Dinámicas de grupo para adultos: Trabajo en equipo

Las dinámicas grupales son una de las herramientas más útiles que se utilizan para promover la integración de todos los involucrados, además de que ayuda a fortalecer en gran medida las relaciones personales y que cada uno pueda sentirse más cómodo. Es por ello que explicaremos las **dinámicas grupales para adultos** y algunos **juegos en grupo para adultos**.

Lo cierto es que este tipo de actividades, **no son exclusivas para personas mayores**, ya que también es posible realizar dinámicas para niños, para jóvenes y adolescentes, además, hay dinámicas exclusivas para ciertas edades, y otras en las que puede participar todo el público. Sin embargo, en esta oportunidad nos centraremos en las de adultos.

15 técnicas de integración grupal para adultos

La "*técnica*" consiste en un conjunto de procedimientos, normas y/o recursos que son utilizados para poder obtener un resultado en específico; presentes mayormente en el arte y la ciencia.

Cualquier actividad a realizar, requiere de una técnica específica y cuando una persona logra volverse profesional, puede lograr desarrollar igualmente su propia técnica. A continuación, nombraremos una lista de **15 técnicas que pueden ayudarte a lograr una buena integración grupal**:

1. Dramatizaciones.
2. Sociodrama.
3. Juego o desempeño de roles.
4. Simulaciones.
5. Torbellinos de ideas.
6. Tergiversación.
7. Bandeja de tareas.
8. Presentación.
9. Estudio y trabajo.
10. Creatividad.
11. Producción.
12. Inicio.
13. La propia integración.
14. Confianza.
15. Cierre.

Estas son algunas de las técnicas para lograr una buena integración en un **grupo de adultos**. Esto se realiza a través de **actividades grupales para adultos,** cuyo objetivo igualmente es la integración de éstos.

10 dinámicas grupales divertidas

A continuación, te detallaremos una lista de 10 **dinámicas de grupo divertidas para adultos,** para que las puedas aplicar en tu lugar de trabajo, estudios o en cualquier otro lugar.

1. Construir una historia con dados

Definición

La idea de esta dinámica es que todos los participantes vayan **creando una historia**, que se enlace entre sí. La historia puede ser una reinvención de alguna que ya existe, puede ser algún clásico o una historia totalmente nueva.

Objetivos

- Incentivar la creatividad y la imaginación entre los miembros involucrados.
- Crear lazos de relación entre los integrantes, al ponerlos juntos a crear una historia.
- Generar una mayor coordinación y coherencia entre los participantes.

Participantes

El número de personas es ilimitado, aunque lo mejor es que se trate de un grupo reducido, ya que, al tener un mayor número de personas, la historia puede hacerse sumamente larga, volviéndose tediosa la actividad, cuando se busca todo lo contrario con ella.

Materiales

3 o 4 story cubes, estos son dados que, en lugar de tener números contienen imágenes.

Desarrollo

Se le dan los dados a cualquier persona del grupo para que comience, aunque, si lo desea, el moderador puede ser el primero en dar el paso. La persona lanzará los dados y comenzará a **narrar una historia según las imágenes** que le hayan salido en ellos.

Luego de que haya terminado (no será algo largo)
los pasará a la siguiente persona, ésta lanzará los dados y deberá armar una historia con las imágenes que le hayan salido y la debe **enlazar de alguna forma con la del anterior participante**.

Evaluación

La idea de esta dinámica es **generar una mayor coordinación** entre el grupo de personas involucradas, ya que, crear una sola historia, en la cual muchas mentes participan, es algo bastante difícil, **coordinar a un grupo de personas** lo es también, así que se busca hacerlo de esta manera divertida.

2. Dos verdades y una mentira

Definición

Se trata de una actividad bastante divertida para **conocerse entre todos los miembros de un grupo**, pues mientras una persona dice tres afirmaciones, el resto de los participantes tendrán que tratar de adivinar cuál de esas tres es una mentira y cuáles son verdaderas.

Objetivos

- Hacer que un grupo de personas adultas puedan conocerse entre sí, ya sea para un primer acercamiento o también para afianzar aun más la confianza entre los involucrados.

Participantes

Al contrario que la anterior dinámica, mientras se trate de un grupo más grande, la actividad se tornará más divertida e interactiva, en comparación que si fuese un grupo pequeño. Pueden participar todas las personas que se desee.

Materiales

Ninguno.

Desarrollo

Se sienta a el grupo en forma de círculo o de tal forma que todos puedan verse entre sí. El moderador puede escoger a una persona para que inicie al azar, o simplemente esperar si algún voluntario decide hacerlo.

Ya cuando se haya decidido quién empezará, esta persona deberá **decir tres cosas sobre sí mismo** (algo que pueda permitir conocerlo más, ya sea sobre sus hobbies, preferencias y gustos, comportamiento y demás).

Dos de estas afirmaciones deben ser verdad, y una
debe ser mentira. El orden en el que se dirán estas tres afirmaciones dependerá de la persona.

Cuando ya haya dicho sus 3 frases, el resto del grupo debe tratar de **adivinar cuáles son verdad y cuál es la mentira**. Para evitar un alboroto, se puede solicitar a los participantes que antes de hablar pidan el derecho de palabra. Ya cuando se hayan adivinado las verdades y la mentira, se procede entonces con otro participante.

Evaluación

La idea es que todos los miembros en el grupo **se sientan a gusto y en confianza**, para permitir que se conozcan más. Es muy importante que, en un grupo, pueda existir la confianza y que se conozcan entre sí, para generar un buen ambiente de trabajo.

3. Exponer algo positivo del día

Definición

Siempre es bueno **contar con una actitud positiva**, ya sea para comenzar el día o para cerrarlo, además que esto permite un ambiente más ameno para todos, y de esto se encarga esta divertida actividad.

Objetivos

- Generar un ambiente más optimista y positivo para todos los participantes.
- Permitir sacar el lado bueno de las situaciones.
- Prestar un ambiente más óptimo y cómodo para el trabajo.

Participantes

Pueden participar un número ilimitado de personas sin restricción alguna.

Materiales

Ninguno. En tal caso, si se desean escribir las cosas buenas para tenerlas durante toda la semana, es necesario una pizarra o un cartel donde anotar esto.

Desarrollo

Se reúne a un grupo de personas en un lugar y se colocan de tal manera que todos puedan verse entre sí. La dinámica es bastante sencilla, si el moderador lo desea, puede comenzar a hablar el mismo o elegir quién lo hará.

A todas las personas, se les dará un minuto para **pensar en algo positivo**, cualquier cosa, y deberá expresarlo frente a los demás, así irá pasando uno por uno, **exponiendo sus mejores ideas**.

Esto se puede realizar al inicio de la semana, para que así el resto de días estén **cargados con la mejor energía**, o al final de la semana, para rememorar las cosas buenas.

Evaluación

Para que un ambiente de trabajo o entre un grupo se mantenga lo mejor posible, es importante que todos cuenten con una **actitud positiva y la mejor disposición posible**, para ello es esta actividad.

4. Expresar emociones

Definición

Esta actividad hará que todas las personas de un grupo, puedan permitirse **expresar sus emociones**, pero no directamente de sus palabras, sino a través de *plantillas de emojis*.

Para hacerlo más divertido, puede hacerse como un concurso, en el que la persona trate de reflejar la emoción que le haya correspondido y las demás tienen que acertar de cuál se trata.

Objetivos

- Generar un ambiente de confianza y solidaridad con las demás personas.
- Permitir que las personas puedan expresar su estado de ánimo sin prejuicios.
- Ofrecer una manera divertida de desahogarse.

Participantes

Sin límite de personas y sin restricción alguna.

Materiales

Plantillas de distintos emojis que representen los estados de ánimo que pueda tener una persona.

Desarrollo

Se le da la oportunidad a cada quien que elija el emoji con el estado de ánimo con el que se sienta más identificado, y lo muestran al grupo.

En caso de que quiera hacerse tipo concurso (es más recomendable así, puesto que se hace más divertido), se le ofrece a cada persona un emoji de emoción diferente, luego estos deberán tratar de representar ese estado de ánimo al resto de personas y ellos deberán **adivinar de qué emoción se trata**. La persona que acierte, será el próximo en participar para hacer lo mismo.

Al final, cuando todos ya hayan culminado, se les puede pedir que digan cómo se sentían realmente antes de jugar en la actividad.

Evaluación

Muchas personas a veces se encuentran en luchas que los demás no conocemos, así que puede que cierto día los veamos con mal humor, tristes, o, por el contrario, bastante felices y alegres.

Sucede que, en muchos ambientes, las personas **no se sienten en confianza de poder expresarse**, por lo que esta actividad, les permitirá hacerlo de una forma divertida.

5. Compartir una afición

Definición

Es otra divertida forma para hacer que las personas puedan conocerse entre sí, pero más específicamente, pues simplemente se limitará a que se **mencionen las aficiones o hobbies** que tiene cada uno de los participantes.

Objetivos

- Permitir que las personas puedan compartir sus aficiones con el resto del grupo, sin que se sientan incómodos.
- Ayudar a que las personas en un grupo, se conozcan más entre sí.

Participantes

Todas las personas pueden ser partícipes sin ningún problema, aunque lo mejor es que no se trate de un número elevado.

Materiales

Pos-its de colores y marcadores.

Desarrollo

A cada persona se le entregará un post-it, junto con un marcador; luego de que todos ya tengan los materiales, se les pedirá que hagan un **dibujo de una de sus**

aficiones favoritas, hobbies o pasatiempos; es posible darles 1 o 2 minutos para ello.

Luego de pasado el tiempo y que todos hayan finalizado, deberán pasar uno por uno mostrando su dibujo, y el resto debe **adivinar de qué afición se trata**. En tal caso de que haya un repetido, la persona deberá notificarlo y realizar otro dibujo, pues la idea es que no haya aficiones repetidas.

Evaluación

Para mejorar el ambiente de trabajo, mientras mejor se conozcan las personas entre sí, mejor se llevarán y, por ende, **podrán realizar mejores trabajos y la cooperación grupal será la mejor**.

Además, para variar un poco el cliché de preguntas para conocer a alguien, se le pide esta dinámica mediante dibujos, que le da un aire nuevo y divertido a todo este proceso.

6. Dibujar utilizando círculos

Definición

En esta actividad, los participantes deberán realizar dibujos dentro de un círculo, con un tiempo límite. Es una dinámica divertida bastante buena, ya que **incentiva a las personas a pensar de manera rápida bajo presión** (aunque no es la mejor idea trabajar así, sabemos que en muchos casos pueden presentarse estas situaciones).

Objetivo

- Incentivar el pensamiento rápido bajo presión.
- Incentivar la creatividad de las personas en situaciones bajo presión.
- Activar la mente.

Participantes

Pueden participar todas las personas, sin restricción alguna. Tampoco hay límites en el número de participantes.

Materiales

Plantilla con 30 círculos, lápices, borrador y sacapuntas.

Desarrollo

Se le hará entrega a cada participante de una plantilla, con lápiz, sacapuntas y goma de borrar. Luego se les indicará que tendrán 3 minutos para **hacer un dibujo dentro de cada uno de los 30 círculos**.

Evaluación

No importa qué tan detallados sean los dibujos que hagan en los círculos, lo que realmente importa es que **logren hacer la mayor cantidad de dibujos** en el tiempo disponible.

Lo ideal, es que logren dibujar en los 30 círculos en los 3 minutos que se les dio. Una manera para que se vuelva más divertida y competitiva esta actividad, es motivándolos a que **recibirán un premio** las 3 primeras personas que logren terminar o que hayan hecho la mayor cantidad de dibujos.

7. Adivinar canciones

Definición

Es una de las actividades más divertidas y competitivas de nuestra lista, pues se les propone a los participantes un reto que consiste en **adivinar una canción**, es por ronda de eliminatoria y gana el último que quede.

Objetivos

- Activar la memoria de las personas.
- Incentivar la competencia sana entre los grupos.

Participantes

Pueden participar todas las personas y sin límite de participantes.

Materiales

Un reproductor de sonido, un disco o dispositivo de almacenamiento con canciones varias, hojas y lápiz.

Desarrollo

Se les da a todas las personas una hoja y un lápiz. Se les indica que se hará la reproducción de una canción cualquiera y ellos deberán **escribir en la hoja qué canción es** (si es de película, a cuál pertenece).

Finalizada la ronda, se revisan las respuestas y aquellas que acertaron, pasan a la siguiente ronda, el resto quedan eliminados; así será sucesivamente hasta que quede una sola persona como ganador. Si el moderador está de acuerdo, puede colocar un premio como recompensa.

8. Exprimir un limón

Definición

Esta dinámica no tiene un fin específico más que pasar un momento divertido lleno de risas, al ver las ideas locas que se le pueden ocurrir a las personas. Básicamente, consiste en ver de qué otras maneras se puede exprimir un limón, sin el uso de un exprimidor.

Objetivos

- Incentivar la imaginación de todo el grupo.
- Motivar a salir de la zona de confort para la resolución de problemas.

Participantes

Pueden participar todas las personas sin excepción alguna.

Materiales

Varios post-its, de diversos colores (aunque esto es para darle más variedad, no es netamente necesario), lápices, colores, borradores, sacapuntas.

Desarrollo

Se le puede entregar a cada persona 1, 2 o 3 post-its; dependiendo de cuántas ideas por personas quiera el moderador.

Se les pedirá que dibujen diversas formas de exprimir un limón, sin necesidad de un exprimidor o cualquier otra forma común de hacerlo, así que los participantes tendrán **total libertad** para dibujar lo que consideren.

Cuando todos hayan finalizado, se reúnen y se **comparten las ideas** que se le ocurrieron a cada uno.

9. Hola, hola

Definición

Esta actividad, es más que todo para la **diversión del grupo**. Aunque pareciera un juego de niños, puede ser perfectamente ejecutable por personas adultas.

Dos personas deben saludarse entre sí, luego correr en dirección opuesta y ocupar el hueco que esté dentro del círculo en el que se encuentren, evidentemente, pierde quien quede fuera.

Objetivos

- Divertirse.
- Generar lazos entre las personas a través de juegos.

Participantes

Para una mayor diversión y adrenalina, se recomienda que se trate de un grupo grande, para que el círculo que vayan a formar sea de gran tamaño.

Materiales

Ninguno.

Consigna de la partida

¡Hola, hola! *Nombre de los participantes*, lo repetirán tres veces.

Desarrollo

Se colocan todas las personas en forma de círculo, mientras más sean mejor. Uno de los participantes se deja por fuera, puede ser un voluntario o alguien que el moderador elija.

Luego, esta persona deberá **caminar alrededor del círculo** y cuando quiera, le **tocará el hombro a otro**, éste último, saldrá del círculo y caminará en dirección opuesta respecto a quién lo toco. Cuando ambos se encuentren se saludarán diciendo la consigna de partida, un total de tres veces cada uno, intercalándose entre sí.

Luego de esto, ambos deberán **correr en direcciones opuestas**, y tratar de llegar al vacío que quedó. Pierde el que llegue de ultimo y el proceso se repite, hasta que todos hayan tenido su oportunidad.

10. Cocotero

Definición

Es una dinámica sencilla, pero bastante divertida, pues el facilitador tratará de deletrear la palabra cocotero, usando su cuerpo.

Objetivo

- Divertirse.

Participantes

Sin restricción de edad y sin límite de personas.

Materiales

Ninguno.

Desarrollo

Simplemente se reúne a un grupo de personas y el facilitador se encarga de deletrear la palabra *COCOTERO*, usando los brazos, su cuerpo o cualquier otra forma creativa que se le ocurra. Los participantes, deberán tratar de **imitar al moderador.**