

Dinámicas grupales - 10 técnicas de grupo

Las personas deben ser expuestas a procesos de interacción con sus similares, aunque sea a través de una situación ficticia, con el fin de lograr un objetivo, que en la mayoría de los casos es el **aprendizaje o la enseñanza de una moraleja**, eso al día de hoy es lo que conocemos como dinámicas grupales.

Las **dinámicas grupales** permiten que nuestros participantes puedan profundizar sobre sus capacidades, sentimientos, miedos y así **desarrollar sus actitudes**. De hecho, hay muchas técnicas para ello, por ejemplo, existen los juegos de roles, el brainstorming, los 6 sombreros para pensar, la tormenta, orquesta, entre otros.

10 ejemplos de dinámicas de grupo

Ahora que sabes **qué es dinámica de grupo** y cuáles son las más utilizadas, de seguro estarás buscando conocer algún **ejemplo de dinámica de grupo** y de **juegos grupales** para aplicar con tus compañeros de trabajo o de clase. Estas son algunas de las técnicas que puedas utilizar:

1. Entrevistas mutuas

Definición

Se trata de crear un mundo en común por parejas.

Objetivos

- Comprender las diferencias entre relaciones, cuando se basan en una confianza o en desconfianza.
- Desarrollar y evolucionar los sentimientos.

Participantes

Se puede aplicar con un grupo de trabajo, clase, entre otros. La edad recomendada es a partir de los 11 años.

Materiales

No son necesarios.

Desarrollo

El guía empezará explicando el juego, dividirá al grupo por parejas, lo correcto es elegir individuos que no tienen relación entre sí o hablen poco. La duración es de 20 minutos.

Los dúos se separan y durante 10 minutos cada uno comenta la idea que tiene de su contraparte al otro, para así **crear un mundo en común**, expresarán qué es acertado y en qué está equivocado.

Luego, pasados los días se volverá a realizar la actividad, pero a modo de charla, y se debatirá entre las parejas **cómo han evolucionado los sentimientos**, amistad, relación que tienen desde que empezaron a conocerse y forjaron su mundo en común.

2. Cambiar el punto de vista

Definición

Consiste en **situarse en el lugar de otros**, es decir, desarrollar el sentimiento de empatía.

Objetivos

Aprender a percibir una situación desde el punto de vista de otra persona del grupo, ya que se debe comprender que no todas las personas reaccionan a los problemas de la misma manera.

Participantes

Está enfocado en niños, aunque pueden participar estudiantes universitarios, trabajadores, entre otros.

Materiales

Papel y bolígrafo, también se puede utilizar lápiz, marcadores, entre otros.

Desarrollo

Se escriben en el papel una serie de preguntas internas, por ejemplo: *¿Qué soy yo?*, *¿Qué me importa?*, *¿Quiénes son mis héroes?*, *¿Qué haré en el mañana?* Esa hoja se compartirá con un compañero, quien procederá a **responder las interrogantes** según cómo considera que lo haría la persona que lo escribió.

Luego se deberán comparar las respuestas dadas por los compañeros con las escritas, para así marcar las diferencias y que se puedan **compartir los distintos puntos de vista** que tienen cada uno de los integrantes de la dinámica grupal.

3. El nido

Definición

Consiste en crear un recorrido para hacer con un objeto, ficha o material, mientras se expresan los sentimientos y se comparten una serie de experiencias.

Objetivos

- Favorecer el conocimiento entre los participantes a través de una serie de preguntas que ellos mismos decidirán.
- Fortalecer la unión del grupo.

Participantes

Un grupo de 4 a 6 personas, en este caso es recomendable estudiantes de grado universitario o, en su defecto, compañeros de trabajo. Si hay muchos integrantes, es recomendable separarlos en subgrupos.

Materiales

Una lámina de papel, pinturas, bolígrafos y, si es posible, un dado.

Desarrollo

Todos los integrantes usarán algún objeto que sirva de ficha, puede ser un clip, una figurita, entre otros. Colocarán su ficha sobre el papel y dibujarán a su alrededor un nido.

El que va a empezar tirará un dado, según el número que salga dibujará la cantidad de casillas. En dicho recuadro tendrá que **escribir alguna misión, objetivo, recuerdo o vivencia de su pasado** (debe ser general para que todos puedan hablar del tema).

Los siguientes participantes lanzarán el dado y comentarán una experiencia similar según la casilla en la que caigan, en caso de estar en recuadros en blanco, crearán otra vivencia, para que así puedan seguir conversando.

La actividad acaba cuando la lámina de papel no tenga espacio alguno. Esto **permitirá que los integrantes se relacionen entre sí.**

4. Juegos de roles

Definición

Es la **representación de una situación** con el objetivo de que se vea lo más real, visible y vívido posible, para que así los integrantes de la dinámica grupal puedan comprender cómo actuar ante tal situación, además de **desarrollar una serie de sentimientos.**

Objetivos

Crear el **sentimiento de empatía**, los participantes aprenderán a manejar una serie de problemas desde puntos de vista que jamás han considerado.

Participantes

Se puede utilizar un grupo de cualquier rango de edad, aunque lo recomendable es que los participantes tengan a partir de 10 años.

Materiales

No son necesarios, sin embargo, dependerá de lo que exprese el guía de la actividad.

Desarrollo

El guía deberá crear una serie de perfiles o roles, de forma aleatoria entregará los papeles a los integrantes de la actividad. Ellos procederán a **adentrarse en su personaje** y realizarán acciones según lo indicado por el guía.

Por ejemplo: alguien puede ser un rey opresor y los otros sus súbditos mal tratados. Las posibilidades son infinitas, pero siempre **se deberá llegar a una moraleja** que posteriormente se conversará en una charla.

5. 6 sombreros para pensar

Definición

Es una técnica que se utiliza como herramienta de comunicación, con el objeto de facilitar la **resolución o el análisis de diferentes problemas**, desde varios puntos de vista o perspectivas.

Es un **marco de referencia para el pensamiento**. Los seis sombreros representan una forma de pensamiento, además según su color tienen un significado en concreto.

- El *sombrero blanco* es utilizado para agrupar datos.
- El *rojo* para la intuición, los sentimientos y las emociones.
- El *negro* es para el juicio y la cautela.
- El *amarillo* para la lógica positiva.
- El *verde* para la creatividad alternativa, el estímulo y el cambio.
- El *azul* para la visión global y el control del proceso de pensamiento.

Objetivo

La finalidad es que las personas sean capaces de reproducir los procesos que tienen lugar en su mente a la hora de **tomar decisiones individuales**, además, ayuda a que los equipos puedan realizar acciones de forma colectiva sin involucrar problemas o discusiones.

Participantes

Se puede utilizar un grupo de 6 personas en adelante, es recomendable que tengan una edad avanzada, es decir, esta técnica no es recomendable en niños.

Materiales

Lo recomendable es el uso de seis sombreros de los colores mencionados anteriormente, pero en caso de no contar con los mismos se puede utilizar cartulina de colores o algún material para identificar cada corriente de pensamiento.

Desarrollo

El guía de la actividad se encargará de que **todos los integrantes participen en la toma de decisiones**, esto a través de distintas fases, en dicha situación se trabajará una corriente de pensamiento determinada, obligando a que los miembros del grupo estudien de forma coordinada. Luego se recopilará toda la información y se conversará con los compañeros para así contemplar que acciones seguir.

6. Brainstorming

Definición

Es una dinámica de grupo en la cual un moderador se encarga de explicar una serie de procesos para así **favorecer la generación de ideas**, siempre enfocado en que la producción tiene mayor valor en la cantidad que en la calidad. Hay que tener en

cuenta que ninguna idea podrá ser rechazada en el inicio, todas deberán ser anotadas.

Objetivos

La finalidad de la técnica es la creación de ideas sobre un tema o problema en concreto, para así solventar el mismo. Es obligatorio que el ambiente sea relajado.

Participantes

Se recomienda un grupo entre 10 y 18 personas, en caso de que haya pocos participantes es posible que no se lleguen a generar las ideas suficientes.

Materiales

No son necesarios.

Desarrollo

El grupo de pensar se reunirá, hay que establecer un tema en concreto, se debe dejar en claro que no se critica ni valora ningún pensamiento que se haya expuesto. Todos **los miembros tendrán que pensar libremente**, además deberán enfocarse en la cantidad, para así tener la mayor posibilidad de combinaciones.

El secretario se encargará de anotar todo, luego el moderador se encargará de filtrar, y los demás integrantes procederán a realizar la elección de lo más acorde generado en la sesión.

7. Ejercicio de la Nasa

Definición

Se trata de ordenar una lista de cosas necesarias para **sobrevivir en una situación hipotética**. Los objetos se pueden imaginar, es decir: si se está en una isla desierta *¿qué es más útil?*

Objetivos

Se contrasta la calidad en la toma de decisiones en grupo frente a la individual, es decir, se valorarán las ideas que piensen más en el colectivo sobre la supervivencia de un miembro.

Materiales

Materiales para escribir, por ejemplo: alguna libreta, lápices, bolígrafos, entre otros.

Participantes

Grupo de trabajo o compañeros de clase, lo recomendable es que sea a partir de los 12 años en adelante.

Desarrollo

Se entregará una hoja de papel a cada participante, él deberá anotar durante 5 a 10 minutos los objetos que considere con mayor importancia. Se debe tener en cuenta que no puede hablar con nadie.

Posteriormente se forman grupos de 6-8 personas y un observador. Luego se dará la lista a cada grupo y se les dará 20 minutos para ordenarla.

Ahora se analizarán los resultados individuales, los colectivos y finalmente se compara con los de la Nasa, para mayor información se puede buscar la lista por internet. Finalmente se evaluarán los resultados y así se determinará la toma de decisiones de los miembros del equipo.

8. La telaraña

Definición

Se trata de **presentarnos ante el resto de nuestros compañeros**, de una forma muy simple, a través del uso de un ovillo de lana o rollo de hilo, se irá lanzando de uno en uno, la persona que reciba el objeto tendrá que decir sus nombres, apellidos, edad y cualquier otro dato relevante ante los demás.

Objetivos

- Aprender los nombres de los compañeros.
- Fomentar la formación de lazos y una futura amistad, útil si se considera que hay varias personas tímidas.

Participantes

Es recomendable en grupos de 10 o más personas, es excelente para grupos de trabajo, clase, entre otros.

Materiales

Un ovillo de lana, rollo de hilo o similares.

Desarrollo

El guía le dará el ovillo de lana a uno de los participantes, el procederá a presentarse, diciendo sus **nombres, profesión, hobbies, entre otros**, una vez haya acabado lanzará el ovillo a cualquier integrante, eso sí, él se quedará con la punta.

El receptor repetirá el gesto, es decir, aportará sus datos, luego lo lanzará a otra persona, igual tomando una punta, se seguirá la temática hasta acabar con el ovillo.

Al terminarse el ovillo, todos los participantes podrían jugar otra ronda, la cual constará de una serie de preguntas, el receptor lanzará la lana, pero esta vez preguntará respecto a qué opina de alguno de sus compañeros, para así familiarizarse aún más, es aconsejable **resaltar los aspectos positivos**.

9. SMYE

Definición

Es una técnica que se encarga de hacer al sujeto consciente de las valoraciones positivas y negativas que podemos recibir en nuestro día a día.

Objetivos

La meta de esta actividad dinámica es **desarrollar la capacidad de consciencia**, respecto a los distintos tipos de valoraciones a las que somos sometidos y aprender a responder ante dichas palabras.

Participantes

Grupo de trabajo o compañeros de clase, es válido para cualquier conjunto de individuos, aunque la edad recomendada es a partir de los 8 años de edad.

Materiales

El uso de pegatinas, cartulinas, sumado a rotuladores, marcadores de colores, creyones, entre otros.

Desarrollo

Todos los integrantes deberán llevar una etiqueta con las siglas SMYE, que tienen como significado: "*Soy Majo y Espabilado*". Cada miembro de la actividad usará la etiqueta, pero cada vez que recibas un comentario negativo quitarás un trozo, en

cambio que recibas una calificación positiva, lo colocarás de nuevo con cinta plástica.

Pasada una semana, se tendrán que analizar en grupo, a través de una charla, las **reacciones que recibimos ante las calificaciones**, ya sean positivas o negativas, sumado a la razón por la cual se dio el comentario. Así se comprueba bajo que situaciones recibimos más halagos o críticas.

10. Los hechiceros de Theis

Definición

Unos reos fueron apresados, la razón es que han roto las leyes del pueblo de Theis, conocido porque sus habitantes poseen una gran sabiduría.

El consejo de la localidad debate durante muchas horas, pero al final deciden darle libertad a los presos, siempre y cuando, les ayuden con una misión que a simple vista parece imposible. Deberán **devolver la cordura a todos los hechiceros de la tribu** a través de una serie de pruebas.

Intervendrán tres equipos, cada uno con una misión diferente, uno de ellos son los Tuak. Los hechiceros tendrán que elaborar las pruebas; los consejeros de Theis revisarán su cumplimiento y darán pistas. Los Aventis tienen que realizarlas.

Objetivos

- Promover la integración grupal.
- Mejorar el razonamiento con la superación de pruebas a través de pistas.

Participantes

3 grupos, cada grupo deberá tener entre 6 y 8 miembros, no hay un rango de edad en concreto, pero se recomienda en jóvenes que están en la secundaria, universidad o trabajadores.

Materiales

Se utilizarán todos los que requieran las pruebas, pero se recomienda tener trozos de tela, cartulinas, tijeras, cuerdas, en caso de usar disfraces es aconsejable el uso de collares, brazaletes y similares, para identificarse los unos a los otros.

Desarrollo

Se hará en un espacio abierto y amplio, si puede tener vegetación mejor aún, ya que allí **se ocultarán los objetos y se tendrán que seguir rastros**. Los Tuak harán las pruebas y establecerán un tiempo máximo para su elaboración, además brindarán el material. Las pruebas deberán ser objetos, textos relacionados con la historia de los Theis.

Una vez hagan todas las pruebas, deberán ocultarlas entre la vegetación, entonces un miembro de los Theis enunciará a través de pistas, refranes, rimas y similares, qué deberán hacer para encontrar los objetos. Llegando a superar una serie de desafíos, una vez los Aventis completen la tarea, esta técnica de **juegos grupales** habrá terminado.