

DINÁMICAS DE CONOCIMIENTO PERSONAL

Estas dinámicas tienen como objetivo:

- Crear un clima de confianza y comunicación interpersonal en el grupo
- Un conocimiento más íntimo y personal

Dinámicas:

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1.- Conocimiento por intuición | 13.- Cuestionamiento de valor |
| 2.- Los símbolos | 14.- Los sentimientos |
| 3.- La casa | 15.- El agua mágica |
| 4.- El trueque de un secreto | 16.- Un viaje a la fantasía |
| 5.- Ojos claros y positivos | 17.- Las estrellas |
| 6.- El muerto | 18.- ¿Quién eres tu? |
| 7.- El cofre | 19.- Los curiosos |
| 8.- ¿Que se yo de fulano? | 20.- Los rasgos de personalidad |
| 9.- El Risk | 21.- Las máscaras |
| 10.- El amigo desconocido | 22.- Anotar virtudes y cualidades |
| 11.- La persona fantasma | 23.- Las constelaciones |
| 12.- Presión del ambiente | 24.- Los nombres escritos |



Conocimiento por intuición

Objetivo: El conocimiento mutuo

Desarrollo: Se reparte una tarjeta en blanco a cada uno de los participantes y se les pide que escriban cinco características de sí mismo sin mencionar su nombre o trabajo actual. Se puede escribir, por ejemplo, alguna cualidad, aptitud, defecto, etc. Las tarjetas se ponen después en una caja o recipiente que estará en el centro del salón. Se mezclan las tarjetas y un participante pasa al centro, toma una de ellas, la lee en voz alta y trata de descubrir a qué persona corresponde dicha tarjeta. Se le da dos oportunidades para descubrir a la persona. Si no logra hacerlo el dueño de la tarjeta se descubre y este pasa al centro para leer otra tarjeta y adivinar de quien es.



Los símbolos

Objetivos: Crear un clima de confianza y comunicación interpersonal en el grupo. Descubrir los aspectos positivos que existen en los demás.

Materiales: Una hoja de papel para cada uno y lo necesario para escribir.

Desarrollo: Durante unos minutos, están todos en silencio, mientras cada uno escoge los símbolos que mejor representan a cada uno de sus compañeros (características positivas). Luego se procede por orden. Todos van diciendo el símbolo que han representado a uno de los del grupo. El interesado toma nota y hace su propia constelación de símbolos, con las notas que ha tomado. Luego se procede del mismo modo con cada uno de los demás miembros del grupo. Cuando todos han terminado, se tiene un intercambio sobre lo que a cada uno le han dicho. *Cómo se ve él:* Si está de acuerdo, si está en desacuerdo; si le han dicho cosas que nunca había pensado, etc.



La casa

OBJETIVOS: Favorecer el conocimiento entre los participantes, a través de una serie de cuestiones que ellos mismos redactarán.

MATERIALES: Un gran papel, pinturas, bolígrafos, dado.

DESARROLLO: Cada uno buscará un objeto que sirva de ficha. Colocará ésta sobre el papel y dibujará alrededor una casa. El que empieza tira el dado. Si sale 4, dibujará cuatro casillas a partir de su casa y colocará su ficha en la cuarta. En esta casilla tiene que poner una prenda muy general (Por ejemplo, contar un sentimiento, un corto episodio del pasado, etc...) que escribirá junto a la casilla. Los siguientes jugadores irán sucesivamente tirando el dado y cayendo en las casillas ya escritas o haciendo nuevas. Si la casilla en la que caen está vacía, obrarán como el primer participante. Si aquella tiene mensaje, deberán hablar sobre el ya puesto. Tienen que llegar a formar un circuito cerrado.



El trueque de un secreto

OBJETIVOS: Crear mayor capacidad de simpatía entre los distintos participantes o miembros del grupo.

DESARROLLO: El animador distribuye un papel a cada uno. Los participantes deben escribir en él, con toda sinceridad, una dificultad o problema, que tienen (sea en relación con sus padres, sea en la comunicación e integración en el grupo, sea en su vida personal...), y que no se atreven o no les agrada exponerlo oralmente en público. El animador recomienda que disimulen la letra para que no se sepa quién es el autor.

Todos doblan el papel de forma idéntica y, una vez recogidos, se mezclan y se distribuye un papel a cada participante. El animador pide que cada uno asuma el problema que ha aparecido en el papel que le ha tocado y que lo haga como si él mismo fuera el autor, esforzándose por comprenderlo. Cada uno lee en voz alta el problema utilizando la primera persona "yo" y haciendo las adaptaciones necesarias. Y, a continuación, aporta su solución. Al explicar el problema a los otros, cada uno deberá personalizarlo, vivirlo... Durante la exposición no se permiten debates ni preguntas. Una vez que cada uno haya expuesto el problema que le ha tocado, el animador dirige un debate sobre las reacciones y sentimiento, formulando preguntas como estas:

- ¿Cómo te sentiste al describir tu problema?
- ¿Cómo te sentiste al exponer el problema del otro?
- ¿Cómo te sentiste cuando el otro relataba tu problema?
- A tu parecer, ¿comprendió el otro bien tu problema?
- Consiguió ponerse en tu situación?
- ¿Crees que tú llegaste a comprender el problema del otro?

- ¿Cómo te sentiste en relación con los demás miembros del grupo?
- ¿Qué has aprendido de este ejercicio?



Ojos claros y positivos

OBJETIVOS: Concienciar a los miembros del grupo para que sepan observar las buenas cualidades de las otras personas. Darse cuenta de lo positivo que hay en las personas y que muchas veces nos pasa desapercibido. Que las personas descubran cualidades hasta ahora ignoradas por ellas mismas.

DESARROLLO: El animador hace una breve introducción haciendo notar cómo, en la vida diaria, la inmensa mayoría de las veces observamos más los defectos que las cualidades de los demás. Hoy vamos a mirar al compañero con ojos claros y positivos. El se lo merece; además así podremos ver algo que hasta ahora no hemos apreciado tanto.

1. El animador distribuye un papel a cada uno. Y cada cual escribe en ellas las tres cualidades o rasgos positivos que, a su parecer, caracterizan mejor a su compañero de la derecha. El papel es totalmente anónimo. Por ello, todos han de ser del mismo tamaño y color, no deberá constar el nombre de la persona que escribe, ni el de la persona que tiene a su derecha.
2. A continuación, el animador pide a todos que doblen su papel; se recogen, se mezclan y las vuelve a distribuir dando una a cada uno.
3. Hecha la redistribución, cada uno lee en voz alta las cualidades que constan en el papel que le ha tocado, y se lo asignará a la persona del grupo que, a su entender, se ajusta mejor a esas cualidades. Sólo puede asignarse a una persona. Y manifiesta brevemente por qué ve en él esas cualidades. Puede suceder que una misma persona del grupo sea señalada más de una vez como portadora de las cualidades. Por eso, al final, cada uno dirá públicamente las cualidades que él asignó a la persona de su derecha.
4. Al final, se tiene un diálogo sobre lo vivenciado en la marcha del ejercicio: lo descubierto, lo sentido, etc.



El muerto

OBJETIVOS: Crecer como persona desde la crítica constructiva.

DESARROLLO: Todos los participantes se colocan en círculo, mientras uno de los integrantes esta acostado cubierto por la sabana (simulando estar muerto) y se responden las siguientes preguntas.

- Que es lo positivo que tenía la persona que se encuentra acostada ?
- Que es lo negativo que tenía la persona que se encuentra acostada?
- Que propongo para reducir sus cualidades negativas ?

Cuando todos los integrantes del grupo hayan pasado se les entregaran las hojas que llenaron los(as) secretarios(as). Haciéndoles la observación que lo ahí escrito son solo propuestas y que en ellos esta el tomarlas o dejarlas.



El cofre

OBJETIVOS: Ayudar a objetivar la experiencia de Dios.

DESARROLLO: Al comenzar, se les entrega a cada persona una hoja con un dibujo de un cofre. Se les explica que ese es el cofre de los recuerdos y que allí deben colocar cinco acontecimientos que le hayan acercado a Dios. Cuando cada uno ya los escribió, se forman parejas y cada uno le explica a su compañero sus tesoros. Al terminar, se cambian los cofres con el de su compañero. Cuando todas las parejas terminaron, cada uno va a contar los recuerdos de su compañero. Así con todos hasta llegar al último.



¿Qué se yo de fulano?

OBJETIVOS: Conocerse mas profundamente

DESARROLLO: Se reparten a los participantes unas hojitas pequeñas, en las que escriben su nombre. Se recogen las hojas y se vuelven a repartir, a suertes: a cada uno le toca el nombre de un compañero.

Cada uno ha de hacer la presentación del compañero que le ha caído en suerte. Para ello se pregunta: «¿qué sé yo de él?», y lo escribe. Como orientación puede servir el siguiente guión:

- * Cómo es (cualidades, defectos...)
- * Cómo piensa (ideas políticas, religiosas, sociales...)
- * Cómo se relaciona (muchos o pocos amigos, se mantiene en grupos cerrados...)
- * Cómo trabaja (responsable en su trabajo, estudia, es perezoso...).

Luego trata de recoger la mayor información posible entre los restantes compañeros. Toma nota de ella.

Finalmente, prepara tres preguntas para hacer al compañero (puede consultar con otros sobre las preguntas que convenga hacerle). Se darán por escrito al interesado para que las prepare. Las preguntas pueden referirse a: lo que piensa de él mismo, sus deseos, su futuro, sus ideas, valores, miedos, su comportamiento...

Cada uno presenta al compañero ante el gran grupo. El interesado escucha sin intervenir; puede tomar nota de lo que desee.

El que ha sido presentado completa su presentación: primeramente corrige lo que crea oportuno de lo que el compañero ha dicho de él. Añade luego lo que le parezca, lo que hubiere deseado que se dijera de él. Finalmente contesta a las preguntas que le haya formulado el compañero. Dése siempre libertad para dejar de responder a alguna pregunta si el interesado tiene inconveniente.



El risk

OBJETIVOS: Lograr un mayor conocimiento entre los miembros del grupo. Medir el grado de conocimiento que poseen los unos sobre los otros, es decir saber si se conocen.

DESARROLLO: Dibujar sobre la cartulina o el papel continuo un mapamundi (o similar) Dividir las regiones terrestres en tantas como participantes. Asignar un nombre a cada territorio usando los nombres de los participantes. Dividir a los participantes en 2 o más grupos. Uno de los equipos (es indiferente), comienza atacando desde uno de sus territorios a otro territorio de otro grupo.

Por ejemplo:

-Alfonso (Equipo 1) ataca a Carlos (Equipo2). Siguiendo con el ejemplo, el Equipo 2 piensa una pregunta relacionada con Carlos (gustos, personalidad, ...) y se la hace al otro equipo. El Equipo 1 contesta, si lo hace correctamente Carlos pasaría a formar parte del Equipo 1, si no Alfonso pasaría a formar parte del Equipo 2. Así continuaría con el equipo de la derecha hasta que uno de los equipos forme el grupo entero o posea a más del 50% (en el caso de jugar mucha gente y haciendo más de 2 equipos).



El amigo desconocido

OBJETIVOS: Conocer las cualidades y valores de los compañeros.
Aumentar la confianza en el otro.

DESARROLLO: Cada participante elige un amigo secreto, preferentemente entre los compañeros que menos frecuenta. No revela el nombre a nadie, ni siquiera al interesado. Durante un tiempo determinado, cada uno va a estar atento a las cualidades y valores de este amigo secreto, apuntando las situaciones que le han ayudado a conocerle. Una vez terminado el tiempo, cada uno escribirá una carta a su amigo, explicándole lo que le parecía de él. Luego cada uno se lleva su carta y la lee. Al día siguiente de la lectura será interesante compartir con la persona los sentimientos vívidos.



La persona fantasma

OBJETIVOS: Fomentar el conocimiento mutuo

DESARROLLO: El animador solicita un voluntario para que abandone la sala. Una vez que este se ha retirado señala a uno de los jóvenes como la "persona fantasma". Después regresa la persona que salió y se le dice que en el grupo hay una "persona fantasma" y que tiene que descubrirla haciendo preguntas sobre sus cualidades, gustos, limitaciones etc. No se puede preguntar por el nombre ni por sus características físicas. También se le dice que puede hacer preguntas comparativas. Por ejemplo: si la persona fantasma fuera una flor ¿cuál sería?. Si fuera un animal, planta, instrumento musical... El voluntario hace las preguntas y cualquiera de los integrantes del grupo puede responderlas. Si se responde relacionada con una comparación, entonces se tiene que decir el porque de esa comparación. Una vez que la "persona fantasma" es descubierta, la dinámica se repite con otro voluntario. Si el voluntario demora mucho en descubrir a la "persona fantasma", ésta se descubre y sale del salón para continuar con la dinámica.



Presión del ambiente

OBJETIVOS: Demostrar que las personas no son indiferentes a la crítica y a la alabanza; al éxito, al fracaso o a la indiferencia.

DESARROLLO: El día anterior a la r se mostrará totalmente indiferente. Todo se hace en forma discreta, para que parezca real, y no teatro, ya que puede ser descubierto por el voluntario. Van entrando los expositores de a uno y una vez que todos hablaron se hace un diálogo ante todo el grupo: que sucede a la persona ante el apoyo, la oposición o la indiferencia; como actuar en este caso.



Cuestionamiento de valores

OBJETIVOS: Cuestionar los valores de uno y de los otros sobre determinados aspectos. Promover la integración del grupo

DESARROLLO: Cada uno divide la hoja en cuatro columnas, de arriba abajo; pone en cada columna arriba: de acuerdo, indiferente, en contra, absurdo. El coordinador lee una serie de frases que contienen una afirmación. Cada uno la cataloga, poniendo una cruz en la columna que interpreta su pensamiento. Luego se dialoga sobre las respuestas en grupos pequeños intentando ponerse de acuerdo y luego cada grupo expondrá sus conclusiones.



Los sentimientos

Objetivo: Fomentar el conocimiento entre los integrantes del grupo.

Desarrollo: El animador les pide a todos los jóvenes que digan con una palabra como se sienten en estos momentos. Por ejemplo: alegre, confiado, animado, nervioso, etc.. Posteriormente les pregunta por que se sienten de esa manera. Después de escucharlos, el coordinador los anima a seguir creciendo en el conocimiento y en la amistad mutua.



El agua mágica

Objetivo: Descubrir nuestros valores prioritarios.

Desarrollo: Todos los jóvenes forman un círculo. En el centro se coloca una mesa y sobre ella se pone una jarra con agua y diez vasos vacíos. El animador dice lo siguiente: tenemos aquí "agua mágica". Quien tome de esta agua puede pedir tres deseos y se le concederán. Se invita a que pase algunos voluntarios de el "agua mágica". Se les recuerda que antes de tomar el agua debe pedir en silencio, sus tres deseos. Después de que hallan pasado varios integrantes del grupo les pregunta, uno por uno, cuáles fueron sus tres deseos y por qué pidieron esos deseos.



Un viaje a la fantasía

Objetivo: Profundizar en el conocimiento propio y de los demás.

Desarrollo: El animador cometa lo siguiente: imagínate que te vas a ir a un lugar incivilizado y solamente te puedes llevar siete cosas. ¿Qué cosas llevarías?. Piensa y anótalas en una hoja. A continuación se forman grupos de cuatro personas y cada una comunica a los demás las siete cosas que llevaría, explicando el porqué de cada una.



Las estrellas

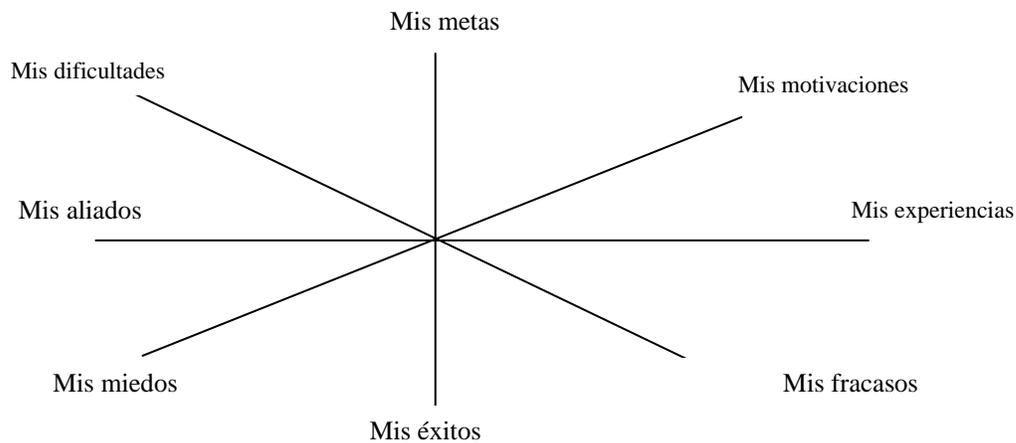
Objetivo: Descubrir nuestros valores. Profundizar en el conocimiento propio y de los demás.

Desarrollo: El animador explica la dinámica con las siguientes palabras: Dibuja una estrella de ocho picos. En cada uno de los picos vas a escribir...

1.- Las **metas** que tienes en la vida

- 2.- Las **motivaciones** por las que actúas o haces algo
- 3.- Las **experiencias** que mas han marcado tu vida
- 4.- Los **fracasos** mas notorios de tu vida
- 5.- Los **éxitos** más importantes de tu vida
- 6.- Los **miedos** más grandes que tienes en la vida
- 7.- Los **mejores** aliados que tienes en la vida
- 8.- Las **dificultades** más grandes que tienes en la vida

Terminado esto, el animador les pide libremente a dos personas para compartir su estrella.

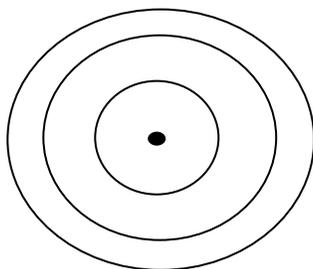


Las constelaciones

OBJETIVOS: Que el joven reflexione sobre el conocimiento que tiene de los demás integrantes del grupo.

DESARROLLO:

Se reparte o se les pide que dibujen lo siguiente:



El animador explica la dinámica de la siguiente forma:

1.- Cada uno de ustedes tienen delante un dibujo que consiste en tres círculos concéntricos , con un punto negro en el centro. El punto negro representa a cada uno de ustedes, en forma personal.

2.- Cada uno reflexione como ve a los demás integrantes del grupo en el círculo siguiente. Si los ves muy cercanos dibuja otro punto cerca del centro cerca del punto siguiente, si los ves un poco más lejos dibuja un punto en el último círculo o en el que creas que se encuentre. De este modo estaremos representando gráficamente la distancia afectiva que existe entre los miembros del grupo y uno mismo. No es necesario escribir el nombre de la persona que se trate.

Cada participante hace su constelación y reflexiona sobre la relación que existe entre él y los demás miembros del grupo. De quien se encuentra cerca y de quien se encuentra lejos. Porqué se encuentra lejos de unos y cerca de otros. Que ha recibido y que ha dado a unos y de otros. Cada uno puede expresar lo sentido y lo que reflexiono. Se puede terminar comunicando alguna experiencia de amistad vivida en grupo y evaluando el grado de amistad que existe dentro de nuestro grupo.



Los nombres escritos

OBJETIVO: Medir que tanto nos conocemos

DESARROLLO: Todos se sientan en círculo. cada uno con un gafete con su nombre. Se pone música alegre y todos hacen circular su gafete a la derecha. Al detenerse la música cada uno debe buscar al dueño del gafete y el que lo entregue al último se sale de la dinámica o da una prenda.