

The background is a vibrant, hand-painted illustration of an underwater scene. At the top, there are stylized blue waves. The water is a light, textured blue. On the left, there are green seaweed-like plants and orange coral. In the bottom left, there's a green rock with yellow and pink starfish. On the right, a large, smiling orange fish with rosy cheeks and a wide smile is visible. Several smaller, colorful fish (pink, yellow, blue) are scattered throughout the scene. The overall style is bright and cheerful.

RECOPILACIÓN DE DINÁMICAS GRUPALES

Curso Monitor Sociocultural

M^a Soledad Gutiérrez Espejo

Índice

1. <i>Dinámicas de presentación</i>	2
2. <i>Dinámicas de conocimiento</i>	8
3. <i>Dinámicas para favorecer la autoestima</i>	13
4. <i>Dinámicas de distensión</i>	16
5. <i>Dinámicas de entretenimiento</i>	20
6. <i>Dinámicas de cooperación</i>	22
7. <i>Dinámicas de habilidades sociales</i>	24
8. <i>Otras dinámicas para adultos</i>	26

DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN

Pelota preguntona

- Los participantes se sientan en círculo de modo que todos se vean bien entre sí.
- Se lanza esta consigna: "Esta pelota va a ser el motor de la presentación personal de cada uno, y del conocimiento de todos. El que recibe la pelota ha de darse a conocer diciendo: El nombre con el que le gusta que le llamen, lugar de procedencia, aficiones que tiene y cuál de ellas prefiere. Una vez terminada su presentación, el participante lanza la pelota a otro para que se presente. Y así sucesivamente.

Tarjetas de presentación

Se indica a los participantes que escriban cada cual con letra grandes, en el centro de un folio doblado por la mitad, el nombre por el que le gustaría que le llamasen.

- En el ángulo superior derecho debe escribir dos adjetivos que cree que le describen (curioso, sincera, atlética...).
- En el ángulo superior izquierdo debe poner palabras que indiquen lo que le gusta hacer (nadar, ver cine, leer...).
- En la parte inferior, a todo lo largo, debe recoger: un lugar que le gustaría visitar, el espacio de TV que más le gusta, su actor o actriz favoritos, alguna cosa que ha hecho y de la que se siente orgulloso, cualquier aspecto o actividad de su personalidad poco conocido por sus compañeros y que le parece interesante dar a conocer.
- En la parte posterior del folio formulará algunas preguntas que le gustaría que su tutor le respondiera (sobre su forma de ser, estilo de llevar al grupo...)

Tras 10 minutos, todos los participantes colocan sobre la mesa su folio de modo que pueda leerse. Se les pide que durante un rato se fijen en las tarjetas de sus compañeros, porque el paso siguiente será una prueba de detectives basada en la atención que hayan puesto a los datos de todas ellas.

Tras varios minutos, el tutor recoge las tarjetas, las mezcla, toma una cualquiera y designa a alguien como primer detective:

- Hay que adivinar la persona de la que se trata en un máximo de 8 preguntas.

- Sólo pueden hacerse preguntas de cosas que estén reflejadas en las tarjetas.
- Las preguntas han de hacerse de modo que el que tiene la tarjeta sólo deba responder "sí" o "no".
- A partir de la quinta pregunta puede preguntarse si su nombre empieza o acaba por una determinada letra.
- Si quien hace de detective descubre el nombre, escoge otra tarjeta y así hasta que falle.
- Una vez que se acierta el nombre de alguna de las tarjetas, ésta se lee entera.

El juego puede continuar mientras se mantenga el interés. Al final, o bien de forma personal, el tutor tratará de responder a las preguntas que se le formularon en el folio.

Identificación con animales:

Se colocan en círculo y se le pide al que se considere desenvuelto que se presente diciendo su nombre, edad, el animal con el que se identifica y porqué y el animal con el que no se identifica y porqué. Para seguir con la dinámica, cuando termina su presentación, debe elegir a alguien para que se presente y así sucesivamente.

Cadena de nombres:

Hay que decir el nombre y luego la persona a la derecha dice su nombre y repite el nombre de los que anteriormente se presentaron. Juego de memoria. Puede variarse utilizando, además del nombre, algún animal o inclusive el sonido que éstos producen.

Fiesta de presentación con variaciones:

- Material: lápices, alfileres, hojas, etc.
- Se les da 10 minutos para expresarse con cualquiera de las siguientes variaciones:
 - a) Caricaturas de sí mismo, dibujo, historieta, etc.
 - b) Gráfico de torta, donde se ubica proporcionalmente cada uno de los aspectos de la vida (familia, trabajo, diversión, etc.)
 - c) Descripción de sí mismo como aviso clasificado.

Presentación por parejas:

Se les solicita a los integrantes del grupo que elijan una persona para trabajar en parejas (preferentemente un desconocido) los participantes se ubican cada uno con su pareja y durante un par de minutos (5) se comentan nombre, estado civil, lugar, etc. Cuando finaliza la charla sobre sus vidas se hace un círculo y cada uno deberá presentar al grupo lo que su pareja le contó.

Nombre - cualidad:

Cada participante dice su nombre y una característica personal que empiece con la primera letra de su nombre.

La telaraña:

- Materiales: ovillo de lana, integrantes.
- Desarrollo: una persona toma la punta del ovillo, dice su nombre y tira el ovillo a otra persona y así sucesivamente. Después se hace el proceso inverso, quien tiene el ovillo se lo devuelve a quien empezó.

Salto al rango:

- Materiales: lápiz, papel y cinta adhesiva.
- Desarrollo: nombre y su edad, luego se ubican en una fila y en posición de rango, el último comienza a saltar al resto de sus compañeros tratando de leer los nombres y edades, así sucesivamente con el resto de los participantes. Una vez finalizado, cada uno debe sacarse el papel de la espalda y cada uno debe decir el nombre y la edad de las personas que se acuerda y el que dice más es el ganador.

El Baile de la Sillas

- Materiales: sillas y música.
- Desarrollo: En el medio del salón se hace un círculo con las sillas (una menos que las personas que participan), con el asiento hacia fuera, los integrantes deben realizar un círculo por afuera de las sillas. Una vez que el coordinador pone música comienzan a girar todos hacia la derecha, cuando la música se apaga los integrantes deben sentarse y le deben preguntar a su compañero de la derecha y al de la izquierda sus nombres y sus edades, si estos se sientan juntos más de una vez, se le realizan otras preguntas. El que se quedó parado pierde pero antes de salir sus

compañeros le deben hacer preguntas personales para conocerlos. El juego finaliza una vez que queda un solo participante sentado.

Bingo:

- **Materiales:** hojas con casilleros.
- **Desarrollo:** Cada participante debe tener una hoja y durante cinco minutos tiene que llenar el casillero colocando el nombre y la edad de sus compañeros. Luego se ubican en sus lugares y el coordinador deberá preguntarles a los participantes su nombre y su edad, el resto irá tachando los nombres que coincidan con los dichos y los que tienen anotados en sus hojas, el que va llenando la hoja deja de jugar, hasta que todos llenen sus hojas. **Línea:** cuando tengan una fila rellena. **Bingo:** cuando rellenen todos los casilleros.

Los Curiosos

El animador forma los equipos de trabajo (cinco integrantes y un secretario). Luego explica la primera parte del ejercicio: los equipos deben confeccionar un cuestionario con aquellas preguntas que quisieran hacer al resto del grupo.

Los equipos preparan su cuestionario (10 minutos).

Una vez que todos hayan terminado, los secretarios visitan a los otros equipos para dar a conocer su trabajo y agregar aquellas preguntas que les sugirieron.

En el siguiente paso cada equipo responde al cuestionario que su secretario confeccionó (30 minutos).

Pedro llama a Pablo

El objetivo de esta dinámica es lograr que los miembros de una reunión graben los nombres de sus compañeros y logren, memorizar rostros y actitudes divertidas de los participantes.

Se forma un círculo con los participantes, todos ellos sentados. El jugador que está a la cabeza comienza diciendo su nombre y llamando a otro jugador, ejemplo: "Pedro llama a María",

María responde "María llama a Juan", Juan dice "Juan llama a Pablo", etc.

El que no responda rápido a su nombre paga penitencia que puede ser: contar un chiste, bailar con la escoba, cantar.

El Náufrago

El animador previamente busca qué condiciones poner: que no queden del mismo grupo o ciudad, tanto hombre y/o mujeres, tanto adultos y/o jóvenes, alguien con anteojos, etc.

Dice que en caso de un naufragio se deben formar botes salvavidas con tales condiciones expuestas anteriormente y que en los botes se deben: aprender los nombres de los náufragos, dónde nacieron, a qué grupo o institución pertenecen, qué nombre le ponen al bote, como se trata de un naufragio se pregunta qué salvaría cada náufrago y en grupo en general.

Simula un mar agitado logrando de que los participantes se muevan simulando un mar agitado y da la orden de formar botes.

Se forman los botes y trabajan en aprender nombres. Presentación de los botes en plenario.

Confidencias

El animador entrega el material de trabajo y explica la forma de realizar el ejercicio. Se divide la hoja de papel. En el lado derecho se anota como título: el momento más feliz e en el lado izquierdo: el momento más triste.

Cada persona anota en su hoja el momento más feliz y el más triste de su vida.

Plenario: las personas dan a conocer sus respuestas. Primero comentan el momento más triste. Para seguir cierto orden, se participa de izquierda a derecha del animador.

Me llamo... Y me gusta...

Con el grupo en círculo, la primera persona se presenta diciendo: "Me llamo ... y me gusta ...". Se deberá indicar una acción que nos guste hacer (saltar, reír, dormir,...) a la vez que se simula con gestos.

Después el compañero de la derecha, repetirá el nombre y la acción de la primera persona "él/ella se llama ... y le gusta ...". Después se presentará del mismo modo.

Se continuará repitiendo los nombres desde la primera persona.

Nombre, Adjetivo, Animal

Con el grupo en círculo, cada persona debe decir su nombre, pero además deberá de decir un adjetivo y el nombre de un animal, todo ello en una misma frase.

El Rap

En círculo los participantes permanecen de pie. El animador les explica que van a cantar un rap, para eso deben llevar un ritmo dando palmas, con las manos golpeando las piernas...

Entonces el animador les enseña la canción que dice: " este rap que te voy a cantar es para mi nombre recordar, Patri Patri me llamo Patri" cuando la persona canta esto los demás le contesta "Patri Patri se llama..."

DINÁMICAS DE CONOCIMIENTO

El aviso clasificado:

Se les pide a los participantes que confeccionen un aviso clasificado, vendiéndose. Luego, se ponen en círculos interior y exterior y se van mostrando los avisos unos a otros hasta dar la vuelta completa.

Después, se elige a alguien que comience diciendo a quién compraría y porqué.

Temores y Esperanzas

En una hoja de papel cada persona libremente escribe sus inquietudes, temores y esperanzas acerca de una situación que debe afrontar en su vida o en el grupo.

Luego el conductor de la dinámica solicita que cada persona le informe los 2 temores y esperanzas más importantes para anotarlas en el tablero.

Después de anotar las respuestas, en conjunto se toman en consideración las dos de mayor frecuencia, para discutir sobre ellas.

La Noticia

El animador puede motivar el ejercicio diciendo: "A diario recibimos noticias, buenas o malas. Algunas de ellas han sido motivo de gran alegría, por eso las recordamos con mayor nitidez. Hoy vamos a recordar esas buenas noticias".

Los participantes deben anotar en la hoja las tres noticias más felices de su vida (quince minutos).

En plenario las personas comentan sus noticias: en primer lugar lo hace el Animador, lo sigue su vecino de la derecha y así sucesivamente hasta terminar. En cada ocasión, los demás pueden aportar opiniones y hacer preguntas.

Diferentes Comportamientos

El animador explica que se trata de buscar actitudes que unen y aquellas que desunen a un grupo. Se anotan en dos franjas de papel.

Se forman espontáneamente equipos e inician el trabajo. Cada equipo debe buscar cinco actitudes que unan y cinco que desunan.

En plenario los equipos presentan y comentan sus respuestas sobre las actitudes que desunen, luego hacen lo mismo con las actitudes que unen.

Evaluación de la experiencia. ¿Cuál de estas actitudes se da más en el grupo? (positiva y negativa). ¿Cuál de ellas se da menos? (positiva y negativa) ¿Qué podemos hacer para crecer en integración.

Presentación con valor

Al que se considere persona desenvuelta se le pedirá que se ubique en el centro de un círculo y emplee (3) unos minutos para presentarse expresando aquello que pase bajo el foco de su conciencia.

Mientras esta persona "decidida" habla, se le pide al resto del grupo que trate de analizar cómo es su personalidad y cómo se expresa a través de su postura, movimiento, tono de voz, etc. El coordinador del grupo podrá pararse en el centro y hacer una demostración.

Aquí está mi foto

El coordinador pone a disposición de los participantes fotos de seres humanos en actividades y gestos diferentes. Cada participante elige la foto o el recorte que cree que lo representa. Explica por qué y dice cómo se siente él por dentro ante esa foto o recorte.

Los integrantes del grupo cuestionan al que habló. Se dejará de lado todo comentario que signifique falta de respeto a las personas.

Si yo fuera

Se le pide a cada participante que complete oraciones de este tipo:

- Si yo fuera un árbol sería..... porque.....
- Si yo fuera una parte de la geografía (río, montaña, bosque, etc.) sería..... porque.....
- Si yo fuera una máquina sería..... porque.....
- Si fuera un estado climático (lluvioso, nublado, soleado, ventoso, etc.) sería..... porque.....
- Si fuera un animal sería..... porque.....

- Si yo fuera un auto sería..... porque.....
- Si yo fuera perfume sería..... porque.....
- Si yo fuera fruta sería..... porque.....
- Si yo fuera color sería..... porque.....
- Si yo fuera material sería..... porque.....
- Si yo fuera una estación del clima sería..... porque.....

La Candidatura

Cada grupo elige a uno de sus miembros como candidato para una determinada misión. EL grupo hace un inventario de las cualidades del candidato e inicia la campaña. El candidato y el grupo evalúan los resultados. Cada miembro del grupo debe escribir en una hoja las virtudes y defectos, que se puedan mejorar, que ven en el candidato para el cargo y señala cómo debería hacerse la campaña. El grupo pone en común lo que cada uno escribió sobre el candidato. Se elabora una síntesis y se establecen campañas de propaganda y su contenido (slogan). Si hay tiempo, se lleva a cabo la campaña. Se puede repetir en otras a fin de que conozcan también sus valores.

Personalidad "D"

Cada participante recibe una planilla con el cuestionario que será contestado individualmente, saltando las preguntas que no desee responder.

- ¿Qué fruta te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué tipo de música te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué tipo de cine te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué tipo de paisaje te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué hora del día te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué día de la semana te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué mes del año te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué color te gusta más? ¿Menos?

- ¿Qué comida te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué materia de estudio le gusta más? ¿Menos?
- ¿Trabajas mejor de día o de noche?
- ¿Cuál es tu entretenimiento favorito?
- ¿Cuándo se conmueve más?
- ¿Cuándo se irrita más?
- ¿Qué es lo que más lo distrae?
- ¿Qué es lo que más le cansa?
- ¿Cuál es la impresión más común que tienen las personas de usted?

Al confeccionar la plantilla, dejar expreso poco lugar para las respuestas a fin de que ellas sean concretas.

Gustos Modelo "H"

Todos los participantes sacarán tres cosas que lleven en su cartera o en el bolsillo. Luego, cada uno, dirá a los demás del grupo, por qué lleva consigo tales cosas (razones prácticas, emocionales, etc.) Indicar cuál de los tres objetos tiene mayor valor afectivo para él y por qué. Los demás podrán hacerle preguntas.

Gustos Modelo "F"

Cada participante deberá elaborar dos días de su vida, colocando el mayor número de detalles posibles, tales como:

- En qué estación del año y con quién
- Con qué sonidos, olores, acciones, comidas, trabajos, paisajes, encuentros, sensaciones.
- Podrá describirlo dentro de una historia que contenga secuencias, dinamismo, epílogo, etc

Mi Árbol

Cada participante dibujará en un folio, o en tamaño más grande, un árbol con raíces, tronco, ramas, hojas y frutos. Una vez dibujado deberá de poner en las

raíces las cualidades y capacidades que cree tener; en las ramas puede poner las cosas positivas que hace, y en las hojas y frutos sus éxitos y triunfos.

En una puesta en común, cada participante presentará su árbol y explicará sus características. En este momento cualquier miembro del grupo se podrá levantar y añadir, mientras lo explica, nuevas raíces, ramas o frutos.

DINÁMICAS QUE FAVORECEN EL AUTOESTIMA

El Abanico

Situados en círculo, todos los participantes con un folio y un bolígrafo o lapicero. Cada uno escribirá su nombre en la parte superior de un folio, y se lo pasará al compañero de su derecha.

Éste, al recibirlo, deberá escribir algo bueno que le apetezca destacar de esa persona. Después doblará el folio de forma que a la siguiente persona que le llegue sólo pueda leer el nombre del encabezamiento.

Continúa pasándose a la derecha hasta que todos los participantes hayan podido escribir en todos los folios. En ese momento el folio deberá de llegar a su dueño original, formando un abanico donde tendrá escritas un montón de cosas agradables.

El Amigo Secreto

Cada persona debe sacar una ficha con el nombre de un compañero y guardarla en secreto. A esta persona debe brindarle su amistad durante el tiempo de la experiencia (un mes, si el grupo se reúne semanalmente) sin que éste lo descubra.

Estas muestras de amistad pueden ser: tarjetas con mensaje, regalos, algún servicio, etc. Al final del tiempo, cada persona descubre a su amigo secreto. Se puede hacer de esta manera: el grupo se sienta en círculo: el animador pide un voluntario para iniciar la identificación. Le cubre la vista y lo ubica a su lado el amigo secreto. El animador interroga al voluntario sobre la identidad de su amigo según las pistas que ha recibido. Después lo invita a descubrirse la vista y conocer a su amigo. Puede haber un intercambio de regalos.

Es Obvio

Si el grupo es muy grande, habrá que dividirlo en grupos de 4 o 5 personas que formarán pequeños círculos. En estos subgrupos se elige a una persona a la que, tras observarla concienzudamente, todos dedicarán una frase cuyo comienzo es: "es obvio que tú...". Debe ser algo realmente obvio, que se pueda ver desde lejos.

Cuando todos hayan dicho la frase, le dedican otra que comienza por "veo que tú...". Aquí se le puede decir algo que puede habernos pasado desapercibido pero que vemos al aproximarnos más.

Cuando todo el círculo haya completado la frase, iniciamos una nueva ronda con: "imagino que tu...". En esta última fase se admite cualquier pensamiento que nos pueda despertar la otra persona.

Luego se le pregunta si es cierto lo que hemos dicho y se discute la experiencia. Se hace lo mismo con las demás personas del grupo. Volvemos otra vez a formar el grupo general y efectuamos una ronda con la frase "he descubierto...".

- Variante:

Para mostrar lo superficial del conocimiento: el coordinador introduce que puesto que el grupo viene compartiendo experiencias hace un tiempo, van a entrar en acción a partir de eso que cada uno supone saber de los demás. Se arman subgrupos de 6 personas, un grupo sale al medio y un compañero dirá lo externo que sepa de su compañero de la derecha y así irán diciendo todos, algo de sus compañeros. Una vez terminada la presentación de este grupo, saldrá otro y hará lo mismo, hasta terminar, así todos los grupos. En la resonancia se trabaja de cómo se presentaron y de lo poco que dijeron a pesar de llevar tanto tiempo juntos. Los integrantes del grupo analizarán qué les pasó a ellos mismos. El coordinador pide también qué les dice a ellos lo que observaron y cómo se sintieron al presentarse.

Cuchicheo Chino

- Descripción:

Se invita a que los participantes se comuniquen entre sí todo lo que deseen, pero nunca directamente.

Cuando ven a alguien al que quieren comunicar algo, le envían el mensaje por medio de otra persona y al mismo tiempo sirven de mensajeros para otros.

- Variantes:

a) Los mensajes también pueden ser por escrito. Esta variante es muy útil cuando se realiza en un grupo grande.

b) En este juego podemos ir variando la velocidad "más despacio, más deprisa", tanto en moverse por la habitación como en dictar y transmitir los mensajes.