

DINÁMICAS DE CONOCIMIENTO “YO SOY”:

OBJETIVOS:

Comienza la consolidación del grupo compartiendo información con la gente que vamos a jugar. Los objetivos a perseguir desde este tipo de dinámicas son:

- Fomentar un ambiente distendido y de participación.
- Favorecer la comunicación y el intercambio.
- Lograr un mayor grado de confianza y conocimiento sobre sí mismo, los demás y el propio grupo.

MATERIAL: Necesitamos unas cuartillas de papel, cartulina, etc...para poder escribir nuestras cualidades físicas.

LUGAR: Debemos realizar la dinámica en un sitio amplio.

PROCESO: Se repartirá una cuartilla (o derivados) a cada jugador en la que se lea en un claro encabezamiento **“YO SOY”** y una lista de cualidades físicas que cada uno deberá escribir, se dejará tiempo para que todos las rellenen. Pasado el tiempo se dejarán en el centro del círculo que hemos formado y después cada participante cogerá una papeleta, cuando todos la tengan, buscará a la persona que se ha descrito en la cuartilla y cuando la encuentre se cogerá a ella de la mano.

OBSERVACIONES: Entre todos los integrantes del grupo comentaremos la dinámica, nos haremos preguntas sobre la misma, si nos ha gustado, nos hemos divertido, cómo nos hemos sentido, etc... y posteriormente sacaremos conclusiones.

“SI FUESE”:

OBJETIVOS: - Reflexionar individualmente, sobre aquello que gustaría ser - Motivar las relaciones interpersonales.

MATERIAL: Cuestionario sobre las preguntas a realizar

PROCEDIMIENTO: El monitor en voz alta lee las premisas, a las cuales el individuo va a responder individualmente.

Cada individuo responde según sus sentimientos a cada una de las preguntas, una vez realizado esto, se pasa a comentarlas con su compañero diciendo el porqué de las respuestas reflexionándolas.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el porqué.

PREMISAS DEL “SI YO FUESE”

1. - Si fuese una flor sería ...
- 2.- Si fuese un animal sería ...
- 3.- Si fuese un pájaro sería ...
- 4.- Si fuese un árbol sería ...
- 5.- Si fuese un mueble sería ...
- 6.- Si fuese un instrumento musical sería ...
- 7.- Si fuese un edificio sería ...
- 8.- Si fuese un país extranjero sería ...
- 9.- Si fuese un juego sería ...
- 10.- Si fuese un color sería ...
- 11.- Si fuese una hora del día sería ...
- 12.- Si fuese un mes del año sería ...
- 13.- Etc...

“INTERCAMBIO DE PROBLEMAS”:

OBJETIVOS:

- Ayudar a dar soluciones a problemas íntimos que el individuo que los sufre no se atreve a contarlos.
- Enseñar a los individuos a ponerse en el lugar de otro ante problemas de distintos tipos.

PARTICIPANTES:

Los grupos que realicen esta actividad deben ser reducidos (12 - 14 integrantes).

TIEMPO:

La duración de la actividad es relativa.

MATERIAL:

Folios, bolígrafos.

LUGAR:

Se pueden realizar tanto en espacios abiertos como en cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Cada individuo escribe en un papel un problema propio en la comunicación con los demás. Una vez realizado esto, se unen todas las papeletas en una caja o algo parecido que se tenga cerca.

Después, cada individuo recoge una papeleta del montón, y la lee, interiorizándolo, y exponiéndola ante los demás integrantes del grupo, como si el problema fuese suyo propio.

El resto del grupo, debe de dar alternativas para superarlo.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el por qué.

“LA BOTELLA BORRACHA”:

OBJETIVOS:

- Crear un ambiente de distensión, armonía y confianza dentro del grupo.
- Poner a cada participante en la situación de tener seguridad en sus compañeros.

PARTICIPANTES:

Esta actividad está enfocada para grupos a partir de los cuales, los participantes tengan la suficiente fuerza física para sujetar a los compañeros.

Los grupos no deben ser excesivamente numerosos, aproximadamente de unas 10 personas.

TIEMPO:

Su duración es aproximadamente de 15 - 20 minutos.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

PROCEDIMIENTO:

Se realizan corros de aproximadamente diez personas, todos ellos muy juntos, casi unidos a la altura de los hombros. Seguidamente uno de los participantes se coloca dentro del corro, en el centro, con los pies juntos. Poco a poco se va dejando caer, sin mover los pies del suelo, de tal manera que los integrantes del corro con delicadeza le empujen de unos hacia otros, sin permitir que se caiga, a modo de “muñeco tentempié”. Así se hará sucesivamente con los demás participantes del grupo.

OBSERVACIONES:

Esta es una actividad que resulta perfecta para intercalar entre otras dinámicas más formales.

“OLIVA”:

OBJETIVOS:

- Estimular un ambiente distendido.
- Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico.

TIEMPO:

La duración es indeterminada, aunque aproximadamente es de 5 minutos. Puede resultar aburrido si se prolonga demasiado.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

LUGAR:

Esta técnica se realiza en espacios grandes, ya sean abiertos o cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Formamos un corro entre todos los participantes del grupo, uno de los componentes se queda dentro del corro que hemos formado. Los participantes que forman parte del corro empiezan a tirar para uno y otro lado y cuando uno de los integrantes del corro toca al de dentro, que es la oliva, se colocara dentro junto con el compañero que inició el juego como “oliva”. Así sucesivamente hasta que sean tantas olivas que el corro no las pueda abarcar.

“LOBOS Y CORDEROS”:

OBJETIVOS:

- Estimular un ambiente distendido.
- Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico.

PARTICIPANTES:

Ha de procurarse que el número de integrantes del grupo no sea excesivo.

TIEMPO:

La duración es de 15 minutos aproximadamente.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

LUGAR:

Esta técnica se realiza en espacios grandes, ya sean abiertos o cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Uno o dos componentes del grupo se meterán en el papel de que son los lobos y los demás integrantes serán corderos. Los corderos se unirán fuertemente con brazos y piernas formando una piña, los lobos se encargarán de desunirlos y a medida que lo vayan consiguiendo, esos corderos se transformarán en lobos y lo que ello conlleva, es decir, ayudar a los lobos a que se deshaga la piña.

“LOS LAZARILLOS”:

OBJETIVOS:

- Ponerse en la situación de un “sin control”.
- Sensibilizar para comprender y vivir las situaciones de las personas discapacitadas.
- Trabajar con el tema de los valores.

TIEMPO:

La duración es de 15 minutos aproximadamente.

MATERIAL:

Necesitaremos unos pañuelos, vendas, para taparnos los ojos.

LUGAR:

Esta técnica se realiza en espacios grandes, ya sean abiertos o cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Repartiremos vendas a la mitad del grupo, con el fin de vendarse los ojos para ponerse en la situación de los invidentes. La otra mitad del grupo desempeñará la función de lazarillo con su compañero correspondiente, es decir, acompañándole para guiarle, ayudarle a vivir situaciones como puede ser la cata de alimentos, oler, papel, sin utilizar el sentido de la vista.

Cuando pase el tiempo que se haya especificado, se cambia, es decir, los “lazarillos” serán los invidentes y estos últimos los “lazarillos”.

OBSERVACIONES:

“BARRERA DEL SONIDO”:

OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre los niveles de ruido que nos encontramos en la comunicación a nuestro alrededor.
- Pensar acerca de las dificultades de comunicación cuando existe ruido a nuestro alrededor.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 15 - 25 minutos.

LUGAR:

Realizar la actividad en espacios al aire libre.

PROCEDIMIENTO:

Se coloca todo el grupo unido en un espacio abierto. Dos de los integrantes del grupo, de tal manera que el grupo forme una muralla entre los dos individuos. El animador les da un mensaje a cada uno de los individuos que se sitúan fuera de la muralla, que tiene que decirse en voz alta. El grupo que forma la muralla tiene que gritar, o hablar alto, impidiendo que los dos participantes que se sitúan fuera de la muralla, puedan comunicarse.

OBSERVACIONES:

Reflexionar terminada la técnica, sobre el sentimiento de impotencia por no poderse comunicar debido al alto nivel de ruido.

“PRIORIDADES”:

OBJETIVOS:

- Establecer normas en grupo.
- Dialogar y llegar a un consenso para establecer las normas y actitudes consideradas como más importantes.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos.

TIEMPO:

Aproximadamente 30 minutos.

PROCEDIMIENTO:

Intentar ordenar o priorizar los ítems dados. En el primer paso el individuo los ordena según un criterio personal. Posteriormente ordenar la lista según subgrupos, pequeños dentro del grupo grande. Por último organizar la lista con el grupo entero, para conocer las prioridades del grupo.

OBSERVACIONES:

Terminada la actividad, pondremos en común una reflexión sobre los objetivos y los procedimientos para conseguir dichos objetivos.

ANEXO:

ANEXO DINÁMINA DE COMUNICACIÓN _____ Lista de prioridades.

En esta Plataforma pienso que lo más importante es:

- Pasármelo bien y disfrutar al máximo.
- Realizar correctamente las actividades de los grupos.
- Aprender todo lo que pueda sobre Dinámicas de Grupo.
- Hacer muchos amigos y crecer como grupo.