

DINÁMICAS DE COHESIÓN GRUPAL

EN CÍRCULO:

Regazos musicales

Los/as participantes forman un círculo. Todos/as miran hacia un lado, en el mismo sentido, cogiendo de la cintura a quien tienen delante. Al sonar la música (o a partir de un aviso), todos/as comienzan a caminar y, al parar la música (o al dar otro aviso), tienen que sentarse sobre las piernas de quien tienen detrás. Si el grupo entero consigue sentarse sin que nadie se caiga, el grupo entero gana. Si alguien se cae, la gravedad gana.

Asociación de palabras

Los participantes forman un círculo. Uno comienza diciendo una palabra y un gesto asociado. El siguiente tiene que decir una palabra libremente asociada a la anterior y la acompaña de un gesto. Así sucesivamente hasta que participen todos.

Sigue la historia

Los participantes forman un círculo. El primero dice una frase, que comience por la primera letra de su nombre o de su apellido, para iniciar la construcción de una historia. A continuación, el siguiente participante debe continuar la historia con una palabra que empiece por la primera letra de su nombre o apellido. Así sucesivamente hasta que todos participen.

Bazar mágico

Se trata de un bazar mágico en el que cada uno puede coger lo que quiera para sí mismo y dejar lo que menos le guste de sí mismo. En la pizarra, uno a uno, irán escribiendo lo que cogen y lo que dejan.

Marcianitos

El alumnado se sienta en círculo, a cada uno se le asigna un número.

Uno inicia el juego diciendo “marcianito nº (dice su número), llamando a marcianito nº (dice el número a que se dirige)”. El que habla pone sus dos manos en la cabeza a modo de antenas, así como su compañero de la derecha mueve el brazo izquierdo y el de la izquierda el brazo derecho, a modo de brazos del marcianito que habla.

Director de orquesta

El alumnado forma un círculo. Uno sale del aula. Se decide quién será el director entre los que están dentro. El que estaba fuera se coloca en el centro del círculo. El director hará movimientos y el resto de alumnado tiene que copiarle. El que está en el centro del círculo debe averiguar quién es el director. Cuando lo averigüe, el director sale fuera y se elige a otro director. Se repite la secuencia.

Reconocer las manos

Se hacen parejas con el compañero de al lado. A la señal se tocan las manos, palpándolas, sintiendo su textura, calor, estado de ánimo, todo lo que puedan descifrar del otro a través de sus manos.

Luego tienen que transmitir con las manos lo que el facilitador indica:

- Saludar.
- Alegría.
- Ternura.
- Dominación.
- Suplicar.
- Odio.
- Aburrimiento
- Timidez.
- Tristeza.
- Asco.
- Conversación libre.
- Despedida.

El espejo

Se hacen parejas. Uno de la pareja hará de espejo y la otra persona realizará movimientos o acciones cotidianas. Primero, movimientos lentos y, después, irá incrementando la velocidad. Después cambian los roles.

Silla cooperativa

Se colocan tantas sillas como el número de participantes menos uno, formando un círculo. El/la que dirige el juego conecta la música (o da un aviso). En ese momento, todos/as los/as participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando el dinamizador/a para la música (o da un aviso) los/as participantes tienen que subirse en alguna silla, nadie puede quedar con los pies en el suelo. Después se quita una silla y se continúa el juego de la misma manera. En cada ronda se va quitando una silla. Todos pierden si alguien queda sin subirse a una silla. El juego termina cuando ya sea imposible que todos/as puedan subirse a las sillas que queden.

ACTIVAS:

El inquilino

Se forman grupos de tres. Uno hace de inquilino y los otros dos se agarran las manos, uno frente a otro, formando una casa (uno hace de pared izquierda y el otro de pared derecha). El inquilino se mete dentro de la casa.

Una persona debe quedar fuera de los tríos y para buscar su lugar dentro de alguno de ellos, tiene que decir una de estas opciones: pared izquierda, pared derecha, inquilino o terremoto. En los tres primeros casos, las persona que está haciendo ese rol deben de cambiar de trío y seguir haciéndolo en otra casa. En el caso de terremoto, tienen que deshacerse todas las casas y formar nuevas. Continúa el juego con la persona que se quede sin sitio.

Álbum de fotos

Se forman grupos de 4 personas. Uno de los participantes es el escultor, los otros son de arcilla para ser moldeados. El facilitador puede proponer un tema. Concluida la escultura, se toma una foto, y se desarma. Otro del grupo toma el papel de escultor y hace otra imagen. Así, sucesivamente, construyen hasta cuatro imágenes.

Finalmente, a modo de diapositivas las presentan al grupo clase.

Llegar a la isla

Se divide el grupo en subgrupos. Los/as participantes son náufragos/as que parten de un lugar (salida) y deben de recorrer cierta distancia para llegar a una isla (una zona delimitada) sin pisar el suelo (mar). Para ello, se les dota de periódicos o papeles usados (menos de un papel por persona participante). Así, deben avanzar moviendo dichos

papeles y compartiendo espacio en los mismos, sin que nadie se caiga al mar. Si alguno/a pisa al suelo, todos/as deben volver al punto de salida y comenzar de nuevo.

En fila a ciegas

Se hacen grupos de unas 7 personas. Los/as participantes de cada equipo se colocan en fila india cogiendo por los hombros a quien llevan delante. Todos/as deben vendarse los ojos, salvo el/la último/a de la fila. El equipo debe desplazarse y el/la último/a de la fila tiene que transmitir información, por medio del tacto y sin hablar, a quien tiene delante en relación a la dirección, parada o arranque que debe tomar el/la primero/a de la fila durante el desplazamiento. Esta información se transmite desde el/la último/a de la fila hasta el/la primero/a, pasando por cada uno/a del equipo. Antes de iniciar el juego, cada equipo tiene que consensuar el significado de las señales táctiles que van a utilizar. Tras un tiempo, la persona que iba en último lugar cambia de posición, y así sucesivamente hasta que todo el equipo haya pasado por desempeñar el rol del último/a de la fila.

Viento y el árbol

Se forman pequeños grupos. Los/as participantes de cada grupo se ponen de pie en círculo, salvo uno/a que se pone de pie en el centro del mismo. La persona que está en el centro debe estar de pie, con los ojos cerrados (vendados) y los brazos extendidos hacia el suelo. Los/as participantes que forman el círculo hacen ir de un lado a otro a quien está en el centro, empujándole y recibéndole con las manos, impidiendo que caiga al suelo. Al final del ejercicio deben dejar a la persona del centro en posición vertical, antes de abrir los ojos. Después será otra persona la que ocupe el centro. Es importante que, al finalizar, la persona del centro cuente cómo se ha sentido. Todo el ejercicio debe realizarse en el máximo silencio posible.

Pasar a la persona

Los/as participantes forman dos equipos con el mismo número de personas, se ponen de pie y forman dos líneas, una frente a otra, de manera que cada participante quede de cara a otro/a participante. Cada persona toma fuertemente los brazos de la persona que tiene enfrente. Por otro lado, un/a voluntario/a se acuesta boca arriba sobre los brazos de las parejas de un lado de las dos líneas formadas. Estas parejas mueven suavemente sus brazos para hacer avanzar al/a la voluntario/a hacia la siguiente pareja. El juego continúa hasta que el/la voluntario/a llegue al final de las dos líneas formadas. En ese momento,

este/a voluntario/a es sustituido/a por otro/a voluntario/a y pasa a coger de los brazos a otro/a participante. Y así sucesivamente hasta que se decida parar.

OTRAS:

Dibujo en equipo

Se forman grupos de entre cuatro y seis personas. Cada grupo forma una fila. Al/a la primero/a de cada grupo se le da un lápiz y se ubica en una línea de salida. Frente a esa línea de salida, a unos metros, se coloca un folio para cada equipo en el que tienen que hacer un dibujo. A la señal de salida se indica el tema del dibujo que deben de hacer. El/la primero/a de cada equipo sale corriendo hacia el papel correspondiente e inicia el dibujo hasta que, tras unos segundos, se indique que finalicen. En ese momento, tienen que correr para entregar el lápiz al/a la siguiente participante de su equipo. Cuando este/a reciba el lápiz, sale corriendo hacia el papel correspondiente para continuar con el dibujo. Y así sucesivamente hasta que participe en el dibujo el/la último/a de cada equipo. Se puede repetir la ronda cuantas veces sea necesario. Se puede repetir la dinámica eligiendo diferentes temáticas para dibujar.

Poema en equipo

Se forman grupos de entre cuatro y seis personas. Cada grupo forma una fila. Al/a la primero/a de cada grupo se le da un lápiz y se ubica en una línea de salida. Frente a esa línea de salida, a unos metros, se coloca un folio para cada equipo en el que tienen que hacer un poema. A la señal de salida se indica el tema del poema que deben de hacer. El/la primero/a de cada equipo sale corriendo hacia el papel correspondiente e inicia el poema con un verso hasta que, tras unos segundos, se indique que finalicen. En ese momento, tienen que correr para entregar el lápiz al/a la siguiente participante de su equipo. Cuando este/a reciba el lápiz, sale corriendo hacia el papel correspondiente para continuar con el poema, escribiendo otro verso. Y así sucesivamente hasta que participe en el poema el/la último/a de cada equipo. Se puede repetir la ronda cuantas veces sea necesario. Se puede repetir la dinámica eligiendo diferentes temáticas.