

Retos y dinámicas en LÓVA





Con el apoyo de



Introducción

El gran reto dentro del proyecto LÓVA es crear una compañía de ópera en la que todo el trabajo esté desarrollado por los componentes del grupo que lo está realizando.

Para conseguirlo tendrán que aprender a organizarse, escucharse, confiar en las personas del grupo, pensar, reflexionar y superar las dificultades que irán surgiendo. Y, ¿qué mejor manera de hacerlo, que jugando?

En este documento tienes diferentes retos para proponer a tu grupo. Además, juegos y dinámicas para distintos momentos que te servirán para que el grupo aprenda a funcionar como tal, y desarrollar todo su potencial que seguro, es mucho.

Lo importante tanto en los retos como en las dinámicas es reflexionar sobre ellas durante su realización y después: qué hemos sentido, qué metáfora creo que estaba presente...esto nos llevará al verdadero aprendizaje

*los juegos y dinámicas que se presentan en este documento han sido experimentadas por centenares de docentes en sus aulas y recopiladas en este documento por Olga Moreno y Natalia Sanz (formadoras de LÓVA) con la colaboración en la edición de Natalia Gonzalvo. La mayor parte de ellas se comparten en las formaciones del proyecto diseñadas por Mary Ruth McGinn y algunas se han ido incorporando a los saberes LÓVA a los largo de los años y gracias a la contribución de artistas, docentes, facilitadores,... Algunas de las dinámicas recogidas vienen del libro "Juegos para actores y no actores"

Índice

RETOS

1. Reto de la alfombra mágica
2. Reto de los números
3. Reto del dominó
4. Reto de fechas de nacimiento
5. Reto de las figuras corporales
6. Reto del banco
7. Reto de las sillas
8. Reto del nudo
9. Reto del globo
10. Reto La Cuerda
11. Reto "Esposados"
12. Reto "Los triángulos"
13. Reto Puzzle

DINÁMICAS Y JUEGOS GRUPALES

DINÁMICAS DE CALENTAMIENTO

1. Caminar
2. Caminar con diferentes velocidades
3. Calentamiento dissociativo
4. Saludos graduales
5. Contar al Revés. 5,4,3,2,1
6. Piedra de la concentración

DINÁMICAS DE ACTIVACIÓN

1. La caja
2. Dar y recibir
3. Palmada simultánea y cruzada
4. Palma sostenida
5. Palmada sumada
6. 12321
7. Consenso de gestos
8. Cambio de pareja
9. 1,2,3,4
10. Río de miradas
11. 1,2,3 de Bradford
12. Samurai
13. Cuando una para, el grupo para
14. Venado, cazador, muro
15. 1234567
16. Mucho gusto
17. Burbujas
18. Silla libre
19. "Caorden"
20. ¡Síííí, vamos todas a...!
21. El ovillo

DINÁMICAS DE CONFIANZA O ESCUCHA

1. Jungla de sonidos
2. Túnel de ritmo
3. Volamos

DINÁMICAS DE CREACIÓN, EXPRESIÓN GESTUAL Y EMOCIONAL

1. Objeto que se transforma
2. Improvisación muda
3. Apoyos

DINÁMICAS DE DESINHIBICIÓN, GESTIÓN DE CONFLICTO, CONFIANZA

1. Casa, inquilino, terremoto. O cabañas.
2. Dejarse caer
3. Sentados

Retos

The background of the slide features three large, solid green circles of varying sizes. One circle is in the top right corner, another is in the bottom left corner, and the third is on the right side, partially cut off. The circles are set against a plain white background.

Retos LÓVA

En LÓVA la compañía se enfrenta al gran reto de crear una ópera original. Durante todo el proceso se plantean retos a la compañía que les van fortaleciendo como equipo para afrontar el reto final, el estreno. Estos juegos cooperativos están cargados de metáforas en las que hay que profundizar para que el grupo vaya creciendo.

Es necesario dedicarles tiempo y dejar al grupo actuar, un paso atrás del facilitador favorece que el grupo tome el protagonismo necesario en la búsqueda de soluciones. El tiempo de reflexión debe entenderse como una inversión. Es necesario contemplar los distintos tiempos de cada persona, favorecer que las fórmulas empleadas inviten a la participación. No deben sentirse juzgados.

¿Qué es un reto?

Es común para toda la compañía, debe ser difícil pero posible. Es una propuesta de superación grupal, invita a trabajar en equipo.

Fórmulas para plantearlos

Los retos se plantean a los componentes del grupo con pautas muy claras y concisas y con mínima intervención por parte del profesorado. El grupo es el protagonista. Dejamos que ocurran cosas, observamos. Se respeta el tiempo acordado.

La condición fundamental es que supongan una colaboración colectiva para conseguir un objetivo común. Es interesante asumir esta dinámica de trabajo grupal e introducirla siempre que podamos, supone una gran motivación para el alumnado y fortalece al grupo. En Lengua se pueden introducir retos ortográficos, en Matemáticas retos con regletas...

Cuaderno Personal

Después de los retos reflexionamos individualmente en el cuaderno personal. El cuaderno personal acompañará a los participantes durante todo el proceso. Habitualmente se escribe después de retos y dinámicas que hayan generado una necesidad de escribir. Se expone lo escrito en grupo y se habla en grupo. Nunca debemos forzar la participación, es importante respetar el momento en el que está cada participante. Disfrutemos del silencio, no temamos los espacios en blanco. Nuestro papel es preguntar, escuchar y agradecer. Es muy importante el silencio, la espera con la mirada en conexión con el grupo, sintiendo al grupo.

Cuando se comparten los cuadernos personales no hay debates, no hay comentarios de lo que otra persona ha expresado.

Después de los retos es importante dedicar tiempo para la reflexión de la compañía, ya sea por escrito o comentando en el gran grupo.

1. Reto de la alfombra mágica

Toda la compañía se sitúa encima de la alfombra, el reto consiste en darle la vuelta sin que ninguna persona toque el suelo. Si esto sucede se comienza de nuevo. Es importante definir el tiempo que se le va a dar a la compañía para realizar el reto.



2. Reto de los Números

La compañía debe intentar llegar al número más alto posible contando de uno en uno. Cuando dos personas o más coinciden al decir un número se comienza desde cero. No se puede establecer una estrategia previa en el grupo.

3. Reto del dominó

Se reparten las fichas del dominó dando a cada una un gran valor, con ceremonia. "Esta ficha eres tú". Sentados en círculo los participantes irán poniendo en el centro sus fichas en pie y en hilera, formando un dibujo. Si las fichas caen hay que empezar de nuevo. Es interesante reflexionar con la compañía sobre el "dibujo" de fichas de dominó.

4. Reto de Fechas de Nacimiento

El reto consiste en ordenarse por fechas de nacimiento sin hablar. Variaciones: ordenarse según el mes de nacimiento, según el número de pie, según altura...



5. Reto de Figuras Corporales

La compañía, sin hablar, debe colocarse formando con sus cuerpos las figuras que proponga la facilitadora: espiral, triángulo... Todas las personas tienen que estar en la figura. Variante: no definir la figura a realizar si no lo que debe representar la misma. Por ejemplo: hacer una figura que represente la esencia de LÓVA, una figura que represente a la compañía...

6. Reto del Banco

Toda la compañía, subida en bancos suecos, deben cambiar sus posiciones sin tocar el suelo. El primero pasará a ser el último y así sucesivamente.

7. Reto de las Sillas

Todos los miembros de la compañía deben pasar de un lado a otro del espacio sin tocar el suelo. Se ayudarán de sillas que pueden mover como lo deseen.



8. Reto del nudo

El grupo se agrupa cerrando los ojos y levantando las manos. Cada persona, con su mano derecha, busca otra mano y se unen. Se repite lo mismo con la izquierda. Se debe buscar la mano más alejada. Una vez unidos por las manos tenemos que intentar deshacer la figura que se ha formado en silencio, para intentar formar lo más cercano posible a un círculo, sin soltar las manos en ningún momento. No siempre es posible, el grupo decidirá hasta dónde puede llegar. Aquí tienes un enlace para comprenderlo mejor.

9. Reto del Globo

Distribuidos por la habitación, sin mover los pies del suelo, tienen que tocar todos los participantes un globo una sola vez antes de que caiga. Según lo van tocando se van sentando en el suelo.

10. Reto de la cuerda

Se coloca una cuerda tensa, aproximadamente a la altura del pecho de los participantes. Tienen que pasar todos de un lado a otro por encima de la cuerda, sin tocarla. Los recursos que pueden utilizar para resolver el reto dependerán del espacio donde lo estemos realizando y de las consignas que indique la facilitadora. Puede ser que solo les permitamos usar sus cuerpos o que les permitamos usar los objetos que estén en el entorno.

11. Reto “Esposados”

Por parejas. Cada uno está atado con un hilo de lana por las muñecas, como esposado, con la condición de que el hilo, las esposas, de uno pase por dentro del hilo, las esposas, del otro. El hilo de cada uno tiene que ser de 60-70 cm. para dar espacio a movimientos y evoluciones. Tienen que conseguir separarse sin romper el hilo, ni sacárselo de las muñecas. Más vistoso si el hilo de cada uno es grueso y de diferente color.

12. Reto “Los Triángulos”

El reto consiste en formar una figura con los triángulos unidos por sus lados iguales con las siguientes condiciones: Ningún triángulo puede tener a sus lados dos triángulos del mismo color y cada triángulo debe tener a su lado al menos, dos triángulos otros dos triángulos.

La cantidad de triángulos necesarios será siempre múltiplo de 4 y cada uno de los participantes tendrá al menos un triángulo.

El material y tamaño de los triángulos se decidirá según las características de los participantes. En general, se realizan en cartulina de colores o papel plastificado. Suelen realizarse en un DIN-A 4, pero podemos decidir realizarlos más grandes, según nuestras posibilidades.

En el dibujo tienes un ejemplo de cómo podrías realizarlos.

13. Reto “Puzle”

Cada participante tiene una pieza de un puzle que deben montar entre todos y todas. El tiempo que se asigne al reto dependerá de la dificultad del puzle que les hayamos proporcionado. El tamaño de las fichas dependerá de la edad de los participantes. Se observará con este reto cómo se organiza el grupo.

Dinámicas y Juegos Grupales

Dinámicas y Juegos Grupales

En la primera fase del proyecto se trabaja la cohesión grupal. La compañía se va formando a través de experimentar dinámicas y juegos que van creando un entramado de conexión e interdependencia. Se harán juegos de confianza, retos colaborativos y dinámicas que favorezcan el conocimiento personal y grupal.

Las dinámicas y los juegos tienen un gran protagonismo en el proceso de creación de una compañía de ópera. Generan confianza, conexiones, escucha grupal, diversión compartida, trabajan las metáforas, la espontaneidad...

Es adecuado integrarlas en la rutina diaria, relacionándolas con lo que se va a trabajar en cada sesión. Además son el camino para preparar el trabajo posterior.

Al plantear estas actividades hay que escuchar al grupo, hay que sentirlo...
¿Qué necesita la compañía en este instante?

Las dinámicas y los juegos grupales nos acompañan en todo el proceso, hasta el estreno.

Procesamos los juegos

Preguntamos para escuchar sus respuestas, aprendizajes, descubrimientos, y claro que aportamos nuestras respuestas... Las nuestras no corrigen lo dicho, no restan (no son un "eso sí, pero...") ¡Suman aprendizaje! Preguntas abiertas que facilitan: ¿Para qué hacemos esto? ¿Para qué más? ¿Para qué le sirve a esta compañía?

¿Quién aprendió algo hoy? ¿Qué aprendiste? ¿Quién vio algo nuevo hoy? ¿Qué viste? ¿Y eso cómo te hace sentir?

En ocasiones el procesar un juego es el ir a escribir y después compartir. Los juegos de activación son de proceso corto, quizás cuando en un principio se presentan, para que sean validados por la compañía como útiles en un calentamiento... una vez que ya están asumidos, su función es preparar para el trabajo. Se puede sacar mucho aprendizaje cuando se juega con la metáfora que son en sí mismos.

A continuación, os detallamos ejemplos de dinámicas que podéis aplicar con vuestras compañías.

Dinámicas de calentamiento

1. Caminar

Caminamos por el espacio tomando consciencia de la respiración, del espacio que ocupamos, de ir a los espacios vacíos, no haciendo círculos... De vez en cuando paramos y cerramos los ojos, preguntas que se responden sin abrirlos, con el cuerpo o señalando...para estimular más la atención al caminar...

2. Caminar con diferentes velocidades

El grupo camina en silencio libremente por la sala y sin chocarse. Las facilitadoras ordenan los cambios. (Por ejemplo: 1 significa cámara lenta, 2 significa paso normal, 3 significa corriendo)

3. Calentamiento disociativo

Caminamos por el espacio de forma desordenada, intentando cubrir los huecos vacíos. Comenzamos con las premisas al revés, cuando digamos "Stop" querrá decir "Caminen" y viceversa. Practicamos esas premisas y continuamos con más. Cuando digamos "Odio" miraremos con "Amor" unos tres segundos y viceversa. Se pueden añadir más... salto/nombre, alegría/tristeza, canguro/koala, etc.

4. Saludos graduales

A la palmada la persona que te cruces le saludas como saludas a alguien en tu día a día. Podemos dar consignas más concretas, como saludas a una amiga, a un profesora en el pasillo...) Y se sigue caminando en silencio... El saludo es breve, 5 segundos máximo.

A la segunda palmada, saludas a una persona que hace una semana que no ves... A la tercera, un mes... a la cuarta, tres meses más... y así sucesivamente. Dependiendo de la edad de participantes se adapta la medida del tiempo.

Variantes: saludo en silencio, con diferentes partes del cuerpo, etc. según lo que quieras trabajar.

5. Contando al revés. 5,4,3,2,1

Se cuenta desde 5 hasta 1 moviendo el brazo derecho, luego se cuenta moviendo el brazo izquierdo, ídem moviendo la pierna derecha, luego moviendo la pierna izquierda y finalmente moviendo todo el cuerpo. Después, se cuenta 4 con los mismos movimientos. Luego se cuenta 3 y después 2 y al final 1 con los mismos movimientos. Los movimientos tienen que ser rápidos, como sacudiendo las extremidades o el cuerpo.

6. Piedra de la concentración

En círculo. Se reparte una piedra, botón, concha, dado... a cada componente de la compañía. Cada participante la coloca sobre su mano abierta y fija la vista en un punto por encima de la cabeza de quien tiene enfrente. Una persona en el centro del círculo intenta distraerles, hacerles reír y desviar su vista. Les quita la piedra a todas las que consiga que desvíen la mirada o pierdan la seriedad.

Dinámicas de activación

Debemos tener en cuenta las siguientes claves iniciales: somos cuerpo, emoción y cognición al mismo tiempo, jugando aprendemos desde estos tres prismas simultáneamente. Cuando pedimos silencio, escucha la cognición, jugando, los tres “círculos” se implican.

Nadie se elimina, no hay protagonistas, son fluidos, se introducen gradualmente las dificultades.

Los objetivos son crear sintonía entre los componentes, vibrar todas a la misma frecuencia. En ocasiones subirla y en ocasiones bajarla, siempre centrarla, aterrizar en el presente.

Suelen tener pocas normas y presentan un reto, requieren de concentración y escucha.

1. La caja

Haciendo mímica con las manos simulamos tener una caja, y se presenta su utilidad: “es para dejar aquí todo lo que traemos de fuera que nos impide ponernos a jugar (o lo que tengamos que hacer: crear, trabajar, etc.) Ese tipo de cosas que traemos y que ahora mismo no tienen ya sentido... Se pueden dejar con palabras, gestos, sonidos, etc. Lo haces (es interesante dejarlo a lo grande y sinceramente). Se pasa la caja en ronda y se deja en un lugar. Se comenta la posibilidad de pasar al final de la sesión a buscar lo que dejamos si lo necesitamos.

2. Dar y recibir

En círculo una persona A mira a otra B y cuando es correspondida con la mirada, A le pasa una palmada a B. B da una palmada todavía mirando a A, y busca a C con la mirada y repite la acción, le pasa una palmada. Es decir, damos 2 palmadas cada vez

que nos toca, pues una de recibir y otra de dar. Variante: a la vez que paso una palmada paso una emoción expresada en el rostro y en el cuerpo, la persona que recibe lo hace dando su palmada correspondiente y reproduciendo la emoción percibida, luego pasa otra diferente.

3. Palmada simultánea y cruzada

En círculo. A mira a B y sin hablar, solo con la mirada, dan una palmada a la vez. Y así, de forma cruzada, se van dando de forma simultánea. Variante: se puede comenzar haciendo una ronda, el 1 con el 2, el 2 con el 3, etc. y después mantener un pulso perimetral y otro cruzado.

4. Palmada sostenida

En círculo, un pulso regular, cada persona da una palmada, se enfatiza en que necesitamos un ritmo regular, y el objetivo es mantenerlo. Se hace una ronda, cuando ya hay pulso regular, cuando das tu palmada puedes ir a otro lugar del círculo, el ritmo regular debe mantenerse... si se pierde el ritmo, se para y se vuelve a empezar... Todas las personas deben cambiar de lugar.

[Aquí](#) tienes un enlace para verlo mejor

5. Palmada sumada

En círculo, cada persona da una palmada manteniendo un pulso regular y cuando llega a quien comenzó la ronda, digamos es A, A y B darán la palmada juntas, sigue C, D, E... En la tercera ronda A, B y C dan las palmadas juntas, y poco a poco se suman de una en una hasta llegar al final en que todas dan su palmada al mismo tiempo. Interesante hacerlo primero en grupito pequeño.

6. 12321

Esta dinámica tiene diferentes variantes.

Movimiento 1: Primero, por parejas frente a frente, damos una palmada y luego una palmada sucesiva en la mano de la otra persona (primero cruzamos la derecha y después la izquierda)

Movimiento 2: Damos ahora dos palmadas y volvemos a cruzar nuestras manos dando palmadas.

Movimiento 3: Damos tres palmadas y volvemos a cruzar las manos.

Movimiento 2 otra vez. Movimiento 1.

Segundo nivel de dificultad, realizamos la dinámica por cuartetos, A y B con C y D. Se disponen en cuadrado y las personas son las esquinas del mismo, primero dan palma con una pareja y luego con la otra. Ej. A con B y se giran, entonces: A con C (mientras B con D) y vuelven A con B y C con D. A con B siempre hace 1 y 3, lo mismo C con D. Y A con C siempre 2 palmas y lo mismo C con D. Tercer nivel de dificultad: en gran círculo. Se gira a derecha y a izquierda. Es imprescindible ser pares.

Variante con palabra: el uno es una palabra de una sílaba, dos palmas=dos sílabas, tres palmas=tres sílabas. Pan, jamón, salchichón. Otra propuesta, cuando ya esté controlado probar a iniciar el cruce de palmadas con la mano no dominante.

[Aquí](#) un enlace para entenderlo mejor.

7. Consenso de gestos

En círculo, pegaditas hombros con hombros. Sin hablar de ninguna forma (ni cuerpo ni palabras, y se pone ejemplo) retamos a llegar a un consenso con un mismo gesto. Proponemos tres posibles, puños, palmas abiertas hacia abajo y palmas hacia arriba. Diremos una, dos y tres y sacaremos las manos al centro, daremos tan solo "2 segundos" de observación, para estimular la atención. El aprendizaje está en las preguntas que acompañan al juego, preguntas reflexivas,

no hace falta que contesten.

Se van anunciando las rondas: "atención, vamos a por la 4ª ronda".

Y vamos recordando: "¿cuál es el objetivo? sacar todas el mismo gesto en el número mínimo de rondas"... "¿es acaso el objetivo que elijan mi gesto?"

Cuando alguien boicotea, le podemos preguntar: "¿cuál es el objetivo? ¿estás haciendo lo posible para conseguirlo?"...

Se puede sacar reflexión sobre la emoción del enfado, la comunicación, la comprensión, la gestión del tiempo, la unión... según interprete el equipo.

[Aquí](#) un enlace para entenderlo mejor.

8. Cambio de parejas

En círculo, una persona en el centro, el perímetro por parejas, se miran en silencio y se cambian de lugar, la persona del centro aprovechando la confusión tomará uno de los lugares que temporalmente están vacíos. En las parejas se intentan retener, sólo con tocarse será suficiente (hay que hacer hincapié en la prudencia al tocar). Todos los miembros del círculo se tienen que cambiar de pareja al menos 3 veces (esta norma es por animar si hay gente muy paradilla) Ejemplo: C está en el medio, A y B son pareja, B y N con la mirada acuerdan cambiarse de sitio, cuando B va a salir A le da en el brazo, B debe quedarse, pero N no puede volver atrás (¡no vale!), entonces C se cuela en el lugar de N y N se queda en el medio esperando a que haya movimiento.

9. 1,2,3,4.

En círculo, el grupo cuenta hasta el 4 dos veces seguidas, a la tercera sustituimos el 1 por una palmada. Así contamos 2 veces. Gradualmente vamos sustituyendo los números por un gesto. La palmada sustituye al 1. Golpe con las dos manos en el pecho es el 2. Golpe con las dos manos en las piernas es el 3. El 4 será un toque de la mano izquierda

al pié derecho. Y gradualmente sustituimos los gestos por números de nuevo, esta vez de abajo hacia arriba, el toque en el pie vuelve a ser 4, y así se cuenta 2 veces... y sucesivamente volvemos al 1,2,3,4. Cada vez que pasamos por el 1,2,3,4 se puede ir acelerando un poquito el ritmo.

[Aquí](#) un enlace para entenderlo mejor.

10. Río de miradas

Colocados en círculo nos comunicamos sólo con contacto visual con el objetivo de cambiar de lugar. Ejemplo: A para lograr lugar en el círculo mira a B y B le responde con la mirada, es decir, le cede su lugar, y rápidamente busca a alguien que le corresponda la mirada para ceder el lugar a A y ocupar uno nuevo. Se camina despacio. No se sale de nuestro lugar hasta que no se tiene otro al que ir. Cedemos constantemente el lugar buscando uno nuevo.

Variante del anterior con menor grado de dificultad. En lugar de buscar con la mirada, nombro a quien solicito su puesto, la persona nombrada dice "VEN" y rápidamente busca un nuevo lugar mientras que el/la compa que le llamó se acerca.

[Aquí](#) un enlace para entenderlo mejor.

11. 1,2,3 de Bradford

Por parejas contamos hasta tres consecutivamente. Ejemplo: A dice 1, B dice 2 y A dice 3, B dice 1, A dice 2... Así sucesivamente. A la señal, el 1 es sustituido por un gesto amplio y un sonido. A partir de entonces, el 1 ya no se dice, se dice el sonido y se hace el gesto. A la siguiente señal, sustituimos el 2 y luego el 3 y terminaremos dialogando con gestos y sonidos. Luego es interesante poner en común los diálogos gestuales y sonoros creados. Se pueden proponer temáticas para la búsqueda sonoro-gestual; ejemplo, trogloditas, una máquina, el cielo, los viernes...

12. Samurai

En círculo, se lanza la energía a través de gestos y sonidos. Para pasarla a la derecha o izquierda con el brazo contrario a la dirección decimos alto y fuerte "Ya". Cuando lanzamos a alguien de enfrente, la pasamos con los dos brazos a la vez unidos por las palmas y quien la recibe los levanta y grita "Jay" y sus vecinos le protegen con sus brazos cubriéndole el estómago y diciendo "Jaia!".

13. Cuando una para, el grupo para

Caminamos por el espacio yendo a los huecos vacíos, sin hacer círculos... Cuando alguien se para de mover el resto también tiene que hacerlo. El objetivo es moverse y pararse como un todo. Minimizando el tiempo de frenado y arranque, que sintamos que es una masa que se mueve junta y se para junta.

14. Venado, Cazador y Muro

En dos grupos, nos colocamos en dos filas frente a frente. A la de tres mostrábamos el gesto de lo que en grupo habíamos elegido hacer. Venado se representaba poniendo las manos como los cuernos del animal. Cazador, como sosteniendo un rifle. Muro con las dos palmas de la mano por delante, como parando la bala del rifle. El rifle mata al venado, el venado salta el muro, y el muro para la bala.

15. 1234567

En círculo comenzamos a contar hasta 7. Para contar los números del 1 al 6, a la vez que se dice el número la persona da con su mano en el hombro contrario, marcando hacia dónde va la dirección, si doy con mi mano derecha en mi hombro izquierdo continúa mi compañera de la izda. Y viceversa. ¡OJO! Marca la dirección la mano en el hombro, no la cabeza. El número 7 es diferente, el gesto es poner los dos antebrazos rectos y en paralelo, como el signo =. Marcará la dirección el brazo que está arriba. Se puede cambiar de dirección o no. Quien falla corre por fuera del círculo una o dos vueltas.

16. Mucho gusto

La compañía se sitúa en círculo. Una persona se quedará en el centro y puede hacer varias cosas:

Dirigirse a alguien y decirle: Tú, yo, derecha o izquierda. La otra persona contestará con los nombres correspondientes. Si hay equivocación se cambiarán los papeles.

Dar la mano y decir “mucho gusto”. La otra devolverá el saludo y ambas rodearán el círculo intentando ocupar el hueco antes que su compañero. Cuando se vuelven a encontrar tienen que volver a saludarse; además, toda la compañía puede saludarles cuando pasan, teniendo éstas que contestar.

17. Burbujas

Se hacen grupos de cuatro personas, una quedará en medio de las otras tres que le rodearán dándose las manos. La persona que se sitúa en el centro se desplazará libremente con los ojos cerrados, sus compañeras le cuidarán para que no tropiece... Es importante realizar la actividad en silencio. Se intercambiarán papeles cuando la facilitadora lo indique.

18. Silla Libre

Se distribuyen sillas de forma desordenada y ocupando todo el espacio, tantas como participantes, más una para la facilitadora. Cada persona se sienta en una, la de la facilitadora queda libre y en un extremo. Ésta se dirige a ella caminando –no puede correr– y quien quiera la puede ocupar, intentando la facilitadora sentarse la silla que vea libre. La misión del grupo es no dejar que consiga sentarse sentándose en las sillas que van quedando libres. Si una persona inicia movimiento de levantarse debe levantarse y sentarse en otra silla que no sea la suya.

[Aquí](#) un enlace para entenderlo mejor.

19. “Caorden”

En círculo. Cada quien piensa en un color, ahora en una persona de la compañía que está presente en relación con ese color. Otro

color, otra persona. Cada quien debe recordar su lugar en el círculo y de repente romper el círculo y situarse lo más cerca posible de la primera persona pensada. Después lo más lejos de la segunda persona a la vez que cerca de la primera. El grupo se mueve... Cuando se llama a círculo, cada quien debe volver a su lugar inicial. Op! De nuevo se rompe el círculo, lo más lejos posible de la primera y cerca de la segunda... Se pide stop, y se pide a una persona o más que den tres pasos, y el grupo se puede mover, se reestructura buscando un nuevo equilibrio. En general el equilibrio se mantiene en movimiento. Se ven figuras grupales interesantes, pueden ser inspiradoras para la puesta en escena, además de lo simbólico que tiene para la compañía.

20. ¡Sííí, Vamos todas a...!

Caminamos por el espacio en distintas direcciones y a quien le apetece lanza una idea de una acción concreta que la compañía puede hacer junta en poco tiempo, una acción que empodere a la compañía y respete su diversidad. Por ejemplo: “vamos a dar un salto todas a la vez” y todas repiten la propuesta como si fuera la mejor que han escuchado nunca “¡¡¡Sí, vamos todas a dar un saltooooo!!!” y lo dan y siguen caminando. Se hace con entusiasmo, porque la idea ha salido de un miembro de la compañía y es estupenda.

21. El ovillo

La compañía forma un círculo de pie. Se pasa de uno a otro sin soltar cada uno su extremo. Cuando le lanzamos el ovillo a otra persona decimos en una palabra, algo que pensamos que necesita nuestra compañía.

[Aquí](#) un enlace para entenderlo mejor.

Dinámicas de confianza y escucha



1. Jungla de Sonidos

Caminamos por el espacio, y cerramos los ojos. Seguimos caminando, la facilitadora dice: “paramos”. Y la persona que encontramos más cerca será nuestra pareja. Una de las dos cierra los ojos y se dejará guiar por el sonido de jungla que hará nuestra guía para que podamos caminar ciegos por el espacio. La guía jugará a hacer los ruidos más arriba, abajo, cerca, lejos... y cuando sienta peligro para su compañero ciego dejará de hacer sonidos para que su compañero pare de moverse.

2. Túnel del ritmo

En dos filas formando un pasillo nos disponemos frente a frente. Por parejas alternativamente dan palmada a la vez delante y la siguiente detrás. Pasaremos de una en una por el túnel sin que nos pille la palmada, si nos unimos al ritmo del túnel nada nos puede ocurrir...

3. Volamos

Cada persona de la compañía va a ser sostenida por el resto. Como preparación cierra los ojos y mantiene el cuerpo algo rígido. Los demás reparten de forma equilibrada sus manos para sostener las distintas zonas del cuerpo desde atrás. La persona se deja caer y entre todas las demás la elevan hasta la posición horizontal. Confiamos en el grupo, cada persona va a estar en su sitio y va a prestar toda su atención para sostener a la compañera, hay que favorecer que sea un momento especial y agradable. Aquí tienes unos enlaces para que lo comprendas mejor. [Enlace 1](#). [Enlace 2](#)

Dinámicas de creación, expresión gestual y emocional

1. Objeto que se transforma

En círculo una persona comienza haciendo que tiene un objeto en las manos que le produce una emoción, ampliamente expresada. La persona vecina comienza a tener la misma emoción, con precisión, mismos sonidos, respiración, cuerpo... y la que tiene el objeto se lo pasa cuando la vecina está igual de prendida que ella. Intentamos pasar por diferentes emociones, unas más extremas, otras más sutiles, pero expresadas con todo nuestro ser. La vecina que recibe el objeto mantiene un poco lo mismo y comienza a transformarlo y el nuevo objeto le crea una nueva emoción, y la siguiente vecina comenzará lo mismo, primero emoción en el cuerpo, rostro... y ya después le pasan el objeto.

2. Improvisación Muda

En grupito hacemos como que entramos en una habitación en silencio y nos encontramos con algo determinado, lo puede indicar la facilitadora o inventárselo los componentes del grupo. Cada uno ve una cosa diferente y reacciona solo con gestos y movimientos durante unos segundos hasta quedar inmóviles con su gesto y postura, componiendo un cuadro estático. Los espectadores intentan adivinar lo que cada uno ve.

3. Apoyos

Por grupos de tres, cuatro, cinco personas... en un tiempo limitado tienen que formar una escultura o grupo escultórico solo con los apoyos que diga el facilitador. Por ejemplo: un grupo de cuatro participantes apoyando solo en el suelo cinco pies y tres manos, en un minuto.

Dinámicas de desinhibición, gestión de conflictos

1. Casa, inquilino terremoto. O Cabañas.

Por tríos, dos personas se dan las dos manos -ellas son la cabaña-, quedando la tercera persona en el medio -ella es la vecina-. Una persona está en el medio, sin cabaña, y tiene 3 posibilidades, puede decir “cabañas” y las personas que son cabañas, siempre agarraditas de la mano se mueven por el espacio buscando nuevas vecinas (estas no se mueven). Puede decir “personas” y entonces las personitas de dentro de las cabañas se podrán mover. Si dice “terremoto” todas se mueven y pueden cambiar, quienes eran cabaña pueden ser vecinas y viceversa. Interesante recordar de vez en cuando que se puede ocupar todo el espacio, pues se tiende a apelotonarse en el centro.

2. Dejarse caer

Un miembro del grupo, con los ojos cerrados, se deja caer de espaldas, sin mover los pies. Otros dos, tres o más miembros lo cogen antes de caer al suelo. Puede hacerse a ras de suelo o desde una altura (silla, mesa), dependiendo de la edad, confianza y seguridad de los participantes.

3. Sentados en el aire

Cuatro participantes de constitución semejante se sientan en cuatro sillas colocadas juntas, formando un cuadrado con las partes delanteras y con los respaldos hacia el exterior. Los participantes se sientan lateralmente y se echan hacia atrás hasta apoyar la cabeza en las rodillas del compañero. Se retiran poco a poco las sillas y quedan los participantes sentados en el aire.

Aquí un [enlace](#) para entenderlo mejor.

Otros Recursos

Por si te han quedado más ganas de jugar.

Taller de Juegos LÓVA

Los vídeos que aparecen en este documento están contenidos en este vídeo. Seguro que te da muchas más ideas.

[Enlace](#)

Dinámicas Edufinde

En este vídeo tienes explicadas brevemente las siguientes dinámicas y juegos (algunos ya los habrás leído antes) y además tienes unas imágenes de cada una de ellas para que comprendas mejor cómo funcionan. [Enlace](#)

La sábana

Ven

Dominó

Si yo fuera...

La oruga

Trayectos Cruzados

Un perro, un gato

Pintar las palabras

Bailar las palabras

Oye que te llaman

La traducción

Sin silla (sentados en el aire)

#lovacross

Documento de las actividades realizadas con los Cross Border Project en el encuentro #lovacross.

[Enlace](#)

200 DINÁMICAS DE GRUPO

Documento con 200 dinámicas de grupo, analizadas y clasificadas.

[Enlace](#)

Créditos

Equipo LÓVA

Edición: Natalia Gonzalvo.

A partir de los documentos elaborados por Olga Moreno y Natalia Sanz en los que se recogen juegos, dinámicas y retos que se comparten en las formaciones LÓVA o que han sido desarrollados y probados por la comunidad docente de LÓVA.

Diseño y maquetación: Koln Studio

Coordinación: Laura Bañuelos



Con el apoyo de



