

Quebrantadores de Hielo

Al comienzo de la sesión de entrenamiento, ejercicios de calentamiento o rompe hielo, y sirven para deversas funciones:

- permiten que los participantes se conozcan entre sí;
- provee la manera de que todo el mundo participe y comience a sentirse comfortable siendo parte del grupo;
- pstablecer un contexto en en cual se espera que todos hablen y se les escuche; y,
- incrementar el nivel de confianza y apoyo dentro del grupo, moldeando la manera para facilitar las técnicas que involucran el riesgo de hablar.

Si a los participantes se les pregunta por sus expectativas para el taller, los ejercicios hielo también:

- le da a los miembros del grupo la oportunidad de articular las razones de su asistencia y las razones particulares por estar interesados en el tema(s);
- activamente muestra un interés en ello y un compromiso a la experiencia del entrenamiento; y,
- le da al facilitador la oportunidad de ganar la capacidad de penetrar en los interés y en las experiencias de los miembros del grupo.

Sugereciad de quebrantadores de hielo

Por Medio de los Ojos de Otras Personas: El grupo se forma en parejas y cada persona se introduce asi mismo(a) por medio de los ojos de otra persona, tales como los de un amigo, un padre, un buen vecino, el gerente del banco o esposo(a) o pareja. Repita la misma actividad hasta que cada persona se haya introducido.

Variaciones

Círculos Concéntricos: Rote las parejas hasta formar dos círculos concéntricos, uno adentro y otro fuera, con cada uno del circulo del centro mirando a su pareja afurea del círculo. Alterne las parejas de cada circulo pidiéndole a uno de los circulos que rote. Usted le puede pedir a su pareja que conteste con la misma categoría, o usted podría cambiar las categorías (ejemplo, la persona de afuera se introduce el(la) mismo(a) por medio de los ojos de su madre; y la persona de adentro se introduce el(la) mismo(a) por medio de los ojos de su maestro).

Punto de Vista: Este ejercicio puede usarse como una introducción en el contenido de un asunto durante el programa. Diga el asunto, y pídale a los participantes que discutan

el asunto desde el punto de vista de los jugadores claves. Por ejemplo, si el asunto es un perfil racial, pídale a los participantes que hablen sobre perfil racial desde el punto de vista de un oficial de la policía, desde el punto de vista de un joven de color, desde el punto de vista de una señor de edad de color, y desde el punto de vista de un propietario de negocios de mediana edad.

Mejor Amigo: Esta es una actividad similar a “Por Medio de los Ojos de Otras Personas”. El grupo se sienta formando un círculo. Se le da a cada persona una hoja de papel y un lápiz o lapicero. El líder les pide que se relajen por unos minutos. “Respire profundo. Lentamente, respire profundo nuevamente. Cierre sus ojos. Siga respirando profundo y piense sobre una persona que lo(a) conozca muy bien – su esposo(a), hermano(a), un amigo(a) o compañero(a) de trabajo – alguien a quien usted considere su ‘mejor amigo(a).’ Con una imagen clara de esa persona en mente, tome un hoja de papel y escriba como esa persona lo(a) introduciría.”

El líder puede dar algunas posibilidades:

1. _____ es la clase de persona a quien le gusta _____.
2. Algun día _____ le gustaría _____.
3. _____ piensa que es importante que _____.
4. _____ es mi mejor amigo(a) por _____.

Introducciones del Diccionario: Haga que el grupo se sienta formen un círculo y pasen el diccionario alrededor. Cada persona cierra sus ojos y apunta hacia cualquier palabra en el diccionario. El o ella abre sus ojos y hace una frase de el o ella usando esa palabra. Esto puede ser hecho en pareja pero se necesitaría más diccionarios (uno por cada pareja). Otra variación es el uso de un libro dándole a cada persona tres números: el primero para el número de página, el segunda para el número de la línea, y el tercero para la palabra en la línea que ellos tienen que usar.

El Juego de los Nombres: Haga que el grupo se sienta en círculo; una persona comienza por introducirse él o ella misma diciendo una cosa sobre él o ella misma. La próxima persona repite lo que la persona anterior dijo y se introduce a si mismo(a). La tercera persona repite los primeros dos nombres y agrega el suyo y así sucesivamente alrededor del círculo. Si usted no recuerda el nombre o lo que dijo alguna de las personas dijeron de ellos(as) mismos(as), usted simplemente se lo pregunta a la persona. Esto es bueno para poder reírse — y es diplomático que el facilitador sea el último!

Yo, La Papa: El grupo se sienta en círculo y se le da a cada una de las personas una papa. Se les pide que hagan amistad con su papa, para darle un nombre, para describir al grupo sus cualidades, su fuerza, y sus debilidades, y como la papa se asemeja a ellos mismos. Cuando cada papa ha sido completamente descrita, todas se ponen juntas y cada persona ve si puede agarrar su misma papa.

Variación:

Yo, El Objeto: Ponga una colección de diferentes objetos en una caja (roca, lapiz, joyas, reloj, títere, bolsa plástica, muñeca, camionsito, etc.). Pídale a los participantes del grupo rebuscar en la caja (con los ojos habiertos) y seleccionar el objeto que mejor los describa. Haga que ellos le expliquen porqué lo ecogieron.

Autobiografías: Si con anticipación se sabe quienes son los participantes, antes del evento educacional cada participante envía un párrafo breve sobre el mismo. Los líderes y organizadores pueden sugerir temas como historias personales o familiares, que es lo que les gusta y no les gusta, motivación para participar en el evento, expectativas del evento, y otros. Los párrafos pueden ser recopilados en quien es quien del evento, después duplicarlos y se les da a cada participante del grupo una copia, o también se podría poner un diagrama en la pared con fotografías (use una cámara instantanea o pídale a los participantes que traigan una) como una galería de Quién es Quién.

Lavando el Elefante: El facilitador del grupo le pide a tres personas que se salgan de la habitación y le explica al resto del grupo que el o ella va a “lavar un elefante.” Usando una imaginaria pila de agua con pedazos de tela, el o ella lava los costados y la trompa del elefante, le levanta las orejas y la cola y así sucesivamente. Entonces un miembro del grupo demuestra sin palabra lo que vió haciendo al facilitador. Se trae a una de las personas que habia salido de la habitación y silenciosamente observa la mímica. Se trae la segunda persona y la primera persona demuestra lo que vió haciendo. La segunda persona demuestra lo que vió haciendo a la tercera persona. La tercera persona le dice al grupo lo que pensó que la segunda persona estaba haciendo. La segunda persona le dice al grupo lo que pensó que la primera persona estaba haciendo. Después el grupo puede discutir las observaciones, comunicaciones y suposiciones.

Yo Deseo: El grupo se sienta en un circulo y el lider les pide que piensen en algo que ellos siempre desearon ser o hacer. El lider ofrece un ejemplo, “yo siempre quize saltar en paracaídas desde un avión porque...” Cada una de las personas del grupo tiene un minuto para decir lo que ellos siempre desearon ser o hacer y porqué. Otra variación de esta actividad es hacer que el grupo se imagine que ellos pueden hacer una opción sobre regresar a la tierra como una especie de ave o animal. Haga que cada persona tome un minuto para decir lo que el o ella desearía ser y porqué. Ambos ejercicios ayudan a que los participantes revelen sus sentimientos y pueden ser usados después de la apertura inicial o al final del taller.

Animal, Vegetal o Mineral? Haga que cada participante dibuje un animal, vegetal o mineral con el cual el o ella se refleja. Explique el dibujo. Alternativamente, pídale a cada persona que dibuje un animal cuyas características/cualidades representan aspectos de su personalidad; a otra persona pídale que dibuje un vegetal, y a la tercera un mineral.

Introducciones por Parejas: Hagan que los participantes se dividan en dos grupos, cada persona encontrando otra persona que el o ella no conozca muy bien. El facilitador

puede describir la información que debe ser intercambiada (por ejemplo: nombre, tipo de trabajo, como ellos se involucraron en la organización, y la cosa más chistosa que les pasó el mes anterior). Consédale a las parejas 20 a 30 minutos. Una vez que regresen al grupo más grande, haga que cada una de las personas se paren e introduzcan la persona con quien ellos hablaron, dando las respuestas a todas las preguntas.

Variación:

Encontrando el Zapato: Este ejercicio de introducción es útil en grupos donde los participantes han tenido poco o ningún contacto previo entre sí. Divídalo en dos grupos, ya sea al azar o usando una clase de criterio (geografía, color de pelo, y género). Pídale a todos los miembros de un grupo que se quiten un zapato y que los tiren en el medio de la habitación formando un bulto. Pídale a los miembros del segundo grupo que escoja un zapato, que encuentre al dueño, y entonces forme una pareja con esa persona para introducirse.

Preguntas Rápidas: Tome unos minutos para que los participantes piensen sobre la pregunta hecha por el facilitador (tales como, “¿Que es lo que usted recuerda sobre su primer día de escuela?”). Después de darle a los participantes tiempo para pensar, pídale a cada persona que le de su nombre y su respuesta (en 30 segundos o menos).

Papel Higiénico: El facilitador debería tener un rollo de papel higiénico en los dedos de las manos. Acérquese a cada participante y pídale que el o ella corte el pedazo de papel que quiera. No le diga a los participantes para que van a necesitar el papel, pero incentívelos a que tomen bastante papel. Después de que todos hayan tomado todos los cuadritos de papel que hayan querido, el facilitador debe comunicarle a todos que deberán hablar una cosa de ellos mismos por cada cuadrito de papel que tengan! Los participantes deberán hablar de cosas como, en donde viven, cuantas personas hay en su familia, cuál es su comida favorita, etc.

Intercambios de Aprendizaje: Este ejercicio trabaja como ambos, como una introducción y un ejercicio de reflexión para discutir el proceso de aprendizaje y de enseñanza. El facilitador introduce la sesión pidiéndole a los participantes que recuerden algunas de las habilidades que ellos obtuvieron formalmente durante los dos últimos años o más o menos (como cambiarle el aceite al carro, como sembrar arboles de Navidad, como hacer un postre especial...etc.). Pídale a cada persona que escriba sobre tarjetas fichas su nombre con una o dos habilidades que él o ella pueda enseñar a otros. Las tarjetas son puesta en el medio de la habitación. Pídale a todos los participantes que examinen todas las tarjetas, y seleccione ya sea una habilidad que a ellos les gustaría aprender, o estar de acuerdo en enseñar esa habilidad a otro participante. Después las parejas se dedican a un proceso de enseñanza y aprendizaje (10a 15 minutos). Después encuentre otra pareja para hacer el mismo proceso. Cuando todo el grupo se reencuentra, brevemente ellos discuten la experiencia, así como otros factores que refuerzan la enseñanza y el aprendizaje.

Un Mapa de la Vida: Sobre un pedazo de papel, cada persona usa una crayola para hacer un dibujo de su vida (con figuras y símbolos).

El Estilo del Sandwich: En un pedazo de papel grande cada participante lista “Cosas que yo se.” En otro pedazo de papel el o ella lista “Cosas que yo quiero saber.” Los dos pedazos son pegados juntos, como el estilo de un sandwich, y los participantes circulan informalmente conociendose entre ellos mismos.