



# Rompehielos, actividades de cierre y herramientas de cohesión de grupo

## Herramienta 2. Introducción de participantes<sup>1</sup>

### OBJETIVOS

- ✓ Permitir que las participantes se presenten y conozcan al comienzo del taller.
- ✓ Crear un buen ambiente para construir cohesión de grupo.
- ✓ Alentar a las mujeres a visualizarse a sí mismas y a otras personas desde un punto de vista positivo.
- ✓ Promover la reflexión sobre elementos comunes entre los objetivos de las participantes, fomentando la cohesión del grupo.

### DESARROLLO: PASO A PASO

**Nota:** Estas actividades se pueden hacer en las primeras sesiones de un curso o formación, para introducir a las participantes y crear una atmósfera para el resto de sesiones.

#### 1. PRIMERAS PRESENTACIONES – EL MURAL DE PARTICIPANTES

Esta es una buena actividad para romper el hielo y aliviar la presión al entrar en un nuevo grupo no conociendo a nadie.

La facilitadora pide a las participantes que creen un círculo y se introduzcan usando el movimiento: asignan un gesto a sus nombres y una a una, hacen el movimiento mientras dicen su nombre. Cada vez que una persona dice su nombre, el resto del grupo, incluida la facilitadora, lo repite.

Tras asignar un gesto o movimiento a sus nombres, se entrega una hoja en blanco a las participantes, donde tienen que anotar o dibujar sus nombres de la manera en la que desean que el resto del grupo les recuerde. La facilitadora les dará marcadores de colores, bolígrafos y tijeras para personalizar su nombre.

Mientras tanto, la facilitadora colgará un papel continuo o papelógrafo en blanco en la pared y dibujará tantas burbujas como participantes haya en el taller, donde posteriormente pondrán el dibujo de sus nombres. Una vez que lo hayan hecho, las participantes explicarán al resto del grupo cómo les gusta ser llamadas.

#### 2. MIS SUEÑOS, MIS PROYECTOS

Cada participante dibuja o escribe sus sueños y proyectos actuales en una hoja de papel o cartulina. Después, cada participante lo cuelga en su burbuja individual en el mural del grupo y comparten sus pensamientos, si quieren.

<sup>1</sup> Basado en Camarasa, M., Sales, L., 2013.



## TIEMPO Y RECURSOS

**TIEMPO**

Alrededor de 20-30 minutos cada actividad.

**MATERIALES Y  
RECURSOS**

Papel continuo o papelógrafo, marcadores, bolígrafos, folios, Post-it o cartulinas de colores

## Herramienta 3. Rompehielos y actividades de cohesión grupal

### OBJETIVOS

- ✓ Crear un buen ambiente y construir y mantener la cohesión del grupo.
- ✓ Romper el hielo a lo largo del curso.
- ✓ Fomentar las competencias del autoconocimiento y la comunicación.

### DESARROLLO: PASO A PASO

**Nota:** Estas herramientas se pueden utilizar a lo largo de varias sesiones, como rompehielos y actividades de cohesión.

Cada sesión puede comenzar con un rompehielos.

#### 1. EJERCICIO FÍSICO

La facilitadora puede usar el ejercicio físico para que el grupo entre en calor y libere el estrés de estar en un ambiente o espacio nuevo.

Todo lo que necesitas es una música adecuada y un par de ejercicios básicos de calentamiento. Para algunas ideas puedes consultar los siguientes videos de YouTube:

- <https://www.youtube.com/watch?v=GCzecFateXc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=R0mMyV5OtcM>

#### 2. BINGO WE GO!

Bingo rompehielos para que las participantes se conozcan y encuentren intereses comunes (ver el folleto).

### TIEMPO Y RECURSOS

<b>TIEMPO</b>	Alrededor de 10-15 minutos cada actividad.
<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>	Folios, bolígrafos.

## Folleto Rompehielos: Bingo WE GO!

### ENCUENTRA A ALGUIEN QUE...

<p><b>PUEDA BAILAR SALSA</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>SU NOMBRE EMPIECE POR A. M. o J.</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>HABLE UNA O MÁS DE UN IDIOMA</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>LE GUSTA JUGAR AL FÚTBOL</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>HACE EJERCICIO 3 O MÁS VECES A LA SEMANA</b></p> <p>¿Quién?...</p>
<p><b>NACÍO EL MISMO MES QUE TÚ</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>LE GUSTA EL COLOR NARANJA</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>BEBE CAFÉ TODAS LAS MAÑANAS</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>LE GUSTA COMER BROCOLI</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>PUEDE HABLAR CASTELLANO</b></p> <p>¿Quién?...</p>
<p><b>PREFIERE EL TÉ AL CAFÉ</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>LE GUSTAN LAS PELÍCULAS DE TERROR</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>ESPACIO LIBRE</b></p>	<p><b>NO LE GUSTA EL CHOCOLATE</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>TIENE UN HOBBY INTERESANTE</b></p> <p>¿Quién?...</p>
<p><b>TIENE MÁS DE UNA MASCOTA</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>MONTA EN BICICLETA</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>CONOCE LA LETRA DE LA CANCIÓN DE ADELE</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>LE GUSTA NAVEGAR</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>ES ABUELA</b></p> <p>¿Quién?...</p>
<p><b>HACE VOLUNTARIADO</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>TIENE UNA HERMANA</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>NO LLEVA RELOJ</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>TIENE UN/A PERRO/A</b></p> <p>¿Quién?...</p>	<p><b>LE GUSTA LA COMIDA PICANTE</b></p> <p>¿Quién?...</p>



## Herramienta 4. Tejiendo reglas grupales

### OBJETIVOS

- ✓ Establecer compromisos y responsabilidades colectivas e individuales por parte del grupo para promover el logro de metas individuales y un buen funcionamiento del grupo.

### DESARROLLO: PASO A PASO

Esta actividad debe hacerse en la primera sesión.

La facilitadora anima a las participantes a pensar en las cosas necesarias sobre el funcionamiento del grupo para que se sientan más cómodas. Una de las participantes coge una punta de ovillo de lana y dice algo. Cuando termina, el ovillo se pasa a otra participante al azar y así hasta que pasa por las manos de todas las participantes. Mientras las participantes hablan, la facilitadora escribe las reglas, responsabilidades y compromisos personales sugeridos en la pizarra. La facilitadora sugerirá los siguientes compromisos, si no se presentaron:

- Puntualidad
- Asistencia
- Participación
- Respeto al turno de palabra
- Confidencialidad
- Respeto a todas las opiniones
- Libertad de expresión (del malestar así como del bienestar)

Todas las sugerencias se leen, las ideas similares se agrupan en una palabra y se hacen aclaraciones, si es necesario.

Las conclusiones están escritas en un papelógrafo o papel continuo para que pueda ser guardado y estar en la sala durante las sesiones.

Por último, se reflexiona sobre la figura de lana tejida que se ha formado y sobre la importancia de crear redes y contar con el apoyo de los participantes en el grupo.

### TIEMPO Y RECURSOS

<b>TIEMPO</b>	45 minutos
<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>	Ovillo de lana, pizarra o papelógrafo, bolígrafos, marcadores