



DINÁMICAS Y JUEGOS

DINÁMICAS Y JUEGOS

La siguiente recopilación de juegos y dinámicas pretende apoyar el trabajo de los facilitadores de grupo al permitirles contar con múltiples alternativas para motivar y desarrollar actitudes y valores relacionados con la educación para niños, niñas y adultos.

Las dinámicas recopiladas de diferentes fuentes (ver bibliografía citada al final) se agruparon de acuerdo a los objetivos del juego.

- **Dinámicas de presentación.**
- **Dinámicas de confianza y cohesión grupal.**
- **Dinámicas para el contacto emocional.**
- **Dinámicas de comunicación.**
- **Dinámicas para la resolución de conflictos.**

DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN

Se trata de juegos muy sencillos que permiten un primer acercamiento y contacto. Fundamentalmente están destinados a aprender los nombres y alguna característica mínima. Son útiles cuando los participantes no se conocen y es el primer momento.

DINÁMICAS DE CONFIANZA Y COHESIÓN GRUPAL

Son ejercicios físicos para probar y estimular la confianza en uno mismo y en el grupo. Pretenden fomentar las actitudes de solidaridad para prepararse para un trabajo en común, un taller que suponga exponerse o un trabajo que requiera interactuar en grupo.

DINÁMICAS PARA EL CONTACTO EMOCIONAL

Son dinámicas que favorecen el contacto con el cuerpo e inducen al trabajo con el mundo interior, los sentidos y emociones. Llevan al redescubrimiento de nuestras propias capacidades a partir de lo que sentimos. Permiten tomar conciencia que estamos en condiciones de incorporar lo afectivo a nuestra vida diaria y que esto es un

paso importante en nuestro desarrollo personal.

DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN

Son juegos que buscan estimular la comunicación entre los participantes e intentan romper la unidireccionalidad de la comunicación verbal, en la que normalmente se establecen unos papeles muy determinados. Estos juegos buscan favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y, por otra parte, estimular la comunicación no-verbal (expresión gestual, contacto físico, mirada...) para favorecer nuevas posibilidades de comunicación.

DINÁMICAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Son juegos en los que se plantean situaciones de conflicto, o que utilizan algún aspecto relacionado con éstas. Permiten experimentar personalmente, con situaciones sacadas de la realidad, las distintas alternativas que tenemos para resolver los problemas con que nos enfrentamos.

Desarrolla un importante grado de confianza en las potencialidades y capacidades personales y ayuda a recuperarlas y ponerlas a disposición nuestra.

DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN

1. LA MADEJA DE LANA

Se colocan todas las personas en círculo y el guía toma una madeja de lana y cuenta cómo se llama, qué hace, sus pasatiempos, etc. Cuando termina, le tira la madeja de lana a cualquier persona que quiera, pero sin soltar la punta. Luego los demás hacen lo mismo, tiran la madeja sujetándola de una punta y se va creando una especie de tela de araña.

Lo ideal es que después se pueda desenredar.

2. EL NAUFRAGIO

El facilitador dice al grupo que están en una situación de naufragio y que deben formar botes salvavidas con algunas de estas características:

- Que no queden del mismo grupo o ciudad.
- Que no se conozcan entre sí.
- Número de integrantes en el bote.
- Mixtos o sólo hombres y/o mujeres.

Dentro del bote para sobrevivir deben cumplir algunas tareas:

- Aprenderse los nombres de los demás naufragos.
- Saber dónde nacieron.
- Conocer qué actividad realizan en el día.
- Deben ponerle un nombre a su bote.

Al final, el facilitador pide a cada bote que demuestre que cumplió sus tareas y decide si sobrevive o naufraga.

3. LA PALABRA CLAVE

- Distribuir ocho tarjetas o papeles por equipo, cada una con una palabra: amistad, libertad, diálogo, justicia, verdad, compañerismo, valentía, ideal, etc. Las tarjetas se depositan en un sobre.
- El animador forma los equipos y entrega el material de trabajo. Explica cómo realizar el ejercicio: las personas retiran una de las tarjetas del sobre y cada uno comenta el significado que le atribuye.
- Enseguida el equipo elige una de las palabras y prepara un lema.

En plenario cada equipo se presenta, dicen el nombre de sus integrantes y el lema.

4. AVISOS CLASIFICADOS

- Cada cual recibe una hoja en blanco. Debe escribir un aviso clasificado como los del diario, ofreciéndose según sus mejores cualidades.
- Se ponen los avisos en la pared para que los participantes los puedan leer.
- Al final, se puede hacer una ronda de conversación en que cada uno cuente qué aviso le llamó la atención y puede hacer alguna pregunta al que lo escribió.

5. EL COFRE

- Al comenzar, se les entrega a cada persona una hoja con un dibujo de un cofre. Se explica que ése es el cofre de los recuerdos (puede ser de las cualidades, de las expectativas u otra idea que tenga el facilitador) y que allí deben colocar cinco de sus mejores recuerdos.
- Cuando cada uno ya los escribió, se forman parejas y cada uno le cuenta a su compañero sus tesoros.
- Al terminar, se cambian los cofres con el de su compañero.

Cuando todas las parejas terminaron, cada uno va a contar lo que había en el cofre de su compañero, hasta llegar al último.

6. JUEGO DE LAS TARJETAS

Necesitaran una tarjeta de cartulina, (20x10cm) para cada participante. Un marcador para cada uno. Alfileres para fijar la tarjeta en la ropa. Una tarjeta preparada a modo de ejemplo.

- Se distribuye a cada participante una tarjeta, un marcador y un alfiler.
- El coordinador de la dinámica solicita a todos que coloquen su nombre o su sobrenombre, en forma vertical, en el margen izquierdo de la tarjeta.
- Se indica que busquen para tres letras del nombre, tres adjetivos positivos que reflejen una cualidad personal y las escriban en la tarjeta a continuación de la letra elegida (ver ejemplo). Luego se les pide que se la coloquen en un lugar visible en la ropa.

Ejemplo:

A migable
N
G enial
E ntusiasta
L
A

- Después de esto, se les invita a desplazarse por el salón para leer los nombres y cualidades de los otros. Pueden hacerse comentarios entre los participantes y circular libremente.
- En círculo, cada persona se presenta con su nombre y luego explica por qué eligió esos adjetivos para describirse.

DINÁMICAS DE CONFIANZA Y COHESIÓN GRUPAL

1. LAS VELAS ENCENDIDAS

- Se forman grupos de 6 personas (o cinco, si son pocos).
- Cada jugador tiene una vela encendida.
- Juegan dos grupos entre sí. Se trata de apagar las velas del otro equipo con un soplo.
- Gana el equipo que al cabo de tres minutos tiene una mayor cantidad de velas encendidas o pierde aquel que le apagaron todas.
- No se puede volver a encender las velas.

2. EL ESPEJO

- En dos filas al frente, cada persona observa a su pareja de pies a cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas.
- Uno de ellos será el espejo y el otro hará ante él una serie de movimientos o acciones cotidianas. Al comienzo, que sean movimientos lentos, suaves y progresivamente aumentan en velocidad y energía.
- Después de un momento cambian de roles.
- Los participantes también pueden realizar con su pareja espejo, una serie de roles sociales en diferentes situaciones: una bailarina, un boxeador, un futbolista, una modelo, etc.

3. SIGUE LA HISTORIA

El primer miembro del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar una historia. A continuación, el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó. Así, sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.

4. EL ORDEN DE LAS EDADES

Todos en fila, adquieren el compromiso de no hablar mientras dure el juego, sólo pueden hacer señas. El objetivo del grupo es ordenarse por fechas de nacimiento, de mayor a menor, pero sin hablar. Ganará el grupo cuando esté ordenado. Al final se contrasta el orden conseguido sin hablar, con las fechas reales que cada cual nos cuente.

DINÁMICAS DE CONTACTO EMOCIONAL

1. LOS CIEGOS

- La mitad del grupo son ciegos y la otra guías. Los ciegos deben dejarse llevar por sus compañeros guías, recorriendo la sala o el entorno de la sala. Luego de cinco minutos se cambian de rol.
- Al final del ejercicio guía y ciego se sientan a conversar sobre la experiencia de confiar en el otro: es fácil o difícil, cómo se sintieron más cómodos si como guía o como ciego, etc.

2. RECONOCER LAS MANOS

- Todos ciegos, caminan reconociendo el espacio, ubicándose.
- En lo posible, evitan toparse con los compañeros.
- A una señal, se encuentran con otras personas y se tocan las manos, palpándolas, sintiendo su textura, calor, estado de ánimo, todo lo que puedan descifrar del otro a través de sus manos.
- No es necesario intentar reconocer a quién pertenecen las manos que toquen.
- Luego, busquen otras manos e intenten tocarlas todas.

3. RONDA DE CONFIANZA (COLECTIVA)

- Formen grupos de siete personas (siete es ideal, ocho o nueve está bien) y equiparen, en tanto sea posible, la cantidad de hombres y mujeres. Formen un círculo y distribuyan uniformemente a los más pequeños físicamente alrededor del círculo.
- Una persona avance hacia el centro del círculo y cruce los brazos sobre el pecho. Los otros miembros del círculo se acercan a esta persona y la sostienen con las manos durante un rato.
- La persona del medio debe cerrar los ojos y mientras mantienen su cuerpo rígido, relaje sus tobillos. Así comenzará a balancearse hacia un lado y la persona ubicada en ese lado la sostendrá. Luego pasen suavemente a la persona ubicada en el medio alrededor del círculo o a través del mismo... y muy

gradualmente aumenten el tamaño del círculo. Terminen sosteniendo a la persona durante un rato.

- La idea es proporcionarle a la persona ubicada en el centro del círculo una experiencia de confianza: debe confiar en que no lo tirarán y todos deben brindarle una situación cómoda y segura.

- Todos los integrantes del grupo deben ubicar un pie adelante y el otro bien detrás del primero. De esta manera podrán sostener un buen peso, aún sin ser muy fuertes. Si están cerca de la persona ubicada en el medio tendrán menos peso que sostener, de modo que permanezcan más cerca y mantengan el círculo dentro de dimensiones reducidas. Si alguien tiene problemas de columna, debe ubicarse cerca, o no tomar parte en esto. Observen los pies de la persona en el medio.

Mientras lo van pasando alrededor, sus pies pueden correrse hacia un lado del círculo. Si no tienen en cuenta esto pueden encontrarse con que repentinamente tienen que soportar un peso mayor del estimado. Si encontraran que el peso es mayor del que pueden sostener, dejen que la persona se apoye en el piso tan lenta y suave como puedan sostenerla.

- Dense un tiempo de dos o tres minutos para hacer el ejercicio con cada una de las personas del grupo.

- Cuando cada persona termine el juego, la detienen en el centro, y uno del grupo se acerca y le da un abrazo de acogida.

4. EXPRESIÓN NO VERBAL

- Armen grupos de seis a ocho personas y de pie formen un círculo. Alguien se ubicará al centro del círculo, frente a la persona situada a la izquierda del lugar que dejó vacío. La persona que está ubicada en el centro mirará a la persona que tiene frente de sí y se toma uno o dos minutos para tomar conciencia qué siente hacia esa persona.
- Luego, exprese lo que siente sin palabras, por medio de algún contacto físico. Haga lo mismo con la siguiente persona y así, sucesivamente, hasta regresar a su puesto en el círculo. La persona situada a su izquierda ocupa el centro y hace lo mismo, hasta que todos lo hayan hecho.
- Cuando terminen, siéntense en círculo y comuníquense las experiencias que tuvieron.

5. SECUENCIA DE IMÁGENES

- Se forman grupos de 4 personas.
- Uno de ellos es escultor, los otros tres son la arcilla para modelar.
- El facilitador propone un tema que va a tener que ser representado por cada grupo a través de esculturas (el proceso grupal, la vida familiar, la relación con los hijos, etc).
- Terminada la imagen de este escultor, cuenta hasta cinco, se desarma, y otro escultor del grupo hace otra imagen con el mismo tema.
- Cada escultor construye la imagen con tres personas del mismo grupo.
- Así, sucesivamente, hasta que se construyen cuatro imágenes.
- Enseguida repasan fielmente cada figura, por consiguiente, cada actor debe recordar cual fue su personaje en cada una de las imágenes.
- Finalmente, ensayadas, presentan esta secuencia de imágenes, como si fuese una proyección de diapositivas.
- El grupo comenta lo que vio en esta secuencia.

6. CONVERSACIÓN CON LAS MANOS

Se forman parejas, fundamentalmente entre aquellos que no se conocen bien. Entre ambos escojen a otra pareja que quisieran conocer mejor. Parados, uno frente a otro, como en cruz, obsérvense en silencio. Luego, lentamente se sientan en la misma ubicación sin tocarse. Enseguida, extiendan sus brazos hacia los lados y conozcan las manos de quienes estén cerca. El facilitador va dando instrucciones de qué transmitir con las manos.

- Digan "hola" con sus manos y lentamente empiecen a conocerlas. Expresen ahora diferentes sensaciones:

- Alegría.
- Ternura.
- Dominación.
- Ahora sean sumisas y suplicantes.
- Vitales.
- Apagadas y pasivas.
- Expresen arrogancia.
- Timidez.
- No sean muy rudas al expresar cólera.
- Tristeza y depresión.
- Desprecio.
- Expresen aceptación.

- Ahora que tienen un vocabulario, mantengan una conversación con las manos. Vean cómo puedan expresarse mutuamente, cómo se sienten y qué sucede entre los participantes.

- Muy lentamente, comiencen a despedirse en silencio de las manos que han estado tocando. Tomen conciencia de sus manos y de cómo se sienten ahora que vuelven a estar solos.

- Reflexionen lo vivenciado, a la señal del facilitador, abran los ojos y compartan lo que han vivido, sentido, experimentado. Hágalo en primera persona.

7. ROBOT

Todos caminan sueltamente, concentrados en lo que están haciendo y lo que están sintiendo.

El coordinador va señalando los distintos estados por los cuales cada uno irá pasando.

a) Piernas, brazos y cuerpo se rigidizan.

b) Tronco, cuello y cabeza se rigidizan.

c) Los ojos sólo pueden mirar hacia adelante.

d) No pueden expresar sentimiento alguno.

e) Sus ojos no ven. Se han transformado en robots.

f) Caminan como tales e ingresan a una cámara frigorífica.

g) Se quedan allí estáticos, por unos minutos.

h) Entra un haz de luz por la puerta del frigorífico y lentamente se vuelven a recuperar, pero sin establecer ninguna comunicación con los demás. Tan sólo los ven.

i) Con un movimiento artificioso, se dan cuenta que pueden comunicarse y expresar distintas emociones o sentimientos.

j) Vuelven a ser normales.

Finalmente, comparten entre todos la experiencia, señalando principalmente lo que sintieron en cada etapa.

DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN

1. LOS ANTEOJOS

El facilitador con unos anteojos recortados en papel plantea: "éstos son los anteojos de la desconfianza. Cuando llevo estos anteojos soy muy desconfiado. ¿Quiere alguien ponérselos y decir qué ve a través de ellos, qué piensa de nosotros?". Después de un rato, se sacan otros anteojos que se van ofreciendo a sucesivos voluntarios (por ejemplo : anteojos de la "confianza", del "enojón", del "yo lo hago todo mal", del "todos me quieren", y del "nadie me acepta", etc.). En grupo, cada uno puede expresar cómo se ha sentido y qué ha visto a través de los anteojos. Puede ser el inicio de un diálogo sobre los problemas de comunicación en el grupo.

2. PASEO EN LA JUNGLA

Todo el mundo imagina que está en la jungla. Para atravesarla, dada la dificultad y los peligros, tienen que dividirse en hileras de cuatro personas. Cada jugador elige una posición según sus preferencias: primera, segunda, tercera o última posición. Luego, el facilitador indica que cada participante tiene que ir a una de las cuatro esquinas, que corresponden con las cuatro posiciones elegidas. Es decir, todos los que eligieron la primera posición estarán en una esquina, y así sucesivamente. En cada grupo se habla de por qué se tomó esa decisión.

¿Qué argumentos se utilizaron para tomar la decisión?

Una forma diferente de hacer este ejercicio puede ser que cada participante elija individualmente su posición. A continuación se forman grupos espontáneamente, en los que probablemente se repitan las posiciones. Cada grupo tiene que discutir y concretar en qué posición atravesarán la jungla.

3. GRAN FIESTA

Esta actividad deberá realizarse en un espacio amplio. Se necesitarán sillas, una por persona. También se emplearán cartulinas o papel grande, diferentes lápices de colores (rotuladores, lápices de madera, ceras, etc). El grupo deberá saber antes de comenzar la actividad, respetar el turno a la hora de hablar, aportar su opinión.

Se hará un círculo entre participantes del grupo y se empezará con una historia. Vivimos en un reino, en el que el rey quiere realizar una fiesta por la llegada de la primavera pero como no ha hecho muchas fiestas, no tiene ni remota idea de cómo hacerla. Por eso ha pedido a su pueblo que le entreguen ideas. Esto deberá presentarse antes de la fecha de la fiesta, así el rey realizará la que más le guste. Con todo el mundo y una vez explicada la situación, se formarán pequeños grupos de 5 personas atribuyendo a cada uno una categoría: ancianos del pueblo, hombres, mujeres, niños y animales. Cada grupo deberá intentar plasmar en el papel, el rol que le ha tocado representar dentro del reino.

En la puesta en común se discutirán los diferentes estereotipos en los que han sido divididos y la razón de sus representaciones.

4. JUEGO DE DISFRACES

Se pide a un participante que salga de la sala. El grupo tiene que elegir un disfraz imaginario o personaje con el que se pueda identificar la persona que salió.

Cuando el grupo llega a acuerdo se invita a entrar al compañero y un vocero le cuenta su disfraz o personaje y por qué se escogió. El disfrazado no puede comentar nada, sólo al final del ejercicio.

Luego sale otra persona y esto se repite hasta que todos hayan sido "disfrazados" por sus compañeros.

Al final se comenta lo que a cada uno le pasó con su disfraz, si se siente identificado con él, si siente que el grupo lo conoce o no, etc.

DINÁMICAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1. ORDEN EN EL BANCO

Se necesita un banco lo suficientemente largo para que entren los integrantes del grupo. Si no lo hay se puede dibujar, o marcar con cinta aislante, dos líneas paralelas en el suelo. El ancho debe ser de unos 20 cms. Nadie puede bajarse del banco o salirse de las líneas. El facilitador invita al grupo a subir sobre el banco. Una vez que están todos colocados se explica que el objetivo es ubicarse según las edades, o la fecha de nacimiento, o la estatura, sin bajarse del banco. Se puede revisar cómo hemos logrado desplazarnos sin caernos, cómo se ha sentido el apoyo del grupo, su proximidad, etc.

2. TELARAÑA

Se trata de que todas las personas participantes pasen a través de una telaraña sin tocarla.

Utilizando una lana, construir una telaraña entre árboles o postes de unos dos metros de ancho. Conviene hacerla dejando muchos espacios de varios tamaños, los más grandes por encima de un metro.

El grupo debe pasar por la telaraña sin tocarla, es decir, sin tocar las cuerdas. Podemos plantearle al grupo que están atrapados en una cueva o una prisión y que la única salida es a través de esta valla electrificada. Hay que buscar la solución para pasar los primeros con la ayuda de los demás. Luego uno a uno van saliendo hasta llegar al otro lado.

Evaluar entre todos: ¿cómo se tomaron las decisiones? y ¿qué tipo de estrategia se siguió?

3. RÍO DE PIRAÑAS

- Hay que atravesar un río infectado de pirañas, formando un camino que nos permita pasar sin mojarnos los pies. Pero hay que mantener el equilibrio a la ida (transporte de material) y vuelta (búsqueda de nuevos materiales), por lo tanto hay que colaborar en el mantenimiento del equilibrio cuando nos cruzamos en el camino con los demás. Todos tiene que llegar a la orilla contraria.

- Cada miembro del grupo transportará su material elegido y lo colocará donde lo crea oportuno.

- El transporte de material y colocación será en orden. Hay que mantener y ayudar para guardar el equilibrio sobre el camino.

- ¿Qué materiales han sido más adecuados?

- ¿Cómo hemos ayudado para mantener el mutuo equilibrio cuando nos cruzamos en el camino?

4. SILLAS COOPERATIVAS

El juego consiste en colocar las sillas y cada participante se pondrá delante de una. El que dirige el juego tiene que conectar la música. En ese momento todos los participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música todo el mundo tiene que subir encima de alguna. Después se quita una silla y se continúa el juego. Los participantes siguen dando vueltas hasta que se pare la música. Cuando se detiene tienen que subir todos encima de las sillas, no puede quedar ninguno con los pies en el suelo. El juego sigue siempre la misma dinámica. Es importante que todo el mundo suba encima de las sillas. El juego se acaba cuando es imposible que suban todos en las sillas que quedan.

Lo importante es ver si todos se ayudan entre sí, y que no dejen a nadie discriminado porque sino pierden todos.

5. FORMAR PALABRAS

Todos los miembros del grupo han de saber que la colaboración es lo más importante, ya que sin ella la realización de este juego y de otras muchas actividades de la vida cotidiana sería imposible.

Se dividirá el grupo principal en subgrupos, de manera que exista el mismo número de miembros en cada grupo. La palabra que el monitor asigne, se dividirá en letras y cada subgrupo tendrá que representar esa letra. Cuando éstos se organicen en cuanto a la formación de las letras tendrán que representar dichas letras tumbados en el suelo, siguiendo un orden para que de esta manera se forme la palabra asignada.

Se reflexionará con los participantes sobre:
¿ha sido fácil realizar las letras y la palabra en sí?
¿cómo fue la organización y realización de las letras?

6. ROBAR LA BANDERA

El juego empieza con la creación de dos grupos antagonistas (policías y ladrones) y la elección de una persona neutral. Se coloca la bandera en el interior del campo de los policías. El juego termina cuando es robada la bandera y llevada al campo de los ladrones o cuando un ladrón es cazado con la bandera.

En el último caso, si hay duda sobre si dejó la bandera antes de ser tocado, el beneficio es para el atacante. Si un ladrón deja la bandera y ésta cae al suelo está cazado, debe ser levantada por éste.

Evaluar en el grupo ¿cómo se organizaron? y ¿qué tipo de estrategia se siguió?

Bibliografía

"La alternativa del juego II", seminario de educación para la paz (SEDUPAZ-APDH). Editorial Los Libros de la Catarata, Madrid, 1995.

"Qué tal si jugamos...", Guillermo Brown. Publicaciones Populares, Venezuela, sin año.