



10 DINÁMICAS

DE CONFIANZA

ÚTILES

1- Confianza

- Objetivo: aumentar la confianza entre los miembros del grupo.
- Tiempo necesario: entre 15 y 30 minutos.
- Tamaño del grupo: se formarán parejas.
- Lugar: espacio amplio en el que los participantes puedan trabajar por parejas.
- Materiales necesarios: ninguno.
- Pasos a seguir:
 1. Los miembros del grupo se dividen por parejas. El facilitador promoverá que éstas no estén formadas por personas de una constitución física semejante, sino que entre los miembros de la pareja haya grandes diferencias.
 2. Las parejas se ponen de pie enfrentadas la una a la otra. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.
 3. Cuando las parejas se encuentren en la posición requerida, el facilitador dará la señal y éstos deben dejarse caer hacia atrás, procurando mantener el cuerpo recto.
 4. Llegarán a un punto de equilibrio y, en ese momento, pueden probar a realizar movimientos de manera conjunta y que ninguno de los dos pierda el equilibrio. Estos movimientos pueden ser: agacharse, que uno de ellos flexione las rodillas, etc.
- Evaluación: tiempo de reflexión grupal en el que las parejas expresen cómo se han sentido.
- Variación: esta dinámica puede hacerse en grupo grande, formando un círculo y cogiéndose de las manos entre ellos. Se asignará los números 1 y 2 de manera saltada y el facilitador irá indicando la orden para que se vayan echando hacia delante o hacia atrás cada uno de ellos.

2- Estatuas

- Objetivo: favorecer la confianza, la cooperación y la cohesión entre los miembros del grupo.
- Tiempo necesario: alrededor de 30 minutos.
- Tamaño del grupo: se formarán parejas.
- Lugar: espacio amplio en el que los participantes puedan trabajar por parejas.
- Materiales necesarios: vendas para tapar los ojos.
- Pasos a seguir:
 1. Se formarán parejas de manera aleatoria con el objetivo de que les toque trabajar de manera conjunta a personas que no se conozcan mucho entre sí.
 2. Una de ellas adoptará el rol de estatua y el otro, deberá taparse los ojos con una venda.
 3. Cuando ya se los haya tapado, el que hace de estatua tomará una postura. Su compañero, deberá tocarlo con el objetivo de adivinar la postura que ha tomado y, posteriormente, imitarlo.
 4. Lo imitará sin que su compañero quite la postura y cuando crea haber terminado, el facilitador le quitará la venda de los ojos para que por sí mismo pueda comparar el resultado.
 5. Se repite el ejercicio, pero cambiando de roles.
- Evaluación: preguntar a las parejas qué rol les ha parecido más fácil, si se han sentido cómodos con el contacto físico entre compañeros, etc.
- Variación: en vez de por parejas, hacerlo por pequeños grupos (de 3 o 4 personas) y que sólo uno haga de estatua. Así, los demás pueden hablar entre ellos y comentar. De esta manera, la comunicación sería otra dimensión que se tendría en cuenta en la evaluación.

3- Abanico de estimas

- Objetivo: favorecer la confianza, la cooperación y la cohesión entre los miembros del grupo.
- Tiempo necesario: alrededor de 30 minutos.
- Tamaño del grupo: grupo de tamaño mediano, unas 20 personas.
- Lugar: espacio amplio en el que los participantes puedan sentarse en círculo y estar cómodos.

- Materiales necesarios: papel y bolígrafo por cada participante.
- Pasos a seguir:
 1. Esta dinámica debe realizarse cuando ya se conocen o han trabajado de manera conjunta.
 2. Los miembros del grupo, se sientan en círculo y cada uno pone su nombre en un papel. El papel se le pasa a la persona de la izquierda y ésta le escribirá algo que le guste de esa persona. Dobla el papel (para que los demás no vean qué ha escrito) y se lo vuelve a pasar a quién tenga a su izquierda y así, hasta que el papel haya dado la vuelta entera.
 3. Cuando todo el mundo haya recibido el papel con su nombre de vuelta, se dejarán unos minutos para leerlo y se comentará qué les ha parecido la actividad, cómo se han sentido al leer los comentarios de sus compañeros, etc.

4- Compartiendo cualidades

- Objetivos: crear un clima positivo y de confianza y reforzar el autoconocimiento y conocimiento de los compañeros del grupo.
- Tiempo necesario: aproximadamente, 45 minutos.
- Tamaño del grupo: grupo de tamaño mediano, unas 20 personas.
- Lugar: espacio amplio en el que los participantes puedan trabajar por subgrupos.
- Materiales necesarios: Varios hexágonos (uno por grupo) cortados en 6 trozos y bolígrafos.
- Pasos a seguir:
 1. El facilitador del grupo, dividirá en subgrupos de seis personas. A cada grupo, se le entrega un hexágono que está cortado en 6 partes y esos trozos están numerados. Cada miembro del subgrupo escogerá uno de esos números.
 2. Cuando ya estén organizados, el facilitador dirá, al azar, un número del 1 al 6. Entonces, los que tengan ese número serán en ese momento el “foco del grupo”.
 3. El resto de compañeros, durante unos minutos, deberán escribir cosas positivas sobre esa persona en el trozo del hexágono.
 4. Se repite este mismo procedimiento con cada uno de los integrantes del grupo.
- Evaluación: se pasará a una reflexión grupal sobre cómo se han sentido al recibir esas palabras de sus compañeros, si se lo esperaban, etc.

5- Semejantes

- Objetivo: crear un clima adecuado de trabajo en el que haya los integrantes muestren confianza por sus compañeros.
- Tiempo necesario: 30 minutos aproximadamente.
- Tamaño del grupo: tamaño del grupo ilimitado. Cuanto mayor sea, más tiempo requerirán para la actividad.
- Lugar: espacio de trabajo cómodo.
- Materiales necesarios: folios y bolígrafos (uno por cada participante).
- Pasos a seguir:
 1. La persona que sea la encargada de dirigir la actividad, repartirá los materiales a todos los integrantes del grupo y les pedirá que piensen en alguien de ese mismo grupo con el que compartan semejanzas.
 2. Pasados unos minutos y que todo el mundo haya completado la actividad, el dinamizador pedirá un voluntario que debe contar qué compañero/a le parece semejante a sí mismo.
 3. Cuando haya descrito los motivos, el resto del grupo opinará si creen acertada la opinión y cuáles son sus motivos.
 4. Todos los integrantes del grupo, expondrán sus razones.

6- Sonidos de animales

- Objetivos: promover el conocimiento de los distintos miembros del grupo y crear un ambiente distendido.
- Tiempo necesario: alrededor de 20 minutos.
- Tamaño del grupo: cuantos más integrantes haya, más tiempo requerirá la tarea.
- Lugar: un espacio en el que puedan estar sentados en círculo (si es un grupo grande) o bien, en fila (si son pocas personas).
- Materiales necesarios: varios hexágonos (uno por grupo) cortados en seis trozos y bolígrafos.
- Pasos a seguir:
 1. Esta dinámica es ideal para los primeros momentos de un grupo, pues servirá para que los miembros se conozcan y compartir unas risas juntos.
 2. El dinamizador lo introducirá como una dinámica de presentación y el objetivo es que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros.

3. Comenzará el dinamizador diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por ejemplo: me llamo Sara y "muuuuu".
 4. A continuación, la siguiente persona se presentará y añadirá el sonido de animal que le guste y tendrá que repetir el de su anterior compañero. De esta manera, la lista de nombres y ruidos será cada vez mayor.
 5. Si una persona se equivoca, todo el grupo deberá empezar desde el principio.
- Evaluación: pasados unos minutos, preguntar a alguien cómo se llaman sus compañeros, una vez que hayan tomado otro asiento o bien, se encuentren realizando otra tarea con el objetivo de comprobar si se han aprendido los nombres de sus compañeros.

7- Lázaro

- Objetivo: comprobar el nivel de confianza que existe entre compañeros.
 - Tiempo necesario: unos 30 minutos.
 - Tamaño del grupo: la actividad se desarrollará por parejas.
 - Lugar: espacio amplio, preferiblemente al aire libre.
 - Materiales necesarios: vendas para tapar los ojos.
 - Pasos a seguir:
1. El dinamizador pedirá que las personas formen parejas, da igual con quién.
 2. A continuación, entregará una venda para tapar los ojos por cada pareja. Por lo tanto, una de las personas deberá taparse los ojos.
 3. El compañero que no tiene los ojos tapados, actuará de guía. Para comenzar, le dará un par de vueltas para que no sepa dónde se encuentra ubicado.
 4. La persona que se encuentre a cargo de la actividad, irá indicando unas pautas que cada pareja debe repetir a su compañero con los ojos vendados. Por ejemplo: "a la derecha, más rápido, trota, ..."
 5. Cuando pasen unos minutos, se intercambiarán los roles, pero alterando las instrucciones que se dan a lo largo del ejercicio.
- Evaluación: es importante que el dinamizador esté pendiente del desarrollo de la actividad. Es decir, si las personas confían en sus compañeros. De no ser así, es importante reforzar las relaciones entre compañeros e identificar los elementos que fallen.

8- Secretos

- Objetivo: crear un clima de confianza en el que exista empatía entre compañeros.
- Tiempo necesario: una hora, aproximadamente.
- Tamaño del grupo: no más de 15 personas.
- Lugar: espacio en el que las personas puedan estar sentadas formando un círculo.
- Materiales necesarios: bolígrafos, folios y sobres (uno por cada participante).
- Pasos a seguir:
 1. Las palabras del dinamizador para comenzar la tarea estarán relacionadas con los secretos e intimidades que cada uno guardamos para nosotros mismos.
 2. Se dejan unos minutos para que cada persona, piense en uno de sus secretos mejor guardados y quién esté dispuesto, coja papel y lápiz para escribirlo de manera anónima.
 3. Las personas que lo hayan escrito, introducirán su secreto en un sobre y se procederá a remover el montón de sobres.
 4. A continuación, se ofrecen unos minutos para que nuevamente, de manera individual, reflexionen sobre cómo creen que las demás personas reaccionarían al conocer su secreto.
 5. Si el dinamizador lo estima oportuno y si los miembros del grupo están de acuerdo, se leerán los secretos que se encuentran en los sobres.
- Otros: los secretos resultan delicados porque responden a lo más íntimo que tiene un ser humano y, por lo tanto, deben de ser abarcados de manera muy respetuosa.

9- Cartas

- Objetivo: mejorar las relaciones entre las personas que forman un grupo.
- Tiempo necesario: 1 hora aproximadamente.
- Tamaño del grupo: grupo de tamaño medio, entre 15 y 20 personas. Se formarán subgrupos de 3 personas.
- Lugar: espacio amplio en el que los participantes puedan trabajar por subgrupos.
- Materiales necesarios: folios y bolígrafos.
- Pasos a seguir:
 1. El dinamizador invitará a que las personas se sienten por grupos de tres. Una vez que estén sentados, pedirá que, por turnos, cada uno de ellos hable sobre un tema

que le preocupe a lo largo de 3 minutos. El dinamizador deberá ir controlando y avisando de los tiempos.

2. Cuando todos hayan hablado, cogerán dos folios. En cada uno de ellos, deberá escribir una carta sobre lo que piensa acerca de esa persona y qué palabras quiere dedicarle. Esta dinámica funcionará mejor si en el grupo existe confianza y un recorrido previo de trabajo.
 3. Pasados unos minutos y que todas las personas hayan finalizado la actividad, por grupos, irán abarcando la problemática que cada uno ha expuesto. Los compañeros hablarán con esa persona y le darán su opinión desde el respeto y la confianza, mientras que esa persona escucha.
 4. Cuando hayan intercambiado sus impresiones, se darán las cartas que se han escrito mutuamente. Se dejarán unos minutos para que cada uno las lea.
- Evaluación: puesta en común con el resto de compañeros, de cómo se han sentido a lo largo de la actividad, contando su problema, con el feedback de sus compañeros, etc.

10- Trenes locos

- Objetivo: fomentar la confianza entre compañeros a través de un ejercicio dinámico y ameno.
 - Tiempo necesario: unos 30 minutos, aproximadamente.
 - Tamaño del grupo: se formarán subgrupos de 4-5 personas.
 - Lugar: espacio amplio y sin obstáculos, preferiblemente al aire libre.
 - Materiales necesarios: vendas para tapar los ojos.
 - Pasos a seguir:
1. El dinamizador convocará grupos de 4 ó 5 personas cada uno de ellos y entregará a cada grupo vendas para los ojos a todos, menos a uno.
 2. Antes de ponerse las vendas, se explicará que la actividad consiste en formar un tren en el que sin hablar deben de llegar a un sitio en concreto. La persona que no tiene venda será el último del tren y debe guiar al grupo. Se ofrecerán unos minutos para que elaboren una estrategia de trabajo conjunto.
 3. Una vez pasados esos minutos, procederán a taparse los ojos y ponerse en fila. El dinamizador irá indicando qué tren (o subgrupo) debe realizar la actividad. El resto de compañeros se limita a observar sin comentar para no sesgar a sus compañeros.

4. Cuando todos los trenes hayan realizado la actividad, se procederá a tiempo de reflexión en grupo para contar cuál ha sido la estrategia de cada grupo, cómo se han sentido realizando la actividad, qué rol les parece más difícil, etc.