Continue

El bingo humano, el ovillo de la amistad, el telfono descompuesto o la cada libre son algunas de las mejores dinmicas de integracin para adultos. Son ideales para romper el hielo y muy adecuadas en entornos como el trabajo o para manejar grupos en cualquier situacin.En este artculo de Psicologa-Online queremos compartir contigo dinmicas de integracin para adultos perfectas para mejorar la comunicacin, reforzar la confianza, incrementar la motivacin y ayudar a desarrollar trabajos en equipo. ndice Ver ms >>Esta dinmica de integracin para adultos, tal como su nombre lo indica, se trata de poner a prueba la imaginacin y la creatividad. Cada participante debe ejecutar una accin o escoger un objeto que represente un rasgo de su personalidad, o que haga saber al resto a qu se dedica o cmo le representa. Este tipo de interaccin facilita el proceso grupal de conocerse.Adems, es ms fcil que todos recuerden cualquier caracterstica de su compaero/a si lo asocian con un objeto. Muchas personas llevan consigo objetos que son importantes, as que no requiere de mucho esfuerzo. Un profesor, por ejemplo, puede llevar un marcador o lapicero consigo; un abogado, quiz lleve su sello personal; un poeta, llevar un lpiz. Estas son solo algunas ideas.El bingo humano es una de las dinmicas de integracin para adultos ms divertida, ideal para que los participantes comiencen a interactuar. Consiste en crear tarjetas con un sustantivo y luego otras con caractersticas. La idea es construir la oracin que tenga sentido. Por ejemplo, una tarjeta de un participante dir: Tengo un coche y otro participante tendr el resto de la sentencia en la tarjeta que diga: y debo lavarlo cada domingo.Se pueden crear muchas tarjetas divertidas. No todas deben tener un sentido serio, sino que algunas pueden ser graciosas. La idea es interactuar, tratar de encontrar al o la compaero/a con el resto de la informacin de tu tarjeta, y luego unirlas.Esta dinmica de integracin para adultos ayuda a reforzar el amor propio y ganar confianza, en la medida que se interacta con los dems. Se hace con un ovillo de lana, se toma y se dice algo que se ama de uno/a mismo/a. Despus hay que pasrsela a un compaero.Tambin hay otra variante en la que se toma el ovillo y hay que decir algo que se admira de la otra persona y se le pasa a esa persona a la cual se ha elogiado. Ella debe pasarlo a la siguiente persona, mencionando antes qu aprecia o admira de ese otro. Es una herramienta para el reconocimiento de la vala, tanto personal como de los dems.Esta dinmica de integracin es una de las ms clsicas. Muchas veces funciona para darse cuenta de que los mensajes se pueden distorsionar y no vale la pena repetir rumores. Es ideal para mantener la armona en los entornos laborales. Consiste en decir una frase al odo de la persona que est al lado, quien debe pasarla al siguiente, y as sucesivamente hasta comparar la frase final con la que se dijo al inicio.Esta dinmica es muy divertida y ayuda a que los integrantes del grupo ran y rompan el hielo. Es una de las dinmicas de integracin para adultos clsica que no pasa nunca de moda. Consiste en transmitir un mensaje, pero de manera gestual, nada verbal.Para ello, podis usar dibujos, mmica o gestos, y los dems deben adivinar de qu se trata. Cuanto ms largo sea el mensaje, ms divertido ser y ms esfuerzo va a requerir por parte de los participantes el poder descifrarlo.Otra de las dinmicas tradicionales que ensea que, cuando se trata del trabajo en equipo, es necesario apoyar a los dems para que todo se mantenga en pie. Adems, se aprende a confiar en el trabajo de los dems, ya que muchas veces requiere esfuerzo aprender a delegar. En la cada libre una persona debe dejarse caer hacia atrs y el otro lo atrapa; esto demuestra un nivel alto de confianza mutua.Una variante es la red humana, en la cual ya no se trata de una sola persona atrapando a otra, sino que el integrante se deja caer sobre el grupo, el cual est atento para sostener a quien se lanza.En un entorno laboral, e incluso acadmico, las decisiones ms importantes se toman en equipo. Por ello, esta dinmica de integracin es importante para aprender a colaborar en grupo y no de manera aislada. Concretamente consiste en disear un entorno de supervivencia, como una isla desierta. En esta situacin, hay que tomar muchas decisiones en grupo para poder lograrlo. Hay que fijar un tiempo de permanencia en la isla, as como la cantidad de recursos disponibles y cmo se van a repartir, entre otros factores. Finalmente, hay que adaptarlo al entorno laboral o acadmico y elaborar un plan de accin que permita salir de una dificultad concreta. Cada quien debe aportar conocimientos para tomar las decisiones ms acertadas y cumplir la meta.Es una dinmica de integracin para adultos ideal para trabajar con grupos. Se plantea un enigma o acertijo y el grupo debe resolverlo de forma conjunta. Esto demuestra que solo el trabajo en equipo permite encontrar la salida a una situacin inesperada, o sobre la cual no se sabe cmo actuar. Para solucionar el acertijo, cada integrante debe hacer propuestas y, con los aportes de cada uno/a, resolverlo. Esta actividad saca muchas risas porque consiste en introducir un objeto dentro de una caja, y todo el grupo debe hacer su mejor intento para adivinar qu hay adentro. Para ello, debe formular preguntas que no sean directas, pero de las que pueda obtener suficiente informacin sobre lo que pudiese contener la caja. Para hacerlo ms divertido, se puede introducir ms de un objeto.Para hacer esta actividad, debes coger una hoja y dividirla en secciones. Cada persona debe dibujar una parte y luego tratar de unirla con las partes de los dems. Esto ensea a que es necesario el trabajo de todos para obtener resultados completos. Adems, es una dinmica de integracin para adultos muy divertida. Tambin se puede dar una pista inicial para que todos tomen la idea y, a partir de all, comiencen a trabajar.Ahora que ya conoces las mejores dinmicas de integracin para adultos, no te pierdas estos artculos sobre Dinmicas de grupo para adolescentes y Dinmicas de autoestima para adultos. Este artculo es meramente informativo, en Psicologa-Online no tenemos facultad para hacer un diagnstico ni recomendar un tratamiento. Te invitamos a acudir a un psiclogo para que trate tu caso en particular.Si deseas leer ms artculos parecidos a Dinmicas de integracin para adultos, te recomendamos que entres en nuestra categora de Crecimiento personal y autoayuda.BibliografaBarroso, A. B. (2013). Las dinmicas grupales y el proceso de aprendizaje. Editorial Ink.Botero, S. (1994). Dinmicas grupales de reflexin. Editorial San Pablo.Fridman, S., & Borrs, M. (2019). Utilizacin de dinmicas grupales en el taller de insercin laboral. Disponible en.Miranda, C. R. (2014). Dinmicas Grupales para todas y todos. Bogot, Colombia.: Educadores Populares. Portada Dinmicas divertidas para adultos: 10 actividades para fortalecer equipos Las dinmicas divertidas para adultos han cobrado relevancia en el mbito laboral, convirtindose en herramientas tiles para fortalecer el trabajo en equipo y mejorar la cohesin grupal. Estas actividades, que estn diseadas especficamente para ser atractivas y efectivas, permiten a los participantes interactuar de maneras novedosas, favoreciendo as un entorno positivo y colaborativo. A travs de juegos, ejercicios y retos, es posible fomentar la comunicacin y el entendimiento entre los miembros de un equipo.En este artculo, se explorarn diez dinmicas sencillas para adultos que no solo entretienen, sino que tambin cumplen con objetivos claros de desarrollo personal y profesional. Detallaremos cada actividad, su propsito y los beneficios que pueden aportar al grupo. Desde juegos que estimulan la competitividad sana hasta aquellos que refuerzan la confianza y la conexin personal, estas dinmicas grupales divertidas tienen el potencial de transformar el ambiente laboral en algo ms agradable y productivo. Qu son las dinmicas de grupo para adultos?Las dinmicas para adultos son actividades organizadas que promueven la interaccin entre las personas dentro de un grupo. Estas dinmicas tienen races en diversas disciplinas, incluyendo la sociologa y la psicologa, y se utilizan principalmente en entornos laborales para mejorar el clima organizacional. Se llevan a cabo en sesiones planificadas y, por lo general, incluyen a todos los miembros del equipo, independientemente de su rol o nivel jerrquico. El propsito principal de estas actividades es hacer que los participantes se sientan cmodos unos con otros, permitindoles explorar sus habilidades de comunicacin y colaboracin en un entorno seguro y sin juicios. Las dinmicas para adultos divertidas pueden incluir desde juegos de conocimiento hasta retos creativos, cada una diseada para abordar diferentes aspectos de la interaccin humana y el trabajo en equipo.Adems, estas dinmicas pueden ser adaptadas a las necesidades particulares de cada grupo. Las dinmicas divertidas pueden variar en complejidad, duracin y requisitos materiales, lo que permite a los facilitadores ajustarlas acorde a las caracterstica especficas del equipo involucrado. Esto asegura que cada actividad sea relevante y efectiva, ampliando su impacto en el entorno laboral.Importancia de las dinmicas en Recursos HumanosEl rea de Recursos Humanos ha reconocido la importancia de las dinmicas grupales divertidas desde el siglo XX, integrndolas en sus prcticas para mejorar el ambiente de trabajo. Las organizaciones comprendieron que un equipo cohesionado es fundamental para lograr resultados ptimos y negociar conflictos de manera efectiva. La implementacin de dinmicas sencillas para adultos no solo mejora la moral del personal, sino que tambin impacta positivamente en la productividad y el rendimiento general del equipo.La importancia de estas dinmicas radica en su capacidad para abordar diversos aspectos de la interaccin social. Pueden contribuir al desarrollo de habilidades interpersonales, tales como la empata, la comunicacin eficaz y la resolucin de conflictos. Estos aspectos son clave en el desarrollo de una cultura organizacional slida que valore la cooperacin y el trabajo en equipo, facilitando as el logro de objetivos comunes.Adems, las dinmicas para adultos son herramientas que permiten a los empleados descubrir y potencializar sus habilidades individuales en un entorno grupal. Al participar en estas actividades, los individuos tienen la oportunidad de mostrar su creatividad, liderazgo y capacidad de trabajo en equipo, lo que, a su vez, puede conducir a un mayor reconocimiento y desarrollo profesional dentro de la institucin.Beneficios de las dinmicas en el trabajo en equipoLas dinmicas divertidas para adultos ofrecen una amplia variedad de beneficios que influyen positivamente en el trabajo en equipo. Para comenzar, estas actividades fomentan la comunicacin entre los participantes. Al interactuar en un contexto informal y relajado, los empleados se sienten ms cmodos para expresar sus ideas y opiniones, lo que puede mejorar la creatividad y fomentar un ambiente de trabajo ms colaborativo.Relacionado: Cmo hacer un poema que evoca recuerdos y renueva la esperanzaAdems, las dinmicas para adultos divertidas ayudan a construir relaciones interpersonales ms slidas. A travs de la diversin y la interaccin, los miembros del equipo pueden conocerse mejor, lo que facilita la construccin de la confianza y el respeto mutuo. Esto es especialmente importante en equipos donde la colaboracin es esencial para el logro de objetivos complejos. Por ltimo, estas dinmicas son una excelente forma de reducir el estrs en el ambiente laboral. La risa y el juego son elementos que generan un estado de bienestar y felicidad en los participantes. La inclusin de estos elementos en el espacio de trabajo contribuye a disminuir la presin laboral y a generar un sentido de pertenencia que beneficia significativamente la moral del equipo.Explosin de globos: fomentando la competitividad sanaUna de las dinmicas divertidas ms emocionantes es la Explosin de globos. Esta actividad requiere de varios globos y un espacio amplio. Los participantes deben inflar globos y escribir en ellos diversos desafos o tareas que deben cumplir en un tiempo especfico. Luego, los globos se sueltan en el rea y los participantes tendrn que correr para reventarlos, recogiendo y completando los retos que se encuentran en su interior.La competitividad que genera esta dinmica para adultos contribuye a un ambiente de espritu deportivo y camaradera, ya que los competidores deben trabajar juntos para completar los desafos. A travs de este juego, los participantes no solo tienen la oportunidad de liberar tensiones, sino que tambin practican habilidades como la toma de decisiones, la colaboracin y la gestin del tiempo. Adems, esta actividad puede ser adaptada a diferentes contextos laborales. Por ejemplo, en un entorno creativo, los retos pueden incluir tareas de diseo, mientras que en un equipo de ventas, podran ser desafos relacionados con la captacin de clientes. Esto permite que la Explosin de globos se convierta en una herramienta verstil para cualquier sector.Dos verdades y una mentira: promoviendo el conocimientoOtra dinmica divertida es Dos verdades y una mentira. Esta actividad comienza con cada participante escribiendo dos afirmaciones verdaderas y una falsa sobre s mismos. Luego, los dems miembros del grupo deben adivinar cul de las afirmaciones es la mentira. Este ejercicio no solo desencadena la risa y momentos divertidos, sino que tambin permite a los compaeros conocer ms sobre la vida personal de cada uno, creando una atmsfera de familiaridad y conexin.La relevancia de esta dinmica para adultos radica en que ayuda a romper el hielo, especialmente en equipos nuevos o en aquellos que estn constituidos por miembros que no se conocen bien. Al compartir informacin personal, los empleados pueden encontrar puntos en comn, lo que facilita la creacin de lazos ms fuertes y significativos.Adems, Dos verdades y una mentira fomenta la escucha activa y la atencin. Los participantes deben prestar atencin a los detalles que se comparten, lo que aumenta la conexin entre ellos y mejora las habilidades de comunicacin en el grupo. Es una excelente forma de iniciar reuniones, ya que establece un ambiente relajado que facilita el intercambio de ideas.Cara de emoji: expresando sensacionesLa dinmica divertida Cara de emoji es una actividad que permite a los participantes expresar sus emociones y sensaciones en un entorno de trabajo. Para llevar a cabo esta dinmica, se proporciona a cada miembro del grupo una tarjeta con diferentes emojis. Los participantes deben seleccionar el emoji que mejor represente su estado de nimo actual y compartirlo con el grupo, explicando el porqu de su eleccin.Esta actividad ofrece a los miembros del equipo la oportunidad de abrirse sobre cmo se sienten, lo que puede contribuir a la mejora del clima laboral. Al comunicar y validar sus emociones, los empleados pueden crear un ambiente de comprensin y apoyo mutuo, fundamental para el bienestar emocional en el trabajo.Adems, Cara de emoji ayuda a identificar reas de mejora dentro del equipo. Si varios miembros expresan sentimientos negativos o tensiones, esto podra ser una seal para que los lderes del equipo intervengan y aborden esos problemas. Por lo tanto, esta dinmica para adultos no solo contribuye al bienestar emocional, sino que tambin sirve como herramienta de diagnstico para la mejora de la cultura organizacional.Relacionado: Porteros de ftbol: Hroes que transforman el juego actualEscape room: mejorando la comunicacinUna de las dinmicas grupales divertidas ms efectivas para mejorar la comunicacin es el juego de Escape room. Este tipo de actividad puede ser organizado en un lugar fsico o adaptado para realizarlo virtualmente. Consiste en que un grupo de personas debe resolver una serie de acertijos y desafos en un tiempo lmite para escapar de una habitacin temtica. La dinmica del Escape room obliga a los participantes a trabajar juntos, utilizar sus habilidades de comunicacin y colaborar para encontrar las soluciones. La presin del tiempo aade un elemento de urgencia que potencia el trabajo en equipo y hace que los participantes se centren en la tarea a mano. Esta experiencia compartida puede ser muy gratificante, ya que, al finalizar, todos sienten una mayor conexin con sus compaeros debido a la colaboracin y a las emociones vividas en el proceso.Como un ejercicio de resolucin de problemas, esta dinmica para adultos permite que los miembros del equipo reconozcan las fortalezas individuales y cmo cada persona puede contribuir de manera nica al xito grupal. La importancia de estas lecciones no solo se limita a la actividad en s, sino que tienden a trasladarse a la realidad laboral, mejorando la eficacia en la comunicacin y la colaboracin da a da.El ttulo de la cancin: competencia amistosaLa ttulo de la cancin es una actividad que combina el entretenimiento con la msica. Para llevar a cabo esta dinmica divertida, los participantes deben nombrar el ttulo de una cancin que encaje con una frase o situacin dada. El facilitador puede recitar una lnea o frase, y los miembros deben competir para ver quin puede adivinar la cancin ms rpidamente. Esta actividad no solo es un reto, sino que tambin despierta memorias y emociones relacionadas con las melodas que cada uno identifica. Esta actividad promueve la competitividad sana, ya que los participantes disfrutan de un buen momento al mismo tiempo que compiten de manera amistosa. El entorno relajado promueve la risa y el disfrute, haciendo que los miembros del equipo se sientan ms conectados y cmodos entre s, aumentando as la moral del grupo.Adems, El ttulo de la cancin es adaptable, ya que se puede personalizar a los gustos musicales del equipo. Esto significa que puede hacerse ms inclusivo y participativo, ayudando a que todos los miembros del equipo se sientan incluidos y valorados, independientemente de su edad o background musical.Negociacin de prioridades: habilidades de liderazgoLa actividad de Negociacin de prioridades es una dinmica para adultos que se centra en el desarrollo de habilidades de liderazgo y resolucin de conflictos. En esta dinmica, los participantes reciben una lista de tareas o prioridades y deben negociarlas entre ellos para establecer un consenso sobre el orden en el cual se deben abordar. Este ejercicio pone a prueba la capacidad de cada miembro para escuchar, argumentar y llegar a compromisos. En el proceso, los participantes no solo desarrollan habilidades de negociacin, sino que tambin aprenden a reconocer y valorar las perspectivas de sus compaeros. Esta habilidad es crucial para generar un ambiente de trabajo inclusivo y colaborativo, donde todos sepan que sus opiniones y necesidades son escuchadas.Adicionalmente, al trabajar en grupo para negociar prioridades, los miembros pueden identificar reas de mejora en su comunicacin y en sus mtodos para resolver conflictos. Esta dinmica divertida puede ser especialmente til para equipos que trabajan en proyectos donde la planificacin y la priorizacin son esenciales para el xito general.Formacin de la red: reforzando la confianzaLa dinmica de Formacin de la red es una actividad colaborativa diseada para reforzar la confianza y la camaradera entre los miembros del equipo. En esta actividad, los participantes se colocan en crculo y cada uno comparte algo positivo acerca del compaero a su derecha. A medida que cada uno pasa su turno, se va creando una red de afirmaciones positivas que refuerzan el apoyo mutuo entre los miembros.Este ejercicio es fundamental para construir relaciones fuertes dentro de un equipo. Al escuchar y recibir comentarios positivos sobre sus contribuciones, los participantes pueden sentirse ms valorados y motivados, lo que resulta en un ambiente de trabajo ms colaborativo y armonioso. Relacionado: Planeta con anillos: un viaje fascinante por el sistema solarAdems, Formacin de la red tambin puede ser un medio efectivo para mejorar la autoestima de los participantes. Las retroalimentaciones positivas ayudan a los miembros a valorar su papel dentro del equipo, lo que es clave para fomentar una cultura organizacional basada en el apoyo y el respeto mutuo.Post-its de aficiones: conexin personalLa actividad Post-its de aficiones es una dinmica divertida que permite a los participantes conocer ms acerca de sus compaeros de trabajo a travs de sus intereses y pasiones. Cada miembro recibe un post-it en blanco y debe escribir su aficin o pasatiempo favorito, luego todos comparten sus post-its con el grupo. Esto puede llevar a conversaciones y conexiones ms profundas entre los miembros.Esta actividad fomenta la conexin personal, ya que los empleados pueden encontrar intereses en comn que les permitan fortalecer las relaciones interpersonales dentro del equipo. Adems, compartir pasatiempos y aficiones ayuda a humanizar a los compaeros, recordando a todos que detrs de cada rol profesional hay una persona con intereses nicos e historias valiosas.La dinmica para adultos Post-its de aficiones tambin ofrece la oportunidad de promover un ambiente de trabajo inclusivo y diverso, ya que cada participante puede aportar su singularidad al grupo. Estos encuentros personales pueden ser decisivos para la creacin de un ambiente laboral inclusivo y acogedor, volvindose un espacio donde todos se sienten libres de compartir quines son.Lo positivo del da: energa positiva en el grupoLa prctica de Lo positivo del da es una actividad sencilla, pero poderosa para incrementar la energa positiva en el equipo. Al inicio o al final de una reunin, cada participante debe compartir algo positivo que le haya ocurrido durante el da, ya sea en su vida personal o profesional. Esta sencilla dinmica puede transformar el tono de las reuniones y fomentar un sentido de optimismo compartido.La influencia de esta dinmica para adultos va ms all del momento compartido; al enfocarse en los aspectos positivos, los empleados entrenan su mente para buscar lo bueno, lo que puede conducir a un ambiente laboral ms proactivo y feliz. Adems, mediante la divulgacin de experiencias positivas, se crean lazos de empata y apoyo entre los colegas, fortaleciendo las relaciones interpersonales dentro del equipo.Asimismo, Lo positivo del da puede convertirse en un hbito invaluable para los grupos, contribuyendo a la creacin de una cultura organizacional que valora la gratitud y el reconocimiento, donde cada miembro siente que su voz es escuchada y valorizada.La torre ms alta: colaboracin en objetivosLa torre ms alta es una dinmica divertida que pone a prueba la creatividad y la colaboracin del equipo. Los participantes se dividen en grupos y se les proporciona material (como diarios, cinta adhesiva o palitos de helado) para construir la torre ms alta posible en un tiempo determinado. El enfoque de esta actividad est en la colaboracin y la comunicacin, ya que los miembros deben trabajar juntos para elaborar un plan de construccin.Esta actividad no solo fomenta el trabajo en equipo, sino que tambin estimula la resolucin de problemas y la creatividad. Los diferentes enfoques y estilos de trabajo de los miembros del grupo pueden aportar ideas innovadoras para el diseo de la torre, enriqueciendo la experiencia de aprendizaje.El resultado final de La torre ms alta es un recordatorio visual del poder de la colaboracin. La competencia amistosa y la necesidad de trabajar juntos pueden incentivar a los participantes a reflexionar sobre su papel dentro del grupo y motivarles a contribuir de manera proactiva hacia el logro de objetivos compartidos.ConclusinLas dinmicas divertidas para adultos son herramientas valiosas que pueden transformar el ambiente laboral, fomentando la comunicacin, la confianza y la colaboracin entre los miembros del equipo. Las diez actividades descritas en este artculo, desde Explosin de globos hasta La torre ms alta, son solo ejemplos de cmo se pueden implementar estrategias efectivas para fortalecer equipos en el mbito laboral.Cada una de estas dinmicas grupales divertidas no solo proporciona una oportunidad de diversin, sino que tambin permite el crecimiento y desarrollo personal de los participantes. Fomentar la cohesin y el entendimiento entre los empleados es esencial para crear un ambiente de trabajo positivo y productivo.La implementacin de dinmicas sencillas para adultos debe ser una prioridad para las organizaciones que buscan mejorar su cultura laboral y fortalecer las relaciones interpersonales. Al integrar estas actividades en la rutina de trabajo, las empresas no solo invierten en el bienestar de su personal, sino que tambin se posicionan para alcanzar mejores resultados y un mayor xito en sus objetivos organizacionales. Dinmicas de grupo para adultos?, se oy preguntar en la lejana. Pero si da igual. Y es verdad, una de las ventajas de este trabajo es poder volver a la niez por un rato. Y hacer volver a los dems a ese estado tambin.Lo que quiero decir es que diferenciar entre dinmicas para adultos y para nios no suele tener mucho sentido. Si acaso ms correcto sera adaptar los juegos para cada edad o situacin. Por que no es lo mismo la movilidad que tienen los nios de 8 aos a la que tienen las personas de 70.Dinmicas de grupo para adultos se est haciendo tarde y vamos ya con estas actividades que van a encajar muy bien en tu estrategia de cohesin grupal con grupos de adultos1 Dinmica de presentacinCuando se crea un nuevo grupo de personas, ya sea en una clase o en un proyecto laboral, se suele realizar una ronda de presentacin en la que se facilitan datos personales bsicos. Preparando una dinmica de presentacin, conseguiremos que esta sea ms original, ms amena y que pueda surgir conversacin de forma ms natural. As, las personas empezarn a conocerse y a interactuar. Existen muchos tipos de dinmicas de integracin. Algunosejemplos de dinmicas grupales divertidas para presentarseson:Qu es lo que no te esperas que ocurra?: normalmente, en las presentaciones se pregunta por las expectativas. Podemos sorprender con una pregunta diferente.Si fueras un objeto de escritorio, cul seras?: tambin se suele preguntar por aficiones o caracterstica de la persona. Podemos preguntarlo de esta manera para recibir respuestas originales y divertidas. El concepto del objeto de escritorio est relacionado con un trabajo de oficina, pero podramos sustituirlo por una categora acorde al lugar. Por ejemplo, Qu tipo de hortaliza seras?, servira para presentar a los alumnos y alumnas de un curso de cocina.Relacionar la descripcin con la persona: otro ejemplo de dinmica divertida consiste en preparar tarjetas con el nombre y una breve presentacin de cada persona escrita por ella misma. Se trata de jugar de adivinar a quin pertenece cada descripcin. Se pueden hacer preguntas, pero solo se puede contestar s o no. Para aadirle inters, podemos solicitar en las descripciones datos curiosos o inesperados, ideal para romper el hielo.Mediante este libro dirigido a dinamizadores, recreadores, profesores, etctera, aprenders a organizar sesiones para cohesionar grupos mediante el uso del humor y la risa. Puedes hacer sesiones de risoterapia con bastantes dinmicas que tambin puedes ver en vdeo.Te presento dinmicas de todo tipo organizadas en cinco sesiones temticas: presentacin, confianza y comunicacin, colaboracin, creatividad, emocin y evaluacinHoy los nios son educados desde muchos frentes: la familia, la escuela, sus compaeros de juegos y estudios, los medios de comunicacin cada vez ms numerosos y menos controlados, los juegos y los videojuegos. Muchos de ellos llevan un educador informal en sus bolsillos, an sin tener edad para ello (si, el telfono mvil). Y desde luego, no todos los mensajes, no todos los estmulos, no toda la educacin que reciben es positiva, tampoco la educacin en valores.2 El juego de Si yo fueraPon en prctica la creatividad del grupo con este juego imaginativo y para pensar. Crea cuatro o cinco escenarios y pregntale a cada participante cmo responderan a la pregunta y por qu. Por ejemplo, qu fruta seras y por qu, qu figura histrica seras y por qu, qu objeto del hogar seras y por qu y qu caricatura te representa mejor y por qu. Escribe las preguntas en una cartulina y colcala en frente del grupo. Explica que cada integrante debe contestar la pregunta en voz alta junto su explicacin. Luego de que cada miembro del grupo haya respondido, dales 15 minutos para que puedan relacionarse y discutir las respuestas.3 Carrera de ciempis. Dinmica para adultosLas dinmicas rompehielos han de ser cortas sencillas, de explicar y de jugar, y divertidas. Su objetivo es romper las barreras que las personas nos creamos alrededor. Tambin no valen para empezar a divertirnos en la sesin, seguir divirtindonos tras un descanso o incluso para terminar la sesin con buen sabor de boca.En este artculo voy a explicarte algunos de estos juegos de activacin bastante sencillos.Qu son las dinmicas rompehielos? online la islaLas actividades rompehielo tienen como finalidad la eliminacin de ciertas barreras o paradigmas (vergenza, miedo) que limitan a las personas a la confrontacin con la sociedad o con su misma personalidad.El rompe hielo logra una comunicacin ms fluida entre un grupo de personas que estn en proceso de conocerse, o hasta se enlazan amistades entre personas que en su momento se crey que era imposible relacionarse.En MisDinmicas las relacionamos mucho tambin como dinmicas de calentamiento, que usamos en los descansos de las sesiones. Da igual que el grupo sea ya entre grandes conocidos, si paramos a descansar, seguimos con dinmicas de calentamiento, que en esencia son las mismas, y nos sirven para retomar la actividad de una forma ms dinmica.La primera de las dinmicas rompe hielos Pam pei pum. El juego de los pistoleros.Nuestros libros de Dinmicas y juegos:Mediante este libro dirigido a dinamizadores, recreadores, profesores, etctera, aprenders a organizar sesiones para cohesionar grupos mediante el uso del humor y la risa. Puedes hacer sesiones de risoterapia con bastantes dinmicas que tambin puedes ver en vdeo.Te presento dinmicas de todo tipo organizadas en cinco sesiones temticas: presentacin, confianza y comunicacin, colaboracin, creatividad, emocin y evaluacinHoy los nios son educados desde muchos frentes: la familia, la escuela, sus compaeros de juegos y estudios, los medios de comunicacin cada vez ms numerosos y menos controlados, los juegos y los videojuegos. Muchos de ellos llevan un educador informal en sus bolsillos, an sin tener edad para ello (si, el telfono mvil). Y desde luego, no todos los mensajes, no todos los estmulos, no toda la educacin que reciben es positiva, tampoco la educacin en valores.Rompe hielos fcil y rpido: haz un crculo y ponte en el centro para que todos te oigan y vean bien.Una vez lo hayas explicado coges un puesto en el crculo y haces una demostracin, recuerda que lo mejor para que tu grupo te entienda es que vean ejemplos.El jugador que empieza tiene que sealar a alguien del grupo y, al mismo tiempo gritar PAM. Tiene que sealar como si su mano fuera una pistola.El jugador sealado se echa un poquito para atrs y, con las manos en el pecho, grita PEI.Los jugadores situados a derecha e izquierda del sealado le sealan a su vez, una vez que este ha gritado PEI, y gritan PUM.Entonces el sealado se incorpora y seala a otra persona para seguir el juego, de nuevo grita PAM.Y el juego sigue como al principio. Como dinamizador tu objetivo es que el juego sea cada vez ms rpido y con cero interrupciones.Descubre gincanas urbanas en JuegoyEnigma.comPuedes ver como funciona en este vdeo: rompe hielosPequeas variantes del juego rompehielosPodemos usar este juego como refuerzo en la memorizacin de los nombres de los componentes del grupo.Si en vez de gritar PAM, gritamos el nombre de la persona a la que disparamos, adems de hacer uso de la memoria, hacemos de esta dinmica de activacin, tambin una de confianza. Dos pjaros de un tiro.Podemos hacerlo competitivo. En cuanto una persona se equivoca y no hace su gesto a tiempo, o falla en el nombre, o se queda en blanco. Se elimina. A ver que pistoleros aguantan hasta el final.Pero como no nos gusta eliminar a nadie podemos hacer dos grupos. Todos juegan al mismo juego y si fallan simplemente se cambian de grupo. Esto solo se puede hacer si es un grupo muy numeroso de personas.Rompehielos pistolero con nombresEl dinamizador se coloca en el centro y seala con su pistola a uno de los jugadores, diciendo adems su el nombre del mismo (en voz bien alta, que nos gusta entendernos en los juegos). El sealado se tiene que agachar, las dos personas que estn a su lado se tienen que apuntar y el primero que diga el nombre del otro, gana.El perdedor se retira del grupo o se sienta par que todos sepan que ya no juega. Cada vez hay menos jugadores y es ms difcil jugar, saber a quien hay que eliminar.Mira el rompehielos en vdeo: de grupos mediante el humor: Para monitores, dinamizadores, recreadores, profes.Mediante este libro dirigido a dinamizadores, recreadores, profesores, etctera, aprenders a organizar sesiones para cohesionar grupos mediante el uso del humor y la risa. Puedes hacer sesiones de risoterapia con bastantes dinmicas que tambin puedes ver en vdeo.Te presento dinmicas de todo tipo organizadas en cinco sesiones temticas:PresentacinConfianza y comunicacinColaboracinCreatividadEmocin y evaluacinBeso o placaje, un rompehielos divertidoLas reglas bsicas del juego suelen ser las siguientes:Se forman dos equipos: el equipo que da los besos y el equipo que realiza los placajes o golpes.Los miembros del equipo que da los besos deben intentar dar besos a los miembros del equipo contrario sin que estos ltimos los esquiven.Los miembros del equipo que realiza los placajes o golpes deben evitar que los miembros del equipo contrario los besen, y para hacerlo, pueden placar o golpear suavemente a los jugadores contrarios.El juego suele jugarse en un espacio amplio y abierto donde los jugadores puedan moverse libremente.Las reglas sobre cmo dar los besos o hacer los placajes pueden variar, y en algunos casos, se pueden establecer reglas especficas para asegurarse de que nadie resulte lastimado.Rompehielos con globosEste sencillo juego nos puede valer como rompehielos, dinmica de colaboracin y como mtodo para hacer equipos. Solo tienes que dar un globo a cada participante. Le hinchan y atan. Todos juntos y a la voz del dinamizador hay que lanzar los globos al aire y evitar que ninguno toque el suelo. Como es colaborativo, nadie tiene globo, todos son de todos y el trabajo del grupo es ayudarse a que ningn globo toque el suelo. Con eso los globos se mezclarn, los que le tenan azul ya le tienen rojo al acabar el juego, y as. Si queras formar cuatro equipos, tienes que preparar globos de cuatro colores. Luego pedir que los que tengan el globo rojo vayan a un rincn, los del globo azul a otro y tienes cuatro equipos que ha decidido el azar. el gesto. Rompe hielo y atrae la atencin del grupoRompe el hielo y atrae al grupoYo uso esta dinmica para atraer la atencin del grupo, buscar su silencio, como activador, como rompehielos Como vers es un recurso muy vlido para muchas cosas.Nos colocamos en crculo, tu te integras en el, como casi siempre.Miras a la persona que est a la derecha y la lanzas un gesto, por ejemplo, un beso.No sabr que hacer as que, por gestos, haces que entienda que tiene que hacer el mismo gesto a la persona de su derecha. Vers que es fcil y lo entienden muy rpido.Una vez que el gesto recorre todo el grupo y vuelve a ti, es el momento de dar el segundo paso.Miras a la persona que est a tu izquierda y haces otro gesto. La mecnica es la misma, deben de pasar el gesto, esta vez, en la otra direccin.El nuevo gesto no tardar en volver a ti. Pasamos entonces al ltimo paso.Es el momento de pasar los dos gestos a la vez. Puedes empezar por la derecha y a continuacin por la izquierda.Esto es muy fcil y solo pueden tener problemas cuando los gestos se cruzan.Cuando los dos gestos vuelven a ti, tendrs toda la atencin del grupo. A mi me gusta aplaudir ese pequeo juego que tan bien nos ha salido.Como te digo es muy sencillo y sin pretensiones, observa como queda en este vdeo que te cuelgo. Luego me comentas. para romper el hieloPasamos el globo con una parte del cuerpoEsta dinmica tambin nos sirve para un par de cosas:Actividades rompehielos con globosRompehielos.Activador del grupo al inicio de la sesin o tras un descanso.Dinmica de confianza.Refuerzo de los nombres.Mira que estn bien estos juegos tan sencillos y que cumplen varias funciones de una forma eficaz y sin que nos demos cuenta.Necesitamos un globo para esta actividad rompe hieloEl grupo se ha de colocar en circulo. Empiezas tu y le tienes que pasar el globo a alguien diciendo su nombre y una parte del cuerpo.Por ejemplo: Juan con el hombro.Juan, debe controlar el globo con el hombro claro. El tiene que pasar el globo a otro y decidir con que parte del cuerpo lo controla.Ivan con el pie.Y as hasta que el dinamizador considere oportuno dejar de jugar.Este juego es idneo para todas las edades, aunque es cierto que debes estar atento a las partes del cuerpo con las que se juega.En las personas mayores, por agilidad, ciertas partes del cuerpo son difciles. Tenlo en cuenta.Puedes ver en este vdeo como se juega, adems te dars cuenta que vale para todas las edades: hielosNudoLos participantes se paran en crculo.Cada persona se cruza de brazos y toma la mano de otras dos personas.La tarea del grupo es deshacer el nudo que crearon.Esto ilustra la cooperacin y la ayuda mutua.Nota: Estate atento y sensible durante esta actividad porque tiene tacto y muchos pueden sentirse incmodos.Variacin: Una persona se para fuera del crculo y los participantes adentro tienen los ojos cerrados.Luego, la persona intenta ayudar al grupo a deshacer el nudo dando instrucciones.Despus de que el grupo lo haya hecho de esta manera, rehaga con los ojos de los participantes abiertos.Batalla de bolas de papel. Los participantes escriben tres oraciones en una hoja de papel para hablar sobre s mismos.Luego arrugan la hoja para formar una bola y se involucran en una batalla de bolas de papel entre ellos por un minuto.Despus de un minuto, todos recogen la bola de papel ms cercana, leen las oraciones y tienen que adivinar quin es la persona que escribi estas oraciones.Si tiene xito, presenta a esta persona a sus camaradas.ZIP-ZAP Las personas se colocan en un crculo y el creador de juego est en el centro.Cuando el lder seala a una persona y dice Zip, la persona que seala debe nombrar a la persona a la derecha.Cuando el lder dice Zap, es la persona de la izquierda quien debe ser nombrada.En Zip Zap, todos cambian de lugar.Y continuamos La entrevistaEsta actividad consiste en generar una serie de preguntas para entrevistar a un compaero. Preguntas que consideren oportunas y que hagan que el resto del grupo pueda saber ms sobre l o sobre algn tema especfico que se va a trabajar.1.-Divide al grupo en parejas. Si el grupo general es impar, podemos hacer algn grupo de tres personas.Para hacer las parejas puedes ayudarte de nmeros, cintas de colores, papelitos con sus nombres. A mi me gusta utilizarla dinmica de los globos de colores. o si no quieres hacerlo de forma aleatoria designa tu mismo las parejas. Esto se hace cuando ya se va conociendo a los miembros del grupo y te interesa emparejar de alguna manera.2.- En cada parejauno actuar de entrevistador y otro de entrevistado (y viceversa).3.- Dar al grupo unos2 o 3 minutos para que cada uno piense entre 5-6 preguntas que sern significativas para dar a conocer al compaeroal resto del grupo. En funcin del contexto se puede dirigir un poco el tipo de pregunta o donde queremos focalizarla. Desde las ms Qu has estudiado? Hasta Qu me llevara a una isla desierta?. Se trata de adaptarlas a las necesidades del grupo y que queremos lograr con el rompehielos. Y hacerles entender que tienen la oportunidad de dar a conocer a su compaero.A ver si te gustan estos ejemplos.Que poder tendras?Cual sera un buen ttulo para tu biografaCon que personaje de ficcin te identificas msQue cancin servira para resumir tu personalidad y por queCual es el recuerdo de tu infancia que tienes ms vivoQue personaje histrico elegiras para cenar y por queQue animal seras y por queEn que poca te hubiera gustado vivir y por queDescribe el sue