

Taller: Emociones y vivencias para una buena formación: dinámicas de grupos

José Quintanal Díaz



1.- LA CONCIENCIA DE UNO MISMO

1.1 DINÁMICAS DE REFLEXIÓN

➤ CONOCIMIENTO DE SI MISMO

Presentación personal al grupo (requiere un tiempo previo para la reflexión), de aspectos como:

- FÍSICO: cinco cosas que me gustan de mí mismo, y cinco que no me gustan.
- PSICOLÓGICO: ¿En qué ocasiones acostumbro, deseo o me es posible demostrar mis conocimientos, habilidades, destrezas, virtudes...? ¿Cuáles son mis temores?
- MORAL: ¿Cuándo, cómo, por qué, me siento ... feliz, en paz, gozoso,...?
- SOCIAL: ¿Cómo expreso mi deseo de compartir con los demás? ¿Qué prejuicios tengo en mis relaciones? ¿Qué personas me molestan? ¿Qué personas admiro?
- PROFESIONAL: Experiencias en las que he tenido éxito, y por el contrario, aquellas en las que no. ¿Me gusta trabajar... en equipo, a solas, aislado, con música, bajo presión, relajado, en grandes grupos, ...? ¿Me gustan los riesgos? ¿Soy intuitivo, analítico, primario, secundario,...? ¿Me gusta planificar lo que hago? ¿Aprendo de mis experiencias? ¿Cuál es mi objetivo en la vida?

Puesta en común, de contraste entre la apreciación personal y la que el grupo tiene de uno.

➤ EL PLANO DE LA CIUDAD

Sobre un plano de la ciudad, extendido en el mural, cada miembro del grupo va colocando un "pincho" o una "banderita" en el lugar donde vive. En el momento de colocarlo, ha de referenciar varias cuestiones propias de su personalidad que han sido influidas por ese contexto social donde vive. Estas características se escriben en un pequeño papel, el cual se fija al mural con el pincho del sujeto. En la puesta en común se comparten elementos comunes de la influencia de cada uno, y se matizan las diferencias.

➤ HISTORIA DE VIDA

Se entrega a cada sujeto un folio, que está dividido en 12 (3x4) casillas. Se comparten revistas gráficas, lapiceros, tijeras y pegamento. Cada sujeto deberá representar en el folio la historia de su vida, buscando doce momentos clave, y escribiendo en una palabra, en cada casilla, esos momentos. Luego seleccionará en las fotografías de las revistas algún fragmento que pueda simbolizar cada momento, pegándolo en cada casilla. En la puesta en común, cada uno hace una presentación de la historia de su vida, en doce momentos, mediante el folio en el que lo ha simbolizado.

1.2 DINÁMICAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

➤ AUTOEVALUACIÓN

Desarrollo personal: En un folio dividido en dos partes se escriben por un lado las habilidades, bondades, destrezas, virtudes, capacidades, recursos,... que uno tiene. En el otro lado, las debilidades, limitaciones, defectos,... Se revisan aspectos físicos, emocionales, intelectuales, sociales,...

A continuación se subrayan con un rotulador de un color aquellas en las que es factible el CAMBIO, y con otro de diferente color, las que es posible avanzar en su DESARROLLO, para mejorar o si así conviene, reforzar.

Se realiza una puesta en pequeño grupo, donde se comente aquellos recursos que uno debe emplear para la mejora, tomando compromisos específicos, a corto, medio y largo plazo.

➤ SUPERLATIVO

Cada miembro del grupo debe elegir un superlativo que referencie su percepción propia, ante los demás miembros del grupo. A continuación, se van escribiendo en una pizarra, comentando las razones para dicha elección. El grupo podrá comentar la veracidad o matizar esta apreciación personal.

➤ CUESTIONARIO

Cuestionario de conocimiento de sí mismo . Para ello se presenta una relación de características propias de la personalidad, muy genéricas, para que el sujeto o bien señale aquellas que entiende que posee, o también se puede pedir que valore de 1 a 5 en qué medida entiende uno que lo posee.

Relación de posibles características: Activo, alegre, agresivo, amargado, apático, auténtico, autocrítico, brusco, buen compañero, constante, desatento, descuidado, disciplinado, discreto, egoísta, entusiasta, esforzado, exaltado, extravertido, hipócrita, generoso, gentil, grosero, hiriente, honesto, humilde, huraño, impertinente, inconstante, introvertido, irresponsable, perezoso, justo, leal, mentiroso, optimista, pasivo, indolente, pesimista, prepotente, prudente, puntual, respetuoso, responsable, sociable, solidario, sincero, temeroso, tranquilo.

1.3 DINÁMICAS PARA LA TOMA DE DECISIONES

➤ POSICIONAMIENTO

Se divide el espacio de la sala en dos partes, dibujando una línea recta en el suelo. El dinamizador/a leerá una frase en voz alta (seleccionadas previamente), pidiéndoles a los miembros del grupo que se coloquen a su derecha o a su izquierda, según estén a favor o en contra de dicha frase. Una vez posicionados, se comenta las razones por las que cada uno toma dicha postura, permitiéndose aproximarse o alejarse de la línea central a medida que se van comentando las razones de cada uno.

Ejemplos de frases: la guerra resulta inevitable, el objetivo de la vida es triunfar, los amigos están para ayudarse, ...

➤ **ROLE PLAYING**

El punto de partida es un tema, un problema, una cuestión sobre la que hemos de tomar decisión (personal y grupal). Analizamos el tema, para conocerlo de modo completo, asignando a los miembros del grupo un papel en el mismo, para luego proceder a su representación. Cada sujeto debe proceder a representarlo desde el papel que le corresponda, el cual no tiene por qué coincidir con su personal interpretación del problema. Se trata de llevar a efecto una dramatización.

A continuación se analizan los distintos papeles, las circunstancias que a cada uno le influyen, y se valora la posición que es posible adoptar en el problema desde los distintos papeles representados.

➤ **EL JURADO**

Esta dinámica nos permite trabajar la toma de decisiones de un modo grupal, con lo que se favorece la “discusión”, el diálogo, el debate, y lo más importante la argumentación fundamentada.

Representando los mismos roles que un jurado tradicional: el juez, el jurado, testigos, fiscal, defensor, y acusado; se representa un juicio que permita adoptar una valoración ante un problema del contexto. Para ello, se prepara una “Acta de acusación” donde se plantea qué y por qué está enjuiciando al acusado. El acusado es precisamente el problema que se va a tratar. Una vez elaborada el acta de acusación, se reparten los siguientes papeles entre los participantes: Un juez, 2 Secretarios de actas (que toman notas de cada participación), 5 a 7 miembros del jurado (que darán un veredicto en base a las notas de los secretarios).

El resto del grupo se divide en dos grupos, uno que defienda al acusado y el otro que está en su contra. El grupo que está en contra nombra Fiscal, y prepara sus pruebas y testigos. Los grupos se reúnen para discutir y preparar su participación con el Acta de Acusación. El jurado y el juez deben revisar el acta con detalle. Una vez preparados los grupos se inicia el juicio, donde cada uno debe representar el papel que le haya correspondido.

2.- LA AUTORREGULACIÓN

2.1 HABILIDADES SOCIALES

➤ **COMUNICACIÓN NO VERBAL**

Expresarse correctamente es muy importante, para hacerse comprender. En este sentido, las palabras no son el único recurso. El ejercicio pretende emplear todos esos recursos no verbales de la comunicación.

Para ello, dispuestos en parejas, uno frente al otro (distanciados) deben transmitirse una palabra, una frase, una idea, con cualquier recurso corporal, pero sin palabras. Veremos qué parece consigue transmitir antes el mensaje a su compañero.

➤ **ORDEN EN EL BANCO**

Se les pide a todos los participantes que se suban a los bancos y se coloquen en línea recta. Una vez colocados se les pide que se consigan colocar siguiendo un

orden determinado: por edades, por altura, por colores, etc. se debe conseguir cooperando entre todos para que no caiga nadie del banco. Después se comprobará si se han colocado correctamente, sino deberán de cambiarse de posición hasta conseguir el orden establecido correctamente.

➤ **LA COMUNIDAD DE VECINOS**

Se divide el grupo en varios subgrupos, con cuatro o cinco miembros cada uno. A cada grupo se le asigna un rol diferente, que se corresponde con los propietarios del bloque de viviendas; por ejemplo: Una pareja sin niños, una señora mayor con dos perros, una joven rockera, un ciego y su hija, un pianista, una familia gitana, cuatro estudiantes universitarios, un abuelo bastante sordo, un vigilante nocturno que vive solo,... Deben mantener na primera reunión de toda la comunidad de vecinos, con una doble finalidad: conocerse y organizar qué vivienda ocupará cada uno, y por otro, establecer entre todos unas normas (máximo diez) que aseguren el respeto y que favorezcan una convivencia pacífica y cordial para el buen funcionamiento de la comunidad.

Se da un tiempo previo para preparar la participación de cada grupo en la reunión de la comunidad, y eligen su representante en dicha reunión.

La reunión de vecinos se realiza en un lugar separado del grupo, pero frente a éste, participando un representante de cada vivienda (subgrupo). Mientras ésta se celebre, si el grupo así lo acuerda, puede cambiar la persona que lo representa en la reunión de comunidad, cambiando el jugador como se hace en los partidos de fútbol o baloncesto, para lo cual debe solicitar el cambio al dinamizador y éste autorizarlo cuando lo estime oportuno. El objetivo es alcanzar el doble acuerdo establecido.

2.2 CONFIANZA

➤ **DEJARSE CAER EN PLANCHA**

¿Se confía en el grupo? No hay mejor forma de demostrarlo que subiéndose en una silla y dejarse caer completamente al suelo, de espaldas, sabiendo (y confiando) que tus compañeros de grupo van a impedir que caigas por completo, pues van a recogerte en el aire e impedir cualquier golpe.

➤ **DEL LAZARILLO**

Se forman parejas entre los miembros del grupo, tapándole los ojos, completamente, a uno de los miembros de la pareja. Se trata de moverse por el espacio, de modo confiado, dejándose llevar del otro compañero que actúa de lazarillo, evitando cualquier choque.

La puesta en común nos determinará la importancia que tiene en este ejercicio la confianza de la pareja, y la voluntad de ambos por responder al papel que en cada momento le corresponde (por ejemplo, el lazarillo debe dar instrucciones de modo que el invidente las comprenda).

➤ **LA LISTA**

Se pide que todos los componentes del grupo enumeren la lista que se les ha dado en un papel, por orden de preferencia del 1 al 8. No se explica nada más.

Listado: Leer en voz alta una lectura del libro. / Caminar sobre la sala con un libro sobre la cabeza. / Recitar una poesía. / Contar un chiste. / Hablar durante tres

minutos de tu mejor cualidad./Realizar una pantomima (imitar) sobre una persona. / Hablar durante tres minutos de aquello que más te gusta de tus compañeros. / Imitar sonidos de animales para que los demás compañeros los adivinen.

Una vez finalizada la ordenación, el animador pide que levanten la mano los que han escogido la primera de la lista y así sucesivamente. Se anotan los resultados de la elección realizada por cada uno de los componentes.

Se entabla un pequeño diálogo sobre los resultados. El animador, entonces, realizará la siguiente pregunta: ¿te has encontrado incómodo pensando que, a lo mejor, tendrías que realizar lo indicado en la lista?. Si el dinamizador lo cree conveniente y siempre sin forzar a los componentes del grupo animará a que se realicen algunas de las opciones elegidas.

2.3 RELAJACIÓN

➤ RELAJACIÓN PROGRESIVA, PASIVA, SUGESTIVA

Se trata de tensar y luego relajar los distintos grupos musculares del cuerpo, de forma que se aprenda a discriminar entre ambas sensaciones. Su trasposición a la vida cotidiana nos permitirá identificar y tratar las diferentes situaciones que nos crean ansiedad, tensión o emociones negativas.

En posición relajada, con el cuerpo un poco incorporado el sujeto ha de seguir las instrucciones que se le dan,... relajándolo... para luego concentrar su atención en una parte del cuerpo, que se le pide un movimiento concreto (levantar brazo, cerrar puño, extender pierna, doblar rodilla...) siempre lentamente y manteniéndolo un momento en tensión, para volver nuevamente a posición de relajado. Es importante, después de los ejercicios, dejar un tiempo de transición para recuperar el estado normal de activación. Puede acompañarse con música.

Una variante del ejercicio pretende únicamente llevar al cuerpo, en sus distintas partes a posiciones de relajamiento (evitando cualquier tensión), hasta conseguir una relajación total del cuerpo. Cuando se realiza con niños o jóvenes, puede acompañarse de una historia que favorezca el desarrollo imaginativo para generar una situación de relajación (campo, espacio, agua, sol...), o mediante frases sugerentes como: Sensaciones de pesadez y calor en sus extremidades; regulación de los latidos de su corazón; sensaciones de tranquilidad y confianza en sí mismo o concentración pasiva en su respiración.

➤ MEDITACIÓN TRANSCENDENTAL

Una forma de concentración que permite poner en relajación absoluta el cuerpo, mediante la sugestión, favoreciendo el desarrollo de la mente. Una sesión de meditación empieza por relajar el cuerpo y la mente. A veces puede incluir algún tipo de visualización preparatoria, pero meditar no es sólo relajarse o visualizar, no hay solo "descanso", ni sólo imágenes placenteras. Y tampoco necesariamente hay experiencias místicas.

La clave de esta técnica radica en su habituación, entrando a formar parte del estilo de vida cotidiano del sujeto, como elemento regulador que permite eliminar las situaciones de estrés cotidianas.

➤ **TÉCNICA DE RELAJACIÓN RÁPIDA: TAPPING**

Se trata de una técnica que permite contrarrestar cualquier emoción negativa que se tenga. Se trata de percusiones repetitivas (durante 8-10 seg.) que uno mismo realiza con sus dedos índice-corazón, o con el puño, sobre ciertos puntos del cuerpo (propios de la acupuntura) para favorecer el efecto relajante en dicho punto y la eliminación de tensiones musculares. Su efectividad es mayor si se acompaña de respiraciones profundas y concentración del sujeto, durante la ejecución.

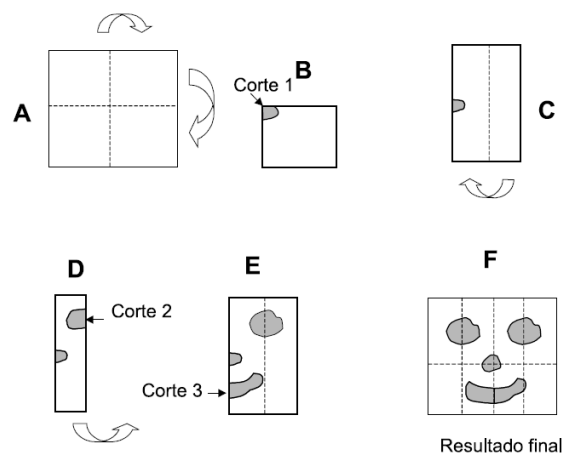
3.- LA MOTIVACIÓN

3.1 AUTOESTIMA

➤ **LA CARA DEL GUSANO**

Se reparte una hoja de papel a cada miembro del grupo, pidiéndole 1. Se reparte una hoja de papel periódico o de revistas viejas a cada participante. 2. El dinamizador indicará que todos deben seguir sus indicaciones. Se debe escribir en el papel, alguna preocupación que le gustaría eliminar de su vida. Luego, explica cómo debe doblar la hoja de papel en cuatro partes como muestra la parte A del dibujo. E indica que hay un gusano capaz de transmitirles cómo es posible superar esa preocupación.

Para ello, el gusano come una esquina de la hoja doblada en cuatro partes (cada uno rompe la esquina del vértice medio, que corresponde al primer corte en la parte B del dibujo). Inmediatamente el gusano come otro trozo del problema, (corte en la parte superior de la hoja, parte D del dibujo). Y con un tercer mordisco, el gusano es capaz de transformar el problema (perforación en la parte inferior, tercer corte en la parte E del dibujo).



El resultado final es mostrar el estado de ánimo en que se encuentran los participantes, reflejado en el rostro obtenido en la hoja de papel obtenido por cada uno.

Concluido el proceso, se desdoblará la hoja y cada participante debe tener una cara con diferentes expresiones, procediendo a comentar en grupo la expresión desarrollada por cada uno, y el modo en que ésta le anima a afrontar su problema de un modo concreto. El resto del grupo puede aportar consejos y ánimos para superar la dificultad.

➤ **BOTE SALVAVIDAS**

Se les pide a los participantes que se sienten en el medio del salón (diez personas), dentro de un bote que se ha dibujado con tiza.

Se les explica que encontrándose en un crucero por el Atlántico, les ha sorprendido una tormenta, de modo que su barco ha sido alcanzado por los rayos y todos tienen que subirse a un bote salvavidas. Ahí es donde se encuentran ahora.

Pero su principal problema es que el bote tiene comida y espacio suficiente sólo para nueve personas y hay diez. Una de ellas tiene que sacrificarse para salvar al resto. La decisión debe tomarla el propio grupo: cada miembro va a "abogar por su caso", dando razones de porqué debe vivir y luego el grupo va a decir quién va a abordar el bote. Se les marca un tiempo límite para tomar su decisión. Al finalizar el tiempo, el bote salvavidas se hundirá si aún hay diez personas en él.

Luego, se induce al grupo a discutir el proceso y los sentimientos que han surgido durante la actividad. Ya que la experiencia es fuerte, se debe permitir tener tiempo suficiente para que la tarea se haya cumplido con éxito. (Hora y media o más). La puesta en común debe permitir una tormenta de ideas, acerca de los valores que se encuentran implícitos en la situación que acaban de experimentar. Se les puede plantear las siguientes preguntas: ¿Qué clasificación de valores hicieron los miembros del grupo?, ¿qué aprendiste acerca de tus valores desde un punto de vista experimental? A la luz de la experiencia, ¿Cómo valoras tu propia vida y las de los demás? ¿Cuál es tu valor?

➤ MENSAJERÍA

Se da a cada miembro del grupo un lápiz y papel, que le permita escribir un mensaje a cada uno de sus compañeros de grupo. El objetivo del mensaje será lograr que la persona cuando lo lea, se sienta bien.

Para ello se tratará de decirle a cada uno lo que es verdaderamente importante o lo notable de su comportamiento dentro del grupo, porqué le gustaría conocerlos mejor o porqué está contento de estar con él en el grupo.

Luego, salen de uno en uno al centro del grupo, y con los ojos tapados, deben escuchar los mensajes que los demás miembros del grupo a cada uno lo leen. Se debe limitar a escuchar, sin hacer comentarios.

En la puesta en común, podrá comentar lo que a cada uno le ha sorprendido, lo que le ha gustado y cómo se ha sentido.

3.2 ÁNIMO Y EMOCIONES

➤ DAR RESPUESTAS

Responder empáticamente al otro es como adivinar: ¿Te sientes... porque necesitas...?

Cada uno elige expresiones que le rechina escucharlas. La escribe en la pizarra, y junto a ella, en silencio, un miembro del grupo (quien así voluntariamente desee hacerlo), ha de escribir una frase con la que dar una respuesta empática a dicha frase. Por ejemplo:

> Expresión: "De todas las madres del mundo por qué me ha tenido que tocar la peor"

Frase: "¿Te sientes enfadada con tu madre porque necesitas libertad e independencia para tomar decisiones?"

> Expresión: "¿Por qué entras en mi habitación y coges mi reloj?"

Frase: "¿Te sientes molesta porque necesitas respeto y privacidad?"

Podemos dar 4 posibles respuestas: 1.- echar la culpa al otro 2. echarme yo la culpa 3. empatizar con mi necesidad, ej. "Me siento.....porque necesito....." 4. empatizar con el otro a través de la pregunta: ¿te sientes.....porque necesitas.....?

Una puesta en común, permitirá profundizar y reflexionar las situaciones presentadas.

➤ PAISAJE DE EMOCIONES

Divididos en pequeños grupos de 4-5 personas, se elige e interpreta una emoción. Los miembros del grupo salen frente a los demás, y representan con el cuerpo, en silencio, su papel en la emoción elegida, conformando entre todos un cuadro escénico que simboliza esa emoción. Los miembros del grupo van saliendo uno a uno por orden y van representando cada miembro se integra en el cuadro viviente para dar forma a un paisaje emocional que refleje la emoción que han elegido. Una vez finalizado los demás grupos tienen que adivinar de qué emoción se trata.

➤ LA ESTRELLA o LA RED

El grupo está sentado en círculo sin dejar espacios vacíos. El ovillo lo tiene el dinamizador y se lo lanza a otra persona del grupo sujetando el extremo. Justo antes de lanzarlo dice en voz alta: "Me llamo y quiero ofreceros mi (una cualidad personal positiva)". Quien recibe el ovillo dice su nombre y una cualidad positiva que quiere ofrecer al grupo. Cuando termina lanza el ovillo a otra persona sujetando el hilo de manera que quede más o menos tenso (sin que llegue a tocar el suelo). Cuando todos hayan recibido el ovillo quedará formada una estrella de tantas puntas como participantes.

Es importante tener en cuenta que:

- a) No se puede lanzar el ovillo ni a los dos de la derecha ni a los dos de la izquierda.
- b) Hay que tener agilidad. No hay que pararse a pensar profundamente cuál de nuestras numerosas cualidades ofrecemos al grupo, sino cualquiera que imaginemos que pueda resultar valiosa para los demás y para el grupo.
- c) Si alguna persona se queda bloqueada a la hora de decir una cualidad suya, se puede invitar a otro del grupo que lo conozca, a que la diga.

Es conveniente evaluar la actividad, expresando cómo se ha sentido cada uno, resaltando cómo dentro de cada uno de nosotros existen potencialidades, a veces ocultas, que vamos a ir poniendo en práctica.

La imagen de estrella suele ser bastante motivadora:

- a) Todos somos necesarios para mantener la red tensa, si uno suelta, se afloja un poco la red. Es un trabajo realizado entre todos; el clima de clase dependerá de todos y cada uno de nosotros.
- b) La red tiene también un simbolismo de seguridad, como la de los trapezistas en el circo: con una red tejida de nombres, rostros y cualidades puestas al servicio de que el grupo funcione, podemos sentirnos más seguros que en solitario.
- c) Siguiendo con este símil, la red puede ser el colchón que amortigüe las situaciones conflictivas en nuestro grupo, dando seguridad a todos aquellos que deseen ser escuchados y atendidos.

4.- LA EMPATÍA

4.1 ASERTIVIDAD

➤ **¡CÓMO ME SUENA!**

El grupo se divide en parejas y en cada pareja se le tapan los ojos a uno de sus miembros. /Cuando ya no lo ve, a su compañero/a se le asigna un instrumento musical, con el que tendrá que ponerse en un lugar de la sala alejado de su compañero. Éste, por los sonidos que oiga, tendrá que adivinar quién es su compañero, el cual a su vez, se servirá del sonido emitido por su instrumento musical para establecer línea de comunicación con su compañero/a.

Podrán luego mezclarse los componentes del grupo, conformando nuevas parejas.

➤ **IMÁGENES**

Se reparten en el grupo revistas ilustradas, y cartulinas del tamaño de medio folio. Cada miembro del grupo debe seleccionar tres imágenes que lo representen, pegarlas en sendas cartulinas y poner su nombre por detrás.

El dinamizador recoge todas las cartulinas y las dispone en el suelo, frente al grupo, de modo que no se vea a quién corresponde cada imagen.

Los distintos miembros del grupo deberán buscar una imagen, y pensar a qué compañero/a del grupo corresponde. La señala y el dinamizador se la coloca en el mural para que explique el por qué piensa que corresponde a ese compañero/a. Si acierta se desvela el propietario de la imagen, pero si no acierta, no se desvela, volviendo al grupo de imágenes del suelo, pues es posible que sea seleccionada y atribuida a otro miembro del grupo.

➤ **LAS TRES URNAS**

Se colocan a la vista de todos, tres urnas con las siguientes etiquetas (cada una): "Me gustaría superar..."; "Me arrepiento de..."; "Un problema mío es..."

Se trata de terminar las frases en papeletas, escribiendo lo que cada uno desee, sin firmarlo. Tras escribir la papeleta se depositarán en la urna correspondiente. Cada uno, puede escribir todas las papeletas que se desee.

Una vez hayan depositado todos sus papeletas, se procede al escrutinio, consistente en leer las papeletas de cada urna y comentarlas en grupo, entre todos, aportando soluciones, dando consejos,.....

4.2 COOPERACIÓN

➤ **DAR LA VUELTA A LA SÁBANA**

Sobre el suelo de la sala, se extiende una sábana, haciendo que todos los miembros del grupo se coloquen de pie sobre ella (procurar que no sobre mucha sábana fuera del grupo). Se les pide que "SIN SALIR FUERA DE LA SÁBANA NADIE" la den vuelta, de modo que quede toda ella por el otro lado, con todos encima.

Mediante una puesta en común se comenta la importancia de la cooperación, el ponerse de acuerdo y el mirar todos en un objetivo común, extrapolándolo a situaciones experienciales concretas, de su vida cotidiana.

➤ EL CIEMPIÉS

Todos los miembros del Grupo, puestos en fila, y enlazados mediante la posición de las manos en los hombros del predecesor, forman un ciempiés imaginario, el cual debe moverse por el espacio dando giros a voluntad. Eso sí, la norma es que no debe romperse el gusano, por que se muere. ¿Conseguirán mantenerlo activo y con vida? Se puede acompañar el ejercicio con una música, para que el animalito se mueva al ritmo de la música.

Una variante de esta dinámica es EL NUDO, se trata con la hilera de miembros del grupo (que simularán una cuerda), formar un nudo, que realmente al tirar de los extremos anude la cuerda. Se trata de formar el nudo más complicado posible, y después ser capaces de deshacerlo, debidamente, sin romperse la cuerda.

En la puesta en común es importante incidir en la importancia que tiene mantener un criterio común cuando se trabaja en grupo, y resaltar lo fácil que resulta distanciarse de los demás e ir uno por libre.

➤ LOS CUADRADOS

Se divide la clase en grupos de 5 o 6 personas. Cada grupo recibe un conjunto de 5 sobres con piezas de un rompecabezas con los que se pueden formar cuadrados iguales.

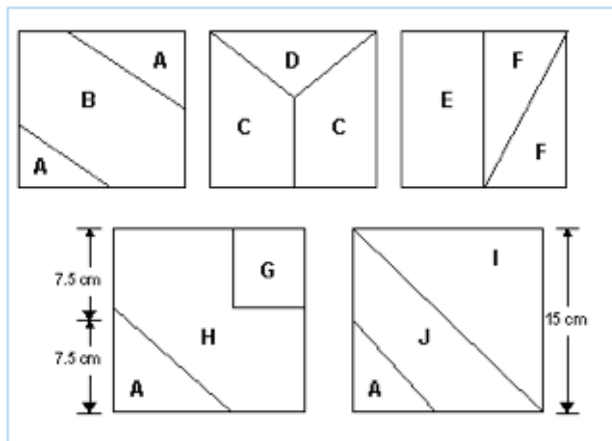
Instrucciones: “Trabajando en pequeños grupos debéis solucionar este rompecabezas, pero no es tan sencillo como parece. Voy a daros a cada uno un sobre que contiene piezas del mismo. Sacad las piezas del sobre y ponedlas encima de la mesa frente a vosotros. No lo hagáis hasta que dé la señal. Distribuidas entre los cinco están las piezas que pueden formar cinco cuadrados iguales. Cada uno debe formar un cuadrado enfrente de él. La tarea no ha terminado hasta que cada uno tenga delante un cuadrado de iguales dimensiones”.

Normas: No se puede pedir ninguna pieza / No se puede hablar, ni con gestos / Sí se pueden dar las propias piezas a los demás Para conseguir una pieza de otro tienes que esperar a que él te la dé.

Hay que intentar acabar en equipo. Cada uno tratará de construir su cuadrado y ayudar a que lo construyan los demás respetando las normas anteriores. Un observador anota las conductas relevantes para exponerlas posteriormente, en un feedback constructivo.

Materiales: Configuración de los mensajes y los sobres con los recortes.

El sobre No. 1 contendrá: I, H, E; el 2 tendrá A, A, A, y C; el 3 tendrá A y J; el 4 tendrá D, F y el 5 tendrá G, B, F, y C.



REFERENCIAS DOCUMENTALES: Algunas referencias web donde poder localizar ejemplos de estas dinámicas:

- BLOG: EDUCACIÓN 4.0
<http://educacioncuatropuntocero.wordpress.com/2013/04/16/126-dinamicas-de-educacion-emocional/>
- BLOG DE MARIANA SOSA
<http://dinamicasgrupales.blogspot.com.es/2011/01/dinamicas-que-se-enfocan-expandir-la.html>
- BLOG: EDUCARUECA
<http://www.educarueca.org/spip.php?article429>
- BLOG: PSICODIAGNOSIS
<http://www.psicodiagnosis.es/areageneral/tecnicas-de-relajacion-para-nios/index.php#6265229f410ec070d>
- ESCUELA RELAJADA. RECURSOS DE RELAJACIÓN
<http://www.scoop.it/t/escuela-relajada>
- ¿JUGAMOS...?
<http://jugamos.jimdo.com/din%C3%A1micas-de-toma-de-decisiones/>
- EL RINCÓN DE LA EDUCACIÓN
<http://aurorabolbaite.blogspot.com.es/p/dinamicas-de-grupo.html>
- GUÍAS MATERIALES Y RECURSOS DE PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA
<http://psicopedagogiamateriales.blogspot.com.es/2012/06/dinamicas-grupales-para-potenciar-la.html>
- BLOG: GERZA.COM
http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/cuadros_rotos.html