

# DINÁMICAS PARA HACER REIR

Esta recopilación de dinámicas fue hecha por ELÍAS ÁLVAREZ BUENO; él pidió a sus compañeros de diálogo que aportaran dinámicas; unos aportantes pertenecen al foro virtual denominado FORO FACESP-L; otros pertenecen al foro denominado RIC-PROCREA. Elías hace sus propios aportes y modificó bastante la mayoría de las dinámicas de sus colegas.

ELÍAS ÁLVAREZ BUENO es consultor empresarial y docente de postgrados universitarios, en asuntos de Desarrollo Organizacional y Crecimiento Personal. DIRECCIÓN: Calle 11A #43B-20 apartamento 101, Medellín, Colombia. Teléfono y fax 2668326.

## ADVERTENCIAS

- Ø Las dinámicas, o ejercicios, o juegos que se describen aquí no son un fin en sí mismos, son un medio para desencadenar la risa; la risa tampoco es un fin en sí misma, es un acto que se hace para recuperar o incrementar la salud cerebral, emocional y corporal.
- Ø Después de terminar cada dinámica, el facilitador orienta a los actores para que reflexionen, haciéndoles preguntas como las siguientes: ¿qué sintió usted durante el ejercicio o cómo se sintió?, ¿cómo vio o sintió a la otra u otras personas que actuaron?, ¿qué lección le queda de este ejercicio?; si se inspira en este ejercicio, ¿qué regla, norma o mandamiento elaboraría para la vida cotidiana?.
- Ø Un facilitador recursivo sabrá hacer modificaciones o variaciones a cada una de las dinámicas y sabrá utilizarlas en el momento preciso; él sabrá que tanto prolongar cada ejercicio.
- Ø Mucha gente desconoce los buenos efectos de la risa.
  - La risa disminuye la presencia del colesterol en la sangre pues equivale a un ejercicio aeróbico.
  - La risa favorece la digestión al aumentar las contracciones de todos los músculos abdominales.
  - La risa facilita la evacuación debido al “masaje” que produce sobre las vísceras.
  - La risa contribuye a aplacar la ira.
  - La risa contribuye a un cambio de actitud mental que favorece la disminución de enfermedades.
  - La risa aumenta el ritmo cardíaco y el pulso y, al estimular la liberación de las hormonas “endorfinas”, permite que éstas cumplan una de sus importantes funciones, como es la de mantener la elasticidad de las arterias coronarias.
  - La risa también ayuda a reducir la glucosa en sangre.
  - La risa nos libera del temor y de la angustia.
- Ø Mucha gente se ríe poco. Entre los motivos por los que la gente no muestra su sentido del buen humor están los siguientes:

- El miedo a parecer ridículo o falta de seriedad.
- La creencia de que una actitud festiva no puede ir acompañada de responsabilidad.
- El temor a ser considerado poco maduro.
- La creencia de que el status social puede verse en peligro.
- El desconocimiento de los excelentes efectos de la risa, la alegría y el buen humor.
- La creencia de que el buen humor es solamente saber contar chistes.

## **JUEGOS QUE HACEN ÉNFASIS EN LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL**

Nota. Después de terminar cada dinámica, el facilitador orienta a los actores para que reflexionen.

1. Juego de adivinación. Se pide a las personas del grupo que formen parejas; una persona se identifica como A y otra como B.

Persona A piensa en un objeto. El objeto en que pienses debe ser algo que la mayoría de la gente conozca, nunca una persona o un lugar concreto. Puedes pensar, por ejemplo, en un neumático para rueda de vehículo, calzoncillos para hombre, el ombligo humano, una mujer, un par de pantalones, una pulga, una chaqueta de cuero, el seno femenino, una camiseta, el pene, una rueda de repuesto para un perro, un zapato, ropa, un abrigo, la vagina, una camisa de fuerzas, un vehículo, un perro, un hombre.

Persona B intentará adivinar en qué está pensando A haciéndole sencillas preguntas, como las expuestas más adelante; se inicia por las tres primeras preguntas, con el fin de tomar un camino con probabilidades de éxito; luego se hacen las preguntas que tengan alguna relación con la primera respuesta obtenida. Ante las respuestas, la persona A puede responder de diferente manera, utilizando las siguientes expresiones: si, no, no se, irrelevante, a veces, tal vez, probablemente, lo dudo, en parte, depende, rara vez. El facilitador observará bien el proceso y decide si en la misma pareja cambia los papeles para prolongar el juego.

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1. ¿Se clasifica como Mineral?       | 24. ¿Es negro?                               |
| 2. ¿Se clasifica como vegetal?       | 25. ¿Vale mucho dinero?                      |
| 3. ¿Se clasifica como animal?        | 26. ¿Suda?                                   |
| 4. ¿Es algo relacionado con el Sexo? | 27. ¿Tiene un agujero?                       |
| 5. ¿Es duro?                         | 28. ¿Es marrón?                              |
| 6. ¿Se puede doblar sin romperse?    | 29. ¿Es un mamífero pequeño?                 |
| 7. ¿Lo encontrarías en una granja?   | 30. ¿Se puede tener en una jaula?            |
| 8. ¿Puede trepar?                    | 31. ¿Es pequeño?                             |
| 9. ¿Sirve para jugar?                | 32. ¿Lo utiliza la policía?                  |
| 10. ¿Se puede usar en el colegio?    | 33. ¿Conoces alguna canción sobre esta cosa? |
| 11. ¿Puedes usarlo con tus amigos?   | 34. ¿Es más grande que un horno microondas ? |
| 12. ¿Lo encontrarías en una oficina? | 35. ¿Tiene una cola larga?                   |
| 13. ¿Se puede meter algo dentro?     | 36. ¿Es algo que se puede comprar?           |
| 14. ¿Tiene un agujero?               | 37. ¿Salta?                                  |
| 15. ¿Lo usarías en la oscuridad?     |  |
| 16. ¿Te puedes sentar encima?        |  |

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 17. ¿Lo hay de varios colores?             | 38. ¿Es peligroso?                 |
| 18. ¿Se rompe si se deja caer?             | 39. ¿Tiene cuatro patas?           |
| 19. ¿Cabe en un sobre?                     | 40. ¿Hace ruidos?                  |
| 20. ¿Pesa más que un tarro de mantequilla? | 41. ¿Lo utilizarías a diario?      |
| 21. ¿Es flexible?                          | 42. ¿Alegra a la gente?            |
| 22. ¿Se moja?                              | 43. ¿Proporciona protección?       |
| 23. ¿Es pesado?                            | 44. ¿Se utiliza de forma habitual? |
| ¿Se utiliza en un deporte?                 | ¿Tiene pelo corto?                 |

2. Hacer un dibujo en parejas. El facilitador traza una o varias líneas en un tablero o las proyecta en una pantalla, combinando líneas curvas y rectas en distintas direcciones; se pide a los asistentes que se junten en parejas; cada pareja dispone de papel y lápiz; se les pide que dejen volar la imaginación para dibujar conjuntamente algo, partiendo de las rayas sugeridas por el facilitador. A medida que cada pareja termina su dibujo lo pega en alguna parte del salón; cuando todos los dibujos estén pegados, todos los asistentes empiezan un recorrido para observarlos; en este recorrido se van oyendo bastantes risas.

3. Lenguaje gestual. El facilitador pide a los asistentes que se pongan en parejas frente a frente; estando así, les va pidiendo que, los dos, por turno, expresen conductas con gestos o posturas solamente, sin palabras; pueden ser conductas como alegría, coquetería, sarcasmo, enamoramiento, asombro, reconocimiento, tristeza, desprecio, agresividad, malicia, erotismo, sospecha.

4. Risa y seriedad. El facilitador hace alguna señal que todo el auditorio pueda percibir; pide al auditorio que ría a carcajadas al ver esa señal; al hacer otra señal pide a todo el auditorio que se ponga serio. Repite este ejercicio varias veces. Por supuesto que le gente no logra pasar de la risa a la seriedad.

5. Hacer reír al compañero. El facilitador pide a los asistentes que hagan dos filas y se pongan frente a frente; los de una fila serán A y los de la otra serán B. Durante un minuto cada A debe hacer reír al B y el B no debe reírse. El siguiente minuto todos los B hacen reír a los A. No vale hacer cosquillas para hacer reír. No vale cerrar los ojos para no reírse.

6. Desde cuando no. El facilitador se ubica delante de todo el auditorio y pide a uno de los asistentes que se ubique con él; el facilitador se pone de pie detrás del asistente voluntario, el cual estará sentado y mirando a todo el auditorio; el facilitador hace mímica de alguna acción (cepillarse los dientes, dormir, hacer el amor, limpiarse la nariz, asearse las manos, en fin, cualquiera de los actos humanos cotidianos) y acompaña dicha mímica con la expresión "cuánto hace que tu ..."; el que está sentado debe responder, sin mirar al facilitador, cuánto tiempo hace que ejecutó la acción representada por el facilitador. Resultará una sesión muy divertida.

7. Besar al otro. El facilitador pide a las personas que formen círculos de 7 u 8 personas y pide que cada uno piense en una parte del cuerpo humano. Cuando todos hayan pensado en esa parte del cuerpo, se les dice: "ahora, van a besarle al compañero de la

derecha esa parte pensada". En este momento empiezan a surgir muchas reacciones graciosas que harán reír a carcajadas.

8. Construir “colmos”. Se reúnen en grupos de 4 personas y construyen 4 colmos de la lista siguiente.

|  |  |
|--|--|
| 1. ¿Cuál es el colmo de un enano?        | 13. ¿Cuál es el colmo de un feo?                   |
| 2. ¿Cuál es el colmo de un electricista? | 14. ¿Cuál es el colmo de un astronauta?            |
| 3. ¿Cuál es el colmo de un jorobado?     | 15. ¿Cuál es el colmo de un ciego?                 |
| 4. ¿Cuál es el colmo de un pintor?       | 16. ¿Cuál es el colmo de un viejito?               |
| 5. ¿Cuál es el colmo de un arquitecto?   | 17. ¿El colmo de un vago?                          |
| 6. ¿Cuál es el colmo de un egoísta?      | 18. ¿Cuál es el colmo del mentiroso?               |
| 7. ¿Cuál es el colmo de un odontólogo?   | 19. ¿Cual es el colmo de un maestro de ortografía? |
| 8. ¿Cuál es el colmo de un mudo?         | 20. ¿Cuál es el colmo de un reportero?             |
| 9. ¿Cuál es el colmo de un pirata?       | 21. ¿Cuál es el colmo de un paracaidista?          |
| 10. ¿Cuál es el colmo de un fotógrafo?   | 22. ¿Cuál es el colmo de un boxeador?              |
| 11. ¿Cuál es el colmo de un constructor? | 23. ¿Cuál es el colmo de un militar?               |
| 12. ¿Cuál es el colmo de un jardinero?   | 24. ¿Cuál es el colmo de un farmacéutico?          |
|  | 25. ¿Cuál es el colmo de un gordo?                 |
|  | 26. ¿Cuál es el colmo de un bombero?               |
|  | 27. ¿Cuál es el colmo de un calvo?                 |

9. Completar refranes. El facilitador elige y pone por escrito refranes diferentes graciosos en pequeñas tiras de papel; corta las tiras de papel de manera que cada refrán quede dividido en dos partes; entrega a la audiencia al azar las mitades y luego pide a los asistentes que busquen a su respectiva pareja para completar el refrán.

### **JUEGOS QUE HACEN ÉNFASIS EN LA ACTIVIDAD CORPORAL**

Nota. Después de terminar cada dinámica, el facilitador orienta a los actores para que reflexionen.

10. Destreza digital. Se entrega a cada participante un pedazo de cuerda fina, un hilo de cometa, en fin algo delgado, puede ser una lana. Se les solicita que formen parejas, frente a frente; lo primero que deben hacer es unir un extremo de una cuerda con un extremo de la otra, con nudo ciego y utilizando una sola mano cada persona; luego unen los otros dos extremos, de manera que, a partir de los dos pedazos de cuerda, resulte formada una especie de argolla o circunferencia. Frente a cada pareja hay un observador que tratará de retener todo lo que ve y oye para luego relatarlo en plenaria; resultan relatos graciosos.

11. Cámbiense de silla. Se colocan los integrantes del grupo, en círculo sentados en las sillas; un participante estará sin silla en el centro del grupo y su propósito es lograr quitarle el puesto al alguien, cuando el facilitador pida a los que están sentados que se cambien de silla; el facilitador pide varias veces que se cambien de silla. “Cámbiense rápidamente

de silla quienes tienen los zapatos negros”; mientras se están trasladando, el del centro trata de ubicarse en alguno de los asientos; el facilitador continúa varias veces pidiendo cambio de asiento diciendo, por ejemplo, cámbiense de asiento quienes tienen abuelos, quienes tienen hijos, quienes hicieron el amor en los dos últimos días, quienes tienen ropa interior de color blanco, quienes se cortaron las uñas ayer, quienes se cepillaron los dientes hoy etc. Este ejercicio masajea el organismo, relaja el espíritu y hace reír mucho a los participantes.

12. El barco. El grupo en círculo de pie. El facilitador dará varios gritos para hacer mover a los asistentes. Emite el grito “popa” y el grupo da un paso hacia adentro; grita “proa” y el grupo da un paso hacia atrás; grita “mar picado” y todos se balancean; grita “maremoto” y todos se deben cambiar de puesto, nadie puede quedar en su mismo puesto. La serie de gritos se repite 7 u 8 veces. Este ejercicio genera chorros de risa.

13. La ensalada. Se pide al grupo que forme un solo círculo; se les anuncia que se irán formando pequeños grupos fuertemente atados con sus brazos, según se vaya dando la orden “ensalada de 3”, “ensalada de 6”, “ensalada de 2”, et.; en cada nudo humano que se forme, no puede haber más ni menos del número que diga el facilitador; cada grupo hace lo posible por robarse a otra persona para completar el número o deshacerse de alguien. Se anuncia que habrá un premio para la pareja que llegue hasta el final. El facilitador va sacando del juego a quienes no forman el número exacto. Se continúa el juego hasta que solamente quede un nudo humano de dos personas, a quienes se les dará el premio. Este juego genera muchas carcajadas.

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

15. Moverse. El facilitador ejecuta ritmos de marchas, ritmos locos, ritmos solemnes y a medida que los va ejecutando pide a los asistentes que lo imiten por todo el tiempo que él esté moviéndose. El facilitador pide a los asistentes que tomen posturas típicas de diferentes conductas humanas; les pide que hagan movimientos disparatados, locos, solemnes o graciosos.

## **EJERCICIOS QUE HACEN ÉNFASIS EN LA DESHINIBICIÓN.**

Nota. Después de terminar cada dinámica, el facilitador orienta a los actores para que reflexionen.

16. Disfraces. El facilitador pide a los asistentes que, con lo que hay disponible, se disfracen haciendo gala de mucha ingeniosidad y desfilen.

17. Reír sin ton ni son. El facilitador toma contacto con varios de los asistentes y les pide que cuando él les indique empiecen a reír sin ton ni son, riendo cada vez más fuerte. La risa se contagia.

18. Pobrecito gatito. Todos los participantes se sientan en círculo. Uno de los participantes deberá ser el gato; éste camina en cuatro patas y se moverá de un lado a otro hasta detenerse frente a cualquiera de los participantes para maullarle 3 o 4 veces; por cada MIAUU, el participante deberá acariciarle la cabeza y decirle “pobrecito gatito”, sin reírse. El que se ría, cumple la penitencia de “hacer de gato”; el ejercicio se prolonga hasta que unas 5 o 6 personas hagan de gato.

19. Ensartarle el globo al compañero. Se divide al grupo en varios subgrupos y se les dice que la tarea es pasarse un globo chorizo (=globo largo que se usa para hacer figuras), desde las piernas de cada uno hasta las piernas del otro. Se colocan los participantes en fila, uno tras de otro, con las manos en la cintura, las piernas abiertas y con 2 metros de distancia entre el de adelante y el de atrás. El último se coloca entre las piernas el globo chorizo y a la señal debe adelantarse hasta su compañero de fila para ensartarle el globo por detrás y entre las piernas. El participante debe tomar el globo con sus piernas (sin usar las manos) y, como hizo su compañero, adelantarse para ensartarle el globo al compañero siguiente. Así sucesivamente hasta que se llegue al primero de la fila. Solo cuando el facilitador lo indique pueden usar las manos para reacomodar el globo.

20. Las pelotas van por dentro. Dividir al gran grupo en equipos de 4 o 5 personas; se tendrán disponibles pelotas de goma o de plástico de unos 3 o 4 centímetros de diámetro; se entrega a cada integrante de equipo una pelota y se les pide que introduzcan esa pelota por dentro de la ropa comenzando desde el cuello hasta sacarla por la manga del pantalón; esta tarea se hace en cada uno de los equipos de cada subgrupo; en cada equipo la deben hacer primero una persona y luego otra, no todas a la vez; gana aquel equipo que logre pasar primero todas las pelotas.

21. Mete tu índice en el huequito. Se coloca el grupo en círculo y se pide a cada participante que una el índice y pulgar de su mano izquierda como haciendo un huequito; se pide además que cada uno mantenga apuntando hacia cualquier dirección con el índice de la mano derecha. El facilitador da la siguiente orden: mete tu índice derecho en el "huequito" de tu mano izquierda. Luego da otra orden: mete tu índice en el huequito de tu compañero de la derecha. La idea es alternar estas dos órdenes de manera muy rápida para crear el descontrol, que será el desencadenante de la risa.

22. Despojo de prendas. El facilitador invita a los asistentes a formar grupos mixtos de hombre y mujeres, de 6 a 8 personas y les dice que habrá una competencia consistente en ¿quién se despoja de más prendas de vestir?; cuando él dé determinada señal, las personas de cada grupo empiezan a despojarse de prendas personales hasta donde más quieran; gana aquel equipo que mayor número de despojos contabilice. Se trata de una competencia que genera muchas expresiones graciosas, muchas carcajadas, muchas reacciones conductuales interesantes

## **EJERCICIOS QUE HACEN ÉNFASIS EN LA CREATIVIDAD HUMORÍSTICA**

Nota. Después de terminar cada dinámica, el facilitador orienta a los actores para que reflexionen.

23. Improvisación teatral. Se pide que entre todos los participantes salgan 11 voluntarios. Una vez se conforma el grupo se les informa que ellos pertenecen a un grupo de teatro y que el facilitador del evento es el director de la obra. Se empieza a asignar los roles que cada uno deberá cumplir, de la siguiente manera.

Un niño que juega y empieza a enfermar.

Dos águilas que servirán de ambientación.

Una mamá que realiza las tareas en el hogar y se da cuenta que su hijo enferma.

Una secretaria del hospital quien atiende la solicitud para enviar una ambulancia.

Un conductor de la ambulancia y un camillero.

Un médico que atiende al paciente.

Un papá que permanece en la oficina y es informado de lo sucedido por su asistente.

Un camarógrafo que filma la obra.

La escena. Un niño en el centro jugando muy contento (con objeto imaginario) empieza a sentir dolor en todo el cuerpo, se queja, se angustia y llama a la mamá. La mamá preocupada se acerca al niño y le pregunta qué le pasa. El niño trata de responder pero la mamá no tiene claridad de lo que sucede. Decide llamar al médico y le responde la secretaria quien hace las preguntas pertinentes y por lo confuso de la situación el médico decide ir personalmente a recoger al paciente en la ambulancia. El médico da algunas órdenes al conductor y al camillero y se van a recoger al paciente. Se van en ambulancia y llegan hasta donde se encuentra el niño con la madre. En este momento la mamá llama al padre a la oficina para informarle lo sucedido y le responde la asistente y le informa que está en una reunión y no puede interrumpirlo, la madre insiste y la asistente interrumpe al padre para contarle lo sucedido. Las águilas se presentan a lo largo de la obra a manera de ambientación.

El coordinador dice... COOOORTEN vamos a hacerlo de nuevo. Podrá interrumpir cuando considere que se debe parar la obra por falta de dramatismo o porque prefiere cambiar el contenido emocional, sobre el cual se sugiere actuar (alegría, tristeza, ira, etc). La finalización del ejercicio se debe hacer cuando se vea algún final coherente.

24. Se murió Chicho. Colocados todos en círculo, un participante inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha "se murió Chicho", pero llorando y haciendo gestos exagerados. El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gestos de dolor. Luego deberá continuar pasando la noticia de que Chicho se murió, llorando igualmente y así hasta que se termine la rueda.

25. Colección de lo cómico. Seleccionar las escenas de mucha comicidad, bien sea de dibujos, de películas cómicas o de comedias y grabarlas en DVD o video; presentarlas al grupo para que se divierta. Esta presentación no debe pasar de 15 o 20 minutos.

26. Inventos cómicos. Inventar o relatar soluciones cómicas a diversas situaciones.