

Título	Heads Up Heads Down
Duración	10 minutos
nº de Participantes	5+
Objetivos	Presencia, comunicación, contacto visual, atención.
Descripción	<p>El instructor hace que el grupo forme un círculo.</p> <p>El facilitador dice "Cabezas hacia abajo" y todos bajan la cabeza, con la barbilla contra el pecho.</p> <p>Luego, el instructor les pide que cierren los ojos o miren al suelo (para que nadie pueda mirarse).</p> <p>Cuando el instructor dice "Atención", los participantes levantan la cabeza y miran directamente a otra persona del círculo.</p> <p>Si dos personas eligen aleatoriamente mirarse, entonces ambas tendrán que "morir dramáticamente" y quedarán fuera del juego. Si no hacen contacto visual, por ejemplo, la persona que está mirando el participante no lo está mirando a él o a otra persona, pasa a la siguiente ronda.</p> <p>El juego durará hasta que queden 2 o 1 persona.</p>
Evaluación y reflexión	El instructor podría pedir al final la reflexión sobre cómo nos comunicamos entre nosotros sin hablar.
Pautas para el facilitador	Esta es una actividad sencilla que es mejor realizar al comienzo de un taller para animar al grupo a concentrarse y conectarse a tierra. También se podrá realizar al finalizar el taller como actividad de cierre. El facilitador también puede preguntar en las explicaciones ¿Cómo se puede morir dramáticamente? Así tendrían una idea de lo que podrían hacer.
Resumen	Se trata de una actividad fácil y divertida para trabajar la concentración y la comunicación no verbal que se puede realizar como entrante o postre.