

Dinámica de grupo: Crear una tormenta

(10 minutos)

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Objetivo

Utilice esta actividad en el inicio de la sesión para que un grupo haga silencio o para que todos centren su atención.

Resumen

Mucha gente piensa que el sonido de una tormenta que se acerca es agradable o emocionante. Una tormenta crea la oportunidad de instalarse por un rato a leer un buen libro, ver una película o practicar un juego. Su furia hace que los extraños se reúnan atemorizados y se marchen siendo amigos cuando ésta se retira lentamente. Humildemente nos recuerda el poder de la naturaleza. Esos momentos reflejan las muchas formas, las obvias y las sutiles, en las que llegamos a apreciar la creación. Anime al grupo a disfrutar simplemente esta “simulación” de un acontecimiento natural.

Pasos

Esto funciona mejor cuando los participantes se sientan en círculos.

Antes del retiro, prepare a 1 ó 2 participantes para que guíen esta actividad. Reúna el grupo y utilice el resumen de la actividad como introducción.

Comenzando con los guías, los participantes pasan por una serie de movimientos de manos, piernas y pies que crean el efecto de una tormenta que se acerca, perdura y se marcha. Los participantes copian a los guías, de uno en uno, comienza con la persona a la izquierda del guía y da vuelta en círculo. Cuando todos los participantes en el círculo se han unido, el guía realiza el siguiente movimiento y continúa el patrón hasta que la “tormenta” haya llegado y se haya marchado.

Patrones de movimiento:

- 1 Comenzar la actividad frotándose las manos suave y silenciosamente.
- 2 Frotar las manos con más vigor y fuerza
- 3 Aplaudir suavemente
- 4 Chasquear los dedos.
- 5 Volver a aplaudir, esta vez con un poco más de fuerza que antes.
- 6 Una vez más, aplaudir con mucha fuerza.
- 7 Dar palmadas en los muslos.
- 8 Agregar pisoteo.
- 9 Ahora, invertir el proceso, primero, cesando el pisoteo.
- 10 Volver a aplaudir con mucha fuerza.
- 11 Volver a aplaudir con más suavidad que antes.
- 12 Volver a chasquear los dedos.
- 13 Volver a aplaudir suavemente.
- 14 Volver a frotar las manos con vigor.
- 15 Volver a frotar las manos con suavidad y silenciosamente.
- 16 Uno a uno, cada persona se detiene.