

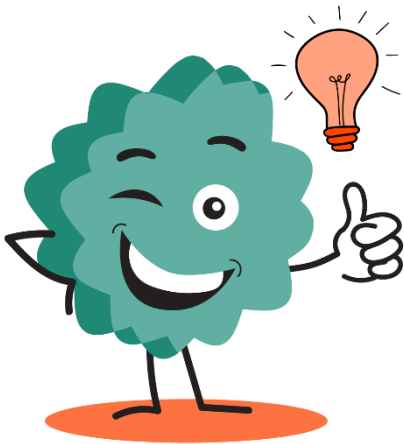
DINÁMICAS DE DISTENSIÓN



 **ÍNDICE**

ÍNDICE.....	2
PRESSING KISS.....	3
EL REY DE BUCHI BUCHA.....	5
LA CAJA DE LAS SORPRESAS.....	7

PRESSING KISS



DURACIÓN: 30 minutos.

PARTICIPANTES (número y edad): De 10 personas en adelante, a partir de los 12 años.

OBJETIVOS:

- ✓ Promover la participación.
- ✓ Aumentar la confianza y el sentimiento de pertenencia.
- ✓ Generar risas y distensión.

ESPACIO: Una sala o un espacio al aire libre.

RECURSOS: Una sala o un espacio abierto.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN: Se dividirá al grupo en dos subgrupos del mismo número de participantes. En un grupo se asigna una letra a cada persona, y en el otro un número (con el mismo número de letras que de números, y en el mismo orden). Tras esto, se realiza un gran círculo en el que se sientan todos mezclados, quedando una persona sentada en el centro de este. La persona que está en el centro del círculo dirá una consigna creada por un número y una letra al azar (sabiendo de antemano hasta que número y letra hay). Por ejemplo: B-5.

Entonces saldrán las personas nombradas. Si la persona del centro es una chica, el chico deberá intentar darle un beso, mientras que la

chica a la que han nombrado deberá impedir esto y ser ella la que le dé un beso al chico. El beso será en la mejilla obligatoriamente. Cada ronda/turno durará un minuto, hasta que todas las personas participantes hayan salido al menos una vez.

Al finalizar, se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Te has sentido cómodo/a jugando? ¿Cambiarías algo?

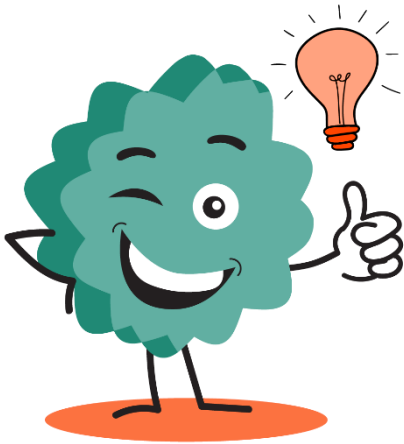
ADAPTACIONES COLECTIVOS:

- ✓ Personas con discapacidad motora: La persona o personas usuarias de sillas de ruedas podrán ser quienes griten la consigna o se sitúen en el centro.

ADAPTACIONES COVID-19: La persona del centro tendrá la mano dispuesta para dársela a la otra persona, siendo el objetivo dar la mano o el codo, y no dar un beso. La mascarilla será obligatoria en todo momento y se repartirá gel hidroalcohólico al terminar.

OBSERVACIONES: Se puede aclarar que es irrelevante el sexo de la persona del centro, así como la orientación sexual de cada participante, pudiendo alternar en cada turno letra-número sobre quién de cada grupo debe dar el beso, y quién intentar pararle. Es buena forma de actualizar esta dinámica a los tiempos actuales.

EL REY DE BUCHI BUCHA



DURACIÓN: 20 minutos.

PARTICIPANTES (número y edad): De 6 personas en adelante, a partir de los 8 años.

OBJETIVOS:

- ✓ Promover la participación.
- ✓ Aumentar la confianza y el sentimiento de pertenencia.
- ✓ Generar risas y distensión.

ESPACIO: Una sala o un espacio al aire libre.

RECURSOS: Una sala o un espacio abierto.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN: La persona dinamizadora se colocará en el centro de un círculo formado por las personas participantes. La persona dinamizadora comenzará diciendo:

“Amo a mi amigo, mi amigo y vecino, amo a mi amigo, amigo Buchá”.

Tras eso, todos cantan o gritan, hasta que la persona dinamizadora dice: “Alto ahí”.

“¿Qué pasa?” Contesta el grupo. “Que el rey de Buchi Bucha ordena que se ordenen”, afirma la persona dinamizadora. “¿Qué cosa?”, contestan las personas participantes. Ejemplo: “Que todos cojan a su compañero de la izquierda por el tobillo”.

Así se van dando distintas órdenes y repitiendo la secuencia hasta que se desee. Cada secuencia durará unos 40 segundos.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Lo hemos pasado bien? ¿Nos sentimos más distendidos en el grupo?

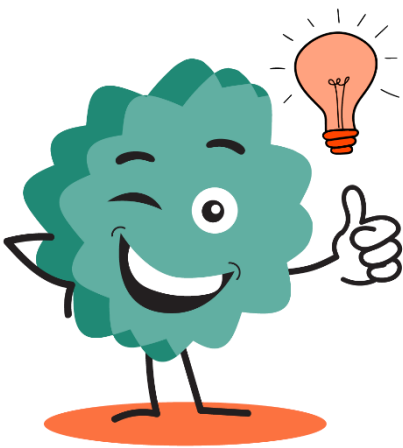
ADAPTACIONES COLECTIVOS:

- ✓ Personas usuarias de sillas de ruedas: Las órdenes se basarán en movimientos de torso para arriba.

ADAPTACIONES COVID-19: Se mantendrá la distancia de seguridad en el círculo, y en vez de tocándose, la persona dinamizadora ordenará posturas o movimientos graciosos mientras se desplazan, similares a la canción “Chuchuhuá”, o bien con imitaciones de distintos animales. La mascarilla será obligatoria.

OBSERVACIONES: Se empezará con órdenes sencillas que irán siendo progresivamente más difíciles, incluso se puede empezar con movimientos individuales y luego con otras personas, para que las personas más tímidas se vayan distendiendo progresivamente.

● LA CAJA DE LAS SORPRESAS



DURACIÓN: 30 minutos.

PARTICIPANTES (número y edad): De 6 personas en adelante, a partir de los 8 años.

OBJETIVOS:

- ✓ Promover la participación.
- ✓ Aumentar la confianza y el sentimiento de pertenencia.
- ✓ Generar risas y distensión.

ESPACIO: Una sala o un espacio al aire libre.

RECURSOS:

- ✓ Una sala o un espacio abierto.
- ✓ Tiras de papel enrolladas.
- ✓ Bolígrafos.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN: La persona dinamizadora prepara una caja con una serie de tiras de papel enrolladas en las cuales ha escrito algunas acciones (saltar, bailar, silbar, bostezar...) Las personas participantes se colocan en círculo. La caja irá de mano en mano hasta la señal de la persona dinamizadora. La persona que tenga la caja en el momento en que se haya dado la

señal, deberá sacar una de las tiras de papel y llevar a cabo la tarea indicada. El juego continúa hasta que acaben las tiras. La persona que saca la tira da la señal de parar en la siguiente ronda.

Al finalizar, se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Te ha dado vergüenza? ¿Por qué? ¿Ahora os sentís más distendidos?

ADAPTACIONES COLECTIVOS:

- ✓ Personas con discapacidad visual total: Las tarjetas también podrán tener Braille o la persona dinamizadora dirá a la persona lo que pone.

ADAPTACIONES COVID-19: Se utilizará mascarilla en todo momento y se dispensará gel hidroalcohólico al final de la actividad. Las tiras pueden plastificarse para desinfectarlas y utilizarlas nuevamente en el futuro.

OBSERVACIONES: Si alguna persona se muestra tímida a la hora de llevar a cabo su acción, la persona dinamizadora podrá hacerla con ella o con todas.