

¡Activamos al equipo!

Comenzamos con una dinámica breve para coordinarnos, confiar y participar con atención.

COORDINAMOS · CONFIAMOS · COLABORAMOS

1

ACTIVACIÓN 01

Formen equipos de cinco integrantes contando del uno al cinco alrededor del salón y juntándose por número. En silencio y sin hablar, cada equipo se organiza en línea según su fecha de cumpleaños, usando solo señas. Ganan todos si el equipo completo lo logra. Respira profundo tres veces. Si quieres, cierra los ojos. Pon atención en cómo llegaste hoy, cómo se siente tu cuerpo, qué pensamientos te acompañan en este momento. No hay que compartirlo con nadie, solo date cuenta.

2

ACTIVACIÓN 02

Formen parejas. Uno cierra los ojos y el otro lo guía solo con instrucciones de voz por un recorrido corto dentro del salón, sin tocarlo. Cambien de rol a la mitad del tiempo. Cierre de un minuto con esta pregunta: ¿Fue más difícil guiar o dejarte guiar?

3

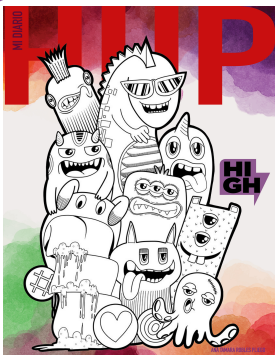
ACTIVACIÓN 03

Formen un círculo. Cada integrante toma con cada mano la mano de dos compañeros distintos que estén enfrente, hasta formar un nudo humano. Sin soltarse, deberán comunicarse, girar y pasar por debajo o por encima de los brazos hasta deshacer el nudo y volver a formar un círculo.

4

ACTIVACIÓN 04

En parejas, uno hace movimientos lentos con las manos o el cuerpo y el otro lo replica como si fuera su espejo, sin anticiparse y sin burlarse si el otro se equivoca. Cambien de rol a la mitad del tiempo. Cierre de un minuto con esta pregunta: ¿Qué se siente que alguien te copie con cuidado en vez de burlarse?



¡Activamos al equipo!

Comenzamos con una dinámica breve para coordinarnos, confiar y participar con atención.

COORDINAMOS · CONFIAMOS · COLABORAMOS

5 ACTIVACIÓN 05

Caminen por el salón. Cuando el docente diga dos, harán equipos de dos, después dirá otro número y buscarán hacer equipos con la cantidad de personas que indique.

6 ACTIVACIÓN 06

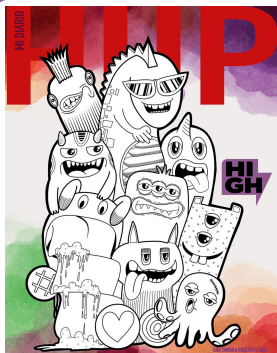
Formen un círculo, dejando un espacio vacío. Cada participante elige en silencio a un compañero que esté lejos de su lugar. A la señal, todos deberán cambiar de lugar con la persona elegida sin correr, empujar, hablar ni chocar. Repitan el reto intentando lograrlo en menos tiempo. Antes de comenzar, tendrán un minuto para acordar una estrategia.

7 ACTIVACIÓN 07

En parejas, uno hace movimientos lentos con las manos o el cuerpo y el otro lo replica como si fuera su espejo, sin anticiparse y sin burlarse si el otro se equivoca. Cambien de rol a la mitad del tiempo.

8 ACTIVACIÓN 08

De pie, dibuja un círculo en el aire con la mano derecha y, al mismo tiempo, un triángulo con la izquierda. Después de 30 segundos, cambia las figuras de mano. Inténtalo sin detenerte y aumenta poco a poco la velocidad.



¡Activamos al equipo!

Comenzamos con una dinámica breve para coordinarnos, confiar y participar con atención.

COORDINAMOS · CONFIAMOS · COLABORAMOS

9 ACTIVACIÓN 09

En equipos, formen una fila. Deberán pasar una palmada desde la primera hasta la última persona lo más rápido posible. Repitan tres veces intentando mejorar su tiempo. Antes de cada intento, cambien una parte de su estrategia. Cierre: mejorar no siempre requiere esforzarse más; también puede requerir observar y cambiar de estrategia. Respira profundo tres veces. Recuerda algo difícil que lograste terminar. ¿Qué fortaleza utilizaste?

10 ACTIVACIÓN 10

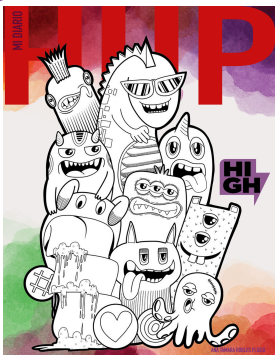
Sin ponerse de acuerdo antes, el equipo debe contar en voz alta del uno en adelante, uno por uno, sin decir quién sigue. Si dos personas hablan al mismo tiempo, o si se quedan en silencio muy largo, vuelven a empezar desde el uno.

11 ACTIVACIÓN 11

Mantengan una hoja de papel en el aire durante un minuto sin sujetarla. Pueden soplarla o golpearla suavemente. Si cae, levántenla y continúen.

12 ACTIVACIÓN 12

De pie, escribe tu nombre en el aire con la mano derecha mientras dibujas círculos con el pie izquierdo. Después cambia de lado y repítelo aumentando poco a poco la velocidad.



¡Activamos al equipo!

Comenzamos con una dinámica breve para coordinarnos, confiar y participar con atención.

COORDINAMOS · CONFIAMOS · COLABORAMOS

13 ACTIVACIÓN 13

Caminan libremente por el salón. Cuando el docente diga impulso, todos se congelan en la posición exacta en la que estén, sin moverse. Cuando dice control, siguen caminando. El que se mueve durante impulso se queda fuera un turno. Respira profundo tres veces. Recuerda una situación reciente en la que reaccionaste con mucha intensidad. ¿Qué ocurrió primero en tu cuerpo?

14 ACTIVACIÓN 14

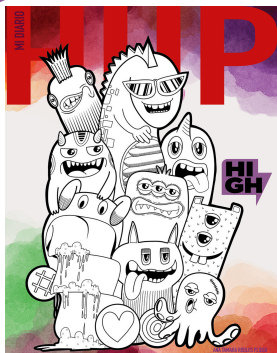
En parejas, uno extiende el brazo trazando una línea imaginaria en el aire frente al otro. El otro camina hacia esa línea y debe detenerse justo antes de cruzarla, solo viendo la señal, sin que se lo digan en voz alta. Cambian de rol.

15 ACTIVACIÓN 15

Dividan al equipo en dos filas que se ven de frente, separadas por el salón. A la señal, ambas filas caminan una hacia la otra, pero deben detenerse en el punto donde la mayoría se sienta cómoda, sin hablar, solo leyendo al grupo. Al final, comentan en voz alta si el punto donde pararon les pareció justo para todos. Háganlo más de una vez para ver si logran hacer sinergia.

16 ACTIVACIÓN 16

Todo el equipo se toma de los hombro o de las manos formando una fila o un círculo, y camina junto como si fueran un solo cuerpo. Cuando el docente aplaude, todos deben detenerse exactamente al mismo tiempo, sin que nadie dé la señal, solo sintiendo el momento juntos. Si alguien se adelanta o se atrasa, todo el equipo vuelve a caminar y lo intenta de nuevo.



¡Activamos al equipo!

Comenzamos con una dinámica breve para coordinarnos, confiar y participar con atención.

COORDINAMOS · CONFIAMOS · COLABORAMOS

17 ACTIVACIÓN 17

En equipos, formen una figura con sus cuerpos. Cada vez que el docente diga “cambio”, deberán transformarla sin deshacer el equipo. No pueden repetir una figura. Respira tres veces. Recuerda un cambio que no elegiste. ¿Qué parte fue difícil aceptar?

18 ACTIVACIÓN 18

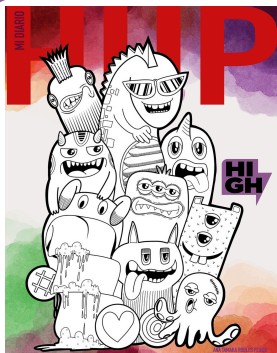
Uno es hacer dos sentadillas, dos es aplaudir y brincar, tres es bailar, cuatro dar una vuelta. El maestro o un estudiante va diciendo los números mientras caminan por el espacio y van accionando según cada número. Cada vez que se diga un número debes encontrarte con alguien y en parejas hacer la acción.

19 ACTIVACIÓN 19

En parejas, una persona guía una secuencia de ejercicios lenta. Cuando el docente diga “cambio”, la otra toma el liderazgo sin detener el movimiento.

20 ACTIVACIÓN 20

En círculo, una persona hace un movimiento. La siguiente lo repite y lo transforma ligeramente. Continúen hasta que todos participen.



¡Activamos al equipo!

Comenzamos con una dinámica breve para coordinarnos, confiar y participar con atención.

COORDINAMOS · CONFIAMOS · COLABORAMOS

21 ACTIVACIÓN 21

En equipos, trasladen una hoja de un extremo a otro sin sujetarla con las manos. Tendrán tres intentos para cambiar de estrategia. ¿Con qué actitud vengo hoy a la clase? ¿Con disposición? ¿Negativo(a)? ¿Hay algo en mi actitud que puede mejorar para disfrutar? Reflexiona, mientras respiras.

22 ACTIVACIÓN 22

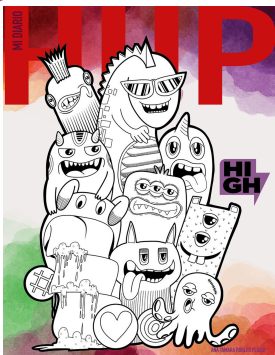
En equipos, sostengan una pelota o papel en el aire. Cada vez que alguien la toque deberá decir una palabra que dé energía al grupo. No se pueden repetir palabras.

23 ACTIVACIÓN 23

Caminen por el espacio y elijan una pareja. Durante dos minutos, una persona cerrará los ojos y la otra será su lazarillo. El lazarillo deberá guiarla lentamente, con cuidado y sin ponerla en riesgo. Después cambien los papeles. Al terminar, respondan: ¿Qué experimentaron?

24 ACTIVACIÓN 24

En círculo, cada persona completa rápidamente el cuento: “Había una vez un capibara que...”



¡Activamos al equipo!

Comenzamos con una dinámica breve para coordinarnos, confiar y participar con atención.

COORDINAMOS · CONFIAMOS · COLABORAMOS

25 ACTIVACIÓN 25

El docente mencionará diferentes áreas. Da un paso al frente cuando escuches una que quieras construir o fortalecer: Bienestar emocional / Familia / Amistades / Estudios / Salud / Talentos / Experiencias Servicio / Diversión / Sueños / Propósito. Una vida con sentido no depende de una sola meta. Se construye cuidando diferentes dimensiones de nuestra vida. Respira profundo tres veces. Imagina cómo quieres vivir y sentirte, no solamente lo que deseas tener.

Pregúntate: ¿quién quiero llegar a ser?

26 ACTIVACIÓN 26

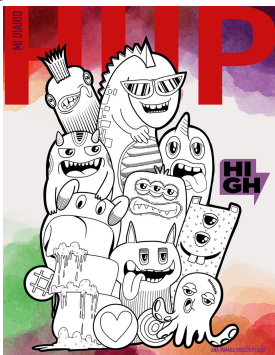
En parejas, una persona hablará durante un minuto sobre algo que le gustaría aprender o construir. La otra escuchará sin interrumpir ni contar su propia experiencia. Después dirá: “Lo que entendí que es importante para ti es”.

27 ACTIVACIÓN 27

En círculo, cada persona dice a quien está a su derecha una fortaleza que haya observado en ella. No se permiten bromas ni comentarios sobre el físico.

28 ACTIVACIÓN 28

Formen dos equipos y colóquense en parejas frente a frente, con una hoja en medio. Toquen la parte del cuerpo que indique el docente. Cuando diga “¡hoja!”, intenten tomarla primero. Quien la consiga gana un punto para su equipo. Cambien de participantes. Regla: no pueden empujar ni tocar al compañero. 2 min. 50



¡Activamos al equipo!

Comenzamos con una dinámica breve para coordinarnos, confiar y participar con atención.

COORDINAMOS · CONFIAMOS · COLABORAMOS

29 ACTIVACIÓN 29

Cada equipo forma un círculo y coloca una hoja en el centro. Al escuchar “¡ahora!”, deberán tomarla, pero el punto solo cuenta si todos los integrantes mantienen una mano unida mientras alguien la recoge. Recuerda una caída o fracaso que hoy puedes mirar con más distancia. Respira y repite la siguiente frase: Detrás de cada batalla está mi más gloriosa victoria.

30 ACTIVACIÓN 30

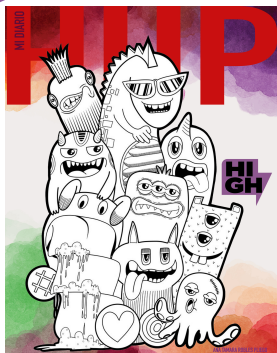
En parejas, una persona se inclina suavemente hacia un lado y la otra coloca una mano como apoyo, sin cargarla. Cambien de rol.

31 ACTIVACIÓN 31

En círculo, una persona inicia un movimiento y los demás lo imitan. Cada diez segundos, el docente señala a un nuevo líder, quien deberá cambiar el movimiento sin detener al grupo. Cierre: ¿cómo reaccionaron ante los cambios y qué aportó cada líder al equipo?

32 ACTIVACIÓN 32

En círculo, cada persona dice una fortaleza que reconoce en quien está a su derecha. Solo se permiten observaciones respetuosas.



¡Activamos al equipo!

Comenzamos con una dinámica breve para coordinarnos, confiar y participar con atención.

COORDINAMOS · CONFIAMOS · COLABORAMOS

33 ACTIVACIÓN 33

¿Cómo está mi energía para trabajar hoy?
Respira al menos 7 veces mientras reflexionas.

34 ACTIVACIÓN 34

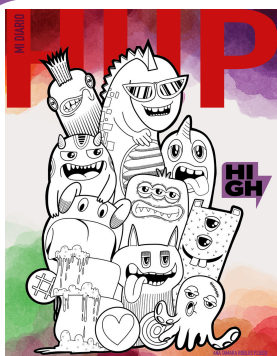
Levanta el dedo índice de una mano mientras muestras dos dedos con la otra. Cambia al mismo tiempo: dos dedos en la primera mano y uno en la segunda. Alterna durante 30 segundos, cada vez más rápido y sin detenerte.

35 ACTIVACIÓN 35

Cada persona sostiene un extremo de una cuerda imaginaria. Cuando el docente nombre una presión, miedo, aprobación, celular, enojo—decidan si avanzan, se detienen o sueltan.
SEMANA 3 63

36 ACTIVACIÓN 36

El docente nombra los valores del año. Den un paso al frente cuando escuchen uno que sienten haber desarrollado. Están descritos en la



¡Activamos al equipo!

Comenzamos con una dinámica breve para coordinarnos, confiar y participar con atención.

COORDINAMOS · CONFIAMOS · COLABORAMOS

37 ACTIVACIÓN 37

Realicen cualquier “Gym” que recuerden del ciclo escolar. Respira profundo y mientras lo haces observa la palma de tus manos y traza con una mano las líneas. Intenta contar las líneas.

38 ACTIVACIÓN 38

Formen un círculo tomados de las manos. Dos personas correrán por fuera en direcciones contrarias. Cuando el docente diga “¡ya!”, tocarán las manos unidas de una pareja. Esa pareja saldrá a correr y quienes estaban afuera ocuparán sus lugares.