

DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN

Pastoral Juvenil

www.pjcweb.org

Parroquia de San Miguel Arcángel de Coyuca de Btez. Gro. México

“NO ESCUCHAR”:

OBJETIVOS:

- Observar las dificultades en la comunicación
- Observar actitudes que echamos en falta cuando queremos sentirnos escuchados y no sucede.
- Reflexionar sobre la actitud que tenemos cuando hablamos y sobre las actitudes que necesitamos para sentirnos escuchados.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar todo tipo de grupos, adaptándose a las necesidades del mismo (niños, adolescentes y adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

No se necesita ningún tipo de material.

LUGAR:

Para ambientar la técnica, podemos realizarla en espacios abiertos.

PROCEDIMIENTO:

Se divide al grupo en dos subgrupos, a los cuales el animador dará una serie de indicaciones para que cada uno de los grupos desempeñe. Uno de los subgrupos va a desempeñar el papel de no escuchar. Intentarán cambiar de tema, sin escuchar al compañero e incluso sin acompañar la conversación. El otro subgrupo intentará contar su problema “muy personal”, sin saber la reacción de sus propios compañeros. Una vez entendido todos su roles a desempeñar, se formarán parejas de distintos grupos los dos integrantes. Intentarán actuar según el papel que les ha sido asignado (“el que cuenta el problema” o “de no ser escuchado”).

OBSERVACIONES:

Estableceremos un tiempo para reflexionar sobre los sentimientos de los dos subgrupos: tanto de los que contaban el problema, como de los integrantes del grupo que no escuchaban.

“PALABROTA/PALABRITA”:**OBJETIVOS:**

- Observar la problemática de expresar los aspectos positivos y manifestar los negativos
- Reflexionar sobre las dificultades de comunicación que se produce, cuando existe algún ruido a nuestro alrededor.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a las necesidades del mismo.

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

No se necesita ningún tipo de material.

LUGAR:

Realizar la actividad en espacios al aire libre.

PROCEDIMIENTO:

Nos situamos todos los integrantes del grupo en corro, primero en voz muy baja decimos un adjetivo bonito, *ejemplo: Cariño*. Después y en esta vez en voz muy alta, casi gritando se dice un taco o palabrota.

OBSERVACIONES:

Observar y reflexionar sobre los niveles de ruido, así como el entendimiento, según el tono de voz.

“BARRERA DEL SONIDO”:**OBJETIVOS:**

- Reflexionar sobre los niveles de ruido que nos encontramos en la comunicación a nuestro alrededor.
- Pensar acerca de las dificultades de comunicación cuando existe ruido a nuestro alrededor.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 10 - 15 minutos.

MATERIAL:

No se necesita ningún tipo de material.

LUGAR:

Realizar la actividad en espacios al aire libre.

PROCEDIMIENTO:

Se coloca todo el grupo unido en un espacio abierto. Dos de los integrantes del grupo, de tal manera que el grupo forme una muralla entre los dos individuos. El animador les da un mensaje a cada uno de los individuos que se sitúan fuera de la muralla, que tiene que decirse en voz alta. El grupo que forma la muralla tiene que gritar, o hablar alto, impidiendo que los dos participantes que se sitúan fuera de la muralla, puedan comunicarse.

OBSERVACIONES:

Reflexionar terminada la técnica, sobre el sentimiento de impotencia por no poderse comunicar debido al alto nivel de ruido.

“DIBUJO DICTADO”:

OBJETIVOS:

- Observar la diferencia entre la comunicación unidireccional y la bidireccional.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 30 minutos.

MATERIAL:

Necesitamos lápiz y papel.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos y cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Según las pautas del animador y realizándolo primero sin dar la oportunidad para hacer preguntas, los integrantes del grupo deben intentar dibujar lo que el animador está dictando. Una vez realizado esto, se vuelve a repetir el dictado, pero esta vez, se da la oportunidad para que los participantes puedan hacer preguntas sobre el dictado, siendo contestadas por el coordinador.

OBSERVACIONES:

Se observará que aunque el dictado haya sido el mismo tanto en el primer ejercicio como en el segundo, los dibujos generalmente, salen totalmente distintos. Esto es debido a que en el primer dibujo la comunicación es unidireccional, sin que se pueda preguntar ni contestar. En el segundo dibujo al ser una comunicación bidireccional, donde se pueden hacer preguntas y ser respondidas, sale mejor.

“VABOR, ESTRIBOR, PALO MAYOR”:

OBJETIVOS:

- Observar los distintos tipos de tonos de voz.
- Reflexionar sobre los distintos niveles de ruidos.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 20 minutos.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Se divide el grupo en tres subgrupos, los cuales tendrán un nombre (babor, estribor, palo mayor). Cada grupo por turnos repite una frase empezando por un tono de voz bastante alto. La repetición de la frase tiene que ser por cada grupo al unísono, para que tan sólo se oiga una voz a distintos volúmenes. La frase que cada grupo deberá repetir será:

GRUPO VABOR: Es babor quien gana, quien gana, es babor quien gana estribor.

GRUPO ESTRIBOR: Es estribor quien gana, quien gana, es estribor quien gana babor.

GRUPO PALO MAYOR: Este grupo tan sólo deberá repetir "PALO MAYOR".

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...

“COMUNICACIÓN EN CASCADA”:**OBJETIVOS:**

- Observar cómo se altera la comunicación, al no poder realimentarla.
- Observar los distintos problemas que se pueden dar en la comunicación.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 20 minutos.

MATERIAL:

Papel y bolígrafo.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Sentado todo el grupo formando corro, el animador dice al oído del participante, situado a su derecha, un mensaje. Este mensaje tiene que llegar al participante situado a la izquierda del animador, es decir, donde acaba el corro formado.

El mensaje va a ir transmitiéndose de uno a otro individuo en el oído, hasta que llegue al objetivo, la persona que se había planteado para recibir el mensaje, es decir, la persona situada a la izquierda del animador.

OBSERVACIONES:

Una vez realizada la actividad, se dice en voz alta el mensaje, observando si se ha corrompido la comunicación o si el mensaje ha llegado tal y como comenzó.

“COMUNICACIÓN CON MEDIADOR”:**OBJETIVOS:**

- Observar la pérdida de comunicación debido a la intromisión de elementos o personas par intermediar en la comunicación.
- Observar las redes de comunicación.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 15 minutos.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Nos sentamos todos en corro, una persona se sitúa en medio y hará de mediador entre los demás integrantes del grupo, los cuales no se podrán comunicar sin él. Los integrantes del grupo llaman por turnos al mediador, diciéndole un mensaje que tendrá que transmitir a la persona que le han requerido.

Así sucesivamente hasta que el animador crea oportuno que ya se han cumplido los objetivos de la dinámica.

OBSERVACIONES:

Una vez realizada la actividad, entre todos/as la comentaremos. Pondríamos de manifiesto la lentitud con la que se realizaría la comunicación, además de la distorsión de los mensajes que se produce.

VARIACIÓN:

LA CASCADA

“EL CRUCIGRAMA”:**OBJETIVOS:**

- Fomentar y facilitar la comunicación en el grupo.
- Detectar situaciones, actitudes o estados de ánimo.
- Dar una idea sobre cómo se encuentra el grupo.
- Detectar estados de disponibilidad par las posteriores actividades.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 30 - 35 minutos.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El animador propone una palabra que se escribe en la pizarra, o en un papel grande pegado en una pared. Cada integrante sale y forma una palabra a partir de una letra de la palabra clave. Cada palabra tiene que describir el estado de ánimo en el que se encuentra el grupo.

OBSERVACIONES:

Entre todos comentaremos las reflexiones que se produzcan a raíz del crucigrama obtenido.

Ejemplo:

		O		
		I		
	C	A		
		N		
		E		ì
		L		T
		V		A
		I		PASIVIDAD
		A	S	I
		S	T	E
		N	C	I
		C	U	A
		U	S	A
		A	P	V
		E	N	G
		C	Ñ	E
		I	O	R
		O	R	D
		N	A	A
		E	N	D
		S	D	I
			O	OCIOSO

VARIACIONES:

ÁRBOL. Árbol sin hojas y pegando hojas según los sentimientos compartidos con el grupo.

“PRIORIDADES”:

OBJETIVOS:

- Establecer normas en grupo
- Dialogar y llegar a un consenso para establecer las normas y actitudes consideradas como más importantes.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 15 minutos.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Intentar ordenar o priorizar los ítems dados. En el primer paso el individuo los ordena según un criterio personal. Posteriormente ordenar la lista según subgrupos, pequeños dentro del grupo grande. Por último organizar la lista con el grupo entero, para conocer las prioridades del grupo.

OBSERVACIONES:

Terminada la actividad, pondremos en común una reflexión sobre los objetivos y los procedimientos para conseguir dichos objetivos.

ANEXO:

Lista de prioridades.

ANEXO DINÁMINA DE COMUNICACIÓN

En esta clase pienso que lo más importante es:

- Aprobar la asignatura con buena nota.
- Pasármelo bien y disfrutar al máximo.
- Realizar correctamente las actividades que se me mandes.
- Aprender todo lo que pueda sobre Dinámicas de Grupo.
- Hacer muchos amigos y crecer como grupo.

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

<http://pjcweb.org>

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

PARROQUIA DE SAN MIGUEL ARCÁNGEL



*Dinámicas para el trabajo pastoral, útiles para grupos de jóvenes y
adolescentes*

Pastoral Juvenil Coyuca

Coyuca de Benítez Gro. México

www.pjcweb.org

DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN

Pastoral Juvenil

www.pjcweb.org

Parroquia de San Miguel Arcángel de Coyuca de Btez. Gro. México

“PRESENTACIÓN GESTUAL”:

OBJETIVOS:

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

Con esta dinámica buscamos:

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

PARTICIPANTES:

Podemos realizarla con todo tipo de grupos desde los infantiles hasta grupos de jóvenes y adultos.

TIEMPO:

Depende del número de integrantes del grupo aproximadamente serían 10-15 minutos.

MATERIAL:

En este tipo de técnicas no se precisa de ningún material.

LUGAR:

Debemos realizarla en un sitio donde se goce de un espacio amplio.

PROCESO:

Todos/as nos colocamos en círculo. La primera persona sale al centro, hace un gesto o movimiento característico suyo y seguidamente dice su nombre. Vuelve al corro y en ese momento salen todos dando un paso hacia delante y repiten su gesto y nombre.

OBSERVACIONES:

Los integrantes del grupo se han aprendido los nombres entre ellos, posteriormente haremos comentarios sobre el juego, si les gustó, cómo se han sentido, etc...

“PRESENTACIÓN SEÑALADA”:

OBJETIVOS:

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

Con esta técnica buscamos:

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

PARTICIPANTES:

Todo tipo de grupos pero se debe intentar hacer grupos de 12 personas aproximadamente.

TIEMPO:

Normalmente esta técnica depende del número de personas que integren los grupos, el tiempo aproximado está entre 10 - 15 minutos.

MATERIAL:

No necesitamos ningún tipo de material.

LUGAR:

No necesitamos un espacio amplio, en un aula se podría realizar.

PROCESO:

En círculo el primero dice su nombre, comienza el animador, señala a una persona, la persona señalada dice el anterior, el suyo y señala a otra, la tercera persona dice el nombre del primero, el del segundo y señala a otra persona. Así sucesivamente con todos los participantes.

OBSERVACIONES:

Observar si los participantes del grupo o grupos se han aprendido los nombres entre ellos. Posteriormente comentaremos la dinámica, si les ha gustado, cómo se han sentido, qué les ha parecido, etc...

“NOMBRES ACUMULATIVOS”:

OBJETIVOS:

Aprenderse los nombres de las personas con las cuales vamos a compartir un rato de diversión por medio del juego.

Con esta técnica se busca:

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

PARTICIPANTES:

Todo tipo de grupos desde infantiles hasta adultos, pero deben insertarse. Hacer grupos no excesivamente grandes, entre 10 - 12 participantes.

TIEMPO:

La duración de la técnica aproximadamente es de unos 10 - 15 minutos.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de material.

LUGAR:

No necesitamos un gran espacio.

PROCESO:

En círculo el primero dice su nombre, la segunda el del anterior y el suyo, la tercera persona dirá, el del primero, la segunda y el suyo y así sucesivamente. Si el grupo es muy grande interesa hacer pequeños grupos para evitar que se haga demasiado largo.

OBSERVACIONES:

Comprobaremos si los integrantes del grupo se han aprendido los nombres entre ellos, posteriormente haremos comentarios sobre la técnica, si les ha gustado, cómo se han sentido, si les gustó, etc...

“CADENA DE NOMBRES Y APELLIDOS”:

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:

Todo tipo de grupos desde los más pequeños hasta los mayores pero deben intentarse hacer los mismos de 12 participante más o menos para evitar que se haga demasiado largo.

TIEMPO:

Depende del número de participantes del grupo pero la duración está entre los 10 - 15 minutos aproximadamente.

MATERIAL:

No se precisa ningún tipo de material.

LUGAR:

No se necesita mucho espacio.

PROCESO:

En círculo el primero dice su nombre y lo rima, la segunda dice la rima del anterior y la suya, el tercero la rima del primero, la segunda y la suya , así sucesivamente. Si el grupo es muy grande interesa hacer pequeños grupos.

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...

“CADENA DE NOMBRES CON PAREADOS”:

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.

PARTICIPANTES:

Todo tipo de grupos desde los más pequeños hasta los grupos más mayores, debe intentarse hacer grupos entre 10 -12 participantes para evitar que se haga demasiado largo.

TIEMPO:

Depende del número de participantes del grupo, la duración será aproximadamente sobre los 10 - 15 minutos.

MATERIAL:

No necesitamos ningún tipo de material.

LUGAR:

No se precisa un gran espacio.

PROCESO:

En círculo el primero dice su nombre con un pareado, el que está a su lado dirá el pareado del primero y el suyo también con otro pareado, así sucesivamente hasta que todos hayan participado.

OBSERVACIONES:

Comprobaremos si los integrantes del grupo se han aprendido los nombres entre ellos, posteriormente comentaremos la técnica realizada preguntándoles si les gustó, cómo se sintieron, etc...

“ME PICA”:

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:

Todo tipo de grupos desde los infantiles hasta grupos de adultos pero deben hacerse grupos de aproximadamente 10 personas.

TIEMPO:

Normalmente esta técnica depende del número de personas que formen el grupo, la duración aproximada es de 10 -15 minutos.

MATERIAL:

No se precisa ningún tipo de material.

LUGAR:

No necesitamos un espacio demasiado grande para realizar la técnica.

PROCESO:

En círculo el primero dice su nombre y señala una parte del cuerpo donde “le pica”, el que está a su lado dirá su nombre y donde “le picaba” al primero y a él /ella, la tercera dice su nombre, “el picor” del primero, la segunda y el suyo, así sucesivamente con todos los participantes.

OBSERVACIONES:

Comprobaremos si los integrantes del grupo se han aprendido los nombres entre ellos, posteriormente comentaremos la técnica realizada preguntándoles si les gustó, cómo se han sentido, etc...

“INICIALES DE CUALIDADES”:

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.

PARTICIPANTES:

Todo tipo de grupos desde los mas pequeños hasta los grupos de mayores, pero debe intentarse hacer los grupos de 10 participantes más o menos para evitar que se haga demasiado largo el juego.

TIEMPO:

Depende de los participantes, la duración es aproximadamente entre los 10 - 15 minutos.

MATERIAL:

No se necesita ningún tipo de material.

LUGAR:

No precisamos un gran espacio.

PROCESO:

Una persona dice su nombre y apellido, con las primeras consonantes tiene que decir dos cualidades, la segunda dice las cualidades del anterior y las suyas, la tercera dirá las cualidades del primero, la segunda y el suyo, así sucesivamente. el grupo no debe ser grande pues se hará demasiado largo el juego.

OBSERVACIONES:

Comprobaremos si los participantes de la dinámica se han aprendido los nombres entre ellos, posteriormente comentaremos entre todos si nos ha gustado, cómo nos hemos sentido, etc...

“MARCIANITOS”:**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 grupo.

PARTICIPANTES:

Todo tipo de grupos desde infantiles hasta grupos de jóvenes, pero deben intentarse hacer los grupos no excesivamente grandes, alrededor de 10 y 15 personas para evitar que se haga muy largo.

TIEMPO:

Depende del número de integrantes del grupo pero la duración es aproximadamente sobre 10 - 15 minutos.

MATERIAL:

No se necesita ningún tipo de material.

LUGAR:

No se precisa un espacio amplio.

PROCESO:

Una vez presentados jugaremos a transmitir mensajes extraterrestres. Comienza el primero diciendo "Marcianito (dice su nombre) transmitiendo a Mar-cianita (y dice el nombre de otra/o)". Mientras el marcianito está transmitiendo deberá mover las manos con los pulgares sobre sus sienes mientras sus vecinos de corro podrán de igual manera la mano que tengan a su lado. Por ejemplo, mi vecino de la derecha colocará su mano izquierda en su sien cuando yo esté transmitiendo el mensaje. Una vez que yo haya terminado me contestará de igual modo la Mar-cianita/o a la que he nombrado diciendo a su vez el nombre de otro.

OBSERVACIONES:

Comprobaremos entre todos si nos hemos aprendido los nombres de los integrantes del grupo y posteriormente comentaremos si nos ha gustado, cómo nos hemos sentido, etc...

“ ¿ME QUIERES? ”:**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.
- Conocerse los nombres entre los participantes del grupo.

PARTICIPANTES:

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

TIEMPO:

Depende de lo que queramos estar jugando pero la duración sería aproximadamente 15 minutos.

MATERIAL:

En esta técnica no necesitamos ningún material.

LUGAR:

Debemos realizarla en un sitio amplio ya sea en el 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 del círculo, normalmente comienza el animador, y una vez allí a uno de los integrantes del grupo pregunta: “¿me quieres?”, el responderá “si, pero también quiero a (nombra a dos personas)”. Ahora se deberían de cambiar de posición: las dos personas que está al lado de la persona preguntado y las dos personas que ha hecho referencia el preguntado.

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...

Pastoral Juvenil Coyuca

<http://picweb.org>

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

DINÁMICAS DE EVALUACIÓN

Pastoral Juvenil

www.pjcweb.org

Parroquia de San Miguel Arcángel de Coyuca de Btez. Gro. México

“EL TELEGRAMA”

OBJETIVOS:

- Resaltar lo que más ha llamado la atención dentro del grupo, ya sea para bien o para mal
- Ver como ha sido el proceso grupal.

PARTICIPANTES:

Adolescentes y adultos en grupos indefinidos.

TIEMPO:

Aproximadamente 15 minutos.

MATERIAL:

Una hoja que dará el animador (Hoja para rellenar un telegrama) y un bolígrafo.

LUGAR:

Que sea amplio y espacioso para que estén cómodos todos los miembros del grupo.

PROCEDIMIENTO:

El animador reparte la hoja para rellenar el telegrama, en la cual se debe poner: fecha, dirigido a, número de palabras, nombre y apellidos del expedidor, y , por último, el texto en el cual se tendrá que poner lo que más me ha llamado la atención del proceso grupal.

OBSERVACIONES:

Esta dinámica con niños puede ser conflictivo debido a que el telegrama se debe rellenar de forma objetiva, y los niños a veces son egocentristas, es decir, sólo ven su propio punto de vista.

“LA LETRILLA”

OBJETIVOS:

- Hacer una evaluación del grupo.
- Ver cuales han sido las anécdotas que más han llamado la atención.

PARTICIPANTES:

Niños y jóvenes en grupos con número de participantes no excesivo.

TIEMPO:

No hay un tiempo aproximado definido.

MATERIAL:

Una hoja y un bolígrafo para poder apuntar la canción.

LUGAR:

Que sea amplio para que estén cómodos todos los miembros del grupo.

PROCEDIMIENTO:

Se hace una canción con las anécdotas más significativas que hayan surgido a lo largo del año y luego se cantan al estilo “parodia nacional”.

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.

“¿CON QUÉ EMOCIÓN O ESTADO DE ÁNIMO TE ENCUENTRAS MÁS IDENTIFICADO AHORA?”

OBJETIVOS:

- Ver la situación anímica del grupo en un momento determinado.
- Evaluar como se encuentra el grupo.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos, especialmente para adolescentes.

TIEMPO:

La duración aproximada es de unos 15 minutos.

MATERIAL:

Un folio con caras diferentes, representando los distintos estados de ánimo.

LUGAR:

Puede realizarse tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El animador da una hoja con diversas caras que se corresponden con diferentes estados de ánimo. Posteriormente irá preguntando cara por cara quien del grupo se siente identificado con esos estados de ánimo que el animador apunta.

OBSERVACIONES:

Interesa comentar lo sucedido ya que nos puede ayudar con respecto a los sentimientos del tipo: ¿Cómo nos hemos sentido, una lluvia de ideas....

“ EL TERMÓMETRO ”

OBJETIVOS:

- Ver cómo se sitúa el rendimiento individual dentro del grupo.
- Evaluar el proceso del grupo.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos, adaptándose a las características del grupo.

TIEMPO:

La duración es relativa, ya que depende de la magnitud del grupo.

MATERIAL:

El animador nos repartirá una hoja, con un termómetro dibujado, y un bolígrafo.

LUGAR:

Puede realizarse tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El animador reparte una hoja, en la cual tiene dibujado un termómetro. En primer lugar cada persona tendrá que numerarlo del 10 al 100. En segundo lugar se valorará como integrantes del grupo, en relación a la escala producida. Por último se comentará entre todos.

OBSERVACIONES:

Comentaremos entre todos si nos ha gustado, cómo nos hemos sentido, etc...

“LA DIANA”**OBJETIVOS:**

- Valorar aprendizajes.
- Evaluar tanto lo virtuoso como lo corrompido de los aprendizajes e interacción del grupo.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos.

TIEMPO:

No hay tiempo preestablecido.

MATERIAL:

Diana, Post-tit, bolígrafo.

LUGAR:

Puede realizarse tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El animador dibuja una diana en el suelo, y al alcance de los integrantes del grupo deja post-tit. Podemos proponer un tema de aprendizaje (por ejemplo: “qué ha sido lo que más me ha ayudado en el curso”). Los integrantes comenzarán a valorar esos aprendizajes, los escribimos en los post-tit y seguidamente, lo que les haya resultado más importante lo pondrán más cerca de la diana o más lejos lo hemos, depende de la valoración de cada uno de los integrantes.

OBSERVACIONES:

Interesa comentar lo sucedido ya que nos puede ayudar con respecto a los sentimientos del tipo: Cómo nos hemos sentido, una lluvia de ideas....

“LOS MANTELES”:**OBJETIVOS:**

- Valorar aprendizajes.
- Ver la situación anímica del grupo en un momento determinado.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos, especialmente para adolescentes.

TIEMPO:

No ha un tiempo preestablecido, es decir, la duración depende de la prolongación de la técnica por el animador.

MATERIAL:

Manteles (papel), y un bolígrafo.

LUGAR:

Puede realizarse tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El animador deja unos manteles en diversos lugares de la sala, cada mantel llevará un título (por ejemplo: Lo que más me ha gustado, cómo ha sido la interacción con mis compañeros,...).

Los componentes del grupo tendrán que ir pasando por los manteles y pondrán aquello que pienses respecto al título asignado al cartel. Posteriormente se debería comentar con el resto del grupo de animadores para ver lo que falla.

OBSERVACIONES:

Interesa comentar lo sucedido ya que nos puede ayudar con respecto a los sentimientos del tipo: Cómo nos hemos sentido, una lluvia de ideas....

“EL MONUMENTO”:**OBJETIVOS:**

- Ver la situación anímica del grupo en un momento determinado.
- Observar la cooperación dentro del grupo.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos.

TIEMPO:

No hay un tiempo preestablecido.

MATERIAL:

Material diverso para trabajar el monumento.

LUGAR:

Puede realizarse tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que se grande.

PROCEDIMIENTO:

El animador deja próximo al alcance del grupo, diversos materiales. Posteriormente pedirá que se haga un monumento que este relacionado con el proceso grupal. Por último se comentará el por qué del monumento.

OBSERVACIONES:

Interesa comentar lo sucedido ya que nos puede ayudar con respecto a los sentimientos del tipo: Cómo nos hemos sentido, una lluvia de ideas....

“TEATRO”:**OBJETIVOS:**

- Ver la situación anímica , el proceso grupal...
- Crear distensión en el ambiente.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos.

TIEMPO:

No hay un tiempo preestablecido.

MATERIAL:

Material diverso para representar una obra de teatro.

LUGAR:

Puede realizarse tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que se grande debido a la representación de la obra de teatro.

PROCEDIMIENTO:

Mediante el juego, vamos aprovecharlo para terminar estudiando lo que va a ser una obra de teatro. Es importante que los integrantes del grupo sean conscientes de que a través del teatro se pueden conocer a sí mismos, se reflejan conflictos sociales, etc... El juego lo podemos provocar de la siguiente manera; contando una historia, lista de palabras, teoría del espejo, recreo. Posteriormente se adaptaría a un texto escrito y pasaríamos a representar cada una de las obras de teatro.

OBSERVACIONES:

Es importante que el monitor no sea protagonista de la actividad, es decir, para provocar el juego los participantes no necesitan su protagonismo.

“EL SEMÁFORO”:**OBJETIVOS:**

- Ver la situación anímica del grupo.
- Evaluar la situación del grupo en un momento determinado

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos.

TIEMPO:

La duración de la técnica es de 20 minutos aproximadamente.

MATERIAL:

Cartulinas, cartas o globos.

LUGAR:

Puede realizarse tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que se grande porque se deben de ver todos los integrantes del grupo.

PROCEDIMIENTO:

Se leen unas frases que estén relacionadas con los aprendizajes, valores y todo aquello que tenga afinidades con el grupo. Si se esta de acuerdo con la frase se levantara el objeto verde, sino el rojo y la respuesta dudosa con el color ámbar.

OBSERVACIONES:

Interesa comentar lo sucedido ya que nos puede ayudar con respecto a los sentimientos del tipo: Cómo nos hemos sentido, una lluvia de ideas....

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

<http://pjweb.org>

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

DINÁMICAS DE CONOCIMIENTO

Pastoral Juvenil

www.pjcweb.org

Parroquia de San Miguel Arcángel de Coyuca de Btez. Gro. México

“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 círculo 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 primero 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 sea 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 10 a 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 lado 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 sobre 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 vivencias, 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 dividido 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.

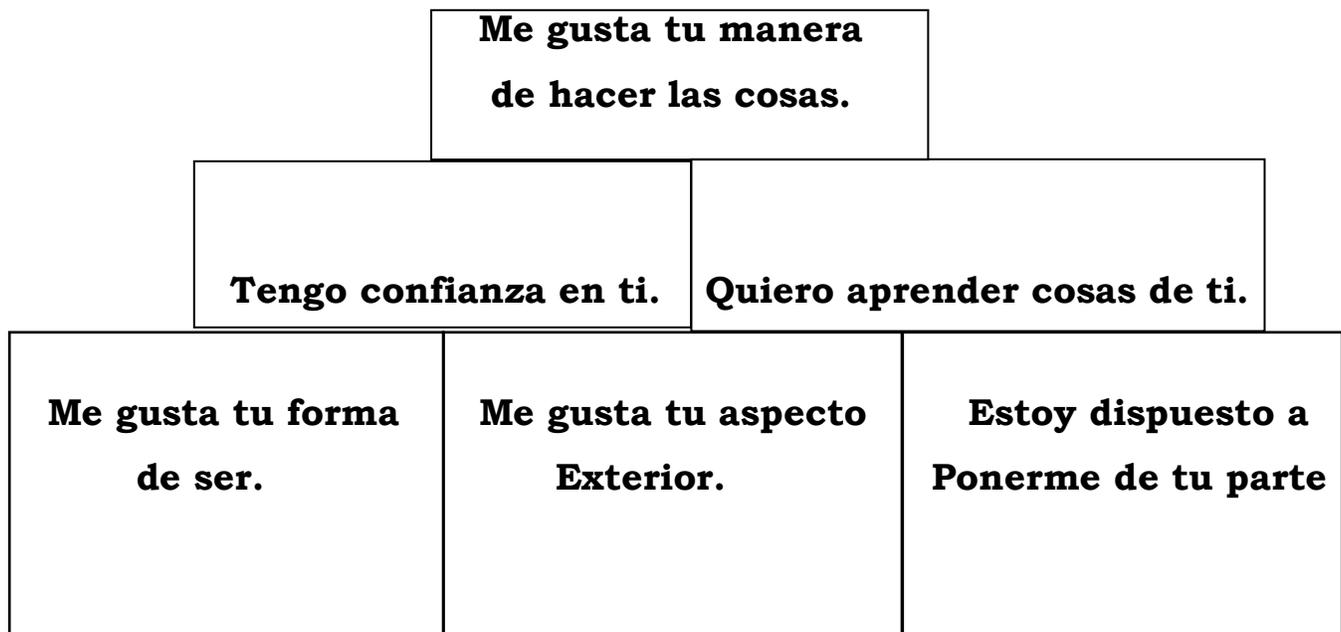
PROCEDIMIENTO:

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...

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

<http://pjcweb.org>

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

DINÁMICAS DE CONFIANZA

Pastoral Juvenil

www.pjcweb.org

Parroquia de San Miguel Arcángel de Coyuca de Btez. Gro. México

“LA BOTELLA BORRACHA”:

OBJETIVOS:

- Crear un ambiente de distensión, armonía y confianza dentro del grupo.
- 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:**

- Crear un ambiente de distensión, armonía y confianza dentro del grupo.
- 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 una 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:**

- Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
- 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:**

- Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
- 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:**

- Estimular un ambiente distendido.
- 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:**

- Estimular un ambiente distendido.
- 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:**

- Formar cohesión del grupo a través del contacto físico.
- 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:**

- Mantener o preparar un clima de distensión dentro del grupo.
- 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:**

- Aceptación personal.
- Reflexionar sobre la integración social.
- Hacernos conscientes de los argumentos que utilizamos para hacer valer nuestra autoestima.
- Reflexionar sobre los sentimientos de rechazo y exclusión social.
- 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:**

- Ponerse en la situación de un “sin control”.
- Sensibilizar para comprender y vivir las situaciones de las personas discapacitadas.
- 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.

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

<http://pjweb.org>

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

DINÁMICAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Pastoral Juvenil

www.pjcweb.org

Parroquia de San Miguel Arcángel de Coyuca de Btez. Gro. México

“EL YO AUXILIAR”

OBJETIVOS:

- Practicar habilidades sociales.
- Resolver conflictos individuales.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Dependerá del animador.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso.

PROCEDIMIENTO:

Los componentes del grupo se agrupan por parejas. Uno de cada pareja le cuenta un problema personal a su compañero/a correspondiente. La persona que escucha tiene que empatizar con él, es decir, practicar sus habilidades sociales. Posteriormente se intercambiarán los roles a desempeñar.

OBSERVACIONES:

Terminada la actividad, pondremos en común una reflexión sobre los objetivos y los procedimientos para conseguir dichos objetivos.

Es un psicograma con mediador/a para enfocar los problemas. Es importante que la mecánica de la técnica nos sirviera para practicar las habilidades sociales y resolución de conflictos.

“EL GATO Y EL RATÓN:**OBJETIVOS:**

- Experimentar sentimientos de empatía hacia otras personas.
- Ponerse en el otro punto de vista.
- Puede servir para hablar de valores.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 20 minutos.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso y tranquilo.

PROCEDIMIENTO:

El animador pide a los integrantes del grupo que cierren los ojos y se concentren. Seguidamente cuenta una historia del “gato y el ratón”. La historia dice así: “ Entramos en una casa, es muy grande, inmensa, llega un momento donde nos convertimos en ratón, todo aquello que nos rodea nos parece inmenso. Cuando nos encontramos a un gato y nos quiere comer, justo en el momento de darnos el primer bocado, nosotros nos convertimos en gato y el gato en ratón.

OBSERVACIONES:

Es un psicograma con mediador/a para enfocar los problemas. Es importante que la mecánica de la técnica nos sirviera para practicar las habilidades sociales y resolución de conflictos.

“¿CÓMO ES MI GRUPO?”:

OBJETIVOS:

- Ver cuál es la situación del grupo.
- Hablar del por qué de esa situación.

PARTICIPANTES:

Todo tipo de grupos formado por adolescentes.

TIEMPO:

La duración de la actividad es de 15 minutos aproximadamente.

MATERIAL:

Fotocopia con los diferentes gráficos respecto al grupo.

LUGAR:

Se puede realizar en lugares tanto abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El animador repartirá una fotocopia con una serie de gráficos con respecto a la situación del grupo. El grupo deberá seleccionar el tipo de gráfico que se asemeje más al grupo que pertenece. Posteriormente debatiremos entre todos, llegaremos a un gráfico concreto mediante consenso.

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...

“EN ESTE GRUPO YO...”:

OBJETIVOS:

- Reflexionar individualmente en torno a los sentimientos e impresiones sobre las interacciones de la persona, dentro del seno del grupo
- Descubrir sentimientos en torno al grupo.

- Reflexionar sobre los resultados del test.

PARTICIPANTES:

El número de participantes del grupo no es importante. Se debe realizar con grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

La duración de la actividad es de 25 - 30 minutos aproximadamente.

MATERIAL:

Fotocopia del test a realizar por el grupo, "En este grupo yo...".

LUGAR:

Se puede realizar en lugares tanto abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Repartimos la fotocopia a todos los integrantes del grupo, cada integrantes individualmente deberá rellenarla, en función del sentimiento de grupo que el considere que percibe y aporta. Posteriormente se comentarán las impresiones obtenidas de forma general en todo el grupo, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

OBSERVACIONES:

Es una técnica muy importante para conocer el funcionamiento del grupo, la interacción que se produce, detectar conflictos, roles, etc...

“PERDIDOS EN LA LUNA”:**OBJETIVOS:**

- Observar el trabajo de un grupo sobre una situación hipotética
- Observar las actitudes (capacidad) y aptitudes (comportamiento), de los miembros de un grupo en la hora de trabajar en equipo.

Actitud: Capacidad analítica y comunicativa.

Aptitud: Comportamientos que se producen en el momento de la comunicación y la facilidad para trabajar en cooperación.

- Observación del clima de trabajo
- Observación de capacidades de motivación hacia sus compañeros hacia el trabajo. Personas positivas que estimulan para el trabajo.

- Desarrollar las habilidades de comunicación.

PARTICIPANTES:

El número de participantes del grupo no es importante. Se debe realizar con grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

La duración de la actividad es de 25 minutos aproximadamente.

MATERIAL:

Folio con una lista de materiales necesarios para ser rescatados en la luna.

LUGAR:

Se puede realizar en lugares tanto abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Dividimos el grupo en dos subgrupos, a se posible de igual proporción. Uno de los subgrupos formados, sigue las instrucciones del folio del juego “Perdidos en la luna”, primero de forma individual, primero de forma individual y después se pone en común y el deben ponerse de acuerdo y realizar una lista común.

El segundo grupo observa las siguientes características:

- Personas del grupo que lideran el desarrollo de la reunión.
- Personas cuyos comentarios no tienen ninguna incidencia, (no se les hace caso).
- Como toman las decisiones del grupo.
- Observar el ambiente de la reunión (clima positivo, posibles agresiones verbales, etc...)

El segundo grupo en general deberá de observar, las dificultades que se encuentran como grupo para llegar a un acuerdo. Después de que el primer subgrupo haya realizado su tarea, el segundo grupo pone en común ante este primero, las observaciones realizadas. Lo ultimo que haremos será con todo el grupo en común, reflexiones sobre los resultados obtenidos y observados.

OBSERVACIONES:

Es una técnica muy importante para conocer el funcionamiento del grupo, la interacción que se produce, detectar conflictos, roles, etc...

“GANE CUANTO PUEDA”:**OBJETIVOS:**

- Observar los mecanismos de competición y cooperación que pueden darse en el seno de un grupo.
- Aprender a valorar la cooperación como fórmula según la cual todos ganan.
- Reflexionar en torno al tema de la cooperación, por los sentimientos provocados durante el juego.

PARTICIPANTES:

El número de participantes del grupo no es importante. Se debe realizar con grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

La duración de la actividad es de 25 - 30 minutos aproximadamente.

MATERIAL:

Hoja de indicaciones.

LUGAR:

Se puede realizar en lugares tanto abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Dividimos el grupo en cuatro subgrupos de aproximadamente cinco personas. Cada subgrupo corta una octavilla, en las que deberán de poner según su turno “X” o “Y” a elegir. El animador recoge la elección “X” e “Y”, anotamos los puntos obtenidos.

OBSERVACIONES:

Con esta técnica conseguiremos que entre todos los subgrupos consigan la mayoría de los puntos posibles, evitando competencias entre los mismos grupos.

ANEXO: “ ¡ GANE CUÁNTO PUEDA ! “**4x****Pierden todos 1000**

4y	Ganan todos 1000
3x, 1y	Ganan 1000 cada “x” Pierden 3000 cada “y”
2x,2y	Ganan 2000 cada “x” Pierden 2000 cada “y”
1x, 3y	Ganan 3000 cada “x” Pierden 1000 cada “y”

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

<http://pjcweb.org>

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

DINÁMICAS DE COOPERACIÓN FÍSICA

Pastoral Juvenil

www.pjcweb.org

Parroquia de San Miguel Arcángel de Coyuca de Btez. Gro. México

“**LEVANTARSE AGARRADOS**”:

OBJETIVOS:

- Fomentar la cooperación a través del contacto físico.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso.

PROCEDIMIENTO:

Pediremos que se formen parejas en el grupo, cada una de ellas se pondrán espalda contra espalda y con los brazos entrelazados. Posteriormente pediremos que se sienten en el suelo, deberán levantarse del mismo ayudándose solo con las piernas y la espalda. Una vez terminada la actividad, podemos intentarlo con dos parejas, tres parejas, así sucesivamente hasta llegar a los 12 integrantes.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para levantarse del suelo, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

“LA ESTRELLA”:**OBJETIVOS:**

- Fomentar la cooperación a través del contacto físico.
- Crean un ambiente distendido.
- Conseguir coordinación psicomotriz entre los miembros del grupo.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados, es importante que sea espacioso.

PROCEDIMIENTO:

Formaremos subgrupos de 12 integrantes, del grupo original, pediremos que formen un corro. Siendo indiferente el orden

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para levantarse del suelo, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

“ENREDOS”:**OBJETIVOS:**

- Desarrollar la coordinación psicomotriz.

- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños de 8 - 9 años, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de gran espacio.

PROCEDIMIENTO:

Nos colocamos en círculo y con los ojos cerrados. Posteriormente nos acercaremos al centro del grupo sin abrir los ojos y coger las manos que nos encontremos (no coger más de una). Cuando todos estemos agarrados, debemos extendernos lo más posible y desenredarnos para volver a formar un círculo.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para levantarse del suelo, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

“ EL CARRUSEL”:**OBJETIVOS:**

- Desarrollar la coordinación psicomotriz.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

Aproximadamente 15 minutos.

MATERIAL:

No precisamos ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de gran espacio.

PROCEDIMIENTO:

Formamos grupos de ocho personas y nos cogemos de la mano. Hacemos un círculo lo más grande posible y nos numeramos con los números uno y dos, alternativamente. Los que tienen el número uno se sientan en el suelo con las piernas estiradas, en círculo y dan la mano a los que están de pie, es decir los doses. Los doses que son los que están de pie, tienen que elevarlos y comenzar a girarlo a los unos. Posteriormente cambiamos las posiciones.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para levantarse del suelo, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,... Esta técnica es ideal para realizarla en las veladas de campamentos.

“ PASARSE LA NARANJA O LA PELOTA ”:**OBJETIVOS:**

- Desarrollar la coordinación psicomotriz.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con grupos de pequeños y medianos.

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

Tres pelotas o tres naranjas.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de gran espacio.

PROCEDIMIENTO:

Nos colocamos todos los participantes en tres filas, a se posible con los mismos componentes. El primero de cada fila se coloca la pelota o naranja en la barbilla y debe pasársela al compañero que está situado a su espalda. El objeto ha de llegar hasta el final sin que se coja con las manos y sin caerse al suelo.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para pasarse la pelota o la naranja, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,... Esta técnica es ideal para realizarla en las veladas de campamentos.

“ FÚTBOL EN CÍRCULO ”:**OBJETIVOS:**

- Desarrollar la coordinación psicomotriz de todos los jugadores del grupo.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.
- Entretener con el carácter lúdico de la actividad.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos, ya que puede resultar aburrido si se excede en demasía.

MATERIAL:

Pelota.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Nos dividimos el grupo en subgrupos, a poder ser de igual magnitud. Posteriormente nos colocamos en círculo todos los pequeños grupos formados y trataremos de pasarnos la pelota con el pie con el fin de que esta no salga del círculo formado.

OBSERVACIONES:

Con esta técnica fomentaremos la cooperación del grupo y en ningún momento se convierte en competitiva, ya que se realiza de entretenimiento o calentamiento de un partido de fútbol, etc... Si se prolonga demasiado puede que pierda interés.

“ X-15, PASARSE LA PELOTA 15 VECES”:**OBJETIVOS:**

- Desarrollar la coordinación psicomotriz.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

Depende del animador y al mismo tiempo del grupo, ya que el esfuerzo físico

MATERIAL:

Pelota.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de gran espacio.

PROCEDIMIENTO:

Formamos grupos de ocho personas y nos cogemos de la mano. Hacemos un círculo lo más grande posible y nos numeramos con los números uno y dos, alternativamente. Los que tienen el número uno se sientan en el suelo con las piernas estiradas, en círculo y dan la mano a los que están de pie, es decir los doses. Los doses que son los que están de pie, tienen que elevarlos y comenzar a girarlo a los unos. Posteriormente cambiamos las posiciones.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, si les ha resultado muy difícil, estrategias que han seguido para levantarse del suelo, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,... Esta técnica es ideal para realizarla en las veladas de campamentos.

“ BALÓN TÚNEL ”:**OBJETIVOS:**

- Fomentar la cooperación a través del contacto físico.
- Crean un ambiente distendido.
- Conseguir coordinación psicomotriz entre los miembros del grupo.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

Pelota.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Formaremos tres filas con los integrantes del grupo. Les repartiremos una pelota a cada fila y el primero de cada una de ellas se la pasará al segundo por debajo de las piernas, el segundo al tercero y así sucesivamente hasta que llegue al último que tendrá que ir corriendo al principio de la fila y comenzar otra vez la operación. Esto se irá repitiendo hasta que una de las tres filas llegue a la meta establecida.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, estrategias que han seguido para ir a más velocidad, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

“ LA PELOTA SALTAMONTES”:**OBJETIVOS:**

- Desarrollar la coordinación psicomotriz.
- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

Depende del animador y al mismo tiempo del grupo, ya que el esfuerzo físico

MATERIAL:

Pelota.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Formamos un círculo todo el grupo y nos numeramos alternativamente con los números uno y dos. Posteriormente a un uno le daremos una pelota y a un dos que se encuentre en el extremo opuesto le daremos otra. El juego comienza cuando de la voz de comienzo el animador. Consistirá en que los dos pasándose la pelota tienen que alcanzar a los unos que también se la estarán pasando o viceversa.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, estrategias que han seguido para ir a más velocidad, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

“ LA RUEDA”:**OBJETIVOS:**

- Desarrollar la coordinación psicomotriz.

- Desarrollar el nivel de cooperación básico.
- Utilizar cierta coordinación de movimiento.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

Depende del animador y al mismo tiempo del grupo, ya que el esfuerzo físico

MATERIAL:

Pelota.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos que gocen de grandes distancias.

PROCEDIMIENTO:

Formamos un círculo todo el grupo y nos numeramos alternativamente con los números uno y dos. Posteriormente los unos estarán sentado y los doses estarán de pie. Repartiremos a cada grupo una pelota. El juego comienza cuando de la voz de comienzo el animador. Consistirá en que los doses pasándose la pelota tienen que alcanzar a los unos que también se la estarán pasando o viceversa.

OBSERVACIONES:

Observaremos si han colaborado los participantes entre ellos, estrategias que han seguido para ir a más velocidad, etc... Preguntaremos cómo se lo pasaron, cómo se han sentido,...

“EL CHAMPIÓN”:**OBJETIVOS:**

- Fomentar la cooperación a través del contacto físico.
- Crean un ambiente distendido.
- Conseguir coordinación psicomotriz entre los miembros del grupo.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

Un paracaídas.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos como, es importante que tenga suficiente distancias.

PROCEDIMIENTO:

Formaremos un corro y cada miembro del grupo cogerá una parte del paracaídas. Cuando se de la señal de partida hacia el interior del paracaídas todos los participantes, sin soltarlo, irán hacia el centro del mismo

OBSERVACIONES:

Esta técnica tendrá un fin estético, ya que al entrar todos los participantes dentro del mismo parecerá un champiñón.

“ABRAZO BAJO EL PARCAIDAS”:**OBJETIVOS:**

- Fomentar la cooperación a través del contacto físico.
- Crean un ambiente distendido.
- Conseguir coordinación psicomotriz entre los miembros del grupo.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 10 minutos.

MATERIAL:

Un paracaídas.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos, es importante que tenga suficiente distancias.

PROCEDIMIENTO:

Los miembros del grupo nos colocaremos en corro y nos numeraremos alternativamente con los números uno y dos. Los unos cogerán el paracaídas y lo levantarán dejándolo caer, sin soltarlo los doses tendrán que entra en este intervalo de tiempo mientras cae, darse un abrazo dentro del paracaídas y darse abrazos. Tienen que salir antes de que el paracaídas haya caído. Luego se repetirá, cambiando los papeles de los unos y los doses.

“ESPEJO”:**OBJETIVOS:**

- Cooperación física.
- Distensión en el ambiente.
- Coordinación psicomotriz.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 5 minutos.

MATERIAL:

No se precisa ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Los miembros del grupo se ponen por parejas, cada pareja deberá elegir quien es el espejo. La persona que lo elija tendrá que hacer y decir todo aquello que haga y diga el compañero. Posteriormente se intercambiarán los papeles.

“ARCILLA”:**OBJETIVOS:**

- Cooperación física.
- Distensión en el ambiente.
- Coordinación psicomotriz.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos adaptándose a sus necesidades, (niños, adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 5 minutos.

MATERIAL:

No se precisa ningún tipo de material.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Los miembros del grupo se distribuirán por parejas. Cada una de las mismas elegirán quien es el escultor y el otro la arcilla a moldear. El escultor moldeará al otro poniéndole en la postura que desee.

“MURAL COOPERATIVO”:**OBJETIVOS:**

- Ver, diagnosticar, observar el proceso del grupo a la hora de trabajar de forma conjunta.

PARTICIPANTES:

Podemos realizar la dinámica con chavales a partir de los 11 años, el número de participantes no es importante.

TIEMPO:

La duración es de 25 minutos aproximadamente.

MATERIAL:

Papel continuo, ceras de diferentes colores.

LUGAR:

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

PROCEDIMIENTO:

Colocamos el papel continuo en una superficie lisa, los integrantes del grupo con música de fondo, deben de pintar trazados de diferentes colores sin levantar la cera del papel, tal y como los componentes prefieran, o como les sugiera dicha música. Una vez realizado los primeros trazados, se disponen a colorear, según quieran. Cuando se termine de colorear, observaremos la obra común realizada y se comenta observando las características dadas en el apartado siguiente.

OBSERVACIONES:

En esta dinámica es importante observar el proceso, y el resultado. **Proceso:** Distinguir las personas que salen más a menudo a pintar, las personas que lideran el grupo, las que se inhiben o abstienen (indica problemas en el grupo). Observar si el trabajo, el proceso de trabajo, es cooperativo o individualista. Si hay unión en el trabajo. Si existe búsqueda del trabajo conjunto, frente al lucimiento personal.

Resultado: Viene dado por la visión personal del resultado de trabajo realizado. Es importante observar los colores cálidos o fríos ya que nos indicará el estado de ánimo del grupo (alegría o enfriamiento).

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

<http://pjweb.org>

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