

PRÁCTICAS DE DINÁMICA DE GRUPOS

Estas son actividades que hemos llevado a la práctica, entre otras, durante el curso. El formato de presentación de las actividades es diferente a lo largo del documento y pido disculpas por ello. Espero que os sirva.

Juegos de presentación:

Actividad 1.- Entrevista a pareja y presentación.

Finalidade: conocerse mejor.

Desarrollo:

Colocarse por parejas. Mejor con un compañero que no se conozca.

Las preguntas son una orientación. Pueden ser otras según nos interese.

- **Nombre .**
- **Lugar de nacimiento. Tienes hermanos?. Edades? Qué tal vuestra relación?**
- **Edad**
- **Lugar donde vive.**
- **Estudios anteriores**
- **Aficiones**
- **Deportes practicados.**
- **En qué le gustaría trabajar**
- **Por qué estás aquí?**
- **Qué tal estudiante eres?**
- **Te gusta aprender cosas nuevas? Te gusta experimentar cosas nuevas?**

Actividad 2: (ya lo habían hecho y no la hicimos).

*Cada alumno/a escribe en una tarjeta tres frases sobre él/a mismo/a de las cuales 2 son verdaderas y una falsa.

El profesor las lee en alto.

Los compañeros/as deberán descubrir cual es la falsa. El profesor anotará en el encerado el nº de compañeros/as que piensan que la 1ª frase es la falsa, los que piensen que es la 2ª, la 3ª...

Al final el alumno de la tarjeta dirá cual era la falsa.

Ejemplo:

Nome do/a alumno/a: Pepito Pérez Pérez

1. Fixen un curso de bailes de salón.
2. Lin 5 libros este verán.
3. Nunca fun a un país estranxeiro.

- **Actividad 3:** Debuxamos a nosamannunha quartilla e anotamos nos dedos(sen que vexan os compañeiros):

- 1.(meñique): o que espero do curso.
- 2.- Un hobby ao que dedico parte do meu tempo.
- 3.- Tres características positivas que euteño.
- 4.- O tipo de traballo que espero ter no futuro.
- 5 (polgar).- Un lugar onde me sintomoi a gusto



O/A profesor/a recolle as quartillas e irá lendo as respostas dos dedos, o grupo terá que adiviñar de quen se trata (por suposto que a persoa que o escribiuterá que permanecer calada). Os que o saiban levantan a man. O profesor/a elixe a tres para que deannomes. Se non acertan, quedan para o final.

Variante: a profesora, unha vez que recolla as cuartillas coas repostas, repartiraasaochou e a persoa que a reciba terá que adiviñar de quen se trata.

Variante: unha vez que os alumnos realizan a actividade, o/a profesor/a faidous grupos (lado esquerdo e lado dereito da clase), recolle os papeis do lado dereito e entrégaosao lado esquerdo e viceversa. Cada grupo deberá adiviñar a quen corresponden os papeis. Escribirán un so nome en cada papel. Ao final leranos en alto e comprobarase que grupo atinoumáis. Deberán escribir en maiúsculas.

- **Actividad 4: Frutas y verduras.**

Se puede hacer con cualquier cosa que se nos ocurra (se me ocurre en medio natural con nombres de árboles y flores que hemos visto en la ruta. Minerales, nombres de sitios por los que hemos pasado, accidentes geográficos...

En primer lugar lo hacemos con los nombres para aprenderlos. 2 grupos. El monitor numera a los de cada grupo. Cada uno dice su nombre en alto. Juego: el monitor dice un número. Los que tienen ese número se ponen de pie e intentan decir el nombre del otro antes que el otro. Cada acierto es un punto para ese equipo.

No hice:

>>[Las huellas de la mano](#) [\(no tiene por qué ser la mano\)](#)

■ **Objetivos específicos:**

- Suscitar la comunicación inicial en un grupo.
- Favorecer el mutuo conocimiento entre los componentes de un grupo.
- Facilitar el primer encuentro de un grupo numeroso.

■ **Material necesario**

- Folios y bolígrafos.

■ **Duración aproximada**

- Entre 40 y 60 minutos.

■ **Desarrollo**

1. Cada miembro del grupo dibuja la silueta de su mano derecha o izquierda y va rellenando

los dedos dibujados con la respuesta a las siguientes o parecidas cuestiones:

- Motivos por los que está en el grupo o reunión.
- Aportaciones concretas que desearía que le hiciese el grupo a lo largo del año.
- Aspectos que más valora en las personas.
- Aquello que actualmente más le preocupa.
- Las aportaciones que está dispuesto a ofrecer a los demás.

La persona que dinamice el grupo puede indicar otras pistas adecuadas a las circunstancias del momento que favorezcan una mayor comunicación y diálogo.

2. Los componentes del grupo intercambian sus anotaciones, exponen las propias y escuchan las de los demás.

3. Pistas que el profesor o dinamizador puede utilizar en el diálogo final con los miembros del grupo:

- ¿Qué impresiones han tenido a lo largo de la dinámica?
- ¿Qué dificultades han encontrado para hacerlo?
- ¿Qué han logrado con esta dinámica?
- ¿Cómo se sienten al final?

Juegos sensitivos en el exterior

Parejas: uno con los ojos tapados. El otro le va a guiar transmitiéndole seguridad y le mostrará lo que quiere que toque, cómo y durante qué tiempo. Con amabilidad. Puede dejarle un tiempo para que explore. Adaptarse a su ritmo. Sin hablar.

El monitor puede llevar cosas que no son de la naturaleza para darles.

- La mitad se pone el pañuelo en los ojos y el resto va pasando por los que estén libres para que se les reconozca.
- Relajación centrando atención en la respiración, sonidos, sensaciones de calor y la brisa.

Probamos:

- Mantener la mirada durante 1 minuto.
- Abrazo durante 10 segundos.

Variantes sobre el ejercicio de mirada al compañero:

- **Juegos de afirmación:**

1.- **CUANTO TE QUEREMOS**

▶ **DEFINICIÓN**

Consiste en poner en un papel una virtud de los demás.

▶ **OBJETIVOS**

Fomentar la unión del grupo. Aumentar la autoestima. Sentirse querido por el grupo.

▶ **PARTICIPANTES**

Grupo, clase,... a partir de 6 años

▶ **DESARROLLO**

Se ponen todos los jugadores en un círculo, y en medio una silla, en la cual se va a sentar una persona del grupo.

El resto ponemos en un papel, algo que queramos decir a esa persona, o que pensemos de ella, o una cualidad,..., y cerramos el papel, y se lo ponemos en la mano.

Cuando el jugador del centro haya recogido todos los papeles, los va leyendo en voz alta.

Todos los jugadores han de pasar por el centro.

▶ **EVALUACIÓN**

Al final, la persona del centro dice como se ha sentido al recibir los mensajes de sus compañeros.

Nosotros dividimos al grupo en 2, quedando grupos de 10 aproximadamente. Uno del grupo se sitúa sentado en el centro mientras los otros le escriben. Al acabar se lo entregan. Se guardan los escritos y al final de clase cada uno lee los suyos. No se leen en voz alta. Nosotros dejamos libertad para escribir más de una cosa.

Juego : AFECTO NO-VERBAL

DEFINICIÓN

Se trata de que todo el grupo exprese a una persona, sucesivamente, sentimientos positivos.

OBJETIVOS

□ Estimular el sentimiento de aceptación en grupo mediante expresión no verbal.

CONSIGNAS DE PARTIDA.- El juego se hace en silencio.

DESARROLLO

Un/a participante, con los ojos tapados, se sitúa en el centro y los demás en círculo a su alrededor. Estos se la van acercando y le expresan sentimientos positivos de forma no verbal, de la manera que deseen (proponen 4 minutos. Yo voy a proponer 1 minuto y a lo mejor ir subiendo). Luego la persona del centro cambia, hasta que participen todos/as los que quieran.

Nosotros lo planteamos que la mitad estaban de pie con ojos tapados y la otra mitad buscaba a alguien con quien expresar y cuando le apetecía cambiaba a otra persona que estuviese libre. Luego se cambian los papeles.

(interesante)

- **Actividad de la respiración conjunta.** Acostados cabeza en barriga del compañero anterior. Grupos aproximadamente de 7. El primero del grupo marca el ritmo de la respiración (ha de ser relajada y algo profunda) y el resto le sigue. Objetivo: conseguir una respiración común.
- En tríos sentir la respiración de pie.
- En parejas. Uno sentado y el otro en un minuto cuenta cuantas veces respira. Lo mismo relajado acostado.(no le hemos dicho que estamos contando su frecuencia respiratoria)
- De pie. Poner manos en hombros. Otra forma: poner una mano en el pecho y la otra en la espalda del compañero (pienso que se siente mejor). Respirar juntos. Acompañar con el movimiento de manos que se hacen más livianas sobre su cuerpo cuando inspira.
- Se juntan 2 parejas y siguen todos la respiración de uno.
- En círculo grupos de 6 (juntamos dos grupos). Contacto manos en hombros.
- Luego en gran grupo. Uno manda. Luego se van añadiendo personas.

- Actividad para conectar con uno mismo:

- Escribirse una carta a uno mismo. Cuando la haya escrito se le dice que la guarde y que la lea dentro de un año.

- Actividades sentados en círculo:

1.- Juego de las sillas:

Como era halloween las cartas las preparé con personajes de Halloween. 4 personajes: calabaza, bruja, esqueleto, demonio. Puede ser cualquier cosa que se nos ocurra o coger la baraja de cartas.

Según personas que participen en el juego. Yo preparé 6 cartas de cada personaje.

Se sientan en círculo. Cuando diga su personaje (voy pasando las cartas que han de estar barajadas y según toque), esa persona se pasa a la silla siguiente (si hay alguien me siento encima). El primero que llegue otra vez a su sitio gana. Pero si tengo a alguien sentado encima de mí no me puedo mover.

2.- Aprovechando el círculo hicimos un juego consistente en dar una palma cada uno por orden. Si alguien da 2 palmadas cambia el sentido. Si alguien da 3 palmadas cambia el sentido y se salta uno. (se pueden hacer variantes como nos dé la gana). Queda eliminado el que falle. Ganan los 2 últimos.

3.- Actividad de percusión corporal.

- Otros juegos que podrían realizarse en halloween:

1.- Pasar la tela de araña.- con una cuerda o goma larga. Hacer un entrelazado. Si estamos en la naturaleza podemos hacerlo entre árboles. Se trata de pasar la telaraña en el menor tiempo posible sin tocar la "tela". Gana el que haga el recorrido correctamente en el menor tiempo posible.

2.- Preparar cosas asquerosas para tocar (pan mojado, lentejas, slime, plátano algo machacado, algo frío, caliente, que pinche. ...). Han de ir con los ojos tapados y simplemente tocar. (podemos poner de fondo música de miedo para que dé peor rollo).

3.- Adivina el fantasma: todos tapan los ojos y se elige a uno para ponerle una sábana encima. Se mueven. Abren los ojos y gana el primero que adivine quién es el fantasma. (la sábana se puede hacer con agujeritos o ojos dibujados para que parezca más fantasma o no).

4.- Cazafantasmas: a oscuras. Uno con linterna. Nos movemos. Enciende la linterna y sin moverla dice a quien ha visto. Tiene 10 disparos de luz. Luego otro. Gana el

cazafantasmas que más gente haya visto. O en cada jugada gana el que menos veces haya sido visto.

5.- Tumbas musicales: es como el juego de la silla con música pero en lugar de con sillas se acuestan como si estuviesen muertos, con manos sobre el pecho.

Práctica: sensorial.

- En parejas. Uno camina y cuando quiere se para y cierra los ojos. El compañero le posa las manos con mucha suavidad al acercarse, va haciendo el contacto más profundo y luego se separa de la misma forma.
- Lo mismo en tríos.
- Lo mismo en grupos de 6 (juntamos 2 tríos).

1.- EL TUNEL DE LAVADO

OBJETIVOS:

- Favorecer el contacto corporal como forma de afirmación personal.
- Desarrollar la autoestima y el autconcepto.
- Facilitar la confianza en el grupo.

DESARROLLO:

Se forma un pasillo con participantes a ambos lados que van a simular un túnel de lavado, uno a uno con los ojos cerrados van pasando por el túnel y según van avanzando se van añadiendo a él. Por grupos van simulando que son: una maquina que echa agua, una que enjabone, otro que frote, otro que aclare y otros que simulen los secadores soplando. Puede haber una gran variedad de máquinas y se trata de hacer sentirse bien a la persona que pasa por el túnel con lo que se debe hacer con delicadeza y sentimiento.

3.- **Pasillo de caricias:** dos filas paralelas y uno pasa por el medio con ojos cerrados y muy lento. El resto le hace caricias diversas, recorriendo entre todos de la cabeza a los pies.