

#12



El Poder del Juego-Parte 1

El juego es una necesidad humana básica que puede beneficiar tu jornada de sanación dándote oportunidades para practicar la atención consciente, conectar con los demás, ser creativa y experimentar sentimientos de asombro y alegría.



Cada reunión de un Grupo de Apoyo Saprea comienza con la 'Líder de Grupo A' leyendo el guion mientras las participantes siguen la lectura. El guion es el mismo para cada reunión de grupo. **Para encontrar el guion, visita supportgroups.saprea.org.** A continuación encontrarás los materiales adicionales para este curso.



Para ver el video de introducción, escanea el código QR o visita <https://vimeo.com/showcase/10415741>.

Actividad de grupo

EXPLORANDO EL JUEGO

Abajo encontrarás ideas sobre formas de explorar el juego en grupo, ya sea si la reunión es en persona o en línea. **No dudes en probar 1 o 2 opciones** que mejor se adapten al entorno, las preferencias y los intereses del grupo.

Persona, lugar o cosa

PASOS DE LA ACTIVIDAD

- 01** Pide a una voluntaria que piense en un sustantivo común -como persona, lugar o cosa- sin decirlo en voz alta. (También puedes preguntar al grupo si prefieren jugar a una variante de este juego, como "Animal, Vegetal o Mineral", o si quieren elegir una categoría concreta, como el nombre de un programa de televisión o una marca de cereal para el desayuno).
- 02** A continuación, invita a las demás jugadoras a adivinar en qué sustantivo está pensando la voluntaria haciéndole preguntas ("¿Es algo que se puede comer?" "¿Es un lugar que se puede visitar todo el año?"). Establece un límite de preguntas según el tamaño de tu grupo. Por ejemplo, si tu grupo es más pequeño, tal vez quieras permitir que cada participante haga más preguntas. O quizá prefieras poner un cronómetro y ver si alguna de las participantes adivina la respuesta correcta antes de que se acabe el tiempo.
- 03** La que adivine en qué sustantivo está pensando la voluntaria dentro de las preguntas asignadas o antes de que se acabe el tiempo, será la siguiente en pensar un sustantivo.

¿Quién soy?

Esta es una variación de la actividad “Persona, lugar o cosa” que aparece arriba.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

- 01** Divide el grupo en parejas y dales un montón de notas adhesivas con una palabra escrita en cada una. Una vez más, tú y tu grupo pueden determinar qué categoría de sustantivos quieren utilizar durante el juego.
- 02** En cada pareja, las participantes se colocarán una de las notas adhesivas en la frente sin mirar la palabra escrita en ella.
- 03** Las participantes se turnarán para adivinar qué palabra está escrita en su nota adhesiva haciendo una serie de preguntas a su pareja. (“¿Me encuentro en la cocina?” “¿Soy más pequeño que un teléfono móvil?”)
- 04** Puedes terminar el juego cuando suene el temporizador o cuando cada pareja haya terminado de adivinar las notas adhesivas que se le han asignado.

¿Qué pasa después?

Tu grupo puede elaborar espontáneamente una historia original llenando los espacios en blanco por turnos.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

- 01** Pide a una de las participantes que sea la narradora. A continuación, asigna un orden en el que el grupo vaya rotando por turnos a medida que avanza la historia.
- 02** Comienza la actividad haciendo que la narradora empiece a leer la historia y haga una pausa cuando llegue al primer espacio en blanco.
- 03** La primera de la rotación llenará el espacio en blanco con su propia respuesta. Anima a las participantes a ser tan chistosas, alegres y espontáneas como deseen.
- 04** Cuando la primera participante termine de llenar el espacio en blanco, la narradora seguirá leyendo la historia hasta llegar al siguiente espacio en blanco. A continuación, haz que la siguiente participante llene el espacio en blanco para que la historia continúe.
- 05** Continúa así hasta que termine la historia. Siéntete libre de volver a empezar la historia hasta que todas las participantes hayan tenido su turno para llenar un espacio en blanco. ¡Puede que te sorprenda cuán diferente resultará cada versión de la historia!

Historia

La vida iba genial hasta que un día Para saber qué hacer a continuación, decidí pedir consejo a Me ofrecieron dos sugerencias. Una era absolutamente ridícula: Decidí ser prudente y seguir el segundo consejo, que era Las cosas iban mejor hasta que, de repente, Esto me recordó a aquella vez en que Pero esto era diferente, porque se trataba de En un mundo perfecto, recurriría a los servicios de porque son absolutamente expertos en resolver este tipo de problemas. Pero hoy he tenido que conformarme con en su lugar.

Juega a las charadas o al pictionary (adivina qué dibujé)

Si el entorno y los recursos lo permiten, prueba a jugar a un juego de charadas o Pictionary, en el que una voluntaria elige dibujar o representar una palabra concreta que su compañera, equipo o el resto del grupo tiene que adivinar. Si el grupo se reúne en línea, puedes modificar el juego para que la voluntaria represente su palabra utilizando expresiones faciales y gestos con las manos, o dibuje en un papel y luego sostenga el papel en la pantalla para que lo vea el resto del grupo.

Lanzamiento de pelota de playa



Nota: Para esta opción, la líder del grupo tendrá que llevar una pelota de playa u otro objeto que sea fácil de lanzar.

Lanza una o varias pelotas de playa por la sala. Cada vez que una participante atrape una pelota, pídele que diga el nombre de un animal (o cualquier categoría que elija tu grupo) antes de lanzar la pelota a otra persona. Esta actividad es una forma estupenda de incorporar ritmo, movimiento y juego, así como de reforzar la conexión entre el cerebro y el cuerpo.

Juega a un juego clásico



Nota: Para esta opción, la líder del grupo tendrá que traer los juegos que considere divertidos para que jueguen las participantes.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

01

Coloca en la sala un par de juegos fáciles de jugar. Algunas sugerencias son

- Jenga
- Barril de monos
- Parqués
- Recoge palos
- Busca las diferencias
- Atrapa la frase
- Tres en raya
- Rompecabezas

02

Luego, divide al grupo en parejas y haz que cada pareja vaya a una estación diferente para jugar a uno de los juegos. (O, si tu reunión es lo suficientemente pequeña, podéis ir rotando por las distintas estaciones como grupo).

03

Después de que las parejas dispongan de unos minutos para jugar al juego en su puesto, haz que roten a otro puesto para jugar a un nuevo juego.

04

Continúa esta rotación hasta que todos hayan tenido la oportunidad de jugar a cada juego, o hasta que se acabe el tiempo de la actividad.

05

Después, pregunta a las participantes qué juegos les han gustado más. Considera la posibilidad de volver a traer esos favoritos para la próxima reunión del grupo El Poder del Juego.

Ejercicio de conexión

PISOTONES Y APLAUSOS

Esta actividad utiliza elementos de ritmo, juego y movimiento para ayudar a anclar tu atención en el presente.

Pasos de la actividad

- 01** La líder del grupo A comienza realizando una sencilla combinación de pisotones y aplausos.
 - Ejemplo: Pisotea, aplaude, pisotea, pisotea.
- 02** A continuación, el resto del grupo repetirá al unísono la misma combinación de pisotones y aplausos.
- 03** Repite esta dinámica alternante entre la Líder de Grupo A y el resto de las participantes unas cuantas veces, para que el grupo adopte un ritmo natural de llamada y respuesta.
- 04** A continuación, la líder del grupo B iniciará una nueva combinación de pisotones y aplausos para que el resto del grupo la siga.
- 05** Repite el mismo ritmo de llamada y respuesta de los pasos 2 y 3.
- 06** Continúa la actividad todo el tiempo que quieras, dando a las demás participantes la oportunidad de guiar al grupo con sus propias combinaciones de pisotones y aplausos.

RECURSOS ADICIONALES:

Si estás interesada en aprender más, te invitamos a explorar los siguientes artículos en la sección de Recursos de Sanación en Línea de nuestro sitio web saprea.org.

- **MOVIMIENTO**
- **EXPRESIÓN CREATIVA**
- **LA ATENCIÓN CONSCIENTE Y SU PAPEL EN LA SANACIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL**

SIGUIENTE TEMA:

#13



HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO - PARTE 2

Mientras diriges tus pensamientos y acciones hacia la sanación, puede ser útil identificar qué estrategias de afrontamiento te gustaría continuar y qué estrategias de afrontamiento podrías querer ajustar o abandonar.