



LAS DINÁMICAS DE GRUPOS EN EL TIEMPO LIBRE

Las dinámicas de grupos son **actividades colectivas** que tienen como objetivo **promover la integración entre los miembros de un equipo** y afianzar la confianza. Utilizadas correctamente, siempre al servicio de un objetivo y previa una planificación convenientemente estructurada, son un medio útil para conseguir las siguientes finalidades:

- Desarrollar el sentimiento del “nosotros”
- Enseñar a pensar activamente
- Enseñar a escuchar de modo comprensivo
- Desarrollar capacidades de cooperación, intercambio, responsabilidad, autonomía y creatividad
- Vencer temores e inhibiciones, superar tensiones y crear sentimientos de seguridad
- Crear una actitud positiva ante los problemas de las relaciones humanas y favorecer la adaptación social

Orientaciones para la selección y aplicación de técnicas de dinámicas de grupo

- Las técnicas de grupo deben aplicarse con un objetivo claro y bien definido.
- Las dinámicas deben prepararse convenientemente. Es preciso conocer el medio ambiente físico y el tiempo del que se dispone.
- Las técnicas de grupo requieren de una atmósfera cordial y democrática. En todo momento debe existir una actitud cooperante.
- Deben incrementarse todo lo posible la participación activa de todos los miembros del grupo. Para ello, es preciso conocer la edad, intereses y experiencia previa de los componentes del grupo.
- Es necesario respetar la intimidad de los componentes del grupo cuando así lo deseen. No deben incorporarse al grupo por obligación.
- Los miembros deben adquirir conciencia de que el grupo existe por ellos mismos y sentir que están trabajando en él.
- Las dinámicas varían en su estructura de acuerdo con los objetivos que el grupo desea alcanzar.

Tipos de Dinámicas de Grupos

Dinámicas de Presentación y Conocimiento. Son una buena herramienta para promover la socialización en el grupo y que todos los integrantes se comiencen a conocer.

Dinámicas de Comunicación. Pretenden favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y estimular la comunicación no verbal.

Dinámicas de Distensión. Liberan tensión y energía a partir de la risa, el movimiento y la voz. Estos actúan como mecanismos de distensión psicológica y física.

Dinámicas de Cooperación. Trabajan la exclusión y desigualdad dando la posibilidad de que todos los integrantes tengan las mismas oportunidades de demostrar sus habilidades y capacidades.

Dinámicas de Resolución de Conflictos. Se utilizan para mediar en situaciones problemáticas. Aportan a las personas y al grupo elementos para aprender a afrontar los conflictos de una forma creativa.

Rol Playing. Pretende hacer vivir experimentalmente una situación o acción en la que se pueden encontrar las personas del grupo.

Principios y Criterios del Dinamizador/a

- **Dar ejemplo:** que no existan contradicciones entre lo que dice y lo que hace.
- **Estimular las capacidades personales:** es necesario que éstas se desarrollen en el grupo. La complementariedad será un factor de enriquecimiento para el grupo.
- **Favorecer una cierta autonomía personal:** aceptación y capacidad para asumir responsabilidades y ocupar un rol en la vida del grupo.
- **Ayudar al grupo a profundizar en las dinámicas.**
- **Facilitar la toma de decisiones:** no es necesario que todo el grupo se pronuncie sobre todos los aspectos. Todas las decisiones que afecten al objetivo final deben ser consensuadas.