

## Dinámicas

### **"LA BOTELLA TAMBALEANTE":**

#### **OBJETIVOS:**

1. Crear un ambiente de distensión, armonía y confianza dentro del grupo.
2. Poner a cada participante en la situación de tener seguridad en sus compañeros.

#### **PARTICIPANTES:**

Esta actividad está enfocada para grupos a partir de los cuales, los participantes tengan la suficiente fuerza física para sujetar a los compañeros. Los grupos no deben ser excesivamente numerosos, aproximadamente de unas 10 personas.

#### **TIEMPO:**

Su duración es aproximadamente de 15 - 20 minutos.

#### **MATERIAL:**

No se precisa de ningún tipo de material.

#### **LUGAR:**

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

#### **PROCEDIMIENTO:**

Se realizan corros de aproximadamente diez personas, todos ellos muy juntos, casi unidos a la altura de los hombros. Seguidamente uno de los participantes se coloca dentro del corro, en el centro, con los pies juntos. Poco a poco se va dejando caer, sin mover los pies del suelo, de tal manera que los integrantes del corro con delicadeza le empujen de unos hacia otros, sin permitir que se caiga, a modo de "muñeco tentempié". Así se hará sucesivamente con los demás participantes del grupo.

#### **OBSERVACIONES:**

Esta es una actividad que resulta perfecta para intercalar entre otras dinámicas más formales.

## **"EL PARACAIDISTA CONFIADO":**

### **OBJETIVOS:**

1. Crear un ambiente de distensión, armonía y confianza dentro del grupo.
2. Poner a cada participante en la situación de tener que confiar en los compañeros.

### **PARTICIPANTES:**

Este tipo de actividad se puede realizar con todo tipo de grupos desde niños, adolescentes e incluso adultos.

### **TIEMPO:**

La duración de la actividad es relativa, aunque aproximadamente es de 10 a 15 minutos.

### **MATERIAL:**

No se precisa ningún tipo de recursos materiales para la realización de dicha actividad.

### **LUGAR:**

La actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, y no es necesario que sea demasiado grande.

### **PROCEDIMIENTO:**

Los participantes del grupo, realizan dos filas todos puestos en pie (una enfrente de otra) con los brazos extendidos. Con un separación suficiente para que haya espacio y de tal forma que la persona que caiga encima de los brazos de los componentes de dichas filas no caiga al suelo. Otro participante, desde una altura superior donde están formadas sendas filas, se tirará hacia los brazos de los integrantes del grupo. Estos agarrarán al participante que se lanza para que no caiga al suelo. El participante

que se tira, debe tener plena confianza en sus compañeros, sabiendo que éstos van a evitar su caída.

### **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...

### **"NARIZ CON NARIZ"**

### **OBJETIVOS:**

1. -Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
2. Conseguir un ambiente distendido entre los integrantes del grupo.

### **PARTICIPANTES:**

Esta técnica se puede realizar con todo tipo de grupos desde niños, adolescentes e incluso adultos. No es necesario determinar el número de participantes de los grupos.

### **TIEMPO:**

La duración de la actividad es relativa, aproximadamente 10 - 15 minutos.

### **MATERIAL:**

Los recursos materiales necesarios son un par de vendas o pañuelos.

### **LUGAR:**

No necesitamos un espacio especialmente grande, ya que se puede realizar en cualquier sitio tanto si es abierto como cerrado.

### **PROCEDIMIENTO:**

Dos de los integrantes del grupo salen al centro de corro que formarán el resto de participantes. A cada uno de los dos participantes se les venda los ojos y se les sitúa a una cierta distancia (aproximadamente dos metros).. Deben intentar con los ojos vendados y con ayuda de los demás integrantes del grupo según indicaciones orales de

ellos, rozar nariz con nariz. Una vez realizado esto se puede pasar a realizarlo con otras parejas.

### **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...

## **"ESTO ES UN ABRAZO"**

### **OBJETIVOS:**

1. Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
2. Producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo.

### **PARTICIPANTES:**

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipos de grupos niños, adolescentes y adultos.

### **TIEMPO:**

La duración es indeterminada, aunque aproximadamente es de 10 - 15 minutos. Esto depende del número de integrantes del grupo.

### **MATERIAL:**

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

### **LUGAR:**

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

### **PROCEDIMIENTO:**

Todos los integrantes del grupo se sientan formando un corro. Por orden y de uno en uno, le dice cada uno de los integrantes del grupo a la persona que está sentada a su derecha y en voz alta: "¿SABES LO QUE ES UN ABRAZO?". La persona que está sentada a la derecha de quién realiza la pregunta contesta: "NO, NO LO SÉ". Entonces se dan un

abrazo, y la persona que ha contestado se dirige a la persona anterior y le contesta: "NO LO HE ENTENDIDO, ME DAS OTRO". Entonces se vuelven a dar otro abrazo, la persona que le han abrazado, realiza la misma pregunta a su compañero de la derecha, realizando la misma operación que habían realizando anteriormente con el/ella. Así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo hayan sido abrazados y hayan abrazado.

### **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...

### **"LAVACOCHE"**

### **OBJETIVOS:**

1. Estimular un ambiente distendido.
2. Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico.

### **PARTICIPANTES:**

El número de participantes no deben ser excesivos. Esta actividad se puede realizar con todo tipos de grupos niños, adolescentes y adultos.

### **TIEMPO:**

La duración es indeterminada, aunque aproximadamente es de 5 minutos. Puede resultar aburrido si lo prolongamos demasiado.

### **MATERIAL:**

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

### **LUGAR:**

Esta técnica se realiza en espacios grandes, ya sean abiertos o cerrados.

## **PROCEDIMIENTO:**

Hacemos dos filas con los integrantes del grupo, paralelas. Posteriormente repartiremos funciones de lavado de coches a los participantes. Para esto dividiremos en pequeños subgrupos las filas, es decir, si los dividimos de seis en seis: tres serán de la fila de la derecha y otros tres de la izquierda. Las funciones serán las siguientes: enjabonador, escobillas, agua y secado. Una persona se meterá en el papel de "ser un coche", pasará por el túnel y los demás intentarán limpiarlo cumpliendo su función asignada.

## **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...

## **"PASAR EL FIAMBRE"**

## **OBJETIVOS:**

1. Estimular un ambiente distendido.
2. Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico.

## **PARTICIPANTES:**

El número de participantes no deben ser excesivos. Esta actividad se puede realizar con todo tipos de grupos niños, adolescentes y adultos.

## **TIEMPO:**

La duración es indeterminada, aunque aproximadamente es de 5 minutos. Puede resultar aburrido si se prolonga demasiado.

## **MATERIAL:**

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

## **LUGAR:**

Esta técnica se realiza en espacios grandes, ya sean abiertos o cerrados.

**PROCEDIMIENTO:**

Formamos dos filas con los integrantes del grupo, paralelas, posteriormente el animador pedirá un voluntario.

Las dos filas irán entrelazando las manos, de tal forma que no quede ningún espacio sin cubrir. El voluntario se tumbará sobre la parrilla (manos entrelazadas) y los miembros de las filas moverán los brazos. Deberán conseguir que el fiambre (voluntario), llegue desde el principio de la fila hasta el final de la misma.

**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...

**"FORTALEZA"****OBJETIVOS:**

1. Formar cohesión del grupo a través del contacto físico.
2. Estimular un ambiente distendido.

**PARTICIPANTES:**

Se realiza con grupos de adolescentes. El número de integrantes del grupo no es importante.

**TIEMPO:**

La duración depende del animador, si se prolonga en demasía puede convertirse en aburrida la técnica.

**MATERIAL:**

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

**LUGAR:**

Esta técnica se realiza en espacios grandes, ya sean abiertos o cerrados.

**PROCEDIMIENTO:**

Formamos un corro entre todos los participantes del grupo. Uno se tiene que quedar fuera. Los componentes del corro se unen de tal forma que no quede ningún hueco y el participante que está fuera del corro formado debe intentar traspasar el corro. Si lo consigue se quedará fuera aquel que por donde el participante ha entrado, es decir, el que ha dejado el hueco.

**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...

**"OLIVA"****OBJETIVOS:**

- Estimular un ambiente distendido.
- Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico.

**PARTICIPANTES:**

Esta técnica es apropiada para los grupos de niños y adolescentes.

**TIEMPO:**

La duración es indeterminada, aunque aproximadamente es de 5 minutos. Puede resultar aburrido si se prolonga demasiado.

**MATERIAL:**

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

**LUGAR:**

Esta técnica se realiza en espacios grandes, ya sean abiertos o cerrados.

**PROCEDIMIENTO:**

Formamos un corro entre todos los participantes del grupo, uno de los componentes se queda dentro del corro que hemos formado. Los participantes que forman parte del corro empiezan a tirar para uno y otro lado y cuando uno de los integrantes del corro toca al de dentro, que es la oliva, se colocara dentro junto con el compañero que inició el juego como "oliva". Así sucesivamente hasta que sean tantas olivas que el corro no las pueda abarcar.

**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...

**"ESPACIO VITAL"****OBJETIVOS:**

- Estimular un ambiente distendido.
- Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico.

**PARTICIPANTES:**

Esta técnica es apropiada para los grupos de niños y adolescentes.

**TIEMPO:**

La duración es de 5 minutos aproximadamente.

**MATERIAL:**

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

**LUGAR:**

Esta técnica se realiza en espacios grandes, ya sean abiertos o cerrados. Es importante que el espacio en el cual realicemos la técnica se puedan delimitar zonas.

**PROCEDIMIENTO:**

Delimitamos en una zona donde estarán todos los integrantes del grupo en la misma, ese espacio es el "espacio vital". Los integrantes se deberán ir moviendo, empujando alrededor del círculo. Los que se salgan fuera de la zona delimitada están eliminados, debemos intentar que no nos saquen de nuestro espacio.

**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...

**"LOBOS Y CORDEROS"****OBJETIVOS:**

- Estimular un ambiente distendido.
- Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico.

**PARTICIPANTES:**

Esta técnica es apropiada para los grupos de niños y adolescentes. Ha de procurarse que el número de integrantes del grupo no sea excesivo.

**TIEMPO:**

La duración es de 5 minutos aproximadamente.

**MATERIAL:**

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

**LUGAR:**

Esta técnica se realiza en espacios grandes, ya sean abiertos o cerrados.

**PROCEDIMIENTO:**

Uno o dos componentes del grupo se meterán en el papel de que son los lobos y los demás integrantes serán corderos. Los corderos se unirán fuertemente con brazos y

piernas formando una piña, los lobos se encargarán de desunirlos y a medida que lo vayan consiguiendo, esos corderos se transformarán en lobos y lo que ello conlleva, es decir, ayudar a los lobos a que se deshaga la piña.

### **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...

### **"EL CERDO"**

### **OBJETIVOS:**

- Crear un ambiente distendido y de acercamiento entre los distintos integrantes del grupo.
- Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
- Producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo.

### **PARTICIPANTES:**

Esta técnica la podemos realizar con cualquier tipo de grupos, siendo indiferente el número de participantes.

### **TIEMPO:**

La duración es de 5 minutos aproximadamente.

### **MATERIAL:**

No se precisa de ningún tipo de material.

### **LUGAR:**

Esta técnica se realiza en espacios grandes, ya sean abiertos o cerrados.

### **PROCEDIMIENTO:**

Nos sentamos todos los participantes en corro. Cada uno de nosotros y por orden diremos lo que más nos gusta de la parte del cerdo. Por ejemplo: *Lo que más me gusta*

*del cerdo es el jamón. Así todos hasta que cada uno haya nombrado una parte, ( a ser posible que no se repitan).*

Una vez realizado esto, daremos otra vuelta pero en ésta ocasión cada uno debe de besar la "parte del cerdo" que ha nombrado, al compañero de la derecha. Por ejemplo: *quien haya dicho el muslo, deberá besar el muslo del compañero. Así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo hayan besado al compañero de la derecha la parte del cerdo que hayan citado.*

### **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...

## **"EL CASTILLO DE LAS SORPRESAS"**

### **OBJETIVOS:**

1. Mantener o preparar un clima de distensión dentro del grupo.
2. Desarrollar oralmente la creatividad de los individuos.

### **PARTICIPANTES:**

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

### **TIEMPO:**

La duración es de 15 minutos aproximadamente.

### **MATERIAL:**

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

### **LUGAR:**

Esta técnica se realiza en espacios grandes, ya sean abiertos o cerrados.

### **PROCEDIMIENTO:**

El animador crea ambiente, invitando al grupo a que se imaginen que se encuentran en un castillo encantado, en el cual hay muchas habitaciones y en cada una

de ellas se convierten en diferentes profesiones, por ejemplo: *médicos, toreros, futbolistas, gansters...*

Unos de los individuos del grupo entra en una de las habitaciones. Su misión será contestar a las preguntas de los compañeros, dependiendo en la habitación en la que se encuentre así serán las preguntas. Debe intentar que la totalidad del grupo lo acepte como uno más de la profesión.

Si consigue superar las preguntas que le hace el grupo, entra a formar parte del equipo profesional. En el caso de que no lo consiga superar, cambia de habitación volviendo a otro tipo de preguntas diferentes a otra profesión.

### **OBSERVACIONES:**

Entre todos los integrantes del grupo, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, si nos ha resultado complicado el papel que ha desempeñado el inquilino etc...

## **"EL REFUGIO ATÓMICO"**

### **OBJETIVOS:**

1. Aceptación personal.
2. Reflexionar sobre la integración social.
3. Hacernos conscientes de los argumentos que utilizamos para hacer valer nuestra autoestima.
4. Reflexionar sobre los sentimientos de rechazo y exclusión social.
5. Reflexionar sobre los mecanismos de exclusión social, si son coherentes y el sentimiento de los marginado reales.

### **PARTICIPANTES:**

Los grupos pueden ser ante todo maduros (adultos, jóvenes que tomen el juego con aspectos positivos).

### **TIEMPO:**

La duración es de 25 minutos aproximadamente.

**MATERIAL:**

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

**LUGAR:**

Esta técnica se realiza en espacios grandes, ya sean abiertos o cerrados.

**PROCEDIMIENTO:**

El animador crea ambiente, invitando al grupo que se imaginen que se encuentran en un estado de emergencia nacional, debido a que una guerra nuclear ha destrozado el planeta. Tan solo existe un búnquer, el cual tiene una capacidad para cuatro personas, habiéndose distribuido cada grupo en un total de cinco personas, por lo que uno de los integrantes del grupo deberá quedarse fuera encontrando la muerte. Entre dicho grupo de cinco personas, se debe de entablar un diálogo, apuntando cada uno sus valías para intentar quedarse dentro del búnquer, pues el quedarse fuera supone automáticamente la muerte.

Entre todo el grupo se debe de elegir cual de los integrantes del grupo quedará fuera.

**OBSERVACIONES:**

Comentaremos con todos los participantes de la técnica el sentimiento del "expulsado" y el por qué de su expulsión. Debemos de tener cuidado en como se toma el juego, para evitar posibles conflictos, debido al rechazo posterior.

**"LOS LAZARILLOS"****OBJETIVOS:**

1. Ponerse en la situación de un "sin control".
2. Sensibilizar para comprender y vivir las situaciones de las personas discapacitadas.
3. Trabajar con el tema de los valores.

**PARTICIPANTES:**

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

**TIEMPO:**

La duración es de 15 minutos aproximadamente.

**MATERIAL:**

Necesitaremos unos pañuelos, vendas, para taparnos los ojos.

**LUGAR:**

Esta técnica se realiza en espacios grandes, ya sean abiertos o cerrados.

**PROCEDIMIENTO:**

Repartiremos vendas a la mitad del grupo, con el fin de vendarse los ojos para ponerse en la situación de los invidentes. La otra mitad del grupo desempeñará la función de lazarillo con su compañero correspondiente, es decir, acompañándole para guiarle, ayudarle a vivir situaciones como puede ser la cata de alimentos, oler, papel, sin utilizar el sentido de la vista.

Cuando pase el tiempo que se haya especificado, se cambia, es decir, los "lazarillos" serán los invidentes y estos últimos los "lazarillos".

**OBSERVACIONES:**

Comentaremos con todos los participantes de la técnica el sentimiento del "lazarillo" al igual que el sentimiento de los que han interpretado el papel de invidente.