

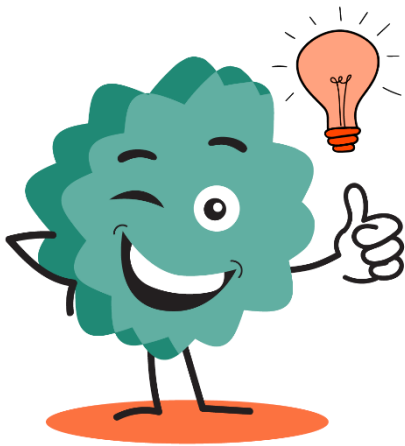
DINÁMICAS DE CONFIANZA O COHESIÓN



 **ÍNDICE**

ÍNDICE.....	2
CONFIAMOS	3
EL JARDINERO	5
SEMEJANZAS	7

CONFIAMOS



DURACIÓN: De 15 a 30 minutos.

PARTICIPANTES (número y edad): De 6 personas en adelante, a partir de los 8 años.

OBJETIVOS:

- ✓ Fortalecer la estabilidad grupal.
- ✓ Fomentar actitudes de ayuda y colaboración.
- ✓ Establecer relaciones más profundas.

ESPACIO: Una sala o al aire libre.

RECURSOS: Una sala o un espacio abierto.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN: Se divide al grupo por parejas. La persona dinamizadora se encargará de hacer que las parejas estén formadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de cada pareja se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.

La dinamizadora dará la señal de que los participantes se dejarán caer hacia atrás, procurando mantener el cuerpo recto y aguantándose los unos con los otros haciendo fuerza con su propio

peso. Así llegarán a un equilibrio que deberán mantener para no caerse al suelo de espalda.

La dinamizadora pedirá a los participantes que intenten hacer algunos movimientos, como agacharse, flexionar las rodillas... con tal de poner a prueba la cooperación y confianza de las parejas.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Qué sentimientos han cambiado respecto a tus compañeros/as de antes a ahora? ¿Ha aumentado el sentimiento de cohesión?

ADAPTACIONES COLECTIVOS:

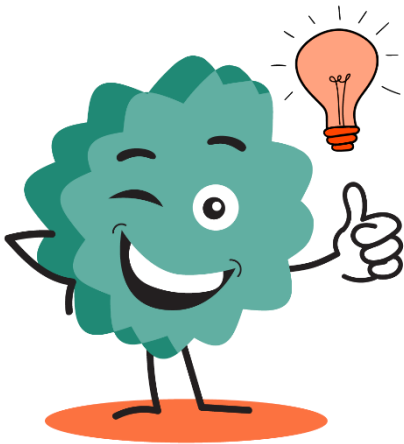
- ✓ Personas con TEA (Trastorno del Espectro Autista): No se tocarán entre ellas y se adaptará a movimientos conjuntos, pero por separado.

ADAPTACIONES COVID-19: En vez de estar de frente, las personas participantes se cogerán de una sola mano, paralelamente hacia los lados, y tras finalizar se dispensará gel hidroalcohólico.

La mascarilla se llevará en todo momento.

OBSERVACIONES: Es preferible hacerlo en un lugar con un suelo acolchado, como un parque con arena o colchonetas, para evitar posibles daños.

EL JARDINERO



DURACIÓN: De 15 a 30 minutos.

PARTICIPANTES (número y edad): De 6 personas en adelante, a partir de los 8 años.

OBJETIVOS:

- ✓ Fortalecer la estabilidad grupal.
- ✓ Fomentar actitudes de ayuda y colaboración.
- ✓ Establecer relaciones más profundas.

ESPACIO: una sala o al aire libre.

RECURSOS:

- ✓ Una sala o un espacio abierto.
- ✓ Una regadera.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN: Las personas participantes se colocarán formando dos filas, una frente a otra y separadas, representando los árboles de una calle.

Una persona participante empezará la actividad haciendo de jardinero/a. Esta persona se situará al final de la calle con los ojos

cerrados, y tendrá la misión de buscar una regadera que se encuentre al otro lado.

Este camino debe hacerse sin tocar las dos filas de árboles, los cuales pueden decirle al jardinero/a, antes de que choque contra ellos, que se está acercando o que se está equivocando de dirección.

Después, los árboles se irán convirtiendo en jardineros/as y se repetirá el proceso hasta que todas las personas lo hayan hecho, colocándose los árboles de forma diferente en cada ronda.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Qué has sentido al estar con los ojos tapados? ¿Confiabas en tus compañeros/as? ¿Ha aumentado esa confianza?

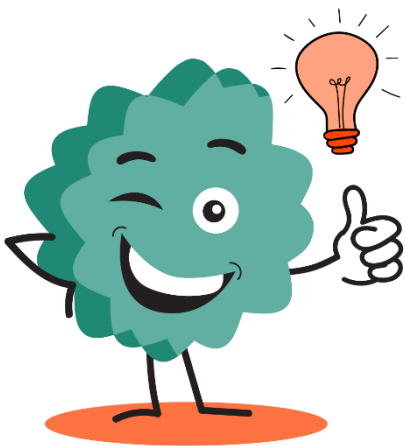
ADAPTACIONES COLECTIVOS:

- ✓ Personas con discapacidad intelectual: Se guiarán por la voz más que por las indicaciones.

ADAPTACIONES COVID-19: El asa de la regadera y las manos de las personas serán lavadas con gel hidroalcohólico entre ronda y ronda, y la mascarilla será llevada en todo momento.

OBSERVACIONES: Puede no utilizarse regadera ni objeto alguno, a gusto de la persona dinamizadora.

SEMEJANZAS



DURACIÓN: De 30 a 40 minutos.

PARTICIPANTES (número y edad): De 10 personas en adelante, a partir de los 15 años.

OBJETIVOS:

- ✓ Fortalecer la estabilidad grupal.
- ✓ Fomentar actitudes de ayuda y colaboración.
- ✓ Establecer relaciones más profundas.

ESPACIO: Una sala o al aire libre.

RECURSOS:

- ✓ Una sala o un espacio abierto.
- ✓ Un folio por participante.
- ✓ Un bolígrafo por participante.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN: La persona dinamizadora reparte el material a cada persona del grupo y las pide que piensen en alguien de

ese mismo grupo con el que crean tener alguna semejanza. Se les deja unos minutos para que vayan escribiendo y, una vez todas lo

hayan escrito, la persona dinamizadora pide un voluntario/a para salir. Él o ella debe contar qué compañero/a cree que se parece más a él/ella, dando sus motivos. Una vez lo haya hecho, el resto del grupo opinará si creen que tiene razón. El resto de participantes harán lo mismo. Al principio se pide una persona voluntaria para romper el hielo y fomentar el ánimo a ser la siguiente persona en salir.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Conocemos más a nuestros compañeros/as? ¿Has descubierto algo en común con otra persona?

ADAPTACIONES COLECTIVOS:

Personas sordas: Dispondrán de un/a intérprete de lengua de signos.

ADAPTACIONES COVID-19: Se mantendrá la distancia de seguridad y se utilizarán mascarillas.

OBSERVACIONES: Si una persona no quiere salir por timidez, se respetará, debido a las implicaciones de interacción social directa que trae esta dinámica, pero la persona dinamizadora siempre motivará de antemano.