
Dinámicas de Integración

Estas dinámicas tienen como objetivo:

- Agudizar los sentidos, aumentar la atención de los participantes
- Quitar el estrés y la rutina
- Que el joven se sienta parte del grupo

Dinámicas:

1. Un pequeño gesto de amor
2. Que feo estas
3. El lazarillo
4. Ama a tu Próximo como a ti Mismo
5. El Cuadro ciego
6. El regalo de la alegría
7. De pie
8. El Nudo humano
9. El viento y el árbol
10. Juguemos a los espejos
11. La enredadera
12. Los submarinos
13. Caramelo
14. Los detectives
15. El pulso
16. Los detectives II
17. La persona mas...



Un pequeño gesto de Amor

OBJETIVOS: Con esta dinámica quebrarás el hielo y acrecentarás el amor fraternal entre los miembros del grupo.

MATERIAL: Un osito de peluche o una muñeca bonita.

DESARROLLO:

1. El animador cuenta una historia: Ejemplo: "Cuando venia a la reunión me encontré a 'Matilda' (nombre de la muñeca o del osito), ella estaba triste y sola, y necesita mucho amor. Yo le conté que en este grupo de jóvenes ustedes le podían brindar muchísimo amor.
2. Dejar que cada joven demuestre con un gesto el amor a Matilda, como por ejemplo: un beso, un abrazo, una frase cariñosa (te quiero Matilda), etc.
3. Una vez que todos le demuestran su gesto de amor a pepita, el coordinador debe decir: "Matilda esta muy contenta porque todos ustedes la quieren, pero ahora ella les quiere pedir un

favor más. Pepita te quiere regalar de su amor, por lo tanto, repite el gesto que le hiciste a Matilda al compañero que tienes a tu lado.

4. La idea es que cada joven le demuestre el amor a su compañero como se lo demostró a Matilda, y así poder poner en práctica nuestra comunión.



Que feo estas

OBJETIVOS: Con esta dinámica quebrarás el hielo, es una variante de la dinámica anterior, solo que esta ocasión aprenderán a tratar mejor a su prójimo.

MATERIAL: Un osito de peluche o una muñeca muy fea y sucia.

DESARROLLO:

1. El animador cuenta una historia: Ejemplo: "Pepita (nombre de la muñeca o del osito) es una niña muy descuidada y no le gusta bañarse, quiero que cada uno de ustedes le de un consejo a Pepita y la regañe por que no se cuida.
2. Dejar que cada joven de un consejo y regaño, como por ejemplo: hay Pepita que sucia estas y le da una nalgada; Pepita ¿por qué no te bañas? mira que cochina eres, etc.
3. Una vez que todos pasan, el coordinador debe decir: "Ahora así como trataste a Pepita debes tratar a la persona que tienes a tu derecha, repite los gestos y todo lo que le hiciste a Pepita al compañero que tienes a tu lado.



Calentar motores

OBJETIVOS:

DESARROLLO: El coordinador de un grupo mediano propone completar la historia que él va a iniciar entre todos, agregando cada uno una palabra por vez. Se puede trabajar también con canciones, sinónimos, palabras relacionadas etc.



El lazarillo

OBJETIVOS: Lograr una confianza suficiente para que se pueda dar la colaboración.

MATERIALES: Pañuelos o vendas para tapar los ojos.

DESARROLLO: *El paseo no es una carrera de obstáculos para el ciego, sin ocasión de experiencias. Seamos imaginativos (por ej. : ponerle en presencia de sonidos diferentes, dejarle sólo un rato, hacerle recorrer objetos durante el trayecto). Cada uno debe estar atento a los sentimientos que vive interiormente y los que vive su pareja, en la medida en que los perciba.*

La mitad del grupo tiene los ojos vendados. Están agrupados de dos en dos (un ciego y un guía). Los guías eligen a los ciegos, sin que sepan quien les conduce. Durante 10 minutos los lazarillos conducen ciegos, después de los cual hay un cambio de papeles (se elige pareja de nuevo, ahora escogen los que antes hacían de ciegos). *Luego se comparten en plenario los sentimientos.*



Ama a tu Prójimo como a ti Mismo

Objetivo: Aprender como tratar a los demás, crear confianza.

Materiales: papel y lápices

Desarrollo: Corta cuadritos de papeles y dale un papel y un lápiz a cada joven presente en el evento (el coordinador del juego no lo juega ya que sabe de que se trata).

Cada joven escoge en silencio (en su pensamiento) a otro/a joven y escribe en el otro lado del papel lo que la otra persona debe hacer y *además debe firmar el papel* (ejemplo: "Yo Andrea deseo que Juan se pare en medio de la sala y haga como perrito).

Luego que cada persona haya escrito su deseo deberá doblar el papel y entregarlo al coordinador. Luego el coordinador toma TODOS los papelitos y explica el nombre del juego "Ama a tu prójimo como a ti mismo" o "No hagas a otros lo que *no* quieras que hagan contigo".

Luego que el coordinador va leyendo papel por papel cada joven deberá hacer lo que escribió en su papel. TODOS deben participar. De esa manera sabrán porque el dicho "**no hagas lo que no quieran que les hagan**".



El cuadro ciego

OBJETIVOS: Ayudar a crear un clima de confianza y soltura.

MATERIALES: Una cuerda (bastante larga) unida en sus puntas.

DESARROLLO: Cuatro participantes voluntarios (o escogidos al azar) se vendan los ojos; se les entrega la cuerda a los cuatro y se les da la consigna de formar un cuadrado con la cuerda. Los demás gritan desde afuera instrucciones incorrectas y contrarias.

Luego se comparte la experiencia vivida.

Se puede repetir con otros participantes hasta completar a todos los que se encuentran allí.

El animador debe cuidar que las indicaciones no se "pasen de tono"



El regalo de la alegría

OBJETIVOS: Promover un clima de confianza persona, de valoración de las personas y de estímulo positivo en el grupo. Dar y recibir un « feedback » positivo en ambiente grupal.

MATERIAL: Papel y bolígrafo.

DESARROLLO:

- 1.- Se forman equipos de 6 a 8 personas.
- 2.- El animador forma los subgrupos y reparte papel.
- 3.- Luego, hace una breve presentación: Muchas veces apreciamos mas un regalo pequeño que

uno grande. Otras muchas, estamos mas preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y dejamos de lado hacer cosas pequeñas aunque tendrían, quizás, un gran significado. En la experiencia que sigue vamos a poder hacer un pequeño regalo de alegría a cada miembro del grupo.

4.- El animador invita a los participante a que escriba cada uno un mensaje de ese tipo a cada compañero de su subgrupo, mensaje que tienda a despertar en cada persona sentimientos positivos respecto a si mismo.

5.- El animador presenta sugerencias, procurando animar a todos a que envíen un mensaje a cada miembro de su subgrupo, incluso a aquellas personas por las que puedan no sentir gran simpatía.

Respecto al mensaje les dirán:

- que sea muy concreto, por ejemplo: Me gusta como ríes cuando...; y no, por ejemplo, "Me gusta tu actitud" , cosas que es demasiado general.
- que el mensaje sea específico y bien ajustado a la persona que va, y que no sea valido para cualquiera.
- que cada uno envíe mensaje a todos, aunque alguno no le conozca a fondo; en todo podrá encontrar algo positivo.
- procura decir a cada uno algo que hayas observado en el grupo, sus mejores momentos, sus éxitos; y haz siempre la presentación de tu mensaje de un modo persona: « A mi me gusta en ti...», « Yo veo que tu...».
- di al otro lo que tu encuentres en el que te hace ser mas feliz.

6. Los participantes pueden, si quieren, firmar.

7. Escritos los mensajes, se doblan y se reúnen en una caja, dejando los nombres a quienes se dirigen hacia fuera. Se da a cada uno sus mensajes.

8. Cuando todos hayan leído sus mensajes, se tiene una puesta en común con las reacciones de todos.



De pie

OBJETIVO: Crear un clima de soltura y de integración.

DESARROLLO: Todos los participantes se dividen en parejas y se sientan en el suelo espalda con espalda y entrelazan los brazos, a la orden del animador intentan levantarse los dos al mismo tiempo sin soltarse. Una vez arriba, buscan otra pareja que se haya levantado y realizan el mismo ejercicio entre los cuatro, luego entre ocho y así hasta que todos estén de espaldas y con los brazos entrelazados y todos se puedan levantar.



El nudo humano

OBJETIVO: Integrar grupos numerosos y lograr un contacto físico que libera.

DESARROLLO: Deben juntarse en un lugar alrededor de una superficie de no mas de metro y medio. Formamos un circulo y nos tomamos de las manos, pero no con el que esta a mi lado sino, al azar, con cualquier otro. Para probar si esta todo bien, el animador debe apretar con son su mano derecha la mano del joven que está tomando, y este debe apretar la mano del joven que está tomando por el otro lado, y así sucesivamente, si todo está bien, la "corriente" debe llegar hasta la mano izquierda del animador. Después deben comenzar a desenredarse sin soltarse hasta que se forme un circulo perfecto.



El viento y el árbol

OBJETIVO: Favorecer la confianza en el grupo y en uno mismo.

DESARROLLO: Se forman pequeños grupos. La persona que esta en el centro permanecerá rígida y con los ojos cerrados. Los demás la empujarán suavemente de un lado para otro con las manos. Al final del ejercicio es importante que la persona comparta como se sintió.



Juguemos a los espejos

OBJETIVOS: Mejorar el control muscular y alentar la integración libre.

DESARROLLO: El joven y el animador se colocan frente a frente. Uno conduce con movimientos muy lentos; el otro se limita a reflejarlos como si fuera un espejo. Este juego estimula las habilidades físicas y la coordinación. También podemos hacerlo formando parejas. Uno de ellos debe ser el joven real y el otro el reflejo.



La enredadera

OBJETIVOS: Favorecer el roce físico para una mayor confianza entre los participantes. Abrir el camino a dinámicas de reflexión.

DESARROLLO: Situados en círculo, los participantes deben obedecer órdenes caprichosas del animador sin abandonar el lugar que ocupan: tocar algo de cierto color, juntar la cabeza con la del compañero de la izquierda, pisar el pie del compañero de la izquierda, etc... Cada movimiento realizado debe mantenerse hasta que la postura sea complicada. Entonces, sin perder el equilibrio, todos a la vez deben golpear con una mano el centro del círculo.



Los submarinos

OBJETIVOS: Fomentar la confianza entre los participantes de un mismo equipo

DESARROLLO: Se forman equipos de 3 A 6 integrantes, los que deben tomarse de la cintura o del hombro. Todos los integrantes del equipo deben estar "vendados" (sin ver) excepto el último. El juego se trata de que los equipos tomados de la cintura y sin ver deben moverse por el terreno del juego sólo guiados por las instrucciones del último de la fila (aprisa, a la derecha, paren!!, etc..). El objetivo de cada submarino es chocar a los otros submarinos y tratando de no ser chocados.



Caramelo

OBJETIVO : Desenvoltura de los participantes

DESARROLLO: El animador debe traer caramelos y ofrecérselos a los participantes diciéndoles que agarran los que quieren. Unos toman más, otros toman menos. El animador también toma caramelos. Una vez iniciado el encuentro los participantes deben decir una característica suya por cada caramelo que han agarrado. También se puede asignar un tema a cada color del caramelo y hablar de él. Por ejemplo:

-
-
- * Rojo = expectativas para el momento.
 - * Verde = algo sobre tu familia.
 - * Azul = hobbies favoritos...



Los detectives

OBJETIVOS: Presentar a los participantes de esta manera predispone el clima para trabajos posteriores.

DESARROLLO: Cada participante elabora una ficha con algunos datos sobre su persona: hobbies, programas favoritos de televisión, libro que más le gusta, qué le gustaría ser de mayor...; se introducen todas las fichas en una bolsa. Cada participante extrae una ficha y comprueba que no es la suya (si lo fuera la devuelve y toma otra). Después, se deja que cada participante se entreviste con otros participantes (sin mostrarle la ficha) hasta dar con el que corresponde a su ficha. Al final anota el nombre en el reverso. En grupo, cada uno expone el resultado de la prueba y se comprueba si ha acertado.



El pulso

OBJETIVOS: Integrar a alguien en el grupo. Hacer desaparecer los sentimientos de apatía de un miembro del grupo.

DESARROLLO:

1. El animador ordena a dos elementos que necesitan la integración en el grupo, que intenten ganar el pulso. Apoyados en los codos, los antebrazos levantados, entrelazan las manos en sentido opuesto para hacer fuerza uno contra otro.
2. Los codos deben quedar bien alineados entre sí. Ambos participantes intentan bajar el brazo del otro hasta la superficie plana de la mesa en que se apoyan.
3. Las otras personas del grupo asisten al ejercicio en calidad de observadores para hacer posteriores comentarios.
4. El ejercicio proseguirá en la medida en que haya personas del grupo que necesiten una mayor integración en él.
5. Siguen los comentarios y observaciones acerca del ejercicio.



Los detectives II

OBJETIVOS: Agudizar la observación y la atención de los participantes.

DESARROLLO: El coordinador reparte a cada participante una hoja con preguntas tales como:

- quien calza mas
- quien calza menos
- quien tiene ojos claros

-
- quien fue el último en cortarse el pelo
 - quien tiene mas hermanos
- etc.

Cada participante debe observar a los demás. Una vez que hayan terminado se sientan en ronda y van respondiendo. Se verán las coincidencias.



La persona mas...

OBJETIVOS: Aumentar la atención y la observación de los participantes.

DESARROLLO: Se distribuye en una hoja las siguientes consignas a cada participante. *(Se tiene 4 minutos para contestar.)*

Comienza por conseguir el nombre y la firma de la persona que está más cerca de ti. *Consigue la firma o nombre de la persona con la más bella sonrisa.* Ahora consigue el nombre o la firma de la persona con los ojos más bellos. *No te pierdas la oportunidad de conseguir el nombre de la persona con el cabello más corto.* Cuenta hasta Diez y consigue la firma de la persona que pese más. *Busca la firma de una persona que tenga alguna prenda azul.* Has que firme la persona que a tu juicio sea más simpática. *Ahora consigue el nombre o la firma de la persona que pese menos.* Ahora pon tu firma y grita ya terminé.

Al final se hace un plenario, para ver el ganador de cada consigna. La pueden modificar y con su ingenio puede ser mas divertida.

Pastoral **J**uvenil **C**oyuca

<http://picweb.org>

Parroquia de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro. México
pastoraljuvenilcoyuca@yahoo.com.mx