



KERMESSE DE LA PREVENCIÓN

HACIA UNA DIVERSIÓN SALUDABLE





AUTORIDADES

Gobernador de la Provincia de Córdoba

Cdor. Juan Schiaretti

Vicegobernador de la Provincia de Córdoba

Cdor. Manuel Calvo

Ministro de Salud de la Provincia de Córdoba

Dr. Diego Cardozo

Secretario de Prevención y Asistencia de las Adicciones de la Provincia de Córdoba

Dr. Darío Gigena Parker

Subsecretario de Prevención de las Adicciones de la Provincia de Córdoba

Lic. Pablo Martín Bonino

Equipo redactor:

Dr. Darío Gigena Parker

Lic. Pablo Martín Bonino

Gustavo Javier Sánchez

D.I. Ignacio Maiocco

Lic. Ivana Giselle Bazán

Lic. Julio Ismael Zucaría

Diseño Editorial:

Lic. Javier Bulgarelli

Ilustraciones:

D.I. Ignacio Maiocco

2da. Edición - Año 2020



INDICE

PÁGINA	CONTENIDO
01	MARCO TEÓRICO
09	LOS MOMENTOS DE LA KERMESSE DE LA PREVENCIÓN
10	GUÍA PRÁCTICA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA KERMESSE DE LA PREVENCIÓN
13	LISTA DE JUEGOS



MARCO TEÓRICO

En la actualidad es común que la diversión se encuentre estrechamente asociada a actividades relacionadas al consumo. Un claro ejemplo de esto se puede encontrar en las estrategias publicitarias de mercado que vinculan el encuentro, la amistad, las relaciones sociales, el disfrute, el ocio, el éxito, entre otras, con el consumo de sustancias. A su vez, esto va acompañado de lo que las creencias sociales van construyendo en torno a estas consignas.

Hace ya un tiempo los niños, las niñas y las y los jóvenes pasaron a formar parte de estas estrategias y de la consecuente expansión del mercado, que se ofrece como un nuevo agente de socialización a través de la utilización de los medios masivos de comunicación.

Además, resulta dificultoso encontrar espacios que puedan propiciar la recreación, el juego y las actividades lúdicas que permitan el despliegue del potencial creativo de la población de manera libre y saludable. Siguiendo a Bonetti (1994), en algún sentido, cuando socialmente se pierde la dimensión lúdica se propicia una cultura anti-lúdica, plasmada en la falta de espacios libres y momentos de encuentro para desarrollar el juego, en la carencia de políticas vinculadas a la recreación y hasta en la escasez de formación y capacitación de profesionales.

Por consiguiente, se propone un dispositivo que posibilite, desde lo lúdico y recreativo, fomentar hábitos saludables que permitan un acercamiento cooperativo entre pares.

El juego en el paso del tiempo...

La humanidad históricamente ha transitado por diferentes etapas y en cada una de ellas siempre ha estado presente el juego. A su vez, es la universalidad del juego la que lo designa como un componente elemental de la condición humana, formando parte propia de él desde sus orígenes más remotos (Mercado, 2009). En otras palabras, «*el hombre juega sólo cuando es hombre en la aceptación cabal de la palabra, y sólo cuando juega es plenamente hombre*» (Schiller, 2016; pp. 110).

Por lo que se refiere a esta universalidad, ésta aparece como dos vías independientes e interdependientes entre sí en el desarrollo humano. Una de las vías es la presencia del juego en el conjunto de las expresiones culturales de la humanidad de los diferentes momentos históricos y regiones geográficas. La otra vía se propaga por cada proceso madurativo de las personas en su esfera social y cultural, a saber, en cada etapa de su ciclo vital (Mercado, 2009).

No es difícil señalar «*en el surgimiento de todas las grandes formas de la vida social, la presencia de un factor lúdico de la mayor eficacia y fecundidad. La competición lúdica, como impulso social, más vieja que la cultura misma, llenaba toda la vida y actuó de levadura de las formas de la cultura arcaica. El culto se despliega en juego sacro. La poesía nace jugando y obtiene su mejor alimento, todavía, de las formas lúdicas. La música y la danza fueron puros juegos. La sabiduría encuentra su expresión verbal en competiciones sagradas. El derecho surge de las costumbres de un juego social. Las reglas de las luchas con armas, las convicciones de la vida aristocrática se levantan sobre formas lúdicas. La conclusión debe ser que la cultura, en sus fases primordiales, se juega. No surge del juego, como un fruto vivo se desprende del seno materno, sino que se desarrolla en el juego y como juego*» (Huizinga, 1972; pp. 220).



Sin embargo, el siglo XIX comienza a ofrecer poco lugar para la función lúdica en el proceso cultural en casi todas sus dimensiones. A partir de la Revolución Industrial, y su creciente eficiencia técnica, el trabajo y la producción se convirtieron en los ideales sociales y, prontamente, en ídolos. Así, a medida que todo el desarrollo va avanzando de la máquina de vapor a la electricidad, va encontrando acogida el error de que las fuerzas económicas y sus intereses son los que mueven el mundo. Las personas, para los fines racionalistas y utilitaristas de la época, va perdiendo tiempo para la expresión lúdica (Huizinga, 1972).

En este sentido, el desarrollo del deporte, a partir del último cuarto del siglo XIX, permite observar que el juego cada vez más se lo concibe con mayor seriedad y competitividad. Las reglas son cada vez más detallistas y rigurosas, y las performances cada vez más altas. Esta creciente sistematicidad y disciplinamiento pierde algo del componente lúdico, como se puede ver con la distinción categórica entre profesionales y personas aficionadas. En definitiva, la actitud de las y los profesionales no es auténticamente lúdica ya que carece de su carácter espontáneo y despreocupado (Huizinga, 1972).

El juego y la actividad lúdica.

Habitualmente se refiere al juego englobando en él una serie de conceptos que, si bien aluden todos de cierta manera a la recreación de las personas, mantienen algunas diferencias entre sí. Podemos destacar, entre ellos, el concepto de **JUEGO** como tal y el de **ACTIVIDAD LÚDICA**.

Por un lado, entendemos al Juego como la acción de jugar, de expresarse, con el fin de divertirse, sólo por el hecho placentero que éste genera (Mercado, 2009). En un sentido más amplio y convencional, se puede definir como una labor que se realiza enmarcada en límites de tiempo y espacio, definido según reglas de carácter obligatorias que, libremente, son aceptadas por las y los participantes (Huizinga, 1972).

Durante el acontecer del juego las personas logran desarrollar habilidades psicomotrices, cognitivas, cooperativas y de lenguaje. El juego, en la etapa inicial de la vida, permite conocer los límites y las posibilidades del propio cuerpo como así también de los espacios con los que se relaciona (Mercado, 2009). Es natural, activo, motivador y puede ser integrado en instancias en las que otros tipos de lenguajes resultan un tanto tediosos y poco claros y eficaces. El juego, en definitiva, es una forma de comunicación (Brown, 1990).

Por otro lado, la **ACTIVIDAD LÚDICA** también permite construir, crear, incentivar y, al igual que el Juego, busca el placer y el aprendizaje, pero ésta se realiza dentro de parámetros planificados y en el marco de un proyecto profesional y de calidad. Además, a través de la necesaria intervención de un coordinador, posibilita la moderación de las actividades para la inclusión social y el desarrollo personal y grupal (Mercado, 2009).

En particular, a través de la intervención de coordinadores, se puede proponer el Juego como una herramienta pedagógica, de intervención y de diagnóstico participativo. Las estrategias propuestas en base a objetivos previamente desarrollados permitirán transformaciones en las y los participantes (Mercado, 2009).

JUEGO	ACTIVIDAD LÚDICA
Placer	Placer
Libre	Construcción social
Autotélico	Objetivo
Memorable	Memorable
Ficticio	Regla interna o externa
Pautado	Coordinador implícito o explícito
Tiempo y espacio indefinidos	Espacio específico

Figura 1. Diferencia entre Juego y Actividad Lúdica (Mercado, 2009).

La cooperación y la competencia.

Al momento de escuchar la palabra «**JUEGO**», lo más probable es que se piense en la competencia entre ganadores y perdedores (Brown, 1990). Así pues, puede observarse que, desde la infancia, al jugar, se va reproduciendo este binomio acostumbrado a relacionar la alegría y el triunfo sobre unos pocos y pocos con la tristeza y la derrota de otras personas (Gómez, 1990). Es tal la pasión por salir gananciosos que ello amenaza con eliminar la ligereza del juego y de la diversión que éste connota (Huizinga, 1972).

En otras palabras, una situación competitiva se da cuando los objetivos de uno de las y los participantes logran cumplir sus objetivos en detrimento de los objetivos de las y los demás. Se puede decir, también, que es una estructura de metas que son mutuamente exclusivas, en donde el éxito de alguien demanda el fracaso de otras y otros (Brown, 1990).

Siguiendo a Gómez (1990), se propone reinventar los juegos de manera tal que se pueda superar el temor al ridículo, haciendo foco en el disfrute, la diversión, la alegría y el placer, antes que en quién gana o quién pierde, y permitir, de este modo, la participación de todo el grupo con la finalidad de superar el reto en conjunto.

Con respecto a esto, tanto Orlick (1990) como Brown (1990) consideran al juego cooperativo como una actividad liberadora debido que está exenta de la competición al participar colectivamente hacia una meta en común; libera de la eliminación buscando la implicación de todas y todos; libera para crear a partir de reglas flexibles; libera la posibilidad de elegir; y libera de la agresión porque no hay ganadores y perdedores.

A partir de esto, Brown (1990) define la situación cooperativa como aquella en la que, necesariamente, para que los objetivos de las y los integrantes puedan ser alcanzados, todas y todos los demás miembros deberán de igual manera alcanzarlos.

JUEGOS COMPETITIVOS	JUEGOS COOPERATIVOS
Son divertidos sólo para una parte.	Son divertidos para el conjunto.
La mayoría experimenta un sentimiento de derrota.	El colectivo tienen un sentimiento de victoria.
Una parte son excluidos por falta de habilidad.	Hay una mezcla de grupos que juegan juntos creando un alto nivel de aceptación mutua.

Se aprende a ser desconfiada o desconfiado, egoísta o, en algunos casos, la persona se siente amedrentada por otras y otros.	Se aprende a compartir y a confiar en el resto.
Las y los jugadores no se solidarizan y son felices cuando algo "malo" le sucede a las/os demás.	Las y los jugadores aprenden a tener un sentido de unidad y a compartir el éxito.
Conllevan una división por categorías, creando barreras entre las personas y justificando las diferencias interpersonales como una forma de exclusión.	Hay una mezcla de personas en grupos heterogéneos que juegan de manera conjunta creando un elevado nivel de aceptación mutua.
Las y los perdedores salen del juego y simplemente se convierten en observadores.	Nadie abandona el juego obligado por las circunstancias del mismo. Juntos inician y dan por finalizada la actividad.
Las y los jugadores pierden la confianza en sí mismos cuando son rechazados o cuando pierden.	Desarrollan la autoconfianza porque todos los aportes y comentarios son bien aceptados.
La poca tolerancia a la derrota desarrolla en algunas y algunos jugadores un sentimiento de abandono frente a las dificultades.	La habilidad de perseverar ante las dificultades se fortalece por el apoyo de las y los demás miembros del grupo.

Figura 2. Diferencia entre juego competitivo y juego cooperativo. (Torrente, 2007)

El juego y la promoción de la salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), la promoción de la salud permite que las propias personas tengan un mayor y mejor control sobre su propia salud, comprendiendo un amplio abanico de intervenciones sociales destinadas a beneficiar y proteger la salud y calidad de vida tanto a nivel individual como grupal.

Por tanto, el juego trasciende hacia un espacio fundamental en la promoción y práctica en la infancia y la juventud. El derecho a jugar las más de las veces se lo ha considerado como un derecho olvidado, posiblemente debido que, desde una óptica de la adultez, termina por ser considerado más un lujo que una verdadera necesidad. No obstante, el juego está y debería estar presente a lo largo de nuestras vidas con su carácter universal, con su propia dimensión cultural y como necesidad básica del ser humano (UNICEF, 2004).

Asimismo, representa un recurso valioso para la estimulación de hábitos saludables, tanto físicos como psicológicos. En otras palabras, se podría decir que el juego favorece el desarrollo de la espontaneidad, la imaginación y la creatividad, permitiendo la conexión con la parte desconocida de uno mismo. También potencia y estimula habilidades sociales como la empatía, asertividad y el compañerismo. A nivel cognitivo, favorece la estimulación de la atención, la memoria de trabajo, la coordinación, la inhibición de la conducta, entre otros.

En este punto resulta importante mencionar los aportes de Biglan (2015), quien afirma la necesidad de proveer «entornos enriquecedores», haciendo referencia a contextos que originan y refuerzan los comportamientos prosociales y promueven la flexibilidad psicológica, entre otros factores. La evidencia señala que los sujetos con comporta-

mientos prosociales provienen de medios que promueven dichas habilidades, sus intereses y valores. Por lo contrario, los sujetos que muestran patrones de comportamiento dañino provienen de entornos que fallan en la promoción de conductas prosociales (Biglan, 2015).

Profundizando los factores nombrados anteriormente, en relación a la promoción y refuerzo de comportamientos prosociales, Biglan (2015) señala la necesidad de brindar oportunidades para espacios seguros en los que se recreen y respalden los comportamientos prosociales, el cual puede ser brindado por medio de los juegos colaborativos en donde sean monitoreados por coordinadores que modelan dichos comportamientos.

A su vez, la flexibilidad psicológica es definida como la acción guiada por los valores personales, de un modo consciente y en contacto con lo que sucede en el momento presente, con actitud de no juzgar, ni controlar, ni mucho menos cambiar la experiencia que emerge en el momento (Biglan, 2015). En este punto, los eventos internos (pensamientos, emociones, ideas sobre nuestra propia persona y/o las y los demás) pueden actuar como barreras para las acciones guiadas por valores, dado que el sujeto puede entrar en contacto con experiencias que le resulten dolorosas o displacenteras, y actuar para evitar sentir las o escapar de las mismas, alejándose de lo que es importante para el sujeto. Este fenómeno se lo denomina evitación experiencial.

En entornos de interacción social y desempeño, tales como el juego, los sujetos pueden experimentar emociones tales como la vergüenza, el temor y los pensamientos asociados a la incompetencia (por ejemplo «no puedo hacerlo bien») o los asociados a la opinión de las y los restantes (por ejemplo «qué dirán»). En este escenario es importante validar toda experiencia interna que surja, normalizándola e invitando a los sujetos a continuar participando, haciendo lugar a lo que emerja. Considerando el disfrute y las interacciones sociales como factores de protección, es de suma importancia brindar entornos seguros que promuevan la capacidad de ir hacia lo que es importante en la vida aún en presencia de obstáculos, es decir la flexibilidad psicológica individual, y que refuercen los comportamientos prosociales por medio del juego colaborativo y cooperativo, lo que referirá a la flexibilidad a nivel grupal.

El juego como potencializador de la espontaneidad y la creatividad

En la rutina de la cotidianeidad el juego puede implicar un corte, una pausa a las realidades cotidianas. Por medio de éste se exploran distintos roles, otras maneras de relacionarse, otras maneras de ser. En efecto, se considera relevante aprovechar este momento para explotar al máximo el potencial creativo que permita la exploración y el descubrimiento de nuestro ser en lo más íntimo.

Siguiendo a Mercado (2009), en el juego se alterna entre la pura ficción y la realidad del trabajo participando de ambas a la vez. Es una tarea mediante la cual consigue afirmarse, en sí mismo, el empoderamiento y la autonomía. Es un ejercicio de autodefinición donde se revela lo que se elige hacer y no lo que se debe hacer. El juego es la conexión libre con la pura posibilidad.

El juego cooperativo como potencializador de las Habilidades Sociales

Grineski (1989) estudió la relación entre los comportamientos sociales de las niñas y de los niños y el tipo de juegos que practicaban en las escuelas, y llegó a la conclusión de que el juego cooperativo favorecía significativamente la estimulación de conductas prosociales en comparación con los juegos competitivos y las actividades individuales.



El juego cooperativo plantea metas en común que permiten la interrelación entre las y los participantes, la colaboración entre ellas y ellos, la empatía hacia los padecimientos de las y los semejantes, y promueve conductas de acercamiento afectivo y de ayuda mutua. La comunicación interpersonal es una parte esencial de la conducta humana, ya que continuamente nos estamos relacionando con otras personas. Saludar, pedir favores, decir que no, participar en actividades de grupo, expresar sentimientos propios, manifestar discrepancias sobre algún asunto. Al fin y al cabo, todas estas destrezas configuran Habilidades Sociales (HSS).

Las HSS, según Caballo (1993), se definen como el repertorio de conductas que permiten a las personas relacionarse eficazmente con otras y expresar sus sentimientos, necesidades y opiniones, promoviendo una sensación de bienestar que es fundamental para integrarse socialmente. La conducta socialmente habilidosa es definida como «*como un conjunto de comportamientos realizados por un individuo en un determinado contexto, que manifiesta sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en las y los demás y resolviendo problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la probabilidad de futuros inconvenientes*» (pp. 6).

Dentro de las HSS que se podrían estimular en el juego son:

- **La Cognición y percepción social.** Se define como procesos cognitivos que permiten identificar los estímulos sociales para responder de manera adecuada ante los mismos. Es decir, permiten tomar decisiones en base al significado que se le otorga a dichos signos sociales. Además, favorecen la elaboración de juicios e inferencias a partir de lo percibido. A nivel evolutivo ha servido para discriminar más rápidamente aquello a lo que el individuo se ve expuesto (Butman, 2001).
- **Conducta no verbal.** Según Caballo (1993) es inevitable en presencia de otras y otros y se puede decidir no hablar, pero aun así se siguen emitiendo mensajes acerca de lo que se percibe internamente con las expresiones faciales y el mismo cuerpo. Muchos aspectos de este componente de las HSS se aprenden por imitación de códigos que son socialmente establecidos.
- La comunicación no verbal tiene diversas funciones. Entre ellas, poder expresar sentimientos y emociones, reemplazar palabras, repetir lo que se está diciendo, así como también enfatizar, contradecir, validar o invalidar el mensaje verbal además de regular la interacción (Caballo, 1993).
- **Asertividad.** Es la conducta y pensamientos que permiten defender nuestros derechos, sin agredir ni ser agredidos. «*Es una conducta interpersonal que implica la capacidad de expresar de manera directa, honesta y adecuada, opiniones, ideas y pensamientos positivos y negativos en distintas situaciones sociales*» (pp.1). La conducta asertiva en una situación no implica, necesariamente, ausencia de conflicto entre las partes, pero pretende la maximización de las consecuencias favorables y la disminución de las respuestas hostiles; mayor respeto hacia las y los demás y una mejor adaptación social (Morera & Franco, 2004).
- **Empatía.** Es la capacidad de percibir, compartir y comprender, en un contexto común, lo que otra u otro ser puede sentir. También es descripta como un sentimiento de participación afectiva de una persona cuando se afecta a otra.

La prevención: apropiación del tiempo libre y diversión saludable

Según Peñalba (1999), el tiempo puede clasificarse en no disponible y disponible. El primero es aquel en el que la persona asume compromisos y obligaciones y que, por ello, le resultaría difícil sustraerse de sus ocupaciones. Aquí se pueden mencionar la jornada laboral, el tiempo escolar y el tiempo en diferentes obligaciones no personales como el trabajo doméstico, las ocupaciones paralaborales y hasta la

satisfacción de las necesidades biológicas, los deberes familiares y los compromisos sociales y administrativos.

Por el contrario, el tiempo disponible es la parcela de la cual podemos disponer una vez descontados los tiempos anteriores, y está relacionado al que se puede emplear autónomamente para uso personal y sin obligaciones. Puede utilizarse en ocupaciones autoimpuestas o bien dejarse como tiempo libre, tal y como su nombre lo indica (Peñalba, 1999). Su contenido fáctico lo constituye concretamente la práctica de descanso, la recreación y la creación que, si se maximizan funcionalmente, comienzan a contradecir la realidad, transformándola. Además, dichas actividades se dirigen a compensar y a autoafirmar la personalidad a nivel individual y social (Waichman, 1993).

De la misma forma, en el espacio del tiempo libre como tal, se pueden diferenciar actividades de tres tipos. Las primeras son las ocupaciones no autotélicas, elegidas autónomamente y sin finalidad en sí mismas ni necesariamente de carácter placentero, como las dedicadas al cultivo del cuerpo más allá del mantenimiento de la salud, en donde el individuo asume un compromiso consigo mismo y con nadie más (Peñalba, 1999).

En segundo lugar, se encuentran las actividades de tiempo libre estéril, como un tiempo libre mal vivido, pasivo, tedioso, aburrido y frustrante, ligado a pasar el rato o matar el tiempo, sin producir una plena satisfacción en quien lo tiene, como el ejemplo tan cotidiano de ver la televisión sin esperar absolutamente nada (Peñalba, 1999).

En último término, el ocio es la actividad que indica un valor en sí misma, de manera interesante y sugestiva para la propia persona, implicando una importante motivación hacia la acción. Por consiguiente, es una forma positiva de utilizar el tiempo libre ya que el sujeto la escoge de manera autónoma y llevada, en efecto, a la práctica (Peñalba, 1999).

Tiempo	No disponible	Trabajo	→ Trabajo remunerado o escuela → Trabajo doméstico → Ocupaciones para-laborales
		Obligaciones no laborales	→ Necesidades biológicas básicas → Obligaciones familiares → Obligaciones sociales
	Disponible	Ocupaciones autoimpuestas	→ Actividades religiosas → Actividades voluntarias de tipo social → Formación institucionalizada
		Tiempo libre	→ Ocupaciones sin un fin determinado → Tiempo libre estéril o desocupado ocio



En relación a la prevención, teniendo en cuenta que ésta busca controlar y reducir los factores de riesgo de una enfermedad, según el artículo 24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948), se expresa que toda persona tiene derecho en sí al descanso, a una honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre para su mejoramiento físico, cultural y espiritual. No obstante, según lo desarrollado por Peñalba (1999), el problema con el que se enfrenta la población es la poca cantidad de tiempo libre con el que se cuenta y con el escaso uso positivo del mismo.

En consecuencia, lo que se buscará a partir de las intervenciones de este manual es brindar herramientas individuales y grupales para un aprovechamiento positivo y saludable del tiempo libre, intentando alejarlo de posibles factores de riesgo relacionados al consumo en general y al consumo de sustancias adictivas en particular.

El enfoque adoptado será el de la Recreación Educativa, forjada en la década del '80 en Argentina, como un dispositivo que comprende, como fin último, el empoderamiento del sujeto en su subjetividad a través de lo grupal y lo colectivo de forma lúdica. Sus actividades poseen objetivos específicos que intentan lograr un tipo de aprendizaje que permita al individuo reconocerse en un tiempo y en un espacio, con limitaciones y capacidades, donde pueda surgir el recrearse, el transformarse, alcanzando una lectura diferente de la realidad interna y externa (Tosco, 2015; Waichman, 1993).

Brevemente, siguiendo a Tosco (2015), la recreación educativa puede caracterizarse como educación para el tiempo y para la libertad, enfatizando en lo colectivo, en la solidaridad como valor fundamental, pretendiendo generar autonomía tanto individual como grupal.

Este enfoque, a su vez, se diferencia de la noción de entretenimiento o diversión, ya que estos términos se relacionan al consumo y a un gasto del tiempo, como un mero liberarse de (Waichman, 1993). Sin embargo, esta propuesta de trabajo se desarrollará bajo la consigna «*diversión saludable*», intentando hacer contrapartida a los slogans publicitarios que acercan a las personas a factores de riesgo. A partir de las actividades lúdicas cooperativas, desarrolladas en los apartados siguientes, se buscará que puedan funcionar como factores de protección y de prevención inespecífica de las adicciones en los momentos de ocio de las personas.

La Kermesse como proceso de autogestión

El concepto de Kermesse remite a un evento festivo tradicional y popular, consistiendo en la puesta en escena de diferentes kioscos de juegos diferenciados y de libre participación (Mercado, 2009), a lo que, desde esta propuesta, no sólo se limitará a generar meras instancias lúdicas, sino que también se basará en un espacio en el cual puedan acercarse diferentes otros tipos de saberes y habilidades de la comunidad para que puedan ser compartidos.

LOS MOMENTOS DE LA “KERMESSE DE LA PREVENCIÓN”

Caldeamiento

El caldeamiento físico

Pone en funcionamiento los músculos que no suelen ser activados habitualmente, con el fin de predisponer el cuerpo a la acción. Conduce a un estado más primario y espontáneo donde el sentido del ridículo se minimiza. Se intenta que las y los participantes se desentumezcan para movilizarse por el espacio, recorrerlo e identificarlo (Anchústegui, s/f).

El caldeamiento grupal.

Se estimula en esta instancia el contacto emocional entre las y los participantes, comunicándose y conectando entre ellas y ellos de maneras que no están acostumbrados a hacerlo, pudiendo incorporar herramientas teatrales. También refuerza la confianza colectiva, predisponiendo al grupo hacia una actitud de atención y respeto (Anchústegui, s/f).

Desarrollo de la acción

Transición hacia lo grupal

Se direccionan las actividades lúdicas hacia una participación conjunta del grupo, comenzando desde lo individual hacia lo grupal y manteniendo los mismos objetivos de cada actividad. El fin es complejizar la tarea y exponer la necesidad de organización entre las y los participantes para el cumplimiento de la meta.

Trabajo en equipo.

Las actividades lúdicas propuestas en esta instancia tienen como base reforzar el trabajo conjunto, con el fin de que se afiance progresivamente el grupo a medida que avanzan las mismas. Es necesaria la escucha y la comunicación entre sus integrantes, el respeto y la coordinación. Fortalece la empatía y el compañerismo. No es lo importante en estas actividades la competencia, ya que incluso en las dinámicas donde se divide en equipos, cada integrante trabaja para el cumplimiento de un objetivo propio, el cual es independiente del resultado del otro grupo. Se propone avanzar hacia actividades donde participen conjuntamente las y los integrantes con una sola meta en común.

Retorno a la calma.

Es recomendable para concluir la etapa de desarrollo de actividades lúdicas, realizar dinámicas que disminuyan el nivel de excitación de las y los participantes, con el fin de direccionar la actividad hacia la conclusión final.

REFLEXIÓN

Catarsis grupal.

En esta instancia se intenta generar el diálogo con el conjunto, generando debates acerca de lo observado durante las dos etapas anteriores, a los fines de construir una conciencia colectiva. Esta es la fase que intenta que las personas participantes relacionen las dinámicas realizadas con aspectos de la vida cotidiana, elaborando una conclusión propia acerca de cómo el juego puede potencializar sus habilidades sociales, tanto a nivel individual como grupal.



GUÍA PRÁCTICA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA KERMESSE DE LA PREVENCIÓN

Insumos para la realización del taller:

- ☞ Equipo de sonido y micrófono, en lo posible inalámbrico.
- ☞ Sogas, pelotas y demás útiles recreativos elegidos de acuerdo a las actividades lúdicas que se tomen de este manual para realizar la dinámica.

Primer momento

Recolección previa de datos

Tiempo estimado de desarrollo: **10 a 15 minutos.**

Este primer contacto no necesariamente se realiza de manera presencial, pudiendo ser de manera telefónica o vía virtual, ya que el objetivo es el de recopilar información referida a la población a quien se destinará la actividad.

Se solicitan datos relevantes para la planificación de la intervención, como las edades del grupo, la cantidad aproximada de participantes, el lugar (si es abierto, cerrado, público, privado), si existen personas en situación de discapacidad y algunas características intraculturales de la población que puedan resultar trascendentales.

Segundo momento:

Presentación informal con referentes

Tiempo estimado de desarrollo: **10 a 15 minutos.**

En este momento se realiza el contacto con las personas o instituciones que solicitaron la intervención. Se destinan los primeros minutos de la actividad en territorio a una conversación informal con las y los referentes que se encuentren en el lugar para conocer algunos datos más específicos del grupo y sobre todo si existe, a su criterio, alguna problemática que se destaque. También se utiliza este momento para socializar con dichos referentes una breve justificación del trabajo a realizar y la importancia de la participación de las y los docentes y/o directivos. Finalizada esta instancia el equipo técnico se acerca al grupo específico con la invitación de participar de la intervención.

Tercer momento

Presentación de la kermesse

Tiempo estimado de desarrollo: 5 a 10 minutos.

En éste momento el grupo se dispone en una ronda y el equipo técnico toma la palabra. Se explicita la dinámica del taller, la división de roles y los acuerdos de trabajo.

Cuarto momento

Desarrollo de las actividades lúdicas.

A continuación, se encuentran lineamientos particulares de cómo llevar a cabo cada una de las actividades propuestas para cada instancia, tanto de caldeamiento como de desarrollo cooperativo, que sirven de orientación debido a su flexibilidad de aplicación.

1. Caldeamiento

Tiempo estimado de desarrollo: **30 minutos.**

Esta es la primera instancia de desarrollo práctico de la actividad, en ella se realizan dinámicas de calentamiento, de puesta en movimiento del cuerpo y de reconocimiento entre las y los participantes, sobre todo si pertenecen a diferentes grupos, cursos, entornos. Estas actividades lúdicas son coordinadas por el equipo y elegidas previamente de acuerdo a la población.

2. Desarrollo de juegos cooperativos.

Tiempo estimado de desarrollo: **45 minutos.**

En este momento se proponen actividades que requieren de la colaboración conjunta de las y los participantes. Se plantean juegos cuyo objetivo es trabajar en equipo para cumplir una meta que será común a todos.

Esta es la instancia más reveladora de la actividad en general, ya que se identifican en ella algunos aspectos relacionados con el grupo que servirán como disparadores luego en la reflexión. Es importante prestar atención a la manera en que se comportan grupalmente, cooperativamente, identificando indicadores negativos como la competitividad, la agresión, la burla, la frustración, para trabajar luego sobre ellos. Asimismo, identificar los positivos como la cooperación, el respeto, la empatía, el compañerismo, la ayuda mutua.

3. Reflexión final

Tiempo estimado de desarrollo: **20 a 30 minutos.**

En este momento lo que se propone es sentarse en ronda para el desarrollo de un intercambio de opiniones, críticas y sugerencias en torno a la experiencia colectiva. Se pretende estimular la participación de las y los beneficiarios, estando atentos a temas sensibles que pudieran surgir.

A continuación, una lista de posibles preguntas disparadoras:

- ☞ ¿Se divirtieron hoy?
- ☞ ¿Cómo se sintieron?
- ☞ ¿Qué consideraron de los juegos realizados?
- ☞ ¿Juegan habitualmente?
- ☞ ¿Cómo se divierten?
- ☞ ¿Qué diferencias encuentran entre los juegos que habitualmente practican y estos?
- ☞ ¿Los vieron como una competencia?
- ☞ ¿Qué hacen en su tiempo libre?



- ☞ ¿Se pueden realizar estas actividades sin comunicación?
- ☞ ¿Existen otras maneras de comunicarnos que no sean las verbales?
- ☞ ¿En qué situaciones de la vida sienten que hay cooperación o competitividad?
- ☞ ¿En nuestra vida cotidiana, respetamos los tiempos de los otros?
- ☞ ¿Recuerdan cómo jugaban de chicos?
- ☞ ¿Les parece saludable este tipo de diversión?, ¿Por qué?
- ☞ ¿Les parece que este tipo de diversión los acerca hacia lo que es importante en su vida?
- ☞ ¿Qué entienden por prevención y asistencia?
- ☞ ¿Por qué creen que se propone el juego como una herramienta preventiva?

Quinto momento

Cierre

Tiempo estimado de desarrollo: **5 a 10 minutos.**

Para finalizar la actividad se despide al grupo y se dedican los últimos minutos para charlar informalmente, y ya fuera de la dinámica, tanto con las personas participantes como con las y los referentes, profesores o directivos. A estos últimos se les brinda una breve reflexión acerca de lo observado.

LISTA DE JUEGOS

CALDEAMIENTO

Caldeamiento físico	P. 24
Caldeamiento grupal	P. 28

DESARROLLO DE LA ACCIÓN

Transición hacia lo grupal	P. 35
Trabajo en equipo	P. 41
Retorno a la calma	P. 47

REFLEXIÓN

Catarsis grupal	P. 24
-----------------	-------

(esto no estaba en el word, pero si estaba en el índice)



Canciones de imitación

CALDEAMIENTO
CALDEAMIENTO FÍSICO

🕒 **Tiempo:** 00:07 minutos

✏️ **Materiales:** Ninguno

Síntesis de la dinámica.

Esta dinámica intenta llevar hacia la imitación de los movimientos de las/los coordinadores representados mediante el cuerpo.

¿En qué situaciones emplearla?

Se puede utilizar en la etapa del caldeoamiento para lograr captar la atención del grupo y la referencia del moderador.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ La imitación en forma conjunta y la expresión corporal que implica la actividad.
- ▶ La dramatización y la concentración.

Descripción de la actividad lúdica.

Se propondrá que las y los participantes se sitúen en ronda e imiten, de manera conjunta, los movimientos y las palabras de las y los coordinadores. Acto seguido, se explicarán las pautas de imitación de la canción elegida, indicando en qué momentos y de qué manera responder a las estrofas que las y los coordinadores van recitando.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Resulta fundamental que la persona que modere la actividad se encuentre enfocado en el objetivo propuesto para con el grupo y pueda observar lo que sucede para poder intervenir en las circunstancias que considere pertinentes.

Además, al ser un juego de imitación y de referencia, es necesario que las y los coordinadores puedan asumir la tarea en plena manifestación vocal, corporal y gestual.

Cuchara cucharita!

¡Ahí viene!
¿Quién?

¡Ahí viene!
¿Quién?

¡Ahí viene la cuchara!
¡Ah! ¡Ah!

¡Ahí viene cucharita!
¡Ah! ¡Ah!

¡Cuchara Cucharita!
¡Ah! ¡Ah!

¡Se me baja a los piecitos!
¡Ah! ¡Ah!

¡Se me sube a las rodillas!
¡Ah! ¡Ah!

¡Se me sube a la cadera!
¡Ah! ¡Ah!

¡Se me sube a los hombritos!
¡Ah! ¡Ah!

¡Se me sube a la cabeza!
¡Ah! ¡Ah!

Yyyyy... ¡Se menea!

Atención, concentración!

Estrofa

Atención!
Atención!
Concentración!
Concentración!

Estríbillo

Merequeté!
Merequeté!
Merequeté!
Merequeté!
Merequetengue tengue tengue!

ATENCIÓN



CONCENTRACIÓN



RELAJACIÓN



Luego se van agregando
progresivamente nuevas
palabras a la estrofa.

Relajación!
Fuerza!
Mucha más Fuerza!

Para terminar siempre
con el estríbillo.

FUERZA



**MUCHA MÁS
FUERZA**





Las palmitas

🕒 **Tiempo:** 00:05 minutos

✏️ **Materiales:** Ninguno

Síntesis de la dinámica.

Lo que se busca con esta actividad lúdica es una breve entrada en calor permitiendo distenderse del resto de las actividades cotidianas para conectarse con una/o misma/o y con el resto del grupo en las próximas acciones.

¿En qué situaciones emplearla?

Utilizarla al inicio de las actividades como una etapa del caldeoamiento.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ Conocerse de manera grupal a través de los sonidos que se pueden generar con la utilización del cuerpo.
- ▶ Favorecer la distensión.

CALDEAMIENTO CALDEAMIENTO FÍSICO

Descripción de la actividad lúdica.

En esta actividad las y los participantes se ubicarán en ronda de manera que puedan mirarse entre todas y todos. Las y los coordinadores les solicitarán ponerse con piernas semiflexionadas articuladas con el ancho de los hombros. Luego, en dicha posición, se les comunicará que comiencen a golpear alternadamente cada una de las palmas de sus manos en sus piernas hasta que se cuente hasta el número 3 (tres) y todas y todos, al mismo tiempo, finalicen con una palma. Se continuará el mismo ejercicio con diferentes variantes como sus palmas contra su pecho o con la espalda de la compañera o el compañero del lado izquierdo o derecho.

Esta rutina se realizará hasta el momento en que las y los participantes puedan coordinar al mismo tiempo la palma final y la coordinadora o el coordinador, a su criterio, decida pasar a otra actividad.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Aquí se pueden establecer algunas condiciones previas para que la dinámica no pueda ser interrumpida.

El reloj

🕒 **Tiempo:** 00:05 minutos

✏️ **Materiales:** Una soga de 15 m mínimo

Síntesis de la dinámica.

Lo que se busca con esta actividad lúdica es poner el cuerpo en movimiento y predisponer cuerpo y mente a la acción.

¿En qué situaciones emplearla?

Utilizarla al inicio de las actividades como una etapa del caldeamiento físico.

¿Qué intenta trabajar?

La atención. La estimulación del tren inferior.

El cálculo de tiempo y distancia.

CALDEAMIENTO CALDEAMIENTO FÍSICO

Descripción de la actividad lúdica.

En esta instancia, todo el grupo forma una ronda y las y los coordinadores se posiciona en el medio de la misma con una soga. Comienza de esta manera a girar la soga al ras del suelo en sentido horario y el objetivo es que cada participante de un salto cuando la soga está por pasar debajo suyo, dejando que la misma siga girando. Si una o un participante toca la soga se vuelve a comenzar, pero esa persona sigue jugando (no es una instancia eliminatoria).

Otros aspectos a tener en cuenta.

Aquí se pueden establecer algunas condiciones previas, como que por ejemplo si uno toca, la soga comienza a girar para el otro lado.

Caminata lunar

🕒 **Tiempo:** 00:10 minutos

✏️ **Materiales:** Ninguno

Síntesis de la dinámica.

Esta dinámica busca que las y los participantes puedan desplazarse por el espacio con diferentes cambios de ritmo y en diferentes direcciones.

¿En qué situaciones emplearla?

Se utiliza al principio como instancia de caldeoamiento y/o momento de distensión de la rutina del grupo.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ El reconocimiento espacial.
- ▶ Cambios de dirección evitando la circularidad.
- ▶ Reconocimiento de la otredad a través de la expresión corporal.



CALDEAMIENTO
CALDEAMIENTO GRUPAL



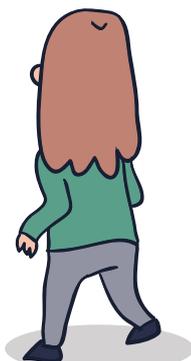
Descripción de la actividad lúdica.

Una vez dispuestos en ronda las y los participantes, se les pedirá que comiencen a caminar por el espacio físico. La situación más usual es que lo realicen de manera circular, es decir, de modo tradicional. Para los fines de este ejercicio, la idea central es que puedan romper con ese movimiento cotidiano estereotipado y, bajo la consigna de la moderadora o moderador, que lo efectúen en diferentes variantes: hacia atrás, hacia el costado, de manera lenta, moviendo los hombros, los brazos, entre otras. Acto seguido, cuando las y los participantes vayan comprendiendo el planteo de la actividad, se les solicitará que puedan encontrarse con sus compañeras y compañeros de diferentes maneras a juicio de las y los moderadores, ya sea mediante diferentes tipos de saludos y miradas que los alejen de la situación verbal.

En intervalos se irá frenando la caminata, dando la consigna de que se ubiquen de a pares, y una vez ahí se propondrán juegos cortos y rápidos como piedra papel tijera, sin pestañar, pan y queso, etc.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Combinarla con otras dinámicas de caldeoamiento.



Sin pestañear

🕒 **Tiempo:** 00:05 minutos

✏️ **Materiales:** Ninguno

Síntesis de la dinámica.

Se busca el reconocimiento y el encuentro de la mirada entre participantes.

¿En qué situaciones emplearla?

Para intercalar con otras actividades a la hora del caldeoamiento.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ La comunicación con la mirada.
- ▶ Facilitar la confianza entre las y los miembros.

CALDEAMIENTO

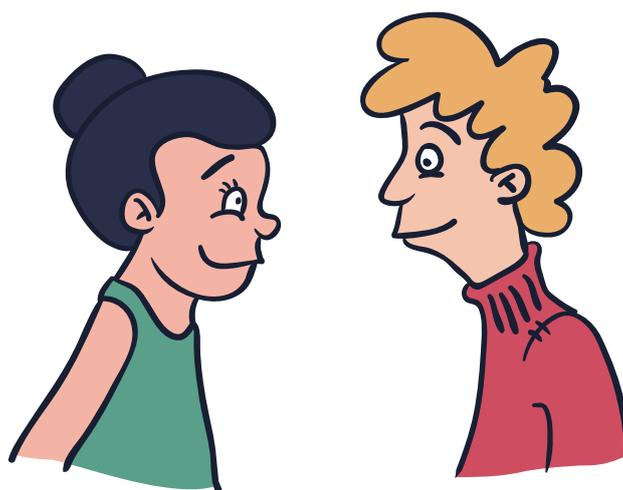
CALDEAMIENTO GRUPAL

Descripción de la actividad lúdica.

Mientras se van dispersando las personas implicadas por el lugar, se pedirá que se reúnan en parejas y se miren sin pestañear, hasta que una o uno haga lo contrario. También se sugiere realizarla varias veces intercalando compañeras y compañeros.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Puede que suceda, de manera frecuente, que a algunas personas les cueste este ejercicio. Para ello se pueden realizar algunas acciones previas como el hecho de encontrarse, mirarse y saludarse.



Pan y queso

🕒 **Tiempo:** 00:04 minutos

✏️ **Materiales:** Ninguno

Síntesis de la dinámica.

Consiste en una dinámica sencilla y tradicional para ver cómo se van encontrando entre las y los participantes.

¿En qué situaciones emplearla?

Mientras se desarrollan instancias de caldeamiento.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ La expresión corporal.
- ▶ Para fomentar la comunicación en el encuentro inmediato con la otra o el otro.

CALDEAMIENTO

CALDEAMIENTO GRUPAL

Descripción de la actividad lúdica.

Las y los participantes se ubican de a pares, enfrentadas o enfrentados a una distancia de al menos dos metros y comienzan a caminar, expresando cada uno “pan” y “queso” hasta que uno pise el pie de la otra persona. Se puede, y es recomendable, realizar reiteradas veces ésta labor para que se produzcan más cantidad de encuentros.

Otros aspectos a tener en cuenta.

La idea es que el grupo genere un espacio amplio y que puedan jugar de manera libre y cómoda.



Atravesando el aro

CALDEAMIENTO CALDEAMIENTO GRUPAL

🕒 **Tiempo:** 00:07 minutos

✏️ **Materiales:** Varios aros. Un cronómetro.

Síntesis de la dinámica.

Se trata de una actividad útil para llevar a las personas implicadas del ejercicio individual al trabajo articulado y cooperativo.

¿En qué situaciones emplearla?

Para ir cerrando actividades de caldeoamiento e iniciar las tareas cooperativas.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ El reconocimiento y la coordinación corporal.
- ▶ La comunicación.

Descripción de la actividad lúdica.

En un primer momento se les pedirá que tomen un aro por persona y que jueguen libremente con el mismo de manera individual e interactuando con las demás que se encuentren cerca.

Seguidamente se ubicarán en ronda, tomándose de las manos, y se les proporcionará un aro, el cual tendrán que atravesarlo con el cuerpo sin soltarse hasta que el elemento pase por cada una y cada uno. Se irá registrando el tiempo en que se realice la acción, repitiéndola algunas veces más hasta mejorar la duración de la misma.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Resulta indispensable el control del tiempo para que el grupo pueda mejorarlo de una acción a otra.

Manchas

CALDEAMIENTO CALDEAMIENTO GRUPAL

🕒 **Tiempo:** 00:10 minutos

✏️ **Materiales:** Conos o sogá.

Síntesis de la dinámica.

En esta dinámica se busca la toma de decisiones para la superación de dificultades y, a su vez, la solidaridad entre las y los integrantes.

¿En qué situaciones emplearla?

Puede emplearse en los distintos momentos de la intervención buscando lograr la participación plena de las implicadas y los implicados en la tarea.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ La participación activa.
- ▶ La estimulación cognitiva para superar obstáculos y tomar decisiones.
- ▶ Los lazos solidarios.
- ▶ La representación corporal de objetos.

Descripción de la actividad lúdica.

Las y los participantes se dispersarán por el espacio delimitado, y se denominará a dos personas como “manchas”. De esta manera todas las personas que sean tocadas por alguna de las “manchas” tendrán que quedarse inmóviles esperando ser salvada o salvado.

Quienes que no sean atrapadas o atrapados por las manchas, tendrán que implicarse solidariamente con las y los demás tirando la cadena para poder liberarlas o liberarlos.

La finalización de la actividad se emprenderá cuando se pueda observar el cumplimiento de la tarea consignada.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Existen diferentes tipos de manchas, por lo que las y los coordinadores de la actividad elegirán que condiciones plantear para el momento de quedarse inmóvil o para el momento de salvar a el resto.

POSICIÓN INMOVIL



PARA SALVAR



Contemos una historia lúdica

CALDEAMIENTO

CALDEAMIENTO GRUPAL

🕒 **Tiempo:** Dependiendo de la cantidad de juegos que surjan.

✏️ **Materiales:** Algún material de los disponibles que sirva a los fines de la dinámica.

Síntesis de la dinámica.

A partir de esta tarea generar el rememoramiento de algún juego de la infancia para poder compararlo y llevarlo a la práctica colectiva.

¿En qué situaciones emplearla?

Puede ser en momentos al inicio de las intervenciones para luego poder proponer diferentes actividades.

Es una buena herramienta para trabajar con población adulta.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ La creatividad y la imaginación.
- ▶ Favorecer la retrospectión individual y colectiva.
- ▶ La expresión corporal y el cambio de roles.
- ▶ Que las involucradas y los involucrados pasen de la mera participación al protagonismo en la intervención.
- ▶ Los lazos solidarios.
- ▶ La representación corporal de objetos.

Descripción de la actividad lúdica.

Las personas se ubicarán en ronda, cerrarán los ojos por un buen momento y tendrán que responder a las siguientes consignas sin enunciarlas al momento: ¿A qué jugaban en su infancia? ¿En qué lugares? ¿Con quiénes? O ¿Qué juegos les daban cierta satisfacción?

Una vez elaborado esto, se utilizará un aro que tendrá que ser atravesado como la puerta de entrada hacia ese juego, ese lugar y en ese momento.

A partir de aquí las dinámicas que prosigan serán en función de cada uno de los juegos que emerjan en esa instancia, donde la implicada o el implicado pasará a ser protagonista.

Otros aspectos a tener en cuenta.

El rol de la persona coordinadora será fundamental para ir guiando la actividad en los momentos en los que se pone en juego la creatividad de las y los participantes. Así, si algunas y algunos proponen actividades similares tendrá que poder articularlos de manera tal que las dinámicas no sean repetitivas ni extensas.

Recolectando firmas

CALDEAMIENTO CALDEAMIENTO GRUPAL

🕒 **Tiempo:** 00:10 minutos

✍️ **Materiales:** Tantos cuestionarios y bolígrafos como concurrentes haya.

Síntesis de la dinámica.

Esta tarea pretende relevar información precisa y relativa a los intereses personales de las y los miembros del grupo pero, también, intenta buscar similitudes y diferencias entre ellas y ellos.

¿En qué situaciones emplearla?

Es una actividad que forma parte del desarrollo y que, a partir de la información extraída, se puede utilizar para instancias de cierre o para momentos posteriores a la intervención.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ La comunicación.
- ▶ Afianzar los vínculos rompiendo con diferencias.
- ▶ El registro personal e interpersonal de los gustos, intereses y conocimientos.

Descripción de la actividad lúdica.

Esta dinámica requiere de la previa elaboración de un cuestionario al momento de la intervención en una hoja. Dicho insumo deberá contener una serie de aspectos que le importen a la recreadora o el recreador o a quien solicite la demanda de la intervención, pero, igualmente, abarcar temas que sean de interés general o de tendencias personales que puedan existir entre las y los participantes.

Al momento de la labor, entonces, la consigna será la de completar con firmas cada casillero en blanco generado a partir del listado elaborado. Una vez realizado esto, se puede solicitar que guarden hasta el momento de la reflexión final.

Otros aspectos a tener en cuenta.

El cuestionario puede ser utilizado tanto para el registro de información como así también por el sólo hecho del encuentro con el otro.

De igual manera, resulta de mucha utilidad para pensar intervenciones en el corto, mediano y largo plazo.

Del otro lado de la soga

DESARROLLO DE LA ACCIÓN
TRANSICIÓN HACIA LO GRUPAL

🕒 **Tiempo:** 00:10 a 15 minutos

✏️ **Materiales:** Una soga de 20 metros.

Síntesis de la dinámica.

En esta actividad lúdica se busca generar vínculos solidarios entre las y los participantes del grupo, en la medida en que se van presentando diferentes obstáculos.

¿En qué situaciones emplearla?

En ocasiones en las cuales no se observan conductas cooperativas entre las y los integrantes.

¿Qué intenta trabajar?

► Fomentar la comunicación y la solidaridad entre el grupo.

Descripción de la actividad lúdica.

Las y los coordinadores sostendrán una soga a una cierta altura y el grupo completo se ubicará de un lado para posteriormente pasar por encima o por debajo de la misma al otro. Es condición fundamental que todas las personas puedan pasar el obstáculo sin tocarlo. Caso contrario, en el que alguien lo haga, se volverá al lugar de origen para intentar realizar nuevamente la consigna.

A medida que el grupo vaya cumplimentando la consigna, se irá complejizando la tarea levantando o bajando aún más la soga. Ante esto, es muy probable que algunas personas no puedan lograrlo, por lo cual el grupo deberá diseñar diferentes estrategias para poder saltar en conjunto los nuevos obstáculos.

Otros aspectos a tener en cuenta.

En esta actividad la idea es que los movimientos hacia arriba o hacia abajo de la soga dependan de las condiciones de accesibilidad de las y los participantes, ya que en algunas ocasiones podemos encontrarnos con estas contingencias.





Las náufragas y los naufragos

DESARROLLO DE LA ACCIÓN
TRANSICIÓN HACIA LO GRUPAL

🕒 **Tiempo:** 00:10 minutos

✏️ **Materiales:** Aros varios del mismo tamaño.

Síntesis de la dinámica.

Se trata de una actividad que se estimula y se despliega a partir de la utilización de la música como recurso, pasando de la competencia a la cooperación.

Permite observar las diferentes interacciones grupales así como también identificar líderes dentro de las mismas.

¿En qué situaciones emplearla?

Se puede utilizar tanto para el caldeamiento como para diversas situaciones en las cuáles se presentan líderes que manipulan las actividades llevándolas a la competencia.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ Desestimar la competencia y la individualidad.
- ▶ Favorecer la cooperación, la inclusión y la participación.

Descripción de la actividad lúdica.

Las y los participantes comenzarán a caminar al compás de la música por el espacio que representará el mar, donde encontrarán determinada cantidad de aros (de acuerdo a la cantidad de integrantes) del mismo tamaño, que simbolizarán las diferentes islas. Cada vez que la música se pause, a criterio de la moderadora o el moderador, las personas deberán ubicarse en cualquiera de las islas dispuestas. En cada ciclo musical se irá retirando de a un aro, hasta que finalmente sólo quede un aro y todos puedan acceder a integrarse a esta isla, aunque sea colocando una parte de su cuerpo en él.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Se debe tener especial cuidado en los momentos en que la música se pausa, ya que probablemente los integrantes disputen los lugares y puedan golpearse.

Pescaditas y pescaditos al agua

DESARROLLO DE LA ACCIÓN
TRANSICIÓN HACIA LO GRUPAL

🕒 **Tiempo:** 00:10 minutos

✏️ **Materiales:** Conos o sogá.

Síntesis de la dinámica.

En esta tarea se busca generar la resolución de problemas y la toma de decisiones adecuadas para lograr superar obstáculos y cumplir con el objetivo de pasar hacia el lado.

¿En qué situaciones emplearla?

Puede utilizarse en momentos de inicio como así también durante el desarrollo de una intervención.

Permite implicarse de manera activa a las/los participantes.

¿Qué intenta trabajar?

► La activación cognitiva a partir del dictado de una consigna y de la toma de decisiones.

Descripción de la actividad lúdica.

Las y los participantes se dividirán en dos grupos, el de pescaditas y pescaditos y el de tiburones. Al principio, el primero representará la mayor cantidad de integrantes, mientras que el segundo grupo sólo una pequeña parte (hasta tres personas dependiendo de la cantidad total). De esta manera, las pescaditas y los pescaditos se ubicarán en un lugar extremo del espacio con el objetivo de cruzar hacia el otro. La complicación será que las y los tiburones estarán dispuestos en el medio intentando atraparlas o atraparlos al momento de pasar hacia el otro lado. De esta manera, cada pescadito que el tiburón toque pasará en la etapa siguiente a ser del equipo contrario.

La finalización de la actividad será a criterio de las y los coordinadores de acuerdo con los objetivos propuestos. Aun así, podría ser cuando queden pocas pescaditas o pocos pescaditos o a partir de un tiempo estipulado por el mismo.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Los elementos a utilizar permiten la delimitación del espacio en conjunto con el común acuerdo entre las y los participantes y la moderadora o el moderador.

Embocando aros

DESARROLLO DE LA ACCIÓN
TRANSICIÓN HACIA LO GRUPAL

🕒 **Tiempo:** 00:08 minutos

✏️ **Materiales:** Un tablero y aros de tamaño y material a gusto..

Síntesis de la dinámica.

A partir de esta instancia lúdica se intenta explorar como las capacidades individuales puedan ser potenciadas para fines colectivos.

¿En qué situaciones emplearla?

En contextos de juego de posta.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ Fomentar la confianza en el grupo y la autoestima personal.
- ▶ Favorecer la distensión.

Descripción de la actividad lúdica.

La actividad consiste en que varias o varios participantes intenten embocar en un tablero con palitos, posicionados en forma vertical, la mayor cantidad de aros posibles de acuerdo a los recursos con los que se cuente.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Los materiales pueden ser muy variados, incluso insumos reciclados como botellas, cartón, palos, piedras o cualquier otro que se crea conveniente para realizar la actividad.

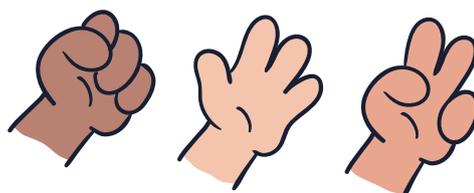
Aún más, la construcción de los elementos puede ser pensado de manera colectiva un instante previo a la intervención.

Piedra, papel y tijera grupal

DESARROLLO DE LA ACCIÓN
TRANSICIÓN HACIA LO GRUPAL

🕒 **Tiempo:** 00:08 minutos

✏️ **Materiales:** Una soga



Síntesis de la dinámica.

Con esta actividad tradicional se busca trabajar desde la tarea individual hacia la colectiva.

¿En qué situaciones emplearla?

Para combinarla con durante las dinámicas de caldeoamiento.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ El encuentro con el otro fortaleciendo la comunicación.
- ▶ La expresión corporal.

Descripción de la actividad lúdica.

Se dividirá la ronda en dos grupos con igual cantidad de integrantes a través de una soga. Luego, se les pedirá que se ubiquen de manera enfrentada para dar inicio a la actividad. Se proseguirá jugando enfrentados, de manera simultánea. Cada miembro que pierda, en cada ocasión, tendrá que salir corriendo hacia su propio lado intentando evitar que su contrincante le toque la espalda. Esta instancia podrá repetirse la suma de veces se crea pertinente.

Posteriormente, la consigna será la de reunirse por equipos a los fines de unificar estrategias y criterios para jugar de forma conjunta entre ambos equipos. Deberán, de entrada, en las dos primeras partidas, representar la acción con las manos, tal y como lo venían haciendo. Finalmente, la última jugada, deberán representar con el cuerpo entero simbolizando la piedra, el papel o la tijera.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Este juego tradicional podrá realizarse, además, en las instancias de caldeoamiento en las que las y los participantes se van dispersando por el espacio.



Tumbalatas

DESARROLLO DE LA ACCIÓN
TRANSICIÓN HACIA LO GRUPAL

🕒 **Tiempo:** 00:08 minutos

✂️ **Materiales:** Latas y pelotas para realizar los lanzamientos
(pueden ser de medias, tela o pelotas de tenis)

Síntesis de la dinámica.

En esta actividad lúdica se puede ver como la participación individual se puede transformar en algo colectivo.

¿En qué situaciones emplearla?

En contextos de juego de posta.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ Fomentar la confianza individual y grupal.
- ▶ Favorecer la distensión.

Descripción de la actividad lúdica.

En esta tarea se ubicarán una cantidad de latas a una altura considerable en relación a las y los participantes. Las mismas podrán ser ubicadas en forma de pirámide, una al lado de la otra o en otra variable. El objetivo será poder tirar la mayor cantidad de latas con la menor cantidad de lanzamientos posibles. En el caso que la lanzadora o el lanzador tire todas las latas en el primer intento, la persona moderadora volverá a posicionar las latas de la misma manera hasta que se quede sin lanzamientos. Todo esto se desarrollará de manera individual y terminará cerrando de manera grupal, sumando la cantidad de latas que tiro el grupo en total.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Todos los materiales pueden ser cosas recicladas y trabajar la construcción de las mismas dándole color o escribiendo mensajes a las latas. No es necesario que las mismas sean contadas como números, sino que también pueden dejar mensajes para aquellas y aquellos que participen en esta posta de juego.

Cuerda no afloja

🕒 **Tiempo:** 00:10 minutos

✂️ **Materiales:** Soga de 30 metros como mínimo

Síntesis de la dinámica.

A partir de esta dinámica se intenta lograr el trabajo grupal articulado en base a la confianza.

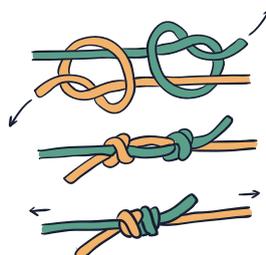
¿En qué situaciones emplearla?

En grupos de jóvenes masivos en los que debemos romper con las lógicas de participación individual.

¿Qué intenta trabajar?

► El compañerismo, la comunicación, la coordinación y la cooperación.

DESARROLLO DE LA ACCIÓN TRABAJO EN EQUIPO



Descripción de la actividad lúdica.

En primera instancia se realizará un nudo pescador con los dos extremos de la soga para que las y los partícipes puedan sostenerlo con las manos conformando una gran ronda. Luego, a partir del criterio variable de las y los coordinadores, se escogerán un par de participantes que se acompañarán en el trayecto para que puedan caminar por encima de ella hasta dar la vuelta entera. El resto deberá sostener tensamente la soga para lograr dicho objetivo.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Resulta necesario tener aproximadamente un mínimo de 30 personas y específicamente personas capaces de generar la tensión con suficiente fuerza.



Esquíes cooperativos

DESARROLLO DE LA ACCIÓN
TRABAJO EN EQUIPO

🕒 **Tiempo:** 00:10 minutos

✏️ **Materiales:** Varios pares de esquíes

Síntesis de la dinámica.

Es una actividad lúdica tendiente a fortalecer la comunicación del objetivo, que será llegar a la meta.

¿En qué situaciones emplearla?

En momento del desarrollo cuando se generan juegos en posta o incluso en intervenciones de concurrencia alta o baja.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ Mejorar la comunicación.
- ▶ Generar coordinación conjunta y la cooperación.
- ▶ Favorecer la confianza y la solidaridad.

Descripción de la actividad lúdica.

Las y los integrantes se ubicarán con los pies en las correas que se encuentran ligadas a los pares de esquíes, intentando completar cada una de ellas para luego avanzar desde el lugar de salida hacia la meta final. La consigna central será la de que puedan generar una comunicación tal que les permitan avanzar en conjunto hacia el objetivo.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Pueden presentarse situaciones en las cuales haya integrantes que, por distintas discapacidades motoras, no puedan subirse a los esquíes. En estas circunstancias se pondrán en juego las capacidades creativas e inclusivas de las personas coordinadoras para hacerles partícipes frente a estos desafíos que se presentan. Un ejemplo concreto puede ser que dichas personas sean quienes moderen la comunicación y coordinación hacia la meta a alcanzar.



Crucigrama de nombres

DESARROLLO DE LA ACCIÓN
TRABAJO EN EQUIPO

🕒 **Tiempo:** 00:10 minutos

✂️ **Materiales:** Rollo de papel madera o en su defecto algún otro material donde entren las palabras.
Varios fibrones.

Síntesis de la dinámica.

La idea central reside en que las y los participantes puedan articular sus nombres a las letras de alguna palabra o frase que los logre nuclear o los identifique.

¿En qué situaciones emplearla?

Esto se puede llevar a cabo en instancias de desarrollo o cierre de la actividad.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ Fomentar la participación y la comunicación.
- ▶ Propiciar la integración y la cohesión grupal.

Descripción de la actividad lúdica.

Se definirá la palabra de una manera previa, en relación a lo demandado por el equipo o las personas que demandan la intervención. Una vez definida la o las palabras del crucigrama se pedirá que cada integrante ubique su nombre con alguna letra del mismo. Se posicionarán de manera perpendicular en dicha letra, tal como cualquier crucigrama tradicional. No obstante, es muy probable que suceda que algunas o algunos no encuentren letras en las palabras que coincidan con su nombre, pero si logren ubicarlo en algunas de las letras de los nombres ya ubicados. Por último, la consigna será que deban expresar dicha representación de manera corporal acostados en el suelo.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Puede realizarse con uno o varios grupos por separado y, hasta incluso, dependiendo de lugar, realizar la representación en el piso con tizas.

Voley colectivo

DESARROLLO DE LA ACCIÓN TRABAJO EN EQUIPO

🕒 **Tiempo:** 00:10 minutos

✏️ **Materiales:** Una pelota de vóley o del tamaño que se disponga. Una soga en lo posible.
Dos lonas de 1 m x 1,5 m como mínimo

Síntesis de la dinámica.

Esta actividad busca que las y los integrantes puedan trabajar en forma conjunta y coordinada.

¿En qué situaciones emplearla?

Durante el desarrollo de la intervención.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ Fomentar la comunicación y el diálogo.
- ▶ La cooperación, la coordinación y la motricidad.

Descripción de la actividad lúdica.

Se ubicarán dos grupos enfrentados unos con otros, utilizando una soga o algún material por el estilo que divida el territorio. Cada grupo poseerá una lona rectangular o cuadrada y la consigna será la de pasar una pelota hacia el otro lado sin que ésta caiga al piso. A su vez, el otro grupo tendrá que desplazarse hacia el lugar donde se dirija la pelota intentando que la misma no llegue al piso y puedan dominarla grupalmente. Repetirán la misma acción hasta que se pueda observar determinada cohesión grupal. Se propondrá la colaboración conjunta entre los diferentes equipos para lograr objetivos comunes, como lograr contar hasta 10 o formar el abecedario.

Otros aspectos a tener en cuenta.

A criterio de las y los coordinadores, algunas variantes del juego pueden ser que la pelota consiga picar en el piso una vez antes de retenerla o, asimismo, que el grupo tenga que hacer una determinada cantidad de “jueguitos” con la lona y luego pasarla.

Tampoco es necesario que tenga que haber una soga en el medio para poder pasar la pelota. Aún más, se puede realizar la actividad con más equipos y que los objetivos varíen en función de ello.

Lonas movedizas

DESARROLLO DE LA ACCIÓN
TRABAJO EN EQUIPO

🕒 **Tiempo:** 00:15 minutos

✏️ **Materiales:** 4 lonas de 3 x 3 metros

Síntesis de la dinámica.

En esta actividad se busca fortalecer los vínculos con las demás personas.

¿En qué situaciones emplearla?

En situaciones en las que se pueda observar una desunión en el grupo.

¿Qué intenta trabajar?

► Busca trabajar la comunicación y la cooperación entre participantes.

Descripción de la actividad lúdica.

En primera instancia se separa el grupo en dos. Luego se le propician dos lonas a cada grupo. Cada grupo se tendrá que ubicar encima de una de las dos lonas. Una vez ubicado todo el grupo tendrán que pasar la lona siguiente por encima de la cabeza y ubicarla en el piso inmediatamente adelante. Todo el grupo se moverá hacia la lona siguiente sin pisar el suelo y harán esto sucesivamente con la otra lona.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Esta actividad se puede realizar de la manera mencionada anteriormente y como transición al cierre se puede buscar que todos intenten formar un solo grupo y realizar la actividad esta vez con tres lonas en lugar de dos.



Pescando letras

DESARROLLO DE LA ACCIÓN
TRABAJO EN EQUIPO

🕒 **Tiempo:** 00:15 minutos

✏️ **Materiales:** Cañas de pescar colectivas, 30 letras con ganchito

Síntesis de la dinámica.

Pescando letras en una actividad que tiene como objetivo lograr la comunicación coordinación y trabajo en equipo.

¿En qué situaciones emplearla?

Para momentos en los que consideramos que el grupo se encuentra sin comunicación.

¿Qué intenta trabajar?

► Se busca incentivar la cooperación y la comunicación a nivel grupal

Descripción de la actividad lúdica.

Se colocarán letras distribuidas por el suelo con el fin de que las/los participantes las pesquen y de esta manera pueden recolectar las letras necesarias para formar la palabra establecida. Se formaron varios grupos y a cada uno se les brindará una caña de pescar colectiva que será utilizada por 8 personas al mismo tiempo.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Burbujas de confianza

🕒 **Tiempo:** 00:10 minutos

✏️ **Materiales:** —

Síntesis de la dinámica.

La idea de esta actividad es la de reforzar al grupo a través de la exposición de un compañero a la confianza

¿En qué situaciones emplearla?

Como cierre para calmar las energías del grupo. Cuando el grupo ha sido participativo.

¿Qué intenta trabajar?

► Fomentar la confianza, el respeto y el cuidado de los otros.

DESARROLLO DE LA ACCIÓN RETORNO A LA CALMA

Descripción de la actividad lúdica.

Se formarán grupos de aproximadamente 8 personas, y se les indicará que se coloquen en ronda. Luego una/o de sus integrantes se posicionará en el medio de la ronda y comenzará a caminar por el espacio con los ojos cerrados. Será tarea del grupo evitar que la persona se golpee contra los límites del espacio o con las otras rondas (burbujas) de compañeras/os.

Otros aspectos a tener en cuenta.

Pueden si se animan desplazarse no solo caminando sino también saltando o corriendo.

Paracaídas colectivo

🕒 **Tiempo:** 00:10 minutos

✏️ **Materiales:** Paracaídas o elemento similar al mismo

Síntesis de la dinámica.

Desde esta labor se pretende la integración e inclusión de los diferentes integrantes a partir de sus diferencias y similitudes, atravesando por la experiencia poder utilizar un paracaídas de distintas maneras.

¿En qué situaciones emplearla?

En los momentos de cierre para instar a la reflexión, en donde se puedan remarcar discrepancias y semejanzas entre las/los implicadas/os.

¿Qué intenta trabajar?

- ▶ Aprender a respetar las posturas y las valoraciones de los demás.
- ▶ Favorecer la reflexión.

Descripción de la actividad lúdica.

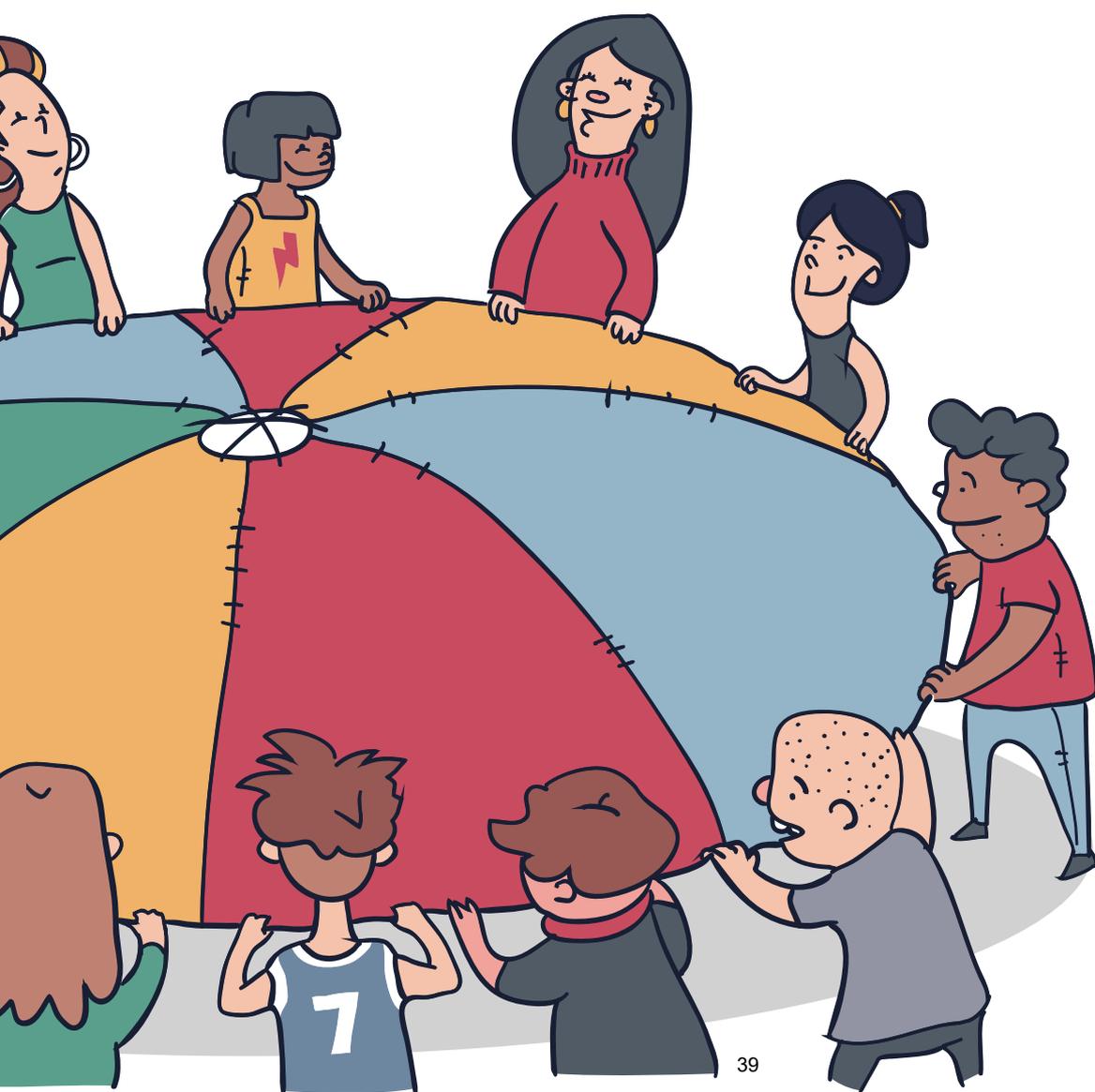
Se ubicarán todas y todos en ronda y agarrarán los extremos del paracaídas sosteniéndolo de manera tirante a una altura considerable del cuerpo de los integrantes. La situación más usual es que las y los participantes comiencen a sacudirlo de abajo hacia arriba. Una vez que los mismos están en contacto con el paracaídas, se comenzará a plantear las consignas a realizar.

Otros aspectos a tener en cuenta.

En esta actividad la participación de las y los coordinadores es importante ya que es su tarea decidir hacia donde irá dirigida la actividad con las consignas que se les vayan planteando al grupo. Con esto se van a lograr notar las similitudes que el grupo puede llegar a presentar.

DESARROLLO DE LA ACCIÓN
RETORNO A LA CALMA





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anchústegui, C.** (s/f) Apuntes sobre las fases del psicodrama. Instituto superior de psicoterapia y psicodrama psicoanalítico. Recuperado de: <http://www.psicodrama.eu/archivo/41.pdf>
- Biglan, A.** (2015). *The nurture effect: How the science of human behavior can improve our lives and our world.* New Harbinger Publications.
- Bonetti, J. P.** (1994). *Juego, Cultura y...* Montevideo. Ed. EPPAL.
- Brown, G.** (1990). *Qué tal si jugamos... otra vez.* Caracas: Guarura Ediciones.
- Butman, J.** (2001). La cognición social y la corteza cerebral. *Revista Neurológica Argentina*, 26, 117 - 122.
- Caballo, V.** (1993). *Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales.* Madrid: SIGLO XXI.
- Grineski, S.** (1989). Children, games, and prosocial Behavior—Insight and connections. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 60(8), 20-25.
- Huizinga, J.** (1972). *Homo Ludens.* Buenos Aires: Emecé Editores, 1968.
- Peñalba, J. L.** (1999). *Pedagogía del ocio.*
- Mercado, L.** (2009). *Juego y recreación en educación: Un manual de reflexión.* Argentina, Córdoba: Ed. Brujas.
- Morera, J. L. & Franco L. P.** (2004). NTP 667: La conducta acertiva como habilidad social.
- Orlick, T.** (1990). *Libres para cooperar, libres para crear.* Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Tosco, R. G.** (2015) *Lúdicos y lúdicas: Manifiesto sobre recreación, juego y creatividad.* 1ª Ed. Córdoba: Ed. Venteveo.
- Waichman, P.** (1993). *Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico.* Buenos Aires: Pablo Waichman.
- Gómez, Rosalda** (1990). Bases, Periódico del Movimiento 69. Universidad Central de Venezuela.
- Schiller, Friedrich**, (2016). *Sobre la educación estética del hombre en una serie de cartas; De lo sublime; Sobre lo sublime.* Mendoza: Universidad Nacional de Cuyo. Facultad de Filosofía y Letras. 215 p. Recuperado de: http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/7709/schiller-con-tapas.pdf
- Organización Mundial de la Salud** (1998). *Promoción de la Salud.* Glosario. OMS, Ginebra. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=491DC06B292A3811B88700521852A6E7?sequence=1
- Unicef.** (2004). *Deporte, recreación y juego.* UNICEF.
- Declaración Universal de los Derechos Humanos (art. 24)** (1948).

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

Gómez, P.; Oliva, N y Caturelli, S. (2014). Recreo... ¡Tenemos Derecho a Jugar en Libertad! Programa Solidad Estudiantil, Universidad Nacional de Córdoba.

RAAC

Red Asistencial
de las Adicciones
de Córdoba



PLAN PROVINCIAL DE
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Secretaría de
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Ministerio de
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA



**ENTRE
TODOS**