partir de 5 años.
- c. **Consignas:** se forman pequeños grupos. La persona que sitúa en el centro permanecerá rígida. Los demás la empujarán suavemente. El juego ha de hacerse en el mayor silencio.

El participante del centro cierra los ojos. Sus brazos penden a lo largo de su cuerpo y se mantiene totalmente derecho, para no caerse. El resto de los participantes, que forman un círculo a su alrededor, le hacen ir de un lado para otro, empujándole y recibéndole con las manos. Al final del ejercicio es importante volver a la persona en posición vertical, antes de abrir los ojos.

Es importante que cada uno exprese cómo se ha sentido.

8. Levantarse agarrados

- a. **Descripción:** fomentar la cooperación a través del contacto físico.
- b. **Participantes:** el número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños, adolescentes, jóvenes, adultos).
- c. **Consignas:** pediremos que se formen parejas en el grupo, cada una de ellas se pondrán espalda contra espalda y con los brazos entrelazados. Posteriormente pediremos que se sienten en el suelo, deberán levantarse del mismo ayudándose solo con las piernas y la espalda. Una vez terminada la actividad, podemos intentarlo con dos parejas, tres parejas, así sucesivamente hasta llegar a los 12 integrantes.

Es importante realizarlo en un lugar espacioso.

9. Subasta de cualidades

- a. **Descripción:** hacer consciente de aquellas cualidades que requerimos como grupo de trabajo.
- b. **Participantes:** todo tipo de grupos a partir de la adolescencia.
- c. **Materiales:** papel, lapiceros.

- d. **Consignas:** el coordinador(a) apunta una serie de cualidades en la pizarra. Se divide en subgrupos al grupo y a cada uno se le regalan 100 puntos, en los cuales tiene que pujar para conseguir las cualidades que les parezcan importantes o más necesarias. El coordinador(a) realiza, en alta voz, unas reflexiones sobre las cualidades que cada uno ha querido, preguntando el porqué de estas.

10. La telaraña

- a. **Descripción:** Se trata de decir lo que apreciamos de otras personas mientras vamos tejiendo.
- b. **Participantes:** a partir de 8 años.
- c. **Materiales:** un ovillo de hilo grueso o lana.
- d. **Consignas:** todo el grupo sentado en círculo. El coordinador(a) comienza lanzando el ovillo a alguien sin soltar una punta. Al tiempo que lanza el ovillo dice algo positivo que le guste o valore de la persona a quien se lo lanza. Quien recibe el ovillo agarra el hilo y lo lanza a otra persona. También dice algo que le guste. Así sucesivamente, siempre sin soltar el hilo, para que vayan tejiendo la telaraña.

DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN

Las dinámicas de comunicación pretenden una interacción entre los miembros del grupo promoviendo una escucha activa además de una interpretación y entendimiento de otras formas de comunicación y expresión con las que el ser humano cuenta.

1. El orden de las edades

- a. **Descripción:** la comunicación trasciende la expresión verbal.
- b. **Participantes:** grupos medianos o grandes.
- c. **Consignas:** se dividirán en grupos de entre 5 y 10 participantes, todos se comprometerán a no hablar durante la actividad, solo podrán hacerse señas el objetivo es ordenarse por fechas de nacimiento de mayor a menor, al final se comprueba el orden seguido sin hablar con las fechas reales que cada uno nos cuente. Ganará el grupo que tenga mayor orden según la consigna

2. El nudo

- a. **Descripción:** ideal para un primer contacto.
- b. **Participantes:** preferible en caso de grupos grandes.
- c. **Consignas:** en un círculo el grupo extenderá sus manos al frente y al contar tres todos caminarán hacia el frente tomando las manos de otros compañero diferente de los que se encuentren a su lado, de manera tal que todas las manos tengan otra mano, es decir ninguna mano debe estar suelta y ambas manos deben quedar con personas distintas, una vez logrado esto, sin soltarse las manos comenzarán a desnudarse hasta quedar nuevamente en círculo

3. Mi medio de transporte

- a. **Descripción:** Construir un medio de transporte que permita a los usuarios trasladarse.
- b. **Participantes:** grupos grandes, adolescentes en adelante.
- c. **Materiales:** (opcionales) hulas, conos, cuerdas, bolas...
- d. **Consigna:** en grupos de entre 6 y 10 participantes se les asignará la tarea de construir en conjunto un medio de transporte (un avión, un carro, un tren, un bus, una bicicleta). Para ello se les dará 5 minutos, posteriormente sus vehículos deberán circular para que los demás puedan adivinar de que se trata.

4. El escultor

- a. **Descripción:** se trata de, por parejas, ir formando esculturas con el cuerpo. Se busca lograr una comunicación/cooperación para conseguir una expresión creativa. Así como favorecer la toma de conciencia el cuerpo.
- b. **Participantes:** a partir de los 8-9 años.
- c. **Consignas:** el juego se hace en silencio. Se juega por parejas, en las que uno hace de modelo y otro de escultor. El modelo deja que el escultor le mueva los brazos, piernas, cuerpo, etc. para formar una escultura. La comunicación es en todo momento no - verbal. Una vez realizada la escultura, se intercambian los papeles.

La misma dinámica posteriormente puede realizarse en grupo.

5. No escuchar

- a. **Descripción:** busca crear reflexión sobre la actitud que tenemos cuando hablamos y sobre las actitudes que necesitamos para sentirnos escuchados.
- b. **Participantes:** el número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar todo tipo de grupos, adaptándose a las necesidades del mismo (niños, adolescentes y adultos).
- c. **Consignas:** se divide al grupo en dos subgrupos, a los cuales el coordinador(a) dará una serie de indicaciones para que cada uno de los grupos desempeñe. Uno de los subgrupos va a desempeñar el papel de no escuchar. Intentarán cambiar de tema, sin escuchar al compañero(a) e incluso sin acompañar la conversación. El otro subgrupo intentará contar su problema “muy personal”, sin saber la reacción de sus propios compañeros(as). Una vez entendido todos su roles a desempeñar, se formarán parejas de distintos grupos los(as) dos integrantes. Intentarán actuar según el papel que les ha sido asignado (“quien cuenta el problema” o “de no ser escuchado”).

6. Barrera del sonido

- a. **Descripción:** reflexionar sobre los niveles de ruido que nos encontramos en la comunicación a nuestro alrededor. Pensar acerca de las dificultades de comunicación cuando existe ruido a nuestro alrededor.
- b. **Participantes:** el número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).
- c. **Consignas:** se coloca todo el grupo unido en un espacio abierto. Dos de los(as) integrantes del grupo se colocan de tal manera que el grupo forme una muralla entre los dos individuos. El coordinador(a) les da un mensaje a cada uno de los individuos que se sitúan fuera de la muralla, que tiene que decirse en voz alta. El grupo que forma la muralla tiene que gritar, o hablar alto, impidiendo que los dos participantes que se sitúan fuera de la muralla, puedan comunicarse.

7. Dibujo dictado

- a. **Descripción:** pretende observar la diferencia entre la comunicación unidireccional y la bidireccional.

- b. Participantes:** el número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).
- c. Materiales:** lápiz y papel para cada integrante del grupo.
- d. Consignas:** según las pautas del coordinador(a) y realizándolo primero sin dar la oportunidad para hacer preguntas, los(as) integrantes del grupo deben intentar dibujar lo que el animador está dictando. Una vez realizado esto, se vuelve a repetir el dictado, pero esta vez, se da la oportunidad para que los participantes puedan hacer preguntas sobre el dictado, siendo contestadas por el coordinador.

OBSERVACIONES

Se observará que aunque el dictado haya sido el mismo tanto en el primer ejercicio como en el segundo, los dibujos generalmente, salen totalmente distintos. Esto es debido a que en el primer dibujo la comunicación es unidireccional, sin que se pueda preguntar ni contestar. En el segundo dibujo al ser una comunicación bidireccional, donde se pueden hacer preguntas y ser respondidas, sale mejor.

8. Comunicación con mediador

- a. Descripción:** se propone como objetivos observar la pérdida de comunicación debido a la intromisión de elementos o personas para intermediar en la comunicación, así como observar las redes de comunicación.
- b. Participantes:** el número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).
- c. Consignas:** sentados en círculo, una persona se sitúa en medio y hará de mediadora entre los demás integrantes del grupo, los cuales no se podrán comunicar sin él. Los(as) integrantes del grupo llaman por turnos al mediador(a), diciéndole un mensaje que tendrá que transmitir a la persona que le han requerido. Así sucesivamente hasta que el coordinador(a) crea oportuno que ya se han cumplido los objetivos de la dinámica.

9. El crucigrama

- a. Descripción:** dentro de sus objetivos se cuenta fomentar y facilitar la comunicación en el grupo, así como detectar situaciones, actitudes o estados de ánimo y el estado de la disponibilidad grupal.

- b. Participantes:** el número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).
- c. Materiales:** pizarra, marcadores (papel periódico como alternativa).
- d. Consignas:** el coordinador(a) propone una palabra que se escribe en la pizarra, o en un papel grande pegado en una pared. Cada integrante sale y forma una palabra a partir de una letra de la palabra clave. Cada palabra tiene que describir el estado de ánimo en el que se encuentra el grupo.

10. Las etiquetas

- a. Descripción:** a través de una cuidadosa atención a la comunicación gestual y verbal que se dará durante la actividad, se descifrá el contenido de la etiqueta que ha sido asignado.
- b. Participantes:** este tipo de técnicas se deben realizar con grupos de adolescentes (15 -16 años), jóvenes e incluso adultos también. Esta técnica se puede realizar con grupos grandes.
- c. Materiales:** papel con goma o alguna otra alternativa que permita pegarlo. Lapiceros.
- d. Consignas:** en círculo y todos en pie. El coordinador(a) irá pegando un Post-it en la frente de cada persona. La misma llevará una nota puesta. Cuando todos tengan su etiqueta pegada, se moverán por la habitación enseñando dicha etiqueta y leyendo la de los compañeros(as). Según lo que ponga en las etiquetas así actuara cada persona. Por ejemplo la etiqueta "me gustan los deportes", cuando pase por su lado alguien le pedirá ir a un partido o formar parte de un equipo. Pero nunca podrán decirle lo que lleva escrito ya que cada persona tiene que adivinar. Concluido el tiempo que disponga el coordinador(a) se irá diciendo lo que han dicho los compañeros(as) y si se podían imaginar lo que decía cada etiquetas.

OBSERVACIONES:

En esta actividad podremos debatir costumbre que tenemos, cuando conocemos a alguien de ponerle una etiqueta, e incluso el perjuicio que podemos hacer a la persona en sí.

DINÁMICAS DE DISTENSIÓN

Estas dinámicas son útiles cuando el grupo no se conoce y necesita bajar tensiones, promueven una mayor participación y comunicación entre los miembros aunque no se conozcan, construyendo un ambiente cómodo para los integrantes.

1. El carrusel

- a. **Descripción:** se busca desarrollar la coordinación psicomotriz, así como el nivel de cooperación básico.
- b. **Participantes:** el número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia.
- c. **Consignas:** formamos grupos de ocho personas y nos cogemos de la mano. Hacemos un círculo lo más grande posible y nos numeramos con los números uno y dos, alternativamente. Los que tienen el número uno se sientan en el suelo con las piernas estiradas, en círculo y dan la mano a los que están de pie, es decir los doses. Los doses que son los que están de pie, tienen que elevarlos y comenzar a girarlo a los unos. Posteriormente cambiamos las posiciones.

Esta técnica la podemos realizar en espacios amplios.

2. Abrazos musicales

- a. **Descripción:** El juego intenta romper el posible ambiente de tensión que puede haber al principio de una sesión o un primer encuentro. También busca favorecer el sentimiento de grupo, desde una acogida positiva a todos los participantes.
- b. **Participantes:** a partir de los 4 años.
- c. **Materiales:** Aparato de música o instrumento musical.
- d. **Consignas:** Una música suena, a la vez que los participantes danzan por la habitación. Cuando la música se detiene, cada persona abraza a otra. La música continúa, los(as) participantes vuelven a bailar (si quieren, con su compañero(a)). La siguiente vez que la música se detiene, se abrazan tres personas. El abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar al final. No debe quedar ningún participante sin ser abrazado.

3. Inquilino, casa y terremoto

- a. **Descripción:** es una forma divertida y entretenida de generar confianza dentro del grupo
- b. **Participantes:** grupos grandes.
- c. **Consigna:** las personas participantes se colocan por tríos formando casas. Para ello una persona se coloca frente a otra agarrándose de las manos, y la tercera se colocará en medio, rodeada por los brazos de las anteriores. La que está en el interior será el inquilino y las que están a sus lados serán la casa. La persona que queda sin casa, para buscar sitio, puede decir una de estas cosas: inquilino, casa o terremoto. En el primer caso, las personas que están haciendo el rol nombrado tienen que cambiar de casa, momento que debe aprovechar la que no tiene sitio para ocupar uno. En el caso de que diga casa serán las dos personas que cambian y si dice terremoto, todas las personas participantes las que tienen que cambiar y formarse nuevas casa.

4. Fútbol en círculo

- a. **Descripción:** entretener con el carácter lúdico de la actividad. Además permite el desarrollo de la coordinación psicomotriz así como la cooperación básica.
- b. **Participantes:** el número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia.
- c. **Materiales:** una pelota.
- d. **Consigna:** dividimos el grupo en subgrupos, a poder ser de igual magnitud. Posteriormente nos colocamos en círculo todos los pequeños grupos formados y trataremos de pasarnos la pelota con el pie con el fin de que esta no salga del círculo formado.

Si se prolonga demasiado puede que pierda interés.

5. Balón túnel

- a. **Descripción:** se busca crear un ambiente distendido a través de la cooperación y el contacto físico.
- b. **Participantes:** el número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia.
- c. **Materiales:** una pelota.

- d. **Consigna:** formaremos tres filas con los integrantes del grupo. Les repartiremos una pelota a cada fila y el primero de cada una de ellas se la pasará al segundo por debajo de las piernas, el segundo al tercero y así sucesivamente hasta que llegue al último que tendrá que ir corriendo al principio de la fila y comenzar otra vez la operación. Esto se irá repitiendo hasta que una de las tres filas llegue a la meta establecida.

6. El aro

- a. **Descripción:** consiste en elevar un aro (hula-hula) desde el suelo hasta la cabeza sin poder utilizar las manos.
- b. **Participantes:** divididos en subgrupos de 5 jugadores. A partir de 8 años
- c. **Materiales:** una hula-hula.
- d. **Consigna:** el coordinador(a) invita a 5 o 6 jugadores(as) a colocarse alrededor de cada aro. Se colocan muy juntos(as), poniendo los brazos sobre los hombros de las compañeras(os), de forma que el aro quede sobre sus pies. La idea es que han de subir el aro hasta la cabeza, sin ayudarse de las manos, y meter todos(as) la cabeza dentro del mismo.

7. Muro cazador o venado

- a. **Descripción:** consiste en coordinar en subgrupos cuál de las tres opciones elegirán (muro cazador o venado) para presentar y así ganarle al subgrupo rival.
- b. **Participantes:** divididos en 2 subgrupos. Participantes a partir de los 8 años.
- c. **Consigna:** el coordinador(a) invita a los participantes a dividirse en dos grupos, explicará de forma general que deberá seguirse la lógica del juego piedra papel o tijera. Deberán acordar como grupo cuál de las 3 opciones dadas sacarán para vencer al grupo opositor. Dejando claro que el muro (representado con las palmas hacia el frente) tiene ventaja sobre el cazador (representado una escopeta con ambas manos), pues sus balas no lo atravesarán, sin embargo éste sí podrá con el venado (simulando cuernos con las manos) quien a su vez podrá saltarse el muro. Se le da alrededor de 2 a 3 minutos para que ambos equipos acuerden entre ellos que sacarán, a la señal todos se posicionarán en filas, dándose la espalda al grupo opositor, y a la cuenta de 3 ambos saltarán volteándose e interpretando la opción acordada. Así más de tres veces hasta desempatar y definir un ganador.

8. En tiempo record

- a. **Descripción:** se trata de pasar una o varias hula-hula a los compañeros(as) hasta llegar nuevamente al punto de origen.
- b. **Participantes:** divididos en 2 subgrupos de 5 jugadores(as) o más. A partir de 7 años.
- c. **Materiales:** dos o 4 hula-hulas.
- d. **Consigna:** el facilitador(a) grupal formará dos grupos al azar, ambos deberán competir contra tiempo. En círculo y tomados de las manos el coordinador brindará una o dos hula-hula por grupos, que cuelguen de uno de los brazos de un participante en el grupo, la regla será pasar este (os) hula-hula al otro compañero(a) sin soltarse de las manos, así hasta llegar al punto de origen. De ser dos hula-hula por grupo ambas habrán de partir en direcciones opuestas (estas deberán ser de tamaños considerablemente contrarios, de manera que una pueda pasar aunque ajustada dentro de la otra).

9. Titulares divertidos

- a. **Descripción:** consiste en escribir los titulares de un periódico, de manera que se fomenta la cooperación grupal.
- b. **Participantes:** divididos en subgrupos de 4 a 5 jugadores máximo. A partir de los 13 años de edad.
- c. **Materiales:** goma, tijeras por grupo, un periódico.
- d. **Consigna:** el número de subgrupos va ser igual al número de secciones con las que cuente el periódico, se le brindará una sección a cada subgrupo con la misión de hacer titulares o anuncios divertidos a partir del recorte de palabras del periódico. Los titulares deben ser de al menos 4 palabras relacionados con la sección asignada. En un tiempo máximo de 20 minutos y mezclando las palabras deberán haber sacado varios titulares para ser presentados al grupo.

10. Hasta 10

- a. **Descripción:** consiste en complicar algo que parece tan sencillo como contar.
- b. **Participantes:** niños(as) escolares en adelante.
- c. **Consigna:** se explicará que es necesario que la cuenta no tenga ningún tipo de orden y se procurará que no haya ningún acuerdo previo, la clase

tratará de contar de uno en uno y hasta 10 pero no más de uno deberá pronunciar el número, de ser así el conteo deberá volver a uno.

DINÁMICAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Estas dinámicas pretenden una posición ante diferentes situaciones potenciando la criticidad de los participantes y las opciones de resolución, poniendo a disposición capacidades personales y diversidad de alternativas de trabajo que los mismos participantes ingeniarán.

1. Cambiar de punto de vista

- a. **Descripción:** aprender a percibir una situación, desde el punto de vista de otra persona del grupo.
- b. **Participantes:** a partir de 12 años.
- c. **Materiales:** papel y bolígrafo.
- d. **Consigna:** ejemplo para un intercambio con otro grupo cultural (interno o externo al grupo):

EL YO: ¿Qué es importante para mí? ¿Qué es lo que me hace único? ¿Cuáles son mis puntos fuertes y débiles? ¿Quién y qué han hecho de mí lo que soy?

EL YO Y LOS OTROS: ¿Cuáles son mis amistades preferentes (individuos o grupos)? ¿Quiénes son mis héroes, mis modelos? ¿Qué tipo de diferencia tengo y con quién? ¿Cómo se arreglan estas diferencias?

EL YO Y LA SOCIEDAD: ¿Cuál es mi papel en la sociedad hoy y mañana? ¿Qué influencia podría ejercer en ella? ¿En qué medida depende mi existencia de la sociedad?

Los participantes primero responden como creen que responderían los del otro grupo. Después responden a las preguntas desde su punto de vista. La primera serie de repuestas (las de "en lugar de los otros"), se remiten al otro grupo que envía sus reacciones después de la lectura.

Se analiza la diferencia entre las reacciones prejuizadas y las reales. Consecuencias de nuestros prejuicios. Se busca la visión actual en nuestro grupo y el cambio experimentado.

2. Mural cooperativo

- a. **Descripción:** ver, diagnosticar, observar el proceso del grupo a la hora de trabajar de forma conjunta.
- b. **Participantes:** a partir de los 11 años, el número de participantes no es importante.
- c. **Materiales:** pliegos de papel periódico, marcadores, crayolas, pinturas, etc. de diferentes colores.
- d. **Consigna:** colocamos el papel continuo en una superficie lisa, los integrantes del grupo con música de fondo, deben de pintar trazados de diferentes colores sin levantar el lápiz del papel, tal y como los componentes prefieran, o como les sugiera dicha música. Una vez realizado los primeros trazados, se disponen a colorear, según quieran. Cuando se termine de colorear, observaremos la obra común realizada y se comenta observando las características dadas en el apartado siguiente.

OBSERVACIONES:

En esta dinámica es importante observar el proceso, y el resultado. Proceso: Distinguir las personas que salen más a menudo a pintar, las personas que lideran el grupo, las que se inhiben o abstienen (indica problemas en el grupo). Observar si el trabajo, el proceso de trabajo, es cooperativo o individualista. Si hay unión en el trabajo. Si existe búsqueda del trabajo conjunto, frente al lucimiento personal.

El resultado viene dado por la visión personal del resultado de trabajo realizado. Es importante observar los colores cálidos o fríos ya que nos indicará el estado de ánimo del grupo (alegría o enfriamiento).

3. El Yo Auxiliar

- a. **Descripción:** se busca practicar habilidades sociales así como resolver conflictos individuales.
- b. **Participantes:** el número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).
- c. **Consigna:** los componentes del grupo se agrupan por parejas. Uno de cada pareja le cuenta un problema personal a su compañero(a) correspondiente. La persona que escucha tiene que empatizar con él, es decir, practicar sus habilidades sociales. Posteriormente se intercambiarán los roles a desempeñar.

Terminada la actividad, pondremos en común una reflexión sobre los objetivos y los procedimientos para conseguir dichos objetivos.

4. ¿Cómo es mi grupo?

- a. **Descripción:** esta dinámica permite ver cuál es la situación del grupo y hablar del porqué de esa situación.
- b. **Participantes:** todo tipo de grupos formado por adolescentes.
- c. **Material:** fotocopia con los diferentes gráficos respecto al grupo.
- d. **Consigna:** se repartirá una fotocopia con una serie de gráficos con respecto a la situación del grupo. El grupo deberá seleccionar el tipo de gráfico que se asemeje más al grupo que pertenece. Posteriormente debatiremos entre todos, llegaremos a un gráfico concreto mediante consenso.

5. Intercambio de problemas

- a. **Descripción:** promover la resolución de problemas a través de la empatía.
- b. **Participantes:** los grupos que realicen esta actividad deben ser reducidos (12 - 14 integrantes).
- c. **Material:** papel, lápiz.
- d. **Consigna:** cada persona escribe en un papel un problema propio en la comunicación con los demás. Una vez realizado esto, se unen todas las papeletas en una caja o algo parecido que se tenga cerca. Después, cada persona recoge una papeleta del montón, y la lee, interiorizándolo, y exponiéndola ante los demás integrantes del grupo, como si el problema fuese suyo. El resto del grupo, debe de dar alternativas para superarlo.

6. Afirmaciones en grupo

- a. **Descripción:** se trata de conocer los puntos de acuerdo y desacuerdo sobre distintos temas susceptibles de opinión.
- b. **Participantes:** a partir de 8 años (elevar a una edad adecuada en caso de utilizar la variante con fósforos).
- c. **Material:** papel, lápiz.
- d. **Consigna:** se elige un tema concreto para opinar sobre él. Cada participante escribe en una tarjeta sus ideas. Posteriormente se hace una puesta en común, escribiendo en la pizarra las afirmaciones sobre las que

hay acuerdo y en las que hay desacuerdo. Luego se entabla el debate. Se pueden utilizar las siguientes preguntas para el debate:

¿En qué se estriban las diferencias?

¿Cómo se actúa cuando hay desacuerdos?

¿Se respeta la opinión de los(as) compañeros(as)?

OBSERVACIÓN

Para fomentar el que no se monopolice la palabra y que todo el grupo participe, se puede dar al principio del debate 3 fósforos a cada persona. Cada vez que alguien quiera hablar, tendrá que poner un fósforo en el centro, no pudiendo hablar más cuando se le acaben.

7. Dentro del área

- a. **Descripción:** enfatiza una resolución de espacio e interacción.
- b. **Participantes:** está dirigida a una población en general, sin embargo se debe tomar en cuenta aspectos de comodidad en cuanto a la proximidad que durante el juego deben tener.
- c. **Material:** cinta.
- d. **Consigna:** se delimita un área en el suelo con la cinta, específicamente de 20 cm de ancho y tanto de largo de acuerdo a la cantidad de participantes, lo que se procura es que entren todos en el área delimitada. Nadie puede salirse del área y las líneas. El facilitador invita al grupo a colocarse todos dentro. Una vez que están todos(as) colocados se explica que el objetivo es ubicarse según las edades, o la fecha de nacimiento, o la estatura, sin bajarse del banco.

8. Sillas cooperativas

- a. **Descripción:** el juego analiza el nivel de cooperación en el grupo.
- b. **Participantes:** es preferible aplicarlo con chicos y chicas de 14 años.
- c. **Material:** sillas por participantes.
- d. **Consigna:** el juego consiste en colocar las sillas y cada participante se pondrá delante de una. El que dirige el juego tiene que conectar la música. En ese momento todos los participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música todo(as) tienen que subir encima de alguna. Después se quita una silla y se continúa el juego. Los participantes siguen dando vueltas hasta que se pare la música. Cuando se detiene, tienen que subir todos(as) encima de las sillas, no puede quedar

ninguno con los pies en el suelo. El juego sigue siempre la misma dinámica. Es importante que todos(as) se suban encima de las sillas. El juego se acaba cuando es imposible que suban todos(as) en las sillas que quedan. Lo importante es ver si el grupo se ayudan entre sí, y que no dejen a nadie discriminado porque si no pierden todos(as).

9. Formar palabras

- a. **Descripción:** consiste en lograr una organización adecuada para la representación de la palabra.
- b. **Participantes:** grupos grandes, divididos en subgrupos entre 8 y 10 personas.
- c. **Consigna:** se dividirá el grupo principal en subgrupos, de manera que exista el mismo número de miembros en cada grupo. La palabra que el coordinador asigne, se dividirá en letras y tendrán que representar las letras acostados(as) en el suelo, siguiendo un orden lógico para que de esta manera se forme la palabra asignada. Se reflexionará con los(as) participantes sobre: ¿ha sido fácil realizar las letras y la palabra en sí? ¿cómo fue la organización y realización de las letras?

10. Telaraña

- a. **Descripción:** consta de estrategia, cooperación y organización. Se trata de que todas las personas participantes pasen a través de una telaraña sin tocarla
- b. **Participantes:** a partir de los 10 años
- c. **Materiales:** lana o cuerda
- d. **Consigna:** utilizando una lana, se debe construir una telaraña entre árboles o postes de unos dos metros de ancho. Conviene hacerla dejando muchos espacios de varios tamaños, los más grandes por encima de un metro. El grupo debe pasar por la telaraña sin tocarla, es decir, sin tocar las cuerdas. Podemos plantearle al grupo que están atrapados en una cueva o una prisión y que la única salida es a través de esta red electrificada. Hay que buscar la solución para pasar los primeros con la ayuda de los demás. Luego uno a uno van saliendo hasta llegar al otro lado. Evaluar entre todos: ¿cómo se tomaron las decisiones? Y ¿qué tipo de estrategia se siguió?