DINÁMICAS DE CONOCIMIENTO

"CÍRCULOS CONCÉNTRICOS":

OBJETIVOS:

Comenzamos la consolidación del grupo compartiendo información con la gente que vamos a jugar. Los objetivos de este tipo de técnica 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.

PARTICIPANTES:

Podemos realizarla con todo tipo de grupos desde niños, jóvenes e incluso adultos.

TIEMPO:

Depende del número de participantes del grupo, aproximadamente su duración está entre 15 - 20 minutos.

MATERIAL:

No es preciso ningún recurso material.

LUGAR:

Se precisa de un espacio amplio, ya sea tanto abierto como cerrado.

PROCESO:

Los participantes se sitúan en dos círculos concéntricos. Los del círculo interior se colocan mirando hacia fuera, de manera que tengan en frente su pareja del círculo exterior. El director/a del juego irá leyendo unas frases que serán el tema de conversación con su respectiva pareja, cuando el animador/a diga "¡ya!", comienza a girar el círculo exterior un lugar, si anteriormente habló solamente el del circulo exterior, ahora sólo hablará el del círculo interior igualmente hasta que el director/a del juego diga "¡ya!". Tras varias tandas se puede cortar el juego.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo comentaremos el juego, algunas de las preguntas que provocará el animador serán: cómo se han sentido, si les ha divertido, y si fuera el caso contrario, no ha gustado la técnica, escuchar el por qué.

"BINGO LOCO":

OBJETIVOS:

Comienza la consolidación del grupo compartiendo información con la gente que vamos a jugar.

Los objetivos a perseguir en este tipo de técnicas 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.

PARTICIPANTES: Esta técnica la podemos poner en práctica con todo tipo de grupos desde los pequeños hasta los adultos.

TIEMPO: Como todas las técnicas depende del número de integrantes del grupo, aproximadamente su duración es de 20 minutos.

MATERIAL:

Necesitamos un tablero gigante, simulando al cartón de bingo, en donde las casillas hay una serie de preguntas.

LUGAR:

Para esta técnica debemos de gozar de un espacio amplio para que los participantes puedan desplazarse cómodamente durante el juego.

PROCESO:

Se reparte a los participantes un tablero de bingo gigante en el que cada cuadrícula tiene una pregunta que debe resolver. Por ejemplo: "alguien que tenga el mismo signo zodiacal que tú", "le guste el mismo grupo de música que a ti", etc... Según vamos completando las casillas el primer en completar una línea deberá cantarla y el primero en completar el tablero hará lo mismo cantando ¡BINGO!. Dándose por acabado el juego, en ese momento podemos dejar unos minutos a todos/as para que puedan completar las casillas restantes.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo comentaremos el juego, algunas de las preguntas que se harán son: cómo se han sentido, si les pareció divertida la técnica, si les gustó,...

"ORDENADOR":

OBJETIVO:

Comienza la consolidación del grupo compartiendo información con las personas que vamos a jugar. Los objetivos a perseguir desde este tipo de técnicas 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.

PARTICIPANTES:

Esta técnica la podemos realizar con grupos de todas las edades.

TIEMPO:

Depende del animador/a, el cual propone las afinidades entre los participantes, la duración aproximada esta entre los 10 - 15 minutos.

MATERIAL:

No necesitamos ningún material.

LUGAR:

Lo mejor es tener un espacio amplio, una sala, al aire libre, etc... Para que los "ordenadores" se reúnan con sus iguales.

PROCESO:

Todo el grupo se meten en el papel de sentirse ordenadores, como tales transmiten mensajes. Todos ellos caminan por la sala, transmitiendo el mensaje: "BIT, BIT,..." mientras que cambian por la sala entre sus compañeros buscan las afinidades que dicta el animadora. Por ejemplo: signo zodiacal, color favorito, comida favorita, etc... Con esto lo que logramos es formar grupos.

OBSERVACIONES:

Entre todos los participantes del grupo comentaremos la dinámica, harán algunas preguntas a los participantes para ver si les gustó, cómo se sintieron, si les pareció divertido, en caso de que no fuera positiva escucharíamos el por qué no lo ha sido.

“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.

PARTICIPANTES:

Podemos realizar esta técnica con niños a partir de los siete años, a esta edad aprenden a escribir, hasta los grupos más mayores.

TIEMPO:

Depende del número de integrantes del grupo, aproximadamente su duración está entre 15 - 20 minutos.

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.

“METO EN LA MOVIDA”:

OBJETIVOS:

Aprender los nombres de las personas con las cuales vamos a compartir un rato de juego.
Con esta técnica buscamos:

- Facilitar una comunicación participativa.
- Estimular un ambiente distendido.
- Conocerse los nombres entre los participantes del juego.

PARTICIPANTES:

Podemos realizar la técnica con todo tipo de grupos desde los infantiles hasta los jóvenes, adultos incluso.

TIEMPO:

Depende de lo que queramos estar jugando, la duración aproximadamente está entre 15 - 20 minutos.

MATERIAL:

En esta técnica no necesitamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Debemos realizarla en un sitio amplio ya sea al aire libre, o en un espacio interior.

PROCESO:

Se forma un círculo con sillas de modo que una persona no tenga silla.
Esta persona se sitúa en el centro y una vez allí dice " meto en la movida a todos aquellos que.... (y dice una cualidad)". Todos los que hayan sido aludidos deben cambiarse de silla intentando, la persona del centro ocupar una de las sillas vacías. Quien se quede sin silla envía otro mensaje.

OBSERVACIONES:

Comprobaremos si los integrantes del grupo se han consolidado un poco más observando las cualidades de sus propios compañeros, posteriormente comentaremos la técnica si les gustó, si se han divertido, cómo se han sentido, etc...

"PISTOLEROS":

OBJETIVOS:

Comienza la consolidación del mismo, compartiendo información con la gente que vamos a jugar.
Los objetivos a perseguir desde este tipo de técnicas 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.

PARTICIPANTES:

Se puede realizar con todo tipo de grupos desde los más pequeños hasta los grupos de adultos.

TIEMPO:

Depende del número de participantes del grupo, aproximadamente su duración es de 20 minutos.

MATERIAL:

No necesitamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Deberíamos tener un espacio amplio, ya se a en el interior o al aire libre.

PROCESO:

Todos nos colocamos en círculo. El animador/a del juego o director/a del mismo va nombrando a los participantes, los cuales están formando un círculo, de uno en uno. Cada participante escucha su nombre se agacha y los que están a su lado "combaten" el más rápido queda en pie, y el más lento "muere" quedándose sentado en el suelo. Así se hará sucesivamente con todos los integrantes del grupo.

OBSERVACIONES:

Entre todos los participantes de la dinámica comentaremos si: nos ha gustado, cómo nos hemos sentido, si hemos disfrutado, etc... Tanto si ha sido así como si fuera al contrario, lo analizamos. Por último sacaremos conclusiones de lo comentado entre todos.

"EL CASO DE CRISTINA":

OBJETIVOS:

- Intercambiar datos e información con la gente del grupo con la cual vamos a jugar.
- Lograr un mayor grado de confianza y conocimiento sobre sí mismo, los demás y el propio grupo.
- Fomentar un ambiente distendido y de participación.

PARTICIPANTES:

Este tipo de técnicas se deben realizar con grupos de adolescentes (15 -16 años), jóvenes e incluso adultos también. Esta técnica se puede realizar con grupos grandes.

TIEMPO:

Depende del director del grupo o animador, aproximadamente se debe dejar alrededor de 30 - 35 minutos.

MATERIAL:

Necesitamos un artículo, un papel y un bolígrafo.

LUGAR:

No necesitamos un espacio muy grande, en un aula se podría realizar la actividad.

PROCESO:

Si el grupo es muy grande lo dividiremos en subgrupos, posteriormente en cada grupo repartiremos un artículo. Cada grupo tratará de responder o debatir a una serie de preguntas durante el tiempo que se haya establecido. Cuando el tiempo se haya cumplido se comentarán las opiniones de todos los grupos las cuales serán muy diversas, debido a la elaboración del texto.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes de la técnica, la comentaremos. Algunas de la preguntas que sacaremos a colación serán aquellas como: cómo se han sentido, si les ha gustado, en caso de que no haya tenido mucho éxito deberemos analizar el por qué.

"LAS ETIQUETAS":

OBJETIVOS:

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

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

PARTICIPANTES:

Este tipo de técnicas se deben realizar con grupos de adolescentes (15 - 16 años), jóvenes y adultos también.

TIEMPO:

La realización de la técnica está alrededor de l os 15 minutos.

MATERIAL:

Necesitamos Postit, bolígrafo.

LUGAR:

Debe ser un espacio amplio ya sea en el interior como en el exterior (aire libre).

PROCEDIMIENTO:

Nos situamos en círculo y todos en pie. El animador/a del grupo, irá a cada uno pegando en la frente un Postit que llevará una nota puesta. Cuando todos tengamos nuestra etiqueta pegada, iremos por la habitación enseñando la nuestra y leyendo la de nuestros compañeros. Según lo que ponga en las etiquetas así actuaremos. Por ejemplo: "Me gusta ligar", cuando pase por su lado le pediré una cita para esta tarde. Pero nunca podremos decirnos lo que llevamos escrito ya que lo tenemos que adivinar. Concluido el tiempo iremos diciendo lo que nos han dicho los compañeros y si nos podíamos imaginar lo que ponían en nuestras etiquetas.

OBSERVACIONES:

Entre todos los participantes de la actividad comentaremos el juego, intentaremos que salgan algunas preguntas como por ejemplo: cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, etc... En esta actividad podremos debatir la mala o buena costumbre que tenemos, cuando conocemos a alguien de ponerle la etiqueta de gracioso, borde, etc... e incluso el perjuicio que podemos hacer a la persona en sí.

"GUERRA DE SEXOS":

OBJETIVOS:

Vamos a intercambiar datos, información con la gente que vamos a jugar, así comienza la consolidación del grupo.

Los objetivos a perseguir desde este tipo de técnicas son:

- Favorecer la comunicación y el intercambio.
- Lograr un mayor grado de confianza y conocimiento sobre sí mismo, los demás y el propio grupo.
- Ver hasta que punto influyen los estereotipos.

PARTICIPANTES:

Podemos realizar la actividad con grupos de adolescentes, juventud y adultos.

TIEMPO:

La duración de la actividad es relativa, aproximadamente entre 20 - 30 minutos.

MATERIAL:

Necesitamos un folio, un bolígrafo.

LUGAR:

No precisamos un espacio grande, en un aula se podría realizar la actividad.

PROCEDIMIENTO:

El animador situará a los integrantes del grupo según el sexo, es decir, las chicas se situarán en un la do de la clase y los chicos en el otro lado. Cada uno de los dos grupos elaborarán entre todos los integrantes una lista sobre lo que piensan, los chicos de las mujeres y las chicas sobre los hombres. Una vez terminadas ambas listas, habrá dos portavoces uno el de las chicas y otro el de los chicos. Estas dos personas serán los encargados de exponer las ideas reflejadas en la lista.

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. En la evaluación trataremos el tema de los estereotipos.

"SI FUESE":

OBJETIVOS:

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

PARTICIPANTES:

Cualquier tipo de grupos de adolescentes.

TIEMPO:

La duración de la actividad es relativa, aproximadamente entre 20 - 30 minutos.

MATERIAL:

Cuestionario sobre las preguntas a realizar

LUGAR:

Se puede realizar en un aula.

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...

"POLARIDADES":

OBJETIVOS:

- Ayudar a autoconocerse o autodefinirse.
- Analizar los propios sentimientos y los valores.

- Aumentar la autoestima.

PARTICIPANTES:

Cualquier tipo de grupos de adolescentes, jóvenes y adultos.

TIEMPO:

La duración de esta actividad es relativa, aproximadamente 15 minutos.

MATERIAL:

Plantilla con las correspondientes ideas emparejadas.

LUGAR:

Se podría realizar en un espacio cerrado.

PROCEDIMIENTO:

El animador manifiesta, en alta voz, las ideas emparejadas. Cada individuo decide por cual de las dos opciones se inclina. Posteriormente se comenta con los compañeros , dando el parecer sobre si le ha sorprendido alguna de las decisiones.

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.

"IDEAS EMPAREJADAS"

1.- Si/No.
2.- Cielo/Tierra.
3.- Discípulo/ Maestro.
4.- Ciudad/Campo.
5.- Pasado/Futuro.
6.- Sentimental/Racional
7.- Cabeza/Mano.
8.- Arte nuevo/Cultura alternativa,
9.- Orquesta de Cámara/Banda de rock.
10.- Sol/Luna.
11.- Montaña/Valle.
12.- Linterna/Vela.

13.- Optimista/Pesimista.

14.- Pizza/Hamburguesa.

15.-Barca de remos/Tabla de surf.

16.- Delfín/Tiburón.

"CUALIDADES DEL CARÁCTER":

OBJETIVOS:

- Hacer consciente al grupo, de aquellas cualidades que ponemos en evidencia en nuestra vida cotidiana.
- Reflexionar sobre las ventajas y desventajas que otorgamos a cada cualidad de nuestra personalidad.

PARTICIPANTES:

Cualquier tipo de grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

La duración de la actividad aproximadamente es de 20 minutos.

MATERIAL:

Lista de cualidades.

LUGAR:

Se podría realizar en espacios cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El animador apuntará una serie de cualidades, cada individuo elige tres de ellas, con las cuales más se identifique en ese momento. Posteriormente el monitor realizará en alta voz las siguientes preguntas: "¿En qué medida esas cualidades crees que son ventajosas o desfavorables?. Después de esto, cada individuo comenta con su compañero por qué ha elegido esas cualidades.

OBSERVACIONES:

Comprobaremos si los participantes del grupo se han aprendido los nombres entre ellos, posteriormente haremos comentarios entre todos sobre la dinámica realizada, si les ha gustado, cómo se sintieron, etc...

LISTA DE CUALIDADES

1.- Curiosidad.
2.- Ambición.
3.- Respeto.
4.- Valentía.
5.- Disponibilidad hacia los demás.
6.- Independencia.
7.- Tenacidad (constancia).
8.- Vivacidad.
9.- Responsabilidad.
10.- Autocontrol.
11.- Deseo de liderar.
12.- Sinceridad.

"SUBASTA DE CUALIDADES":

OBJETIVOS:

- Hacer consciente de aquellas cualidades que ponemos en evidencia en nuestra vida cotidiana.
- Reflexionar sobre las ventajas y desventajas que otorgamos a cada cualidad de nuestra personalidad.

PARTICIPANTES:

Todo tipo de grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

La duración de esta dinámica es relativa, ya que depende del monitor, aproximadamente 30 minutos.

MATERIAL:

Papel en blanco y bolígrafo.

LUGAR:

Se puede realizar en espacios cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El monitor apunta una serie de cualidades en la pizarra. Se divide en subgrupos al grupo con el cual se está trabajando y a cada grupo se le regalan 100 puntos, en los cuales tiene que pujar para conseguir las cualidades que a él le parezcan, que más necesita. El monitor realiza, en alta voz, unas reflexiones sobres las cualidades que cada uno ha querido, preguntando el por qué de estas.

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.

"METO EN LA MOVIDA":

OBJETIVOS:

Aprender los nombres de las personas con las cuales vamos a compartir un rato de juego.

Con esta técnica buscamos:

- Facilitar una comunicación participativa.
- Estimular un ambiente distendido.
- Conocerse los nombres entre los participantes del juego.

PARTICIPANTES:

Podemos realizar la técnica con todo tipo de grupos desde los infantiles hasta los jóvenes, adultos incluso.

TIEMPO:

Depende de lo que queramos estar jugando, la duración aproximadamente está entre 15 - 20 minutos.

MATERIAL:

En esta técnica no necesitamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Debemos realizarla en un sitio amplio ya sea al aire libre, o en un espacio interior.

PROCESO:

Se forma un círculo con sillas de modo que una persona no tenga silla.

Esta persona se sitúa en el centro y una vez allí dice " meto en la movida a todos aquellos que.... (y dice una cualidad)". Todos los que hayan sido aludidos deben cambiarse de silla intentando, la persona del centro ocupar una de las sillas vacías. Quien se quede sin silla envía otro mensaje.

OBSERVACIONES:

Comprobaremos si los integrantes del grupo se han consolidado un poco más observando las cualidades de sus propios compañeros, posteriormente comentaremos la técnica si les gustó, si se han divertido, cómo se han sentido, etc...

"VENTANA DE JOHARY":

OBJETIVOS:

- Explicar cómo se producen las relaciones interpersonales.

PARTICIPANTES:

Esta actividad se debe realizar con grupos reducidos (12 - 14 personas), y que tengan una cierta madurez.

TIEMPO:

El tiempo de esta dinámica es indeterminado.

MATERIAL:

Es necesario tiempo y clima adecuado.

LUGAR:

Espacios abiertos.

PROCEDIMIENTO:

Explicar el esquema, con la nota de que es un esquema dinámico móvil. Deben rellenar individualmente el contenido de las ventanas.

ANEXO:

Esquema de explicación sobre la actividad. Cuadro de la dinámica.

VARIACIONES:

YO PUBLICO/ YO PRIVADO. INTERCAMBIO DE PROBLEMAS.

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.

VENTANA DE JOHARY

YO ABIERTO	**YO OCULTO**
YO CIEGO	**YO DESCONOCIDO**

EXPLICACIÓN VENTANA JOHARY

La ventana de Johary, se llama así por el cuadro, aparecen cuatro ventanas o apartados que aparecen en el cuadro (ver página anterior).

Dentro de la ventana de Johary, aparecen cuatro apartados que son:

- YO ABIERTO (Conozco de mi/ Conocen de mi).
- YO OCULTO (Conozco de mi/ Conocen de mi).

- YO CIEGO (Conozco de mi/ Los demás ignoran de mi).
- YO DESCONOCIDO (Conozco de mi/ Los demás ignoran de mi).

1.- YO ABIERTO (I).

Dentro de este apartado, entran: Edad , Sexo, Raza, Cualidades o características externas, Todo aquello que comunicamos sin dificultad (opciones, gustos, ideas, sentimientos como estar contento, furioso, triste ...)

2.- YO OCULTO (II).

Dentro de este apartado, entra características más profundas de nuestra personalidad, como: sentimiento íntimos, experiencias personales, opiniones.

Los contenidos del YO OCULTO, pueden pasar al YO ABIERTO, según vaya surgiendo en la amistad, relación de pareja, etc...

3.- YO CIEGO (III).

En este apartado incluiremos, la imagen que ofrecemos a los demás inconscientemente, como por ejemplo: tics nerviosos, gestos inconscientes, actitudes al comunicarnos, sentimientos de superioridad e inferioridad, miedos inconscientes, limitaciones, complejos ...

La relación con los demás puede hacerlo pasar al YO ABIERTO.

4.- YO DESCONOCIDO (IV)

Aquí se incluye la faceta prácticamente inexplorada, tan solo saldría a la luz mediante técnicas de psicoanálisis, por ejemplo: las depresiones, los traumas, las viviendas, olvidadas...
Estos aspectos saldrían a la luz mediante hipnosis, terapia, etc...

"YO PUBLICO/ YO PRIVADO":

OBJETIVOS:

- Explicar como se producen las relaciones interpersonales.

PARTICIPANTES:

Cualquier tipo de grupos que se encuentren en el final de la adolescencia, comienzo de la juventud.

TIEMPO:

La duración de esta actividad es indeterminado.

MATERIAL:

Folio dividido por la mitad, bolígrafo.

LUGAR:

Se debe realizar en espacios abiertos, con clima adecuado.

PROCEDIMIENTO:

Cada integrante del grupo debe de tener un folio en blanco divido por la mitad. En una de las mitades debe de escribir YO PUBLICO, y en la otra YO PRIVADO.

En la parte del YO PUBLICO, el individuo debe de escribir todas aquellas cosas que le identifican: como es en la forma visible, así como de comportamiento con los demás.

En la parte del YO PRIVADO, el individuo debe de escribir todas aquellas cosas que le identifican, que el cree que le identifican: sobre su intimidad, aquellos sentimientos profundos que no expresa al exterior.

Esta dinámica ayuda al individuo a reflexionar sobre aquellos aspectos en los que no se para una persona a pensar sobre sí mismo.

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.

"CANASTA REVUELTA":

OBJETIVOS:

Aprenderse los nombres de las personas con las cuales vamos a compartir un rato de juego.

Con esta técnica buscamos:

- Facilitar una comunicación participativa.
- Estimular un ambiente distendido.
- Conocer los nombres entre los participantes del grupo.

PARTICIPANTES:

Esta técnica puede realizarse con todo tipo de grupos desde los infantiles hasta los grupos de jóvenes, adultos.

TIEMPO:

Depende de lo que el animador quiera prolongarla, la duración sería aproximadamente 15 minutos.

MATERIAL:

No se precisa ningún tipo de material.

LUGAR:

Se debe realizar en un sitio donde dispongamos de un espacio amplio, ya sea al aire libre o en el interior.

PROCESO:

Nos colocamos en círculo y nos aprendemos los nombres de las personas que tenemos a ambos lados. La de la derecha puede ser nuestra naranja y la de la izquierda nuestro limón. Quienes en ese momento lleven el juego salen al centro del círculo y comienzan a preguntar rápidamente a todos por sus frutas. Si preguntan a alguien por su naranja tendrá que responder el nombre de la persona que tenga a su derecha. Tras una ronda rápida en donde se haya preguntado al menos una vez a cada participante se complica un poco más añadiendo al segundo de la derecha (que podría ser la manzana) y el segundo por la izquierda (que podría ser el melón). Puestos y aprendidos los nombres volveríamos a preguntar. Cuando ya están aprendidos los nombres de los vecinos podemos decir "frutas" y todas/os deberán cambiarse de lugar rápidamente.

OBSERVACIONES:

Comprobaremos entre todos si nos hemos aprendidos los nombres de los compañeros de grupo, posteriormente comentaremos la técnica, si nos hemos divertido, si nos ha gustado, cómo nos hemos sentido, 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.

"PIRÁMIDE POSITIVA":

OBJETIVOS:

- Conocer de los compañeros de un modo bastante insólito sus cualidades o características que más apreciamos de ellos
- Profundizar en la confianza y en la comunicación en el seno del grupo.

PARTICIPANTES:

Los grupos pueden ser de cualquier edad adaptándola a cada una.

TIEMPO:

La duración de la actividad es relativa.

MATERIAL:

Necesitamos una hoja con la Pirámide Positiva dibujada.

LUGAR:

Se puede realizar en lugares tanto abiertos como cerrados.

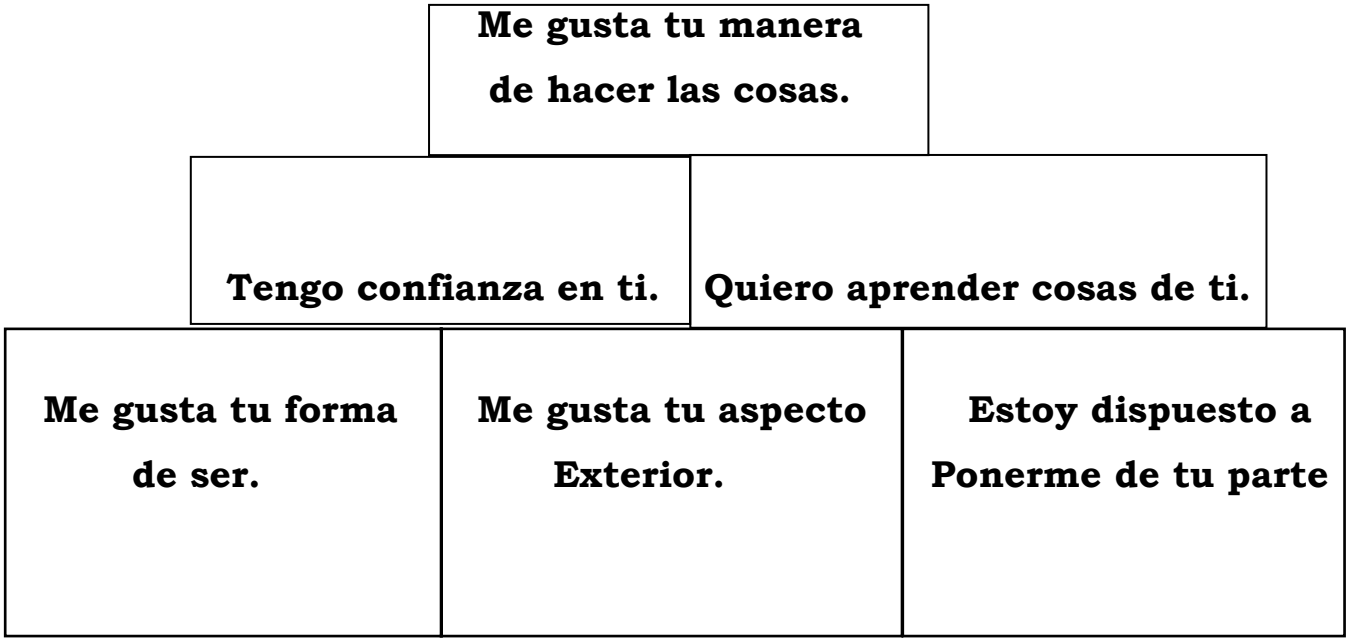
PROCEDIMIENTO:

Cada individuo necesita una Pirámide Positiva, donde cada uno deberá rellenarla con las firmas de las personas que los participantes decidan. Estas firmas las situarán los participantes en relación a las cualidades que ofrece cada recuadro de la pirámide.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, etc...

PIRÁMIDE POSITIVA



"FIRMA LOCA":

OBJETIVOS:

- Conocer la firma en diferentes situaciones.

PARTICIPANTES:

Todo tipo de grupos (Niños, adolescentes, jóvenes, adultos). Los grupos no deben ser excesivamente extensos.

TIEMPO:

La duración de la actividad es de 15 minutos aproximadamente.

MATERIAL:

Folio y bolígrafo.

LUGAR:

Se puede realizar en lugares tanto abiertos como cerrados, siempre y cuando se pueda escribir sin dificultades.

PROCEDIMIENTO:

El animador irá diciendo que se firme en diferentes situaciones: normal, con la mano izquierda, con la mano derecha, despacio, rápido, para un documento importante, sentimental enfados, figurando tener Parkinson, desganado, con miedo, como el que no quiere la cosa, con letra minúscula, con la letra muy grande, como si fuera la última vez en la vida, y cómo si estuvieras en el paraíso.

Una vez realizada todas estas firmas, el animador irá explicando el significado aproximado de la grafía y simbología de la firma.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, etc...

"ME LLAMO":

OBJETIVOS:

- Conocer información acerca del nombre propio (persona).
- Comentar con el resto de integrantes del grupo para obtener más información acerca de ellos mismos.

PARTICIPANTES:

Todo tipo de grupos (Niños, adolescentes, jóvenes, adultos). Los grupos no deben ser excesivamente extensos.

TIEMPO:

La duración de la actividad es de 15 minutos aproximadamente.

MATERIAL:

Fotocopia con cuestionario acerca de nuestro nombre.

LUGAR:

Se puede realizar en lugares tanto abiertos como cerrados, siempre y cuando nos aporte comodidad a la hora de escribir.

PROCEDIMIENTO:

El animador repartirá un cuestionario acerca del nombre de cada persona, los integrantes del grupo deberán rellenarlo, en caso de dudas se preguntará al animador o consultará a un diccionario de nombres.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, etc...