JUEGOS RISOTERAPIA

1. Dinámicas de presentación y conocimiento del grupo.

- **Presentación alocada:** Es una dinámica para romper el hielo, se trata de decir el nombre sin consonantes y tu mayor manía: Ejemplo: Me llamo (EVA: EA) y mi mayor manía es “mirar si he apagado los electrodomésticos dos veces después de usarlos cuando voy a salir de casa”. Podemos cambiar la pregunta para conocer intereses del grupo orientado al aprendizaje que queramos implementar. Por ejemplo. “Me llamo EA y lo que me gustaría aprender en los talleres de Click_A es el manejo del certificado digital y otras gestiones administrativas”. La pregunta que formulemos irá en función de la finalidad de la sesión de Risoterapia.
- **Me llamo y me gusta en el ZOO:** Nos colocamos formando un círculo grande. Una persona en el centro tiene que decir su nombre y nombrar algo que le guste y algo que no le guste. Por ejemplo: Me llamo Pablo, **me gusta** ayudar a los/as demás y **no me gusta** la desigualdad Seguidamente tendrá que señalar a algún compañero/a y decir la siguiente frase: “Ahora quiero que venga él/ella (señalando a la persona) imitando a un canguro. Seguidamente, esa persona que ha sido señalada tendrá que desplazarse al centro imitando al animal indicado y decir su nombre, lo que le gusta y lo que no le gusta. Al finalizar la dinámica la persona dinamizadora preguntará a algunas personas por el nombre de sus compañeros/as y sobre lo que les gusta y lo que no. De esta forma además de fomentar el conocimiento del grupo, desarrollaremos la memoria.
- **Canasta revuelta:** Todos los participantes se forman en círculos con sus respectivas sillas. El coordinador queda al centro, de pie. En el momento que el coordinador señale a cualquiera diciéndole ¡Piña!, éste debe responder el nombre del compañero que esté a su derecha. Si le dice: ¡Naranja!, debe decir el nombre del que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasa al centro y el coordinador ocupa su puesto. En el momento que se diga ¡Canasta revuelta!, todos cambiarán de asiento. (El que está al centro, deberá aprovechar esto para ocupar uno y dejar a otro compañero al centro).

- **La telaraña:** Para esta dinámica necesitaremos un ovillo de hilo. Se pide a los integrantes del grupo que formen un círculo y se le da el ovillo a uno de ellos al azar. Esta persona debe decir su nombre y explicar algo sobre él/ella a elección del profesor o de la persona que esté al mando del grupo (sus aficiones, sus estudios, dónde veranea, su trabajo de ensueño...). Una vez ha respondido, agarra un trozo del hilo y lanza el ovillo a otro integrante, que hace el mismo ejercicio de presentarse. Se siguen pasando el ovillo hasta que ha llegado a todos, por lo que el hilo termina formando una especie de telaraña.
- **El juego de las tarjetas:**
Para esta dinámica solo necesitaremos un bolígrafo y una tarjeta para cada persona. En este folio pondrán su nombre en mayúsculas. Y de cada una de las letras debe nacer, en vertical, un adjetivo que ellos consideren positivo sobre ellos mismos. Posteriormente, dejan estas tarjetas y se pasean por el aula viendo la de los otros compañeros. Después, el profesor o la persona a cargo del grupo pide que se forme un círculo y señala a dos personas. Cada una de ellas debe recordar el nombre de la otra y decir qué adjetivos recuerda de su tarjeta. Así con todos los integrantes.
- **La pelota preguntona:** Para esta dinámica necesitamos una pelota y un reproductor de música. Los integrantes del grupo forman un círculo y se van pasando rápidamente la pelota mientras suena la música. Cuando esta para, la persona que tenga la pelota en ese momento debe decir su nombre y responder a varias preguntas. Estas preguntas las tendremos preparadas en un tarjetero (irán en función de los aspectos que queramos conocer del grupo). Ejemplo: ¿Cuál es tu mayor hobby? ¿Cuál ha sido el momento que has vivido más vergonzoso de tu vida? Algo de lo que te arrepientas de no haber realizado nunca y que te gustaría hacer en un futuro. Película preferida.
- **Encontrar la pareja:** En esta dinámica, a cada persona se le da la mitad de un dibujo, refrán, frase, cita célebre o cualquier cosa que el profesor considere oportuna. Cada persona deberá encontrar a la que tiene la otra mitad para completarlo. Cuando la haya encontrado, se forma una pareja y deben presentarse el uno al otro.

- **Noticias buenas y malas:** Para este ejercicio, los integrantes del grupo forman un círculo. El profesor o moderador elige a una persona al azar. Esta persona debe decir dos noticias buenas que le hayan pasado en la vida y dos malas. Cuando lo haya hecho, se elige a otra persona.
- **Las cuatro esquinas:** A cada persona se le da un bolígrafo y un folio. Se le pide que en el centro del folio dibujen un símbolo que les represente. Además, en cada esquina deberán poner información. En la esquina inferior derecha, su edad. En la esquina inferior izquierda, algo que no les guste. En la esquina superior derecha, lo que esperan del curso. En la esquina superior izquierda, su mayor afición. La idea es colgar cada dibujo en la pared y que cada persona explique por qué ha dibujado y escrito lo que ha hecho.
- **Grupo ordenado:** Empezamos la dinámica poniendo el inicio de una canción divertida y conocida. Le daremos al STOP a los 5 segundos de empezar y preguntaremos al grupo si conocen el nombre o grupo de la canción. Si es así les diremos si conocen aproximadamente cuántos minutos dura la canción...si no lo saben les decimos los minutos que dure la canción. Por ejemplo: 2 minutos y 30 segundos. Y seguidamente “Y ese es el tiempo que tenéis para ordenaros en fila por fecha de nacimiento sin poder comunicaros de forma verbal, solamente es posible comunicaros a través de gestos”. Mientras dura la canción, el grupo deberá colocarse por orden de fecha de nacimiento, de menor a mayor. También se pueden cambiar las premisas por ejemplo: orden por número de zapato.

2. Dinámicas de distensión y confianza

- **Hada mágica:** Se coloca al grupo en círculo de pie. Se elegirá a una persona participante y le daremos una varita mágica (un bolígrafo por ejemplo) y al ritmo de la música, deberá tocar la parte del cuerpo que quiera de los demás participantes. La parte del cuerpo que les sea tocada deberá moverse de forma descontrolada, como si no pudiésemos controlarla. Por ejemplo si a una persona le tocan el brazo deberá mover ese brazo de forma descontrolada. Cuando haya tocado a todas las personas quedarán todos “bailando” de forma

que siga en movimiento exagerado la parte del cuerpo que les ha sido tocada.
(Resulta muy divertido ver la imagen grupal bailando de forma exagerada)

- **El gato y el ratón:** El grupo hace un círculo y se toman de las manos. Se selecciona a una persona que haga de ratón, cuya casa será el círculo y estará dentro de éste; se elige a otra persona que haga de gato, que estará fuera del círculo y su objetivo será perseguir al ratón para comérselo. El facilitador da la orden para que el gato empiece a tratar de romper el círculo para entrar y atrapar al ratón; las personas del círculo hacen lo posible por impedir el acceso del gato; si el gato logra entrar, los del círculo permiten al ratón que salga y tratan de dejar encerrado al gato. El juego se repite dando participación a unas 4 o 5 parejas que hagan de gato y ratón.

- **Juego con globos:** Se le entrega un globo a cada participante de un color diferente y deberán ir moviéndose por el espacio, habrá diferentes premisas/ desplazarse por el espacio manteniendo el globo en el aire con una parte del cuerpo diferente (dedo pulgar, índice, cabeza, muslo, rodilla....etc.). Otra premisa será mantener el globo sin que toque el suelo dándole con la mano y cuando pare la música agruparse con las personas que tengan el globo del mismo color. Posteriormente **(OPCIONAL)** podemos aprovechar los grupos que se han formado al agruparse por globos de colores para hacer otra dinámica: **HACER REIR A LOS DEMÁS EQUIPOS:** Esta dinámica nos puede servir para hacer otra actividad donde fomentemos la creatividad y trabajemos el autocontrol emocional en situaciones difíciles:

Se habrán formado tantos equipos como colores de globos tengamos. Ejemplo 4 equipos de 3 personas Se trata de elaborar por equipos coreografías de 1 minuto de duración donde el objetivo principal sea hacer reír a los demás equipos. Contarán con un máximo de 5 minutos para prepararse una coreografía (pueden elegir la música que deseen o si lo prefieren hacerlo sin ella) y deberán repartirse fuera del espacio para no ser vistos/as por los/as demás compañeros/as, mientras preparan la actuación de forma que evitemos la copia de las mismas. Una vez finalizados los 5 minutos de preparación, los grupos subirán al “escenario” para realizar su actuación.

El/la animador/a deberá estar pendiente del público para contabilizar las personas que se rían. En tiempos de mascarilla podemos llegar a un acuerdo con el grupo y las personas que se rían automáticamente deberán levantar la mano. “Gana” el equipo que menos veces se ría. Aunque en nuestros juegos no hay ni ganadores/as ni perdedores/as será una forma jovial de motivar al grupo para controlar las emociones en situaciones comprometidas.

- **Desfile de globos:** Todos se organizan por parejas y se selecciona un recorrido con salida y meta. Cada pareja tiene que llevar un globo sin tocarlo con las manos. Por ejemplo, espalda con espalda, mejilla con mejilla o lo que se les ocurra. Si el balón se cae, tendrán que volver a la línea de salida. Gana quien llegue antes a la meta. Se pueden colocar obstáculos para dificultar el recorrido además de poner música divertida. Otra variante: También se puede proporcionar un globo largo (de los que se utilizan para hacer figuras) al grupo y hacer una fila. Deben pasarse el globo sin tocarlo con las manos, por ejemplo, entre las piernas y desplazarlo desde la persona última de la fila hasta el/la primero/a.
- **La coreografía:** El grupo se coloca en círculo y una persona deberá salir al centro y realizar un paso de baile, luego vuelve al círculo y todos deberán imitar el paso de baile del compañero/a y volver al círculo. Posteriormente sale a realizar otro paso la persona de la izquierda y se vuelve a imitar. Para terminar, recordamos todos los pasos y hacemos la coreografía que hemos creado.
- **Espiga de la risa:** Si hemos trabajado adecuadamente las anteriores fases, este es el punto culminante de la sesión, donde la risa y la carcajada llegan a su máximo esplendor. practicaremos y ejercitaremos la risa sin necesidad de estímulos ni juegos para encontrarla y hacerla brotar de forma forzada al principio para convertirse en pocos minutos en un festival de la risa y la carcajada. Colocaremos al grupo de la siguiente forma: Una persona sentada con un cojín en el suelo apoyando la espalda en la pared. Seguidamente colocaremos una persona tumbada entre sus piernas, procurando que su cabeza descansa en el vientre de la que está sentada, para que cuando esta se ría note la vibración y agite su cabeza. A continuación, iremos disponiendo al resto de personas de igual manera para que todos apoyen su cabeza en el

ombbligo de la persona que tienen detrás y a su vez, tengan apoyada la de a siguiente en el suyo. Es conveniente poner mantas en el suelo y cojines para asegurarse de que la posición es lo más cómoda posible para todo el mundo. El resultado final debe darnos la impresión de una espiga humana.

Una vez que todo el grupo está acomodado, podemos atenuar las luces, y dar inicio a las primeras instrucciones del ejercicio. Empezaremos por ejercitar la risa de una manera forzada para desencadenar la risa verdadera y particular de cada participante. Empezamos a reír con la “ja” y lo ejercitamos varias veces, luego con la “je” y así sucesivamente con todas las vocales.

Si utilizamos el tren de la risa, el formato es parecido pero las personas permanecen de pie y se desplazan en círculo con las manos en la cintura de la persona que tienen delante.

- **El semáforo de la risa:** La persona dinamizadora deberá preparar previamente tarjetas con círculos de colores, los mismos deberán ser los colores del semáforo: rojo, amarillo y verde. La cantidad de tarjetas debe ser igual a la cantidad de personas que integran el grupo y proporcionales. Si hay por ejemplo 12 personas, repartiremos al azar 4 tarjetas amarillas, verdes y rojas entre las personas participantes.

Se explica que, al levantar la tarjeta con el círculo rojo, las personas que poseen la misma tarjeta tendrán que reír con el sonido de la sílaba JU. Si el facilitador o facilitadora levanta la tarjeta con el círculo amarillo, quienes poseen la misma tarjeta reirán con la sílaba JI; y quienes poseen la verde lo harán con la sílaba JA.

Las personas deberán reír mientras se mantenga el brazo en alto exhibiendo la tarjeta, las risas se detendrán cuando el facilitador o la facilitadora baje el brazo con la tarjeta. A modo de prueba se levantará de a una las tarjetas durante unos segundos escuchando las risas.

El ejercicio se desarrollará con diferentes movimientos por parte de quien coordina, se escucharán los sonidos de las risas intercaladas al ir levantando las tarjetas una detrás de la otra. Incluso se podrán levantar las tres tarjetas al mismo tiempo, o dos tarjetas, o no exhibir ninguna para dejar espacios silenciosos.

- **Abanico de estimas:** Esta dinámica debe realizarse cuando ya se conocen o han trabajado de manera conjunta. Los miembros del grupo, se sientan en círculo y cada uno pone su nombre en un papel. El papel se le pasa a la persona de la izquierda y ésta escribirá algo que le guste de esa persona. Se doblará el papel para que los demás no vean lo que han escrito y se lo vuelve a pasar a quien tenga a su izquierda y así hasta que el papel haya dado la vuelta entera. Cuando todo el mundo haya recibido el papel con su nombre de vuelta, se dejarán unos minutos para leerlo y se comentará qué les ha parecido la actividad , cómo se han sentido al leer los comentarios de sus compañeros/as.
- **“Se murió chicho” (expresión corporal):** Se colocan todos los participantes sentados en el suelo formando un círculo. Uno de ellos inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha “se murió chicho”, pero como si estuviera llorando y haciendo gestos exagerados. El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero de la misma manera, llorando y con gesto de dolor. Luego deberá continuar la rueda pasando la misma noticia, así hasta terminar la rueda. A continuación, se vuelve a iniciar la rueda pero cambiando la emoción. Pueden realizarse diferentes emociones, por ejemplo, se puede realizar de manera alegre, asustada, nerviosa, tartamudeando, etc. el que recibe la noticia siempre deberá asumir la misma actitud del que la dice. Con esta dinámica se fomenta la desinhibición del grupo.
- **Pobrecito gatito:** Todos los participantes se sientan en círculo. Uno de los participantes deberá ser el gato; éste camina en cuatro patas y se moverá de un lado a otro hasta detenerse frente a cualquiera de los participantes para maullarle 3 o 4 veces; por cada MIAUU, el participante deberá acariciarle la cabeza y decirle “pobrecito gatito”, sin reírse. El que se ría, cumple la penitencia de “hacer de gato”; el ejercicio se prolonga hasta que unas 5 o 6 personas hagan de gato.
- **Director de orquesta:** Un miembro del grupo saldrá del aula. Y los otros miembros tienen que elegir un/a” director/a de orquesta “. El director de orquesta es la persona que tendrá que realizar “música “con las manos o con los pies y el resto de miembros del grupo tendrá que imitarle. La persona que salió fuera tendrá que entrar (cuando le avisen desde dentro) y tendrá que

adivinar quién es el/la director/a de orquesta que dirige el ritmo del grupo. El/la directora/a de orquesta podrá por ejemplo hacer palmadas y chasquidos con los dedos y todo el grupo tendrá que seguirle. Una vez que la persona que entre lo adivine entrará a formar parte del grupo y saldrá otra persona fuera para volver a repetir el juego.

- **El lazarillo:** Se divide el grupo por parejas evitando que éstas se conozcan entre sí. Una vez conformadas las parejas se identificará a una de ellas como lazarillo y a la otra como una persona ciega. Se le deberá vendar los ojos a la persona que no puede ver. Es muy importante solicitar que no intenten espiar por debajo de la venda porque de lo contrario la actividad no tiene sentido. El coordinador o la coordinadora le solicitará a los lazarillos que por la parte de atrás tomen a sus parejas de los hombros. Se les pide que a un ritmo lento comiencen a guiar a su pareja libremente por todo el salón, sin chocar con compañeros ni paredes. Pueden tener consignas, por ejemplo, si le aprieto dos pellizcos significa girar a la izquierda, si es un pellizco quiere decir girar a la derecha. Quienes son guiados no pueden despegar los brazos de sus cuerpos y deben dejar llevar. A los minutos se solicita que aumenten el ritmo y caminen más rápido, y luego se les pide que caminen rápido. El ejercicio se vuelve a repetir intercambiando el rol de las parejas. Posteriormente, y para aumentar la dificultad de la dinámica podemos colocar obstáculos, sillas, estuches... en el suelo a modo de circuito, donde cronometremos el tiempo que tarda cada pareja en realizar el recorrido.
- **Explicar el dibujo:** Esta actividad se realiza con el fin de desmentir los bulos. Las actividades de este tipo permiten reflexionar sobre las dificultades de comprensión que entraña la comunicación oral y la desvirtuación de un mensaje a través de los rumores. Saldrán del grupo de entre cuatro y seis voluntarios/as del lugar donde se encuentra reunido el grupo. A continuación, se explica al grupo lo que va a suceder. Se llama al primer voluntario/a, se le da un dibujo y se le dice que deberá explicar lo que ve, con la mayor exactitud posible, al siguiente voluntario que entre con la mayor exactitud posible al siguiente voluntario que entre con el fin de que éste pueda reproducirlo. La

comunicación solo puede ser oral. Cuando entra el/la segundo/ voluntario/a, el primero le explica el dibujo. Luego éste/a deberá explicar el dibujo al tercer/a voluntario/a.

De este modo se transmite, siempre por vía oral el contenido del dibujo inicial hasta llegar al último/a voluntario/a que deberá dibujar lo que le han explicado. Finalmente se compara el dibujo final con el dibujo inicial. Se pueden realizar varias preguntas de reflexión grupales donde piensen que ha ocurrido y si creen que estas situaciones se pueden dar en situaciones del día a día.

- **Gomets de colores:** Para esta actividad será necesario disponer de gomets de colores y formas variadas. Se trata de que el grupo se coloque en fila de espaldas a la persona dinamizadora y ésta les pegue un gomet a cada uno/a de ellos/as en la espalda. Una vez todo el grupo tenga un gomet pegado deberá ayudar al grupo a organizarse según crean conveniente, pero sin hablar. Habremos pegado por ejemplo tres círculos rojos, tres triángulos amarillos, tres cuadrados verdes...etc.. y a una sola persona le pegaremos una figura totalmente diferente, por ejemplo, una estrella morada. Será divertido presenciar el desarrollo de esta actividad. En el mayor número de casos el grupo se organizará por colores y figuras geométricas dejando a “la estrella” sola sin ningún grupo. Cuando termina la actividad les preguntaremos a cada persona por qué están donde están y qué figura creen que tienen detrás, cómo se han sentido...etc. Y por último preguntaremos al grupo por qué han dejado solo/a a la persona que tiene la estrella. Se les explicará la importancia de las etiquetas en la sociedad. Podrían haberse organizado en un solo grupo porque todos/as son figuras geométricas pero siempre suele haber una tendencia a colocar etiquetas.

3. Dinámicas de relajación

- **Pájaros y árboles:** Para esta dinámica dividiremos al grupo en dos (Un grupo serán los pájaros y otro los árboles). Necesitaremos además disponer de música que simule ruido de naturaleza: agua, pájaros, viento... El grupo de los árboles se colocará formando una fila suficientemente separada donde exista

aproximadamente un metro y medio entre cada una de las personas. Adoptarán una postura corporal relajada con hombros y manos caídas además de mantener ojos cerrados y acompañar una respiración abdominal relajada. El grupo de pájaros deberá ir “picoteando” el cuerpo de todos los árboles de forma que le hagan pequeñas cosquillitas para que se relajen. Los pájaros se deberán de mover despacito entre el bosque de árboles de forma que al terminar la canción se hayan posado sobre todos. El objetivo principal es que se relaje el grupo por ello, finalizada la canción se cambiarán los roles y el grupo de pájaros pasará a ser árbol. También podemos utilizar canciones emotivas de bandas sonoras que permitan entrar en un estado máximo de relajación. Al finalizar la dinámica le preguntaremos al grupo cómo se ha sentido y si ha logrado relajarse de forma completa.