

Dinámicas de Grupo: Técnicas de animación grupal

<i>Técnicas de Presentación</i>	<i>1</i>
<i>Técnicas divisorias</i>	<i>3</i>
<i>Juegos de desinhibición</i>	<i>4</i>
<i>Técnicas para el conocimiento</i>	<i>5</i>
<i>Técnicas para fomentar la participación</i>	<i>9</i>
<i>Técnicas de planificación</i>	<i>11</i>
<i>Técnicas de organización</i>	<i>13</i>

Técnicas de Presentación

1. **Identificación con animales:** se colocan en círculo y se le pide al que se considere desenvuelto que se presente diciendo su nombre, edad, el animal con el que se identifica y porqué y el animal con el que no se identifica y porqué. Para seguir con la dinámica, cuando termina su presentación, debe elegir a alguien para que se presente y así sucesivamente.
2. **El aviso clasificado:** se les pide a los participantes que confeccionen un aviso clasificado, vendiéndose. Luego, se ponen en círculos interior y exterior y se van mostrando los avisos unos a otros hasta dar la vuelta completa. Después, se elige a alguien que comience diciendo a quién compraría y porqué.
3. **Cadena de nombres:** hay que decir el nombre y luego la persona a la derecha dice su nombre y repite el nombre de los que anteriormente se presentaron. Juego de memoria. Puede variarse utilizando, además del nombre, algún animal o inclusive el sonido que éstos producen (para chicos es muy bueno).
4. **Fiesta de presentación con variaciones:**
 - Material: lápices, alfileres, hojas, etc.
 - Se les da 10 minutos para expresarse con cualquiera de las siguientes variaciones:
 - a) Caricaturas de sí mismo, dibujo, historieta, etc.
 - b) Gráfico de torta, donde se ubica proporcionalmente cada uno de los aspectos de la vida (familia, trabajo, diversión, etc.)
 - c) Descripción de sí mismo como aviso clasificado.
5. Se arroja un **objeto** hacia alguno de los participantes del círculo y éste debe decir su nombre y su edad.
6. Se forman **filas** y van pasando de a uno y escriben el nombre en el **pizarrón**.
7. **Presentación por parejas:** se les solicita a los integrantes del grupo que elijan una persona para trabajar en parejas (preferentemente un desconocido y del sexo opuesto) los participantes se ubican cada uno con su pareja y durante un par de minutos (5) se comentan nombre, estado civil, lugar, etc. Cuando finaliza la charla sobre sus vidas se hace un círculo y cada uno deberá presentar al grupo lo que su pareja le contó.
8. **Presentación con valor:** al que se considere persona desenvuelta se le pedirá que se ubique en el centro de un círculo y emplee (3) unos minutos para presentarse expresando aquello que pase bajo el foco de su conciencia. Mientras esta persona “decidida” habla, se le pide al resto del grupo que trate de analizar cómo es su personalidad y cómo se expresa a través de su postura, movimiento, tono de voz, etc. El coordinador del grupo podrá pararse en el centro y hacer una demostración.
9. **Terremoto:** 2 personas se toman de la mano (casa) y colocan a otra en el medio (inquilino). Cuando el coordinador grita “casa”, la casa se cambia de “inquilino”. Cuando el coordinador grita “inquilino”, éste cambia de casa; y cuando grita “terremoto”, se desarma todo y se vuelve a armar.
10. **Nombre – cualidad:**
 - Objetivo: conocer nombre y alguna característica de las personas.
 - Materiales: integrantes.
 - Desarrollo: cada participante dice su nombre y una característica personal que empiece con la primera letra de su nombre.

11. La telaraña:

- Objetivo: presentación.
- Materiales: ovillo de lana, integrantes.
- Desarrollo: una persona toma la punta del ovillo, dice su nombre y tira el ovillo a otra persona y así sucesivamente. Después se hace el proceso inverso, quien tiene el ovillo se lo devuelve a quien se lo

12. Bienvenidos:

- Desarrollo: Cada participante tendrá 11 letras iguales y mientras se presenta tendrá que intercambiar el resto de las letras con el resto de los integrantes del grupo, para poder formar la palabra bienvenidos, el primero que la forma gana.

13. Fósforo:

- Desarrollo: Cada persona que se presente tendrá que encender un fósforo y hablar mientras este se mantenga encendido.

14. Salto al rango:

- Objetivo: Presentación
- Materiales: Integrantes del grupo, lápiz, papel y cinta adhesiva.
- Desarrollo: nombre y su edad, luego se ubican en una fila y en posición de rango, el último comienza a saltar al resto de sus compañeros tratando de leer los nombres y edades, así sucesivamente con el resto de los participantes. Una vez finalizado, cada uno debe sacarse el papel de la espalda y cada uno debe decir el nombre y la edad de las personas que se acuerda y el que dice más es el ganador.

15. El Baile de la Sillas

- Objetivo: presentación.
- Materiales: Integrantes, sillas y música.
- Desarrollo: En el medio del salón se hace un círculo con las sillas (una menos que las personas que participan), con el asiento hacia fuera, los integrantes deben realizar un círculo por afuera de las sillas. Una vez que el coordinador pone música comienzan a girar todos hacia la derecha, cuando la música se apaga los integrantes deben sentarse y le deben preguntar a su compañero de la derecha y al de la izquierda sus nombres y sus edades, si estos se sientan juntos más de una vez, se le realizan otras preguntas. El que se quedo parado pierde pero antes de salir sus compañeros le deben hacer preguntas personales para conocerlos. El juego finaliza una vez que queda un solo participante sentado.

16. Bingo:

- Objetivo: Presentación
- Materiales: Integrantes del grupo, hojas con casilleros, deben haber menos los integrantes del grupo.
- Desarrollo: Cada participante debe tener una hoja y durante cinco tiene que llenar el casillero colocando el nombre y la edad de sus compañeros. Luego se ubican en sus lugares y el coordinador deberá preguntarles a los participantes su nombre y su edad, el resto irá tachando los nombres que coincidan con los dichos y los que tienen anotados en sus hojas, el que va llenando la hoja deja de jugar, hasta que todos llenen sus hojas. También se puede jugar con terna y quintina.

Técnicas divisorias

1. Primera letra del nombre

- Objetivo: unir personas para que se conozcan o para realizar algún trabajo.
- Materiales: ninguno
- Desarrollo: juntar a todas las personas cuyo nombre comience con la misma letra o que en la primera sílaba tengan la misma vocal.
- Variantes: personas con el mismo signo. Personas que cumplan años el mismo mes.

2. Nombre: cartulicolores

- Objetivo: formar grupos
- Materiales: cartulinas de varios colores (tantos como grupos se quieran formar)
- Desarrollo: colocar dentro de una bolsa trozos de cartulina de diferentes colores. Cada integrante del grupo saca uno y se dividen de acuerdo al color que les tocó.

3. Pueblos y Ciudades:

- Desarrollo: Se entregará a cada participante un papel con el nombre de un pueblo o ciudad y se tiene que juntar con el que tenga la misma ciudad o pueblo. Después de un tiempo, se vuelven a repartir otros papeles con nombres de oreos jugares y se forman cuarteros y se presentan entre ellos.

4. Canción Divisoria:

- En el centro del salón se ubican tanto papeles doblados como participantes hay. En cada papel está escrito el nombre de una canción y para formar los grupos cada participante deberá cantar la canción en voz alta hasta juntarse con el resto de los participantes. Habrá tantas canciones como subgrupos quiero que se formen.

5. Refranes:

- Se entregan refranes en tiritas y cortados de acuerdo a la cantidad de persona que quiero que formen el grupo. También se puede realizar con figuras geométricas, globos de colores, etc.

6. Mostrame tu zapato:

- Objetivo: Formar grupos de trabajo.
- Materiales: Integrantes del grupo.
- Desarrollo: Los grupos se formarán de acuerdo al talle de calzado de los participantes, por ejemplo: un grupo será del 34 al 36, del 37 al 39, etc.

7. Tráeme tu silla:

- Objetivo: Formar grupos de trabajo.
- Materiales: Integrantes del grupo, sillas y dibujos.
- Desarrollo: Debajo del asiento de cada silla se pegará un dibujo, el participante que tienen el mismo dibujo deberán juntarse acarreado el banco con los que tengan el mismo dibujo.

8. Vamos al cine:

- Objetivo: Formar grupos de trabajo
- Materiales: Integrantes del grupo, nombres de películas, actores y actrices.
- Desarrollo: Cada participante sacará de una bolsa un papel con el nombre de una película, actor o actriz. Los grupos se formarán uniéndose los que tienen el nombre de la película con los que tienen los nombres de la pareja principal, por ejemplo, Mujer Bonita con Julia Roberts y Richard Gere.

Juegos de desinhibición

1. El parlanchín:

- Objetivo: que cualquier persona pueda desenvolverse.
- Materiales: integrantes.
- Desarrollo: el grupo pide a una persona que hable sobre un tema definido por el grupo durante unos minutos.

2. ¿Te gusta tu vecino?

- Objetivo: conocer el nombre de cada persona.
- Materiales: sillas, integrantes.
- Desarrollo: se forma una ronda y quien comienza (generalmente, el coordinador) pregunta a alguien “¿te gusta tu vecino?”. La persona responde con SI, NO o MAS O MENOS. Si la respuesta es SI, todos se quedan en el mismo lugar; si la respuesta es NO, todos cambian de lugar, y si responde MAS O MENOS sólo se cambia esa persona con cualquier otra.

3. Lista de nombres:

- Objetivo: conocerse entre los integrantes del grupo.
- Materiales: papel y lápiz o pizarrón y tiza.
- Desarrollo: una persona escribe su nombre y van pasando haciendo “posta”. Cada uno que pasa toma una de las letras del nombre y escribe una palabra u oración referida a la persona que escribió el nombre.

4. Dígalo con mímica:

- Objetivo: desarrollar habilidades psicomotrices.
- Materiales: grupos de personas.
- Desarrollo: estándar.

5. Venta de Cosas Absurdas:

- Objetivo: Desarrollar la capacidad oral, de argumentar y lograr desinhibirse adelante del grupo
- Materiales: Integrantes del grupo y fichas con objetos absurdos, por ejemplo, baberos para jirafas, peine para pelados, etc.
- Desarrollo: cada integrante del grupo de tener una ficha cada uno, luego de a uno pasarán al frente y durante un minuto tendrán que tratar de venderlo argumentando a favor de su venta.

6. Dramatizar un refrán:

- Objetivo: Desarrollar la comprensión, la habilidad para comprender mensajes y la habilidad de transferir significados a situaciones concretas
- Materiales: Grupos de trabajo y refranes.
- Desarrollo: A cada grupo se le dará un refrán, al cual lo tendrán que representar delante del grupo. El resto del grupo podrá participar adivinando los refranes dramatizados.

7. Contar una historia con los pies:

- Objetivo: Desarrollar el ingenio y la expresión corporal.
- Materiales: Fichas con oraciones, por ejemplo, Me resbalé al pisar una cáscara de banana; hoy caminando se me pegó un chicle en el zapato, etc.
- Desarrollo: Cada uno de los participantes pasará al frente y contará con sus pies la frase que le haya tocado. Sus compañeros podrán adivinarlas.

Técnicas para el conocimiento

1. Un mundo mejor.

Cada grupo dialogará cómo debe ser la convivencia humana para lograr un mundo mejor. Esto mismo lo aplicará a su grupo. Hará un plan de acción para lograrlo en este encuentro. Se pondrá de inmediato a cumplirlo.

Cada grupo dialoga: ¿cómo debe ser la convivencia humana (mundo, nación, comunidad, etc.) para que fuera realizadora del hombre.

Según esto: ¿cómo deberíamos vivir el presente encuentro? El grupo marca reglas de convivencia: pocas, concretas, de actuación inmediata, aceptadas por todos.

¿qué debe aportar cada uno para conseguir las metas que el grupo se propone?

2. Mi filosofía.

Cada uno escribe en un papel su filosofía de vida: principios o fundamentos de acción, su reglamento personal, sus refranes preferidos, etc.

Cada uno expone su trabajo al grupo, el que cuestiona la objetividad de todo aquello o de alguna parte.

3. Obituario.

El coordinador pide que cada uno escriba para la prensa su obituario anunciando su propia muerte según este modelo:

- NN murió ayer...
- Era...
- En el tiempo de su muerte estaba trabajando para...
- Será recordado por...
- Se sentirá su pérdida especialmente en...
- Él quiso... pero jamás consiguió...
- El cuerpo debe ser...
- El lugar de flores se pide que...
- En su tumba se pondrá el siguiente epitafio...

Se presentan al grupo estas propuestas y se inicia la discusión.

4. Aquí está mi foto.

El coordinador pone a disposición de los participantes fotos de seres humanos en actividades y gestos diferentes. Cada participante elige la foto o el recorte seleccionado. Explica porqué piensa que lo representa. Dice cómo se siente él por dentro ante esa foto o recorte.

Los integrantes del grupo cuestionan al que habló. Se dejará de lado todo comentario que signifique falta de respeto a las personas.

5. Si yo fuera.

Se le pide a cada participante que complete oraciones de este tipo:

- Si yo fuera un árbol sería..... porque.....
- Si yo fuera una parte de la geografía (río, montaña, bosque, etc.) sería..... porque.....
- Si yo fuera una máquina sería..... porque.....
- Si yo fuera un estado climático (lluvioso, nublado, soleado, ventoso, etc.) sería..... porque.....
- Si yo fuera un animal sería..... porque.....
- Si yo fuera un auto sería..... porque.....
- Si yo fuera perfume sería..... porque.....
- Si yo fuera fruta sería..... porque.....
- Si yo fuera color sería..... porque.....
- Si yo fuera material sería..... porque.....
- Si yo fuera una estación del clima sería..... porque.....

6. Si fuera.

Uno de los participantes (voluntario) se retira del salón. Los integrantes del grupo que han quedado, deciden sobre cuál de ellos se contestará, es decir sobre cuál de los participantes se ha de responder. Una vez definido est, se hace ingresar al que salió, él comenzará a interrogar al grupo en forma alternada. Este voluntario podrá arriesgar 3 nombres tratando de descubrir el participante del grupo sobre el cual se está hablando. Si no lo adivina, se le da un prenda. Las preguntas pueden ser:

- Si fuera un árbol ¿cuál sería? ¿ porqué?
- Si fuera una parte de la geografía ¿cuál sería? ¿ porqué?

- Si fuera una máquina ¿cuál sería? ¿ porque?
- Si fuera un estado climático ¿cuál sería? ¿ porque?
- Si fuera un animal ¿cuál sería? ¿ porque?
- Si fuera un auto ¿cuál sería? ¿ porque?
- Si fuera perfume ¿cuál sería? ¿ porque?
- Si fuera fruta ¿cuál sería? ¿ porque?
- Si fuera color ¿cuál sería? ¿ porque?
- Si fuera material ¿cuál sería? ¿ porque?
- Si fuera una estación del clima ¿cuál sería? ¿ porque?

7. **Personalidad.**

Material: lápiz y hojas de papel.

La finalidad de este ejercicio es la de promover un mejor conocimiento de uno mismo en una reflexión sobre la propia realidad, captada por uno mismo y por los demás. Se organizan subgrupos de 6 a 8 personas; cada participante toma hojas y escribe:

- ¿quién pienso que soy?
- ¿qué es lo que mis compañeros piensan que soy?
- ¿qué desearía ser yo?
- Qué desearían los demás que yo fuera?
- ¿qué hay de común en lo que todos dicen positivamente de mí?
- ¿qué hay de común en lo que todos dicen negativamente de mí?
- Reflexionando sobre todo: ¿quién soy yo?

Libremente, cada participante puede exponer en el grupo la síntesis de lo que contestó. Luego se hace una conversación de ayuda recíproca o de profundización.

8. **Ejercicio para aprovechar las opiniones del grupo.**

Jugarán 5 o 6 participantes, el resto son observadores.

Consigna: imagínense ustedes que son un comité de directivos encargados de elegir un director de una lista de candidatos (los candidatos pueden proponerse voluntariamente). El comité puede resolver la tarea como mejor le parezca a los participantes. Cada participante recibe un ejemplar de “Candidato para el puesto de Director”.

El grupo debe elegir y comentar las características de los candidatos. Se elige al que se considere más apto para desempeñar la tarea.

9. **Baile de disfraces.**

Un integrante del grupo sale. El resto dialoga sobre el disfraz que le conviene, a la persona que salió, para ir a una fiesta de disfraces, teniendo en cuenta su comportamiento habitual, su actitud frente al grupo, su modo de ser, su característica más notoria, etc. Así el disfraz puede ser de una persona, animal o cosa. Entra el que salió y los miembros del grupo le dan cuenta del disfraz elegido para él. Se le pide ahora que descubra porqué lo disfrazan así. Después, los integrantes del grupo le comentan porqué decidieron disfrazarlo así.

10. **La Candidatura:**

Cada grupo elige a uno de sus miembros como candidato para una determinada misión. EL grupo hace un inventario de las cualidades del candidato e inicia la campaña. El candidato y el grupo evalúan los resultados. Cada miembro del grupo debe escribir en una hoja las virtudes y defectos que ven en el candidato para el cargo y señala cómo debería hacerse la campaña. El grupo pone en común lo que cada uno escribió sobre el candidato. Se elabora una síntesis. El grupo establece campañas de propaganda y su contenido (slogan. Si hay tiempo, se lleva a cabo la campaña. Se puede repetir en otras a fin de que conozcan también sus valores.

11. **En una Isla Solitaria:**

- Objetivos: brindar a los participantes una oportunidad de hablar sobre sí mismos y sobre aspectos significativos de su vida. Ofrece también la posibilidad de fomentar la imaginación, expresar la amistad o dependencia de otras personas, brindar oportunidad de criticar a otros sin herirlos y hablar indirectamente sobre valores.
- Consigna: “Imagínate que deberás pasar el resto de tu vida en una isla apartada. En ella no tendrás problemas de satisfacer tus necesidades de comida, vivienda y ropa. Otras seis personas deberán transcurrir el resto de sus vidas junto a ti, personas que tú no conocías anteriormente.”
Deberás determinar:
 - Edad, sexo y aspecto de cada uno de ellos.
 - Sus cualidades principales, qué les gustaría hacer y que no
 - Indicar por qué las elegiste.

- Como actividad grupal, deben imaginar, ante todo las ventajas y desventajas, dificultades y las posibilidades que les esperan a la siete personas en su vida en común en la isla.
- Variante: Elegir para cumplir cada una de las funciones solicitadas a continuación, a uno de tus compañeros:
 - Elijo a.....en caso de tener que permanecer un largo tiempo en una isla porque.....
 - Elijo a.....en caso de necesitar un buen consejo y orientación porque.....
 - Elijo a.....en caso de necesitar ayuda en un momento de apremio porque.....
 - Elijo a.....para reírme y divertirme con él porque.....
 - Elijo a.....para que me defienda en caso de grave peligro, porque.....
 - Elijo a.....para que me guarde algo valioso que me pertenece porque.....
 - Elijo a.....para guardar un secreto porque.....
 - Escribo un nombre y agrega todo lo que te parezca, elijo a.....porque.....

12. **Contactando:**

Siéntese frente a frente con una persona y no le hable. Simplemente mire la cara de su compañero por un par de minutos y trate de realmente ver a esa otra persona. No haga de esto una competencia de mirar fijo y no pierda su tiempo imaginando cómo es su compañero. Mire a su compañero, darse cuenta de todos los detalles de su cara.

13. **Escuchando lo que nos rodea:**

Mire a su alrededor y darse mas o menos cuenta de lo que lo rodea. Contacte verdaderamente su alrededor y permita que cada cosa le hable de sí misma y de su relación con usted. Así mismo dice “Estoy desordenado y lleno de trabajo que tú tienes que hacer. Hasta que no me ordenes te irritaré e impediré que te concentres” Una escultura de madera dice: “Mira como puedo fluir aún cuando soy rígida. Detente a descubrir mi belleza” Tómese unos cinco minutos para permitir que las cosas de su medio ambiente le hablen.

Atienda cuidadosamente los mensajes que obtiene de todo su alrededor.

14. **Ensayo y Angustia:**

- “Cierren ojos manténgalos cerrados hasta que les indique abrirlos. Dentro de tres minutos pediré a uno de ustedes que se levanta y ante este grupo, hable de sí mismo entrando en algunos detalles, con sinceridad, cosas que nunca dijo a nadie, cosas prohibidas.

Quiero que imagine que usted es la persona a la que llamaré. Le estoy dando la oportunidad de ensayar y decidir qué va a decir. Imagínesse realmente que está parado frente al grupo y mirando a la gente, ¿Qué haría usted? Tome contacto con su cuerpo y ahora, ¿qué sensaciones experimenta? ¿Qué tipo de tensión, nerviosismo o excitación siente?

Ahora permanezca en contacto con su cuerpo y note cualquier cambio mientras digo que no voy a pedirle a nadie que se pare y hable delante del grupo sobre sí mismo, darse cuenta de lo que sucede en su cuerpo ahora... Muy bien... Abran los ojos.”

Ahora quiero decirles algunas palabras que pueden ser útiles para entender esta experiencia. Deliberadamente los amenacé con una situación futura. Les pedí que saltaran al futuro y se prepararan para hablar el grupo sobre ustedes mismos. De ese modo su energía y excitación aumentaron a fin de entender algunos síntomas: el corazón palpitando, algunos músculos poniéndose tensos, etc. Si la tarea hubiera sido llevada a cabo, toda excitación podría haberse manifestado en actividad: movimiento del cuerpo, hablando, gesticulando, etc. Pero ya que solo fue un desafío, toda la excitación no tiene nada que hacer, de modo que lo que ustedes experimentaron fue ansiedad o miedo al público. Algunos probablemente imaginaron fracasos y consecuencias siniestras que solo excitan y agitan horribles catástrofes que solo existen en la imaginación, su preocupación interfiere la realización de la tarea en si y hasta puede ocasionar el fracaso que se tiene.

Hay un cuento que ilustra el derroche que implica este compromiso con el futuro.

Un joven acaba de arreglar una cita con una muchacha muy atractiva, para la noche. Ese mediodía y mañana en la mañana tiene que rendir un examen importante, ¿Qué sucede?. Toda la tarde su mente está ocupada pensando en la cita de la noche y no puede estudiar. Luego, en la noche, cuando está con la chica, está preocupado por el examen del día siguiente que no puede disfrutar de la compañía de ella.

Estoy seguro que pueden reconocerse a ustedes mismos en este cuento. Toda preocupación acerca del futuro reduce su contacto con lo que ahora existe y puede anularlo por completo.

15. **Para Conocernos Mejor:**

Contar con no más de tres miembros para cada frase:

- ¿Por qué un objeto nos resulta particularmente interesante?
- ¿Cuáles son las características que tiene una persona a la que llamamos especial?
- Contar una experiencia positiva.
- Contar una experiencia negativa.

Mezclar las hojas y dar una a cada participante para que la lea. Analizar las distintas impresiones que causa esto en los participantes.

16. Yo Tengo una Pregunta:

Escribir en tarjetas preguntas del tipo de:

- ¿Quién tiene los zapatos más grandes?
- ¿Quién tiene teléfono?
- ¿Quién tiene la familia mas grade?

Dar a cada participante una pregunta. Estas deberán provocar que los participantes se observen e interactúen entre e llos.

17. Personalidad “D”

Cada participante recibe una planilla con el cuestionario que será contestado individualmente, salteando las preguntas que no desee responder.

- ¿Qué fruta te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué tipo de música te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué tipo de cine te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué tipo de paisaje te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué hora del día te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué día de la semana te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué mes del año te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué color te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué comida te gusta más? ¿Menos?
- ¿Qué materia de estudio le gusta más? ¿Menos?
- ¿Trabajas mejor de día o de noche?
- ¿Cuál es tu entretenimiento favorito?
- ¿Cuándo se conmueve más?
- ¿Cuándo se irrita más?
- ¿Qué es lo que más lo distrae?
- ¿Qué es lo que más le cansa?
- ¿Cuál es la impresión más común que tienen las personas de usted?

Al confeccionar la planilla, dejar expreso poco lugar para las respuestas a fin de que ellas sean concretas.

18. Gustos Modelo “H”

Todos los participantes sacaran tres cosas que lleven en su cartera o en el bolsillo. Luego, cada uno, dirá a los demás del grupo, por que lleva consigo tales cosas (razones practicas, emocionales, etc.) Indicar cual de los tres objetos tiene mayor valor afectivo para el y por que. Los demás podrán hacerle preguntas.

19. Gustos Modelo “F”

Cada participante deberá elaborar dos días de su vida, colocando el mayor número de detalles posibles, tales como:

- En qué estación del año y con quién
- Con qué sonidos, olores, acciones, comidas, trabajos, paisajes, encuentros, sensaciones.
- Podrá describirlo dentro de una historia que contenga secuencias, dinamismo, epílogo, etc.

Técnicas para fomentar la participación

1. El regalo de la alegría

- Objetivo: Promover un clima de confianza personal, de valoración de las personas y de estímulo positivo del grupo. Dar y recibir un feedback positivo en ambiente grupal.
- Materiales: Papel y bolígrafo, una sala con pupitres según el número de los participantes y se desarrollará con un sólo grupo o varios subgrupos de seis a diez personas; dispondrán de cinco minutos de tiempo por participante.
- Desarrollo:
 1. El animador forma los grupos y reparte el papel.
 2. Luego, hace una breve presentación: "Muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. Otras muchas, estamos preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y dejamos de lado hacer cosas pequeñas aunque tendrían quizás un gran significado. En la experiencia que sigue vamos a poder hacer un pequeño regalo de alegría a cada miembro del grupo".
 3. El animador invita a los participantes a que escriban cada uno un mensaje de este tipo a cada compañero de su subgrupo. Mensaje que tienda a despertar en cada persona sentimientos positivos respecto a sí mismo.
 4. El animador presenta sugerencias, procurando animar a todos los que envíen un mensaje a cada miembro de su subgrupo, incluso por aquellas personas por las que puedan no sentir gran simpatía. Respecto al mensaje, debe ser muy concreto, especificado y ajustado hacia la persona a la que va dirigido, y que no sea válido para cualquiera; que cada uno envíe mensaje a todos, aunque alguno no le conozca a fondo, en todos podrá encontrar algo positivo; procura decir a cada uno algo que hayas observado en el grupo, sus mejores momentos, sus éxitos, y haz siempre la presentación de tu mensaje de un modo personal; di al otro lo que tú encuentras en él que te hace ser más feliz.
 5. Los participantes pueden si quieren firmar.
 6. Escritos los mensajes, se doblan y se reúnen en una caja, dejando los nombres a quienes se dirigen hacia fuera. Se dan a cada uno sus mensajes.
 7. Cuando todos hayan leído sus mensajes, se tiene una puesta en común con las reacciones de todos.

2. Discusión dirigida

Consiste en un intercambio de ideas entre varios participantes que previamente han trabajado sobre un tema que puede analizarse desde distintas posiciones. No conviene utilizarla en grupos de más de veinticinco personas.

- Objetivo: Esta técnica se centra en profundizar en los conocimientos mediante un análisis crítico de los temas y estimular la comunicación interpersonal, la tolerancia y el trabajo en equipo.
- Preparación: Días antes del empleo de la técnica el moderador decidirá el tema a tratar en función de los intereses del grupo y elaborará una información que contenga toda la información que pueda ser de utilidad para los participantes. Les facilitará, además, varias preguntas preparadas para iniciar y guiar la discusión y fijará la fecha de la misma.
- Desarrollo: Facilitará la participación si el moderador va pidiendo sus opiniones, concediendo los turnos de palabra y permitiendo las aclaraciones que vayan surgiendo. A medida que se agoten los comentarios, el moderador realizará un resumen de lo tratado, para finalizar con una visión de conjunto, sin inclinarse nunca a favor de una u otras opiniones.

3. Seminario

El grupo de participantes estudia en profundidad un tema pero, a diferencia de la técnica anterior, no recibe información ya elaborada, sino que debe investigar y estudiar el tema en reuniones, presentando al final un informe con los datos obtenidos. Conviene que el grupo no tenga menos de cinco componentes ni más de doce y que todos posean un nivel similar de conocimiento e intereses homogéneos.

- Objetivos: Se relacionan con la adquisición de conocimiento a través del descubrimiento de los distintos aspectos.
- Reglas:
 - Las reuniones deben estar planificadas;
 - Su duración no excederá de tres horas;
 - En la primera reunión se elige un coordinador y un secretario y se diseña un plan de trabajo.
- Fases:
 1. Búsqueda individual de información.
 2. Puesta en común y establecimiento de las conclusiones.
 3. Elaboración del informe resumen de las conclusiones del grupo.

4. Phillips 6/6

Se divide al grupo en subgrupos de, como máximo, seis componentes que durante seis minutos discutirán para responder a una pregunta o resolver un problema o caso formulado por el moderador.

- **Objetivo:** Esta técnica suele utilizarse de apoyo a otras técnicas de grupo cuando por alguna razón se necesite: promover rápidamente la participación de todo el grupo, obtener muchas opiniones en poco tiempo; resolver un problema de forma creativa y descubrir las divergencias existentes ante un tema concreto.
- **Desarrollo:** Los grupos se reúnen en salas diferentes y cada uno de los integrantes expone su opinión durante un minuto. Un secretario designado por el grupo tomará nota de las aportaciones, y en el último minuto, se realiza un resumen de opinión del subgrupo. Un portavoz de cada grupo expone en el aula común sus resultados, que una vez comparados con los del resto de los subgrupos serán sintetizados por el moderador y anotados en la pizarra. Si todavía quedasen puntos por tratar se repite el proceso hasta que se hayan trabajado todos los aspectos.

5. **Tormenta de ideas o "Brainstorming"**

Es una técnica en la que los participantes expresan con absoluta libertad todo lo que se les ocurra a propósito de un tema o como solución a un problema. Sin ningún análisis ni filtro sobre su calidad, se anotan en la pizarra. Sólo al final, cuando se agotan la producción de ideas, se realiza una evaluación de las mismas.

- **Objetivo:** La tormenta de ideas permite ante todo desarrollar la creatividad y se utiliza para descubrir conceptos nuevos, resolver problemas o superar el conformismo y la monotonía.
- **Desarrollo:** Antes de comenzar la tormenta se expone el problema y se explican las reglas: las ideas se expresan con independencia de su calidad; no se valorará ninguna idea hasta que se diga la última frase; se recomienda asociar libremente las ideas propias con las ya expuestas; cuantas más intervenciones, más posibilidades de encontrar posibilidades válidas; los turnos de palabra se concederán de manera indiscriminada. Al final, tres o cuatro personas que no hayan participado en la fase de producción analizarán todas las ideas para valorar su utilidad en función del objetivo que se pretendía con el empleo de la técnica.

6. **Técnica de grupo nominal (T.G.N.)**

Los miembros del grupo interaccionan muy poco y aportan sus decisiones de manera individual sumando después sus resultados y utilizando la votación como medio de conseguir una valoración grupal. Con más de doce integrantes se trabajará en subgrupos para seleccionar unas ideas antes de continuar con el grupo completo.

- **Objetivos:** Intercambiar informaciones, toma de decisiones en común, lograr un alto grado de consenso, equilibrar el grado de participación entre los miembros del grupo y obtener una idea clara de las opiniones del grupo.
- **Desarrollo:** Tras la descripción del problema por parte del moderador, se exponen las reglas: respetar el silencio durante el tiempo establecido y no interrumpir ni expresar nuestras ideas a otro participante hasta que el moderador no lo indique. Durante unos minutos (entre cuatro y ocho), los participantes anotan en silencio todas sus ideas; pasado ese tiempo se hace una ronda en la que cada participante expone una sola idea cada vez, si bien la única interacción posible es entre moderador y participante, y para aclarar la idea que el primero escribirá en la pizarra. Cuando todas las ideas estén escritas, se inicia ya una discusión entre los participantes para aclarar las dudas que puedan existir sobre lo que ha quedado escrito, pudiéndose modificar ahora alguna aportación. De nuevo en silencio, cada asistente, utilizando unas fichas, ordena jerárquicamente las aportaciones que le parecen más importantes. Se suman todas las votaciones individuales y se obtiene una jerarquía de ideas con las que se repite de nuevo el proceso hasta que se llega a la votación final.

Técnicas de planificación

1. Miremos más allá

- Objetivo: Apoyar a un grupo a organizarse, ordenar y planificar su trabajo a la hora de ejecutar actividades concretas.
- Materiales: Hoja y lápiz para cada participante, pizarra. Requiere bastante tiempo y puede aplicarse en varias sesiones.
- Desarrollo:
 1. Cada participante responde por escrito a una pregunta preparada de antemano por la organización.
 2. Se forman grupos y a sus coordinadores, para que pongan en común las respuestas y hagan un modelo ideal. Este modelo sería detallado.
 3. Se reúnen los coordinadores, donde cada uno presenta su modelo ideal escrito en la pizarra. Quien coordina los grupos debe ir anotando todo lo que hay en común y aspectos que puedan faltar.
 4. En base a la discusión de cada modelo, se puede elegir uno por ser el que reúna la mayor cantidad de cualidades o por ser factible de llevar cabo.
 5. Centrándose en el modelo elegido se entra a detallar las necesidades más urgentes a resolver y tareas que se pueden hacer.
 6. Luego se elabora un plan de como podría irse cumpliendo otras tareas para alcanzar el modelo ideal (acciones, controles, evaluaciones, responsables...), luego se precisan esas acciones.
 7. Con un plan elemental se entra a detallar las acciones inmediatas con la siguiente guía:
 - Qué se va a hacer,
 - para qué,
 - cómo,
 - quienes,
 - con qué medios,
 - cuando,
 - donde,
 - plazos.

2. La baraja de la planificación

- Objetivo: Conocer y ordenar los pasos que deben seguirse en un proceso de planificación en un plan de trabajo concreto.
- Materiales: Tarjetas grandes (15 x 25 cm.) en las que se escriben los pasos de un proceso de planificación, como si fueran naipes de una baraja.
- Desarrollo:
 1. Se divide a los participantes en grupos de cuatro personas cada uno.
 2. Se elabora un juego completo de cartas para cada grupo, y uno adicional.
 3. Se barajan todas las cartas y se reparten nueve a cada equipo, dejando las restantes al centro. Cada equipo debe deshacerse de sus cartas repetidas y tener nueve cartas distintas en la mano (o sea, los nueve pasos básicos para la planificación).
 4. Se juega como en un juego de baraja (naipe): un grupo se descarta de una repetida y la coloca en el centro, hacia arriba, tomando la de encima del grupo. Sólo se puede cambiar una carta cada vez. Si el grupo de la izquierda necesita esa carta que está arriba la toma, si no saca la que sigue del grupo y se descarta de una repetida. Y así se sigue.
 5. Una vez que el grupo tenga las nueve cartas diferentes deberá ordenarlas de acuerdo a lo que creen debe ser los pasos ordenados del proceso de planificación.
 6. Cuando cualquiera de los equipos considera que su escalera está bien ordenada dice: Escalera. El coordinador actuará como juez haciendo que el resto del grupo descubra si hay o no errores.
 7. Al descubrirse un error el equipo que ha propuesto debe reordenar su baraja. Se debe discutir el orden propuesto por cada equipo para poderlo defender y sustentar frente al grupo.
 8. El primero de los equipos que restablece el orden correcto es el que gana. Se discute en conjunto y el porqué del orden de cada paso de la planificación.

Reconstrucción

- Objetivo: Analizar la capacidad de organización de un grupo y analiza el papel del liderazgo en el trabajo.
- Materiales: Papel y lápiz para cada participante, papel grande y marcadores.
- Desarrollo:

1. Se forman grupos (cuatro como máximo)
2. El que coordina da una explicación
3. Los participantes tienen 30 minutos para llegar a tomar una/s decisión/es.
4. Una vez agotado el tiempo, se pasa al plenario, donde cada uno expone las conclusiones a las que llegaron escritas en un papelógrafo.
5. No es necesario entrar a discutir el contenido de las conclusiones lo central de esta técnica es reflexionar sobre:
 - En qué se fundamentaron para llegar a determinadas conclusiones.
 - Como se organizaron para trabajar
 - Dificultades para llegar a tomar las decisiones

Técnicas de organización

1. Integración en un grupo hostil

- Objetivos:
 - a) Crear en el grupo, considerado hostil, un clima positivo.
 - b) Integrar un grupo que se resiste a entrar en los ejercicios.

Se puede aplicar a cualquier número de participantes en una sala grande y su duración es de una hora.

- Desarrollo:
 1. El monitor pide al grupo que formen subgrupos de tres personas con los que estén más cerca.
 2. Distribuye a cada grupo una hoja en la que deberán responder a esta pregunta: "Cómo os sentís aquí". Cada subgrupo hace una lista de sus razones y apreciaciones al respecto.
 3. Luego el animador invita a cada subgrupo a leer su lista, que se irá escribiendo en la pizarra o en la cartulina, señalando los puntos que se consideren positivos y los que se consideren negativos.
 4. A continuación, se hace a los mismos tríos esta otra pregunta: "Cómo os sentís respecto a mi presencia aquí".
 5. De nuevo leen las respuestas y se las va escribiendo en la pizarra o en la cartulina, señalando también las positivas y las negativas.
 6. Se pasa a la tercera pregunta: "Cómo os sentís respecto a la persona que os envió a este curso". Se leen las respuestas y se las escribe como antes, señalando también lo positivo y lo negativo.
 7. Se termina con una sesión plenaria en las que se analizan las respuestas que se han dado en las tres preguntas. Generalmente se puede observar que en las respuestas a la primera pregunta predominan los aspectos negativos y en las respuestas a la segunda y la tercera aparecen más aspectos positivos, cosa que demuestra que se ha producido un cambio de clima en el curso y que hay posibilidades de una mayor integración.

2. El pueblo necesita

- Objetivo: Analizar los principios de la organización. El papel del dirigente, la acción espontánea y la acción planificada.
- Desarrollo:
 1. Los que coordinan o dos compañeros del grupo, preparan una lista que contenga un mínimo de seis tareas. Las tareas pueden ser búsqueda de objetos o la creación de algún tipo de cosa.
 2. Se divide a los participantes en grupos (de cinco personas como mínimo cada uno). Cada grupo se organiza como le parezca para realizar las tareas. Se concede un tiempo preciso (por ejemplo 10 minutos), dependiendo del grupo y las tareas.
 3. Las tareas son leídas al conjunto del grupo, finalizada la lectura cada grupo se dedica a cumplir las tareas. El primero que termine en realizarlas el que ganará.
 4. Cuando el equipo tenga todas las tareas, se las representa a los compañeros que están coordinando para que sean revisadas y se constate que están correctas.
 5. Una vez declarado el equipo ganador, el resto de los equipos, muestra las tareas que pudo realizar. Se evalúa cómo cada equipo se organizó para ejecutar las tareas.
 - Conclusiones: La discusión se inicia cuando los grupos cuentan como se organizan para realizar las tareas, los problemas que tuvieron, cómo se sintieron, lo vivencial. Juntos tienen que detectar cuales son los papeles de los dirigentes, la importancia de la división de tareas para ser más eficaz, la importancia de tener claro qué se quiere para poderlo defender, y las acciones espontáneas. Podemos también referir la discusión a cómo esos aspectos se dan en la vida cotidiana de los participantes, o de una organización, como en este caso es la empresa.

3. Solución creativa de un problema

- Objetivo:
 - a) Observar actitudes grupales en la solución de problemas.
 - b) Explorar las influencias interpersonales que se producen en la solución de un problema.
- Desarrollo:
 1. El monitor explica que se trata de dar con una solución creativa de un problema; para lo cual debe llegar al consenso. Todos deben prestar mucha atención al proceso de discusión, pues al final tendrá que ser analizado en grupo.
 2. A continuación, expone el problema que los subgrupos deberán solucionar en unos diez minutos: "Hace años un comerciante londinense era deudor de una gran cantidad de dinero a una persona que le había hecho un préstamo. Este último se enamoró de la joven y bella hija del comerciante. Y le propuso un acuerdo: le cancelaría la deuda si llegaba a casarse con su hija. Tanto el comerciante como su hija quedaron espantados

pues no lo querían. El prestamista propuso que dejaran la solución en manos de la Providencia. Sugirió que pusieran una piedra blanca y otra negra dentro de una bolsa de dinero vacía; la joven debería sacar una de las dos piedras de la bolsa. Si sacaba la piedra negra se convertía sin más en su esposa y quedaba cancelada la deuda del padre. Si sacaba la blanca, se quedaba con su padre y también quedaba cancelada la deuda. Si no aceptaba este juego providencial, el padre iría a la cárcel y la hija moriría de hambre. Aunque obligados por la situación, el comerciante y su hija aceptaron. Salieron a un camino del jardín que estaba lleno de piedras. El prestamista se agachó para coger las dos piedras y con habilidad logró meter dos piedras negras en la bolsa. La joven cayó en la cuenta de la estratagema. Entonces, el prestamista pidió a la joven que sacara la piedra que iba a decidir tanto su suerte como la de su padre".

Se trata, en este punto, de que el grupo dé una solución que encontró la joven para poder quedarse en compañía de su padre y que les fuera cancelada la deuda. (Solución: la joven del cuento metió la mano en la bolsa, cogió una de las dos piedras y al sacarla, sin mirarla, y como por descuido, la dejó caer entre las demás piedras del camino quedando mezclada con ellas).