

## 14 : LAS As Y LAS Bs



### OBJETIVOS

- Energizar el grupo y cambiar el enfoque de su atención.



### MATERIALES

Ninguno



### TIEMPO

5 a 10 minutos



### PROCEDIMIENTO

1. Despeje el centro de la sala, o bien encuentre un espacio abierto afuera invite a todos a pararse en círculo.
2. Pida a todos que miren a los demás en silencio y que escojan un individuo del grupo que sea su persona "A" y otro que sea su persona "B". Dígales que no hay un criterio específico para su selección. Ellos pueden elegir a la persona que quieran.
3. Una vez que hayan escogido, dígales que se acerquen lo más posible a su respectiva persona "A", a la vez retirándose lo más posible de su persona "B". Las personas pueden moverse rápidamente pero no pueden agarrar ni sujetar a nadie. También puede anunciar que la única regla del juego es: ¡prohibida la violencia física!
4. Después de algunos minutos, se pide que los participantes que se detengan y hagan lo opuesto: persiguen su "persona A" y huyen de su "persona B".



### COMENTARIOS

Este juego casi siempre lleva a la formación de grupos de personas, o una línea larga, o "serpiente", cuando las personas se persiguen unas a otras. Puede jugar una variante formando una fila o "serpiente" con el grupo al comienzo y pídale al que está al frente de la fila que agarre al que está a la cola. Luego puede detener la serpiente, y que las personas se den la vuelta y que la cola trate de atrapar la cabeza.

Sea que use las "A's" y "B's" o la versión serpiente, el resultado será el mismo, mucha risa. El único objetivo es un breve, divertido, y energizador descanso para los participantes durante la capacitación. Puede decir esto a los participantes, ya que podrían esperar que el ejercicio tenga alguna "moraleja".

*Fuente: Alan Margolis, comentario personal*