

TEMA 9: Dinámicas de grupo

/ 1. Introducción y contextualización práctica 3 / 2. ¿Qué son las dinámicas de grupos? 4 / 3. Dinámicas de presentación 4 / 4. Dinámicas de conocimiento y confianza 4 / 5. Dinámicas de emociones 5 / 6. Dinámicas de autoestima 5 / 7. Dinámicas de cohesión y colaboración 6 / 8. Dinámicas de habilidades y resolución de conflictos 6 / 9. Caso práctico 1: “Taller para mujeres I” 7 / 10. Caso práctico 2: “Taller para mujeres II” 7 / 11. Resumen y resolución del caso práctico de la unidad 8 / 12. Bibliografía 8

Conocer el concepto de dinámica de grupo.

Conocer diferentes tipos de dinámicas de grupos y su aplicación¹.

/ 1. Introducción y contextualización práctica

A continuación, vamos a plantear un caso práctico a través del cual podremos aproximarnos de forma práctica a la teoría de este tema.

Escucha el siguiente audio donde planteamos la contextualización práctica. Encontrarás su resolución en el apartado «Resumen y resolución del caso práctico de la unidad»¹:

/ 2. ¿Qué son las dinámicas de grupos?

Kurt Lewin fundó el primer centro de investigaciones de dinámicas grupales. Gracias a ello, pudo constatar que estas sirven para mejorar la cohesión grupal, la consecución de objetivos o la autoestima, mediante la experimentación de vivencias personales².

Al hablar de dinámicas de grupos, nos referimos a situaciones creadas o inventadas para conseguir uno o varios fines. Deben considerarse como un medio para alcanzar los objetivos que nos hayamos planteado. Por ejemplo, si nuestro objetivo es que un grupo de personas se conozca entre sí, podemos utilizar una dinámica de grupo de presentación.

Por lo tanto, a la hora de aplicar la técnica de dinámica de grupo, tendremos en cuenta:

- Los objetivos que queremos conseguir.
- El tamaño del grupo.
- Dónde se va a desarrollar.

presentación:

/ 3. Dinámicas de

Las dinámicas de presentación se realizan cuando queremos que los miembros del grupo se conozcan. Son idóneas para grupos formados por desconocidos.

- **Dinámica: “Te presento a mi pareja”**

Esta dinámica consiste en que cada miembro del grupo presente a la persona que tiene a su lado. Para ello, cada persona preguntará a su compañero cuestiones relacionadas con su vida como nombre, edad, profesión, estudios, expectativas de futuro, hobbies, etc. Una vez recogida la información, cada persona deberá presentar a su compañero, contando al resto del grupo la información recopilada. Es importante no hacer preguntas muy personales, ya que podría *Fig. 3. Dinámica de presentación.* incomodar a la persona.

Enlaces de interés...

<https://psicologiyamente.com/social/dinamicas-presentacion>

/ 4. Dinámicas de conocimiento y confianza

A través de estas técnicas, los componentes del grupo comparten información personal relativa a cada uno de ellos. Esto favorece el acercamiento y la confianza, permitiéndonos, además, encontrar similitudes y diferencias entre los miembros.

Respecto a la aplicación de estas dinámicas, debemos tener cuidado con la información que revelamos, ya que, si se trata de una información muy personal, puede hacer que nos sintamos incómodos o ansiosos.

- **Dinámica: “Así soy yo”**

En esta dinámica, cada miembro del grupo cogerá un papel en el que anotará la siguiente

información. • Información sobre su forma de ser, anotando virtudes, defectos, valores, habilidades, etc.

- Información sobre sus objetivos. Cuáles son sus metas, sus ilusiones, etc.

- Información sobre qué hace para conseguir lo que desea. Cómo actúa en su trabajo, en sus estudios, con la familia, amigos, etc.

Finalmente, se expone toda esta información en el

grupo.

/ 5. Dinámicas de emociones:

Mediante el empleo de estas dinámicas, comunicamos nuestras emociones y sentimientos. Esto favorece el autoconocimiento, nos ayuda a entender nuestras emociones y a expresarlas y, además, nos permite conocer y comprender las emociones de los demás, es decir, favorecen el desarrollo de la empatía.

• Dinámica: “La urna”

Para realizar esta dinámica, necesitaremos tres cajas de cartón que usaremos a modo de urna. En cada una de ellas, pegaremos un papel en el que ponga: «Me gustaría cambiar...», «Me gustaría mejorar...» y «Me arrepiento de...». Cada persona tendrá que terminar la frase y echarla en la urna de manera anónima. Una vez entregadas todas las papeletas, las leeremos analizando cada una de ellas, aportando ideas, reflexionando y dando consejos.

/ 6. Dinámicas de autoestima

Ya que la autoestima hace referencia a la valoración que hacemos de nosotros mismos, con estas técnicas se pretende reflexionar sobre lo que se piensa de uno mismo. Este ejercicio nos ayuda a conocernos mejor, favoreciendo el análisis de nuestras cualidades positivas.

• Dinámica: “Soy el centro”

Nos sentamos en grupo y una persona sale al centro. Decimos que, aunque ya sabemos que todos tenemos defectos y virtudes, hoy se trata de recordar solo las virtudes. Cada miembro del grupo tendrá un minuto y un papelito donde anotar una virtud sobre la persona «centro». Pasado el minuto, entregamos los papelitos a la «persona centro» y pasamos al siguiente miembro del grupo, que hará de «persona centro». Finalmente, cuando todas las personas hayan pasado por el centro, cada uno procederá a leer las virtudes escritas por sus compañeros.

Enlaces de interés...

<https://psicologiyamente.com/psicologia/dinamicas-de-autoestima-para-adultos>

/ 7. Dinámicas de cohesión y colaboración

El objetivo de estas dinámicas es favorecer el sentimiento de pertenencia al grupo, así como el trabajo en equipo. Este tipo de dinámicas favorecen las relaciones en el grupo y la consecución de las metas en el mismo.

• Dinámica: “Botes salvavidas”

Para realizar esta dinámica, necesitamos un espacio amplio. Los participantes viajan en un barco que está a punto de naufragar. Colocamos en el suelo hojas de periódico o medias cartulinas y comunicamos a los participantes que tienen la oportunidad de salvarse, si se montan en un bote salvavidas (hoja de periódico). Lo que prima es la salvación del grupo, no la individual. Todos los participantes se sitúan lejos de los botes, esperando a que el animador dé órdenes. Entonces, el animador grita: «Los botes salvan con cuatro personas a bordo». Todos corren para montarse en los botes salvavidas. En la primera ocasión, todos los tripulantes podrán salvarse. Vuelven a situarse lejos de los botes y el animador vuelve a gritar: «Los botes salvan con cuatro a bordo», pero, esta vez, reduciremos a la mitad las hojas, por lo que, cada vez, será más difícil salvarse y quien caiga al agua será eliminado.

/ 8. Dinámicas de habilidades y resolución de conflictos

Con estas dinámicas, queremos que los participantes del grupo adquieran las habilidades necesarias para resolver conflictos de una manera asertiva, haciendo uso del diálogo y de la calma.

• Dinámica: “Viaje a la Luna”

Se hará entrega de una historia a cada participante, que hay que analizar y tomar una decisión. La historia es la siguiente:

Eres miembro de un grupo de astronautas que ha visitado la Luna y, como consecuencia de una avería en la nave, te ves obligado a abandonarla. Tienes que llevar contigo el material que consideres imprescindible para subsistir en ese medio. Por ello, deberás elegir, de entre los 15 elementos siguientes, los que consideres más importantes, de tal modo que el 1 es el más importante y el 15 el de menor importancia. Primero, toma una decisión individual. En el audio están las indicaciones para completar la dinámica.

- Una caja de cerillas.
- Diez cajas de píldoras alimenticias.
- Veinte metros de cuerda de nailon.
- Un paracaídas de seda de nailon.
- Una lata de leche en polvo.
- Cartuchos de señales.
- Un receptor y emisor de FM.
- Botellas de CO2.

- Tres pistolas.
- Diez litros de agua.
- Un mapa estelar.
- Un horno portátil.
- Una brújula magnética.
- Un botiquín de primeros auxilios.
- Diez metros de cuerda.

/ 9. Caso práctico 1: “Taller para mujeres I”

Planteamiento: Tras la planificación inicial, Rosa va a comenzar a trabajar en una piscina municipal, impartiendo un taller de *aquagym* a mujeres víctimas de violencia de género. El taller se encuadra en un programa financiado por una institución pública, y Rosa se coordina con otros profesionales para ofrecer un abordaje integral a las usuarias. Al ser el primer día, las mujeres que forman el grupo se encuentran un poco nerviosas, ya que no se conocen entre ellas y desconocen lo que este taller les deparará.

Nudo: ¿Qué tipo de dinámicas crees que podría emplear Rosa?

Desenlace: Inicialmente, para favorecer que las mujeres se conozcan, Rosa puede realizar una dinámica de presentación, para que las mujeres vayan rompiendo el hielo. Posteriormente, al cabo de la tercera o cuarta sesión, sería bueno empezar a trabajar la autoestima, en coordinación con el resto de profesionales.

/ 10. Caso práctico 2: “Taller para mujeres II”

Planteamiento: Tras ocho sesiones de *aquagym*, Rosa observa que, aunque ha mejorado mucho la confianza en el grupo y las mujeres disfrutan del taller, el grupo no está suficientemente cohesionado. Todavía percibe cierto distanciamiento entre más de la mitad de las mujeres e, incluso, se da un enfrentamiento entre cinco de las mujeres, en la quinta sesión.

Nudo: En este caso, ¿qué aspectos crees que se podrían trabajar mediante dinámicas? ¿Qué tipo de dinámicas crees que debería emplear Rosa para mejorar estos aspectos?

Desenlace: Si hay falta de cohesión en el grupo, este es un aspecto que se podría trabajar. Para ello, podrían realizarse dinámicas para favorecer la cohesión grupal. Ante los conflictos que están surgiendo en el grupo, sería adecuado realizar dinámicas para la resolución de conflictos.

/ 11. Resumen y resolución del caso práctico de la unidad

A lo largo de este tema, hemos abordado diversas dinámicas para trabajar diferentes aspectos como el conocimiento entre los miembros del grupo, mediante las dinámicas de presentación, para mejorar la autoestima, dinámicas para favorecer la cohesión y la colaboración entre los miembros del grupo y para mejorar las habilidades a la hora de resolver conflictos.

/ 12. Bibliografía

Castillo, S. y Sánchez, M. (2009). *Habilidades sociales*. Barcelona: Altamar.

Rivas i Elías, Pep. (2009). *Técnicas de dinámica de grupos*. Barcelona: FUOC.