

## LISTA

# Actividades culturales potenciadoras

He aquí una lista de potenciadores para dinamizar sus actividades culturales, ya sean en línea, fuera de línea o una mezcla de ambas. Estas ideas pretenden hacer que sus eventos sean más atractivos, inclusivos y fáciles de participar para todos.

Potenciador	Descripción breve	Cuándo utilizarlo	En línea	Fuera de línea	Opciones de inclusión
<b>Asociación de palabras</b>	<p><i><b>Un viaje de ideas conectadas</b></i></p> <p>⌚ Duración: de 5 a 15 minutos en función del tamaño del grupo.</p> <p><b>Instrucciones para llevar a cabo esta actividad:</b></p> <p><b>Paso 1: Inicia el juego</b> con una palabra al azar.</p> <p><b>Paso 2:</b> Cada persona dice una palabra relacionada con la anterior. Sigue la cadena alrededor del grupo y veamos adónde nos llevan nuestros pensamientos.</p>	Rompehielos rápido, calentamiento atractivo, chispa para la creatividad y energizante eficaz.	Sí, a través de plataformas de videoconferencia como Zoom.	Sí, en grupo.	Permita respuestas orales y escritas para quienes no se sientan cómodos hablando.

<p><b>Descríbase</b></p>	<p><i>¡Utiliza una palabra o frase para describirte!</i></p> <p>🕒 Tiempo: 10-30 minutos dependiendo del tamaño del grupo.</p> <p><b>Instrucciones para llevar a cabo esta actividad:</b></p> <p><b>Paso 1:</b> Diles a todos que elijan la palabra o frase que mejor les describa.</p> <p><b>Paso 2:</b> Dale un momento para pensar.</p> <p><b>Paso 3:</b> Uno por uno, que cada uno comparta su elección.</p> <p><b>Paso 4:</b> Opcionalmente, discuta los temas comunes o las opciones únicas que hayan surgido.</p>	<p>Ideal para romper el hielo, iniciar sesiones, crear unidad de grupo, aumentar la confianza en uno mismo y despertar la creatividad.</p>	<p>Los participantes pueden publicar la palabra en el chat, decirla en voz alta o escribirla o dibujarla en un papel y mostrarla a la cámara.</p>	<p>Los participantes pueden decir, escribir o dibujar su palabra. Se puede compartir de forma anónima a través de Google Docs, Jamboard, Padlet o Mentimeter.</p>	<p>Proponer una aplicación de texto a voz para los discapacitados visuales o contratar intérpretes de lengua de signos para los discapacitados auditivos.</p>
<p><b>Historia gráfica</b></p>	<p><i>¡Crear nuestra obra maestra de grupo!</i></p> <p>🕒 Duración: de 10 a 20 minutos en función del tamaño del grupo.</p> <p><b>Instrucciones para llevar a cabo esta actividad:</b></p> <p><b>Paso 1:</b> Inicie la actividad haciendo que una persona empiece a dibujar una parte de una imagen.</p> <p><b>Paso 2:</b> ¡Pásalo! La siguiente persona se suma al sorteo inicial. Sigue este ciclo hasta que todo el mundo haya tenido su turno.</p> <p><b>Paso 3:</b> ¡Ahora, la gran revelación! Desvela la imagen final y utilízala como punto de partida para tejer una creativa historia de grupo.</p>	<p>Ideal para reforzar los lazos de equipo y potenciar la creatividad.</p>	<p>Sí, en plataformas de dibujo colaborativo como Jamboard o Mural.</p>	<p>Sí, sobre el papel.</p>	<p>Ofrezca la posibilidad de contribuir dibujando o sin dibujar para adaptarse a los distintos niveles de comodidad y capacidades. Puede hacerse hablando y describiendo el dibujo o mediante una demostración física.</p>

<p><b>Método de una palabra</b></p>	<p><i><b>¡Jugar con las palabras para divertirse y aumentar la energía!</b></i></p> <p>🕒 Duración: de 10 a 30 minutos en función del tamaño del grupo.</p> <p><b>Instrucciones para llevar a cabo esta actividad:</b></p> <p><b>Paso 1:</b> Proponer un tema general, por ejemplo, arte, música, teatro o un problema: qué leer, ver, escuchar.</p> <p><b>Paso 2:</b> Pide a una persona del grupo que diga una palabra sobre un tema.</p> <p><b>Paso 3:</b> Pide a la siguiente persona que continúe con otra palabra.</p> <p><b>Paso 4:</b> Finalmente, el grupo crea una frase completa, por ejemplo Quiero / música / pero / no / cualquier música / sino / esta / divertida / canción / con / conejo / cantando.</p>	<p>Funciona bien como iniciador, elevador de energía, rompehielos y potenciador de la creatividad.</p>	<p>Los participantes pueden pronunciar la palabra a través de herramientas de videoconferencia o compartirla en el chat, Google Documents, Jamboard, Padlet o Mentimeter.</p>	<p>Los participantes pueden decir, escribir o dibujar su palabra. Se puede compartir de forma anónima a través de Google Docs, Jamboard, Padlet o Mentimeter.</p>	<p>Los participantes pueden decir o escribir sus partes en notas adhesivas. Para ampliar la actividad, podrían elaborar una frase para una historia compartida sobre un tema elegido.</p>
<p><b>Música: sentir y moverse</b></p>	<p><i><b>¡Escucha la música y mueve el cuerpo!</b></i></p> <p>🕒 Tiempo: 5-15 minutos dependiendo del tamaño del grupo.</p> <p><b>Instrucciones para llevar a cabo esta actividad:</b></p> <p><b>Paso 1:</b> Prepara 5 canciones con diferentes estados de ánimo (utiliza nuestra lista de reproducción <a href="#">Emotional Jukebox</a> en Padlet, busca una lista de reproducción en Youtube o crea la tuya).</p> <p><b>Paso 2:</b> Pida a los participantes que se pongan de pie.</p> <p><b>Paso 3:</b> Infórmales de que tocarás cada canción durante 20-30 segundos.</p> <p><b>Paso 4:</b> La tarea de los participantes consiste en sentir la música y mover una parte del cuerpo: la mano, la pierna o la cabeza.</p> <p><b>Paso 5:</b> Cada vez que cambie la música, tienen que añadir un movimiento de otra parte de su cuerpo.</p>	<p>Perfecto para entrar en calor, integrar al grupo, romper el hielo, dar energía a todos y despertar la creatividad. Todo es diversión e interacción.</p>	<p>Sí, a través de plataformas de videoconferencia como Zoom.</p>	<p>Sí, en grupo.</p>	<p>Adapte los movimientos para las personas con discapacidades físicas, utilice música con ritmos fuertes para las personas con discapacidad auditiva.</p>

<p><b>Dos verdades y una mentira</b></p>	<p><b><i>¡Emocionante aventura de adivinanzas!</i></b></p> <p>⌚ Duración: 10-25 minutos en función del tamaño del grupo.</p> <p><b>Instrucciones para llevar a cabo esta actividad:</b></p> <p><b>Paso 1:</b> Cada participante comparte dos hechos verdaderos y un hecho falso sobre sí mismo.</p> <p><b>Paso 2:</b> A continuación, el grupo adivina qué afirmación es mentira.</p>	<p>Funciona bien como rompehielos animado, sesión de calentamiento, energizante o potenciador de la creatividad.</p>	<p>Sí, a través de plataformas de videoconferencia como Zoom.</p>	<p>Sí, en grupo.</p>	<p>Permita declaraciones orales y escritas para quienes no se sientan cómodos hablando.</p>
<p><b>Foco</b></p>	<p><b><i>Pase a la palestra y suba al escenario.</i></b></p> <p>⌚ Duración: de 10 a 30 minutos en función del tamaño del grupo.</p> <p><b>Instrucciones para realizar esta actividad</b></p> <p><b>Paso 1:</b> Explique al grupo que en esta actividad, cada persona tendrá la oportunidad de compartir algo sobre sí misma y tendrá un momento para ser el centro de atención del grupo.</p> <p><b>Paso 2:</b> Elige al azar a la primera persona.</p> <p><b>Paso 3:</b> Comparten un hecho divertido o una experiencia reciente.</p> <p><b>Paso 4:</b> Deja que los demás hagan preguntas o comentarios breves.</p> <p><b>Paso 5:</b> <b>Continúa</b> hasta que todos hayan compartido y estén en el "punto de mira".</p>	<p>Ideal para presentaciones, romper el hielo, crear vínculos de equipo, fomentar el entendimiento mutuo y reforzar la confianza en uno mismo.</p>	<p>Sí, a través de plataformas de videoconferencia como Zoom.</p>	<p>Físicamente en un círculo o en formato round-robin.</p>	<p>Contratar intérpretes de lenguaje de signos para los discapacitados auditivos, emplear lenguaje descriptivo para los discapacitados visuales.</p>

<p><b>Retrato facial</b></p>	<p><b><i>¡Conocerse los unos a los otros dibujando!</i></b></p> <p>🕒 Tiempo: 30-45 minutos dependiendo del tamaño del grupo</p> <p><b>Instrucciones para llevar a cabo esta actividad:</b></p> <p><b>Paso 1:</b> la actividad explicando el objetivo: esbozar un retrato de otro participante.</p> <p><b>Paso 2:</b> Asigne las parejas al azar o permita que los participantes elijan a sus parejas.</p> <p><b>Paso 3:</b> Dé a los participantes un poco de tiempo (10-15 minutos) para esbozar el retrato de su pareja (y conocerse durante el proceso).</p> <p><b>Paso 4:</b> Una vez finalizado el tiempo, reúna todos los retratos en un lugar y pida a los participantes (sin adivinar el autor ni el modelo) que adivinen quién es quién.</p>	<p>Perfecto para presentaciones, mejorar la cohesión del grupo, iniciar actividades, aumentar los niveles de energía, inspirar diversión y alimentar la creatividad.</p>	<p>Sí, en salas de reuniones en plataformas de conferencias como Zoom, utilizando Jamboard o Padlet para hacer bocetos.</p>	<p>Sí, en grupo, por parejas, sentados frente a frente. Utilizar materiales de dibujo como papel, lápiz, etc.</p>	<p>Para los participantes con discapacidad visual, utilice arcilla o plastilina para hacer retratos táctiles.</p>
<p><b>¿Qué animales?</b></p>	<p><b><i>Establezcamos vínculos con nuestros animales espirituales.</i></b></p> <p>🕒 Duración: 30-45 minutos en función del tamaño del grupo.</p> <p><b>Instrucciones para llevar a cabo esta actividad:</b></p> <p><b>Paso 1:</b> Explica brevemente la actividad: cada uno elegirá un animal que le represente y explicará por qué.</p> <p><b>Paso 2:</b> Dale a cada uno de 3 a 5 minutos para pensar en su elección de animal y en las razones.</p> <p><b>Paso 3:</b> Inicia una ronda de puesta en común en la que cada uno presente a su animal y sus razones. Es una forma divertida de aprender unos de otros.</p>	<p>Entabla conversaciones, fomenta la autorreflexión y crea vínculos de grupo. Es ideal para entrar en calor.</p>	<p>Sí, a través de plataformas de videoconferencia como Zoom. Los participantes podían incluso encontrar en Internet una foto del animal elegido para mostrarla durante su turno.</p>	<p>Sí, en grupo. Los participantes también pueden optar por buscar y mostrar una imagen del animal elegido en el portal o repositorio de recursos gratuitos utilizando sus smartphones.</p>	<p>Los participantes también pueden escribir una nota o un sencillo dibujo con el animal elegido y enseñárselo a los demás.</p>

<p><b>Garabatear juntos</b></p>	<p><b><i>Garabatos para potenciar la creatividad y divertirse</i></b></p> <p>🕒 Duración: 10-25 minutos en función del tamaño del grupo.</p> <p><b>Instrucciones para llevar a cabo esta actividad:</b></p> <p><b>Paso 1:</b> Empieza dibujando de una forma sencilla, luego pasa el papel a la siguiente persona (o cambia las páginas de Jamboard si estás en línea).</p> <p><b>Paso 2:</b> Transforma la forma recibida en algo creativo: un objeto, una persona o un animal. Pásalo de nuevo.</p> <p><b>Paso 3:</b> Añade algunos decorados al dibujo que has recibido y pásalo.</p> <p><b>Paso 4:</b> Añade algo de acción o dramatismo a tu dibujo actual. Recuerda, ¡todavía no hay texto! Pásalo una vez más.</p> <p><b>Paso 5:</b> Ahora, añade un texto breve al último dibujo que recibas.</p> <p>Por último, pregúntales a todos qué les ha parecido la experiencia compartida de hacer garabatos. ¿Les ha gustado?</p>	<p>Funciona bien como rompehielos animado, sesión de calentamiento, energizante o potenciador de la creatividad.</p>	<p>Sí, a través de plataformas de videoconferencia como Zoom. Para hacer garabatos utiliza Jamboard o herramientas similares. Asegúrate de configurar tantas páginas como participantes haya antes de empezar.</p>	<p>Sí: en hojas de papel.</p>	<p>Sí, puede hacerlo. Actividad similar con la escritura de textos o la narración oral. Pida a los participantes que añadan a una historia una frase cada vez. Para mayor desafío, prohíba las palabras que empiecen por "s". Recuerde utilizar materiales táctiles o lenguaje descriptivo para los participantes con daltonismo o ceguera visual.</p>
---------------------------------	--	--	--	-------------------------------	--

Los realizadores que ve arriba se inspiran en técnicas y métodos del [sitio web Sessionlab.com](http://www.sessionlab.com). Para inspirarse aún más, consulte las plantillas disponibles en [el sitio web de Mentimeter](https://www.mentimeter.com).

**Atribución:** Mobile Culture 2023, [www.mobileculture.eu](http://www.mobileculture.eu), [www.cultureshock.pl](http://www.cultureshock.pl) CC BY 4.0

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



*El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.*