

TALLER DE APROXIMACIÓN A LA LÚDICA

Marzo-abril 2017

Parques de Estudio y Reflexión Navas del Rey

INTERÉS: Tomar contacto con la actitud lúdica para ver su influencia en la vida cotidiana.

MATERIALES: Los que requiere cada juego (sillas, mesa o mesas. Fichas de color. Un recipiente. Papel. Bolígrafo. Cuaderno -u ordenador). Metro, cinta de carroceros (o yeso si es en exterior), metrónomo o algún elemento de percusión, música, etc.

ÁMBITO: Sala y/o exterior

DURACIÓN: 5 horas desde el comienzo del taller

PARTICIPANTES: Entre 8 y 20

1. PRESENTACIÓN (aprox. 15 minutos)

Sentados en círculo o alrededor de una mesa, todos se presentan expresando su nombre, una **calidad** que creen característica y **su interés** al venir al taller

2. ¿QUÉ ES EL JUEGO? (aprox. 30 minutos)

El juego puede ser una actividad física o mental para divertirnos o para ejercitar alguna de nuestras capacidades. Por ejemplo, hay a quienes se dan muy bien los juegos motrices –carreras, juegos con balón, etc.-; a otros los juegos de relación –

TALLER DE APROXIMACIÓN A LA LÚDICA

imitaciones, juegos de conjunto, etc.- y a otros los juegos más intelectuales –de estrategia, de previsión, etc. Y les gusta jugar a eso.

Nosotros atendemos a que cada juego está definido por un interés (el movimiento, la relación, desentrañar un enigma, etc.) y por unas normas que son las reglas del juego.

Para nosotros, es importante llegar al objetivo del juego dentro de las reglas, de manera que lo importante no es la competencia sino cómo aplico y desarrollo mis aptitudes y cualidades para jugar bien. Y para poder aplicarlas, trato de conocerlas, de manera que puedo aplicar a cada juego mi mejor estrategia.

El juego está condicionado al nº de participantes, los materiales que se necesitan y un ámbito adecuados.

Hay un coordinador, que propone el juego con la mayor claridad posible Explica las reglas para que todos las entiendan, y puede integrarse entre los participantes si la acción lo permite.

Es interesante rotar los roles de coordinador y participantes..

¿Nos imaginamos vivir la vida como un juego?

En el taller vamos a tratar de experimentar cómo es nuestra vida desde el punto de vista lúdico.

Porque el juego permite acciones más libres y más sueltas que las habituales en nuestra vida cotidiana y así pueden manifestarse comportamientos y formas que, en otras situaciones, quedan escondidos. De esta manera nos descubrimos.

Por ejemplo, hay quien cree no ser competitivo y, sin embargo, se irrita si pierde jugando; en su vida cotidiana esta irritación o el enfado queda tapado por la conveniencia de manifestarlo o no.

Otro ejemplo: puede ser que alguien acostumbrado a utilizar un rol solemne, por su trabajo, por su responsabilidad en la familia, etc., en el juego se suelta y resulta enormemente imaginativo y divertido.

Si en nuestra vida cotidiana predominase el interés por lo lúdico, incorporando esa actitud en ella, nuestra mirada y consideración de las cosas y de los temas sería menos tensa, más proporcionada, más imaginativa, nuestro comportamiento más flexible y, consecuentemente, nuestra relación con otros y con el mundo que nos rodea sería más fácil.

Pero..., ¿tenemos ganas de jugar? Es la motivación, la actitud lúdica lo que queremos practicar; según sea la intensidad en nuestra motivación, de nuestras ganas de jugar, así irá el juego.

TALLER DE APROXIMACIÓN A LA LÚDICA

3. ¿A QUÉ JUGAMOS? (aprox. 45 minutos)

Se cree a menudo que en la vida cotidiana, salvo momentos que lo requieran, no hay que jugar; pero en realidad, en cada situación estamos representando un papel, y si nos equivocamos porque no conocemos las reglas correspondientes al momento y al ámbito en que estamos (o nos las saltamos), hacemos movimientos poco oportunos, fuera de tono y desproporcionados, o no sabemos adónde queremos llegar sin objetivos claros, surgen dificultades en nuestro interior y en nuestra relación con el medio. (Ejemplos)

REPRESENTACIÓN:

Dos o más participantes representan una escena de la vida cotidiana de alguno de ellos interpretando diferentes roles. Se puede sugerir la situación desde afuera o cualquiera de los participantes puede proponerla

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIA Y CONCLUSIONES

sobre el interés, el objetivo, que se quiere alcanzar, las reglas que encuadran la situación y la oportunidad o no de los comportamientos.

Podemos tomar la vida como un juego que se desarrolla adentro y afuera: Internamente (el plan, que sigue unos pasos precisos de acuerdo a un interés del que intento no despistarme y en base al cual estoy dentro de un “tono”) y externamente (el juego o representación que utilizo, las reglas que conviene tener en cuenta en esa situación, en ese ámbito donde voy a expresar un comportamiento). Así que en cada situación todo irá mejor si me planteo a qué juego. Y para eso tengo que conocer las reglas.

Como se ha dicho, en este taller el interés es descubrir y desarrollar, en lo posible, nuestras ganas de jugar.

Vamos a utilizar dos herramientas: la atención y el equilibrio entre la mente y el cuerpo (la psicofísica), que expresarán ese interés a través de juegos.

Así que se trata de observar lo que queremos conseguir y cómo lo hacemos. Atendemos a proyectar las ganas de jugar, la actitud lúdica, en nuestra participación en los juegos.

TALLER DE APROXIMACIÓN A LA LÚDICA

4. CÓMO JUGAMOS. (aprox. 60 minutos)

Vamos a jugar atendiendo a:

PULCRITUD: Es decir, ajustándonos a las reglas del juego

TONO: Con proporción, con actos adecuados al juego

PERMANENCIA: Cumpliendo el plan propuesto en base a los objetivos que ya hemos dicho.

Podemos rotar la coordinación de cada juego, así todos experimentamos en diferentes roles.

¿Quién coordina?

TIPO DE JUEGO: AUTOCONOCIMIENTO

INTERÉS: Conocer mi postura, qué expreso con ella.

1) Postura corporal

LUGAR: En sala o al aire libre.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: Más de 3

MATERIALES: Sillas

- En pie, sentado.

Anoto haciendo un esquema gráfico de la postura habitual y de la que siento correcta tanto de pie como sentad@.

Luego, desde una postura erguida intento contar algo triste y viceversa.

Observo y anoto qué acto, qué intención mueve cada postura y cada comportamiento.

¿Quién coordina?

2) Dónde aplico la fuerza

LUGAR: En sala o al aire libre.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: más de 4

MATERIALES: Ninguno.

a) Los participantes de dos en dos y de frente se presionan las palmas de las manos del compañero.

Observar y hacer un gráfico que refleja qué partes del cuerpo se tensan.

Observo qué intención refleja cada tipo de tensión y la sensación que produce.

b) Como antes, ahora cuerpo a cuerpo de costado intento desplazar al compañero sin mover los pies.

Observo qué partes del cuerpo tenso y qué intención refleja y registro queda.

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIA Y CONCLUSIONES

TALLER DE APROXIMACIÓN A LA LÚDICA

¿Hemos podido experimentar qué expresamos con el cuerpo?

La forma en que hemos dado respuesta a las situaciones ha sido diversa: en unos el comportamiento podría verse más frío, en otros con más ganas, más emoción y en otros más motriz, etc., ya que cada uno tenemos unos hábitos y una tendencia.

En los juegos, la motricidad, el movimiento, es importante; ya sea que el juego lo requiera (como en una carrera), o predomine la emoción o sea de movilizar imágenes, siempre estamos hablando de movimientos y sabemos que los movimientos se expresan a través del cuerpo. Como esto del lenguaje corporal: hablamos del juego de la seducción; el rol de jefe; etc.

¿Quién coordina?

3) ¿Dónde está mi respiración?

LUGAR: En sala o al aire libre.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: Más de 5

MATERIALES: Ninguno o sillas

Por parejas o grupos de 3, con distintos emplazamientos de la respiración:

- 1) con respiración baja (desde el vientre)
- 2) con respiración media (desde el pecho)
- 3) con respiración alta (desde la garganta)

Contar una película, una anécdota, el argumento de un libro, etc.

Observar si varía mi comportamiento con los distintos emplazamiento de la respiración.

Según sea respiración estará influyendo en el comportamiento.

Según dónde esté mi respiración así estoy yo.

Poder variar la respiración da mucho juego...

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIA Y CONCLUSIONES

¿He cumplido el interés?

¿Cuáles han sido los aciertos y cuáles las dificultades?

¿Me he salido de tono, de proporción?

¿He respetado las reglas?

¿He seguido el plan?

TALLER DE APROXIMACIÓN A LA LÚDICA

JUEGOS MOTRICES, EMOTIVOS, INTELECTUALES

1. Juegos de tipo motriz. Los reflejos (aprox. 30 minutos)

¿Quién coordina?

a) LUGAR: En sala o al aire libre.
NÚMERO DE PARTICIPANTES: Más de 3
MATERIALES: Sillas

Sentados. Un participante, colocado detrás de los demás, da, en cualquier momento, una fuerte palmada. Todos se ponen en pie lo más rápidamente posible. Repetir.
Observar la velocidad de respuesta. Cuál es mi interés, si se mantiene o no, etc.

b) LUGAR: En sala o al aire libre.
NÚMERO DE PARTICIPANTES: Más de 3
MATERIALES: Ninguno

En posición de iniciar una carrera. Responder a la palmada de otro participante lo más velozmente posible, realizando el "arranque" solamente. Repetir.
Observar la velocidad de respuesta. Qué interés me mueve; si se mantiene o no, etc.

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIA Y CONCLUSIONES

¿He cumplido el interés personal y del juego?
¿Cuáles han sido los aciertos y cuáles las dificultades?
¿Me he salido de tono?
¿He respetado las reglas?
¿He seguido el plan?

TALLER DE APROXIMACIÓN A LA LÚDICA

2. Juegos de tipo emotivo. Las pasiones (aprox. 45 minutos)

¿Quién coordina?

a) LUGAR: En sala o al aire libre (si el terreno lo permite)

NÚMERO DE PARTICIPANTES: Más de 5

MATERIALES: Ninguno.

Por parejas, tomando la mano de algún participante este intenta hacer reír al otro.

Desconectar de la acción del que hace reír. Repetir. Cambio de pareja y ahora a la inversa.

Observar qué moviliza la emoción. Si es fácil o no la conexión y la desconexión y si es adecuada a la situación que me toca.

b) JUEGO DE EXPRESIÓN

LUGAR: Sala o aire libre

NÚMERO DE PARTICIPANTES: Más de 5

MATERIALES: Ninguno

Se escriben en papel tantas cualidades positivas como nº de participantes hay, introduciendo después los papeles en un recipiente. Cada participante toma un papel y representa para el resto esa cualidad, el resto adivina cuál es.

Luego se hace una ronda representando la opuesta (el negativo).

Observar cómo y hacia dónde se moviliza la emoción. Qué se siente y hacia dónde lleva la representación, mía y de los otros.

c) JUEGO DE EXPRESIÓN

LUGAR: Sala o aire libre

NÚMERO DE PARTICIPANTES: Más de 5

MATERIALES: Ninguno

Los participantes, por parejas, se saludan primero a una distancia de más de 1 m.

Se repite el saludo acortando la distancia a la mitad

Por último el saludo es prácticamente encima del otro participante.

Observar cómo y hacia dónde se moviliza la emoción. Qué pasa con la distancia en cada representación, mía y de los otros.

Observamos qué pasa al jugar con las distancias corporales en situaciones de la vida cotidiana (por ejemplo: qué producen en mí y en otros los acercamientos, los abrazos, cuál es la distancia adecuada de relación con cada uno...)

Es interesante plantearse qué es una pasión; qué me apasiona y qué no me apasiona.

Y dónde está el límite de la sensación de agrado, neutro, irritación, etc.

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIA Y CONCLUSIONES

¿He cumplido el interés personal y del juego?

¿Cuáles han sido los aciertos y cuáles las dificultades?

¿Me he salido de tono?

¿He respetado las reglas?

¿He seguido el plan?

TALLER DE APROXIMACIÓN A LA LÚDICA

3. Juegos de tipo intelectual. Las imágenes (aprox. 60 minutos)

¿Quién coordina?

JUEGO DE ATENCIÓN. El interés es aumentar el foco de atención.

LUGAR: Sala o aire libre

NÚMERO DE PARTICIPANTES: Más de 5

MATERIALES: Ninguno

a) EL OJO MÁGICO.

Los participantes forman un círculo en torno a uno de ellos, que queda en el centro.

Todos se mueven, mientras que el del centro está quieto, mirando en una sola dirección, pero tratando de observar todo lo que sucede a su alrededor.

Cuando él decide, todos paran. El que estaba en el centro trata de describir los movimientos de cada uno de sus compañeros.

Todos los participantes rotan para estar en el centro.

b) JUEGO DE ATENCIÓN. PROPORCIÓN Y MÉTRICA. El interés es el desarrollo de la atención.

LUGAR: Sala o aire libre

NÚMERO DE PARTICIPANTES: Más de 3 y hasta 9

MATERIALES: Sillas y una mesa suficientemente amplia para el número de participantes.

Los participantes se sientan y cruzan sus manos de manera que entre las dos manos de cada uno haya una mano de otro participante.

Se acuerda un sentido de rotación y, empezando un coordinador, cada mano, consecutivamente, da un golpe sobre la mesa en ese sentido. Cuando cualquiera de los participantes da dos golpes, el sentido se invierte. Si alguno da tres golpes sigue el mismo sentido, pero se salta el turno del golpe en una mano hasta que cualquier participante da dos golpes y cambia el sentido.

Cuando algún participante no da golpe o lo da a destiempo, cuando no toca, retira la mano. Y así sucesivamente.

TALLER DE APROXIMACIÓN A LA LÚDICA

c) EL TRIÁNGULO

LUGAR: Sala o al aire libre (si el terreno lo permite)

NÚMERO DE PARTICIPANTES: Más de 3

MATERIALES: Metro, cinta de carroceros (o yeso si es en exterior), metrónomo o algún elemento de percusión, música, etc.

Construimos un triángulo equilátero (8 pasos medianos de lado), marcando los lados con la cinta o con el yeso.

Tres de los participantes recorren los lados en el sentido que acuerdan y al ritmo que marca un metrónomo u otro participante con un objeto de percusión.

Los que recorren el triángulo dan una palmada cuando llegan al vértice. Si miden bien, todas las palmadas sonarán a la vez, si no es así habrá que ir ajustando.

El juego puede variar recorriendo el triángulo a diferentes ritmos o con música.

Todos los participantes rotan los roles.

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIA Y CONCLUSIONES

- ¿He cumplido el interés personal y del juego?
- ¿Cuáles han sido los aciertos y cuáles las dificultades?
 - ¿Me he salido de tono?
 - ¿He respetado las reglas?
 - ¿He seguido el plan?

TALLER DE APROXIMACIÓN A LA LÚDICA

SÍNTESIS FINAL DEL TALLER

- Atendiendo al cuerpo:

- ¿En qué postura me siento más cómodo? ¿En qué rol me siento más cómodo?
- ¿Qué relación tiene con mi postura habitual?
- ¿Hay desviación respecto de la postura correcta?
- ¿Dónde está mi respiración habitualmente?
- ¿Registro equilibrio o desequilibrio?
- ¿Qué rol juego para producir ese registro?

- Atendiendo al objetivo

- ¿Mi comportamiento se ajusta a los objetivos en las distintas situaciones?
- ¿Puedo ver mi forma de expresarlo?
- ¿Y puedo ser consciente de que hay formas diferentes a la mía?
- ¿Qué diferencia veo al representar distintas formas?
- ¿He conseguido mi objetivo?

- Atendiendo al interés

- ¿Qué juegos he desarrollado con más soltura y en qué juegos he hallado mayor dificultad?
- ¿He perdido las ganas de jugar en algún momento?
- ¿Siento ganas de ganar en actitud lúdica en la experiencia cotidiana?
- ¿Qué he aprendido?

Recordamos que el interés no es el resultado de lo que hago, sino lo que aprendo al hacerlo. La vida cotidiana es el centro de aprendizaje por excelencia y, comprendiendo el juego, lo que produce y las reglas, podemos jugar nuestra representación de forma intencional.

La atención y la actitud lúdica son las herramientas necesarias.

En otro tipo de juegos, LOS JUEGOS SIMBÓLICOS, el interés es el desarrollo de la atención. Se practican sobre un eneagrama y se trabajan profundizando en la Lúdica con una práctica continua que llega a ser un Oficio.

**FIN DEL TALLER
ÁGAPE DE CAMARADERÍA**