

## DINÁMICAS DE CONFIANZA

Son, en su mayor parte, ejercicios físicos para probar y estimular la confianza en uno/a mismo/a en el grupo.

Construir la confianza dentro del grupo es imperante, tanto para fomentar las actitudes de solidaridad y la propia dimensión de grupo, como para prepararse para un trabajo en común, por ejemplo para una acción que pueda suponer riesgos, o un trabajo que suponga un esfuerzo creativo.

Los juegos de confianza necesitan una serie de condiciones mínimas para que adquieran todo sus sentidos e interés. Un juego, en lugar de estimularla, por tanto, en ocasiones ser contraproducente. Antes de empezar a trabajar con estos juegos, el grupo tiene que conocerse. Podremos ir introduciendo diversos juegos que exijan grados de confianza, siempre teniendo en cuenta en qué momento se encuentra el grupo.

### **30. EL LAZARILLO**

### **31. EL VIENTO Y EL ARBOL**

#### **30. EL LAZARILLO**

1. DEFINICION: Se trata de guiar a un compañero que está con los ojos vendados.
2. OBJETIVOS: Lograr una confianza suficiente para que se pueda dar la colaboración.
3. PARTICIPANTES: Grupo, clase,.... a partir de 6 años.
4. MATERIALES: Pañuelos o vendas para tapar los ojos.
5. CONSIGNAS DE PARTIDA:
  - Silencio durante todo el ejercicio.
  - El paseo no es una carrera de obstáculos para el ciego, sin ocasión de experiencias.
  - Seamos imaginativos (por ej. : ponerle en presencia de sonidos diferentes, dejarle sólo un rato, hacerle recorrer objetos durante el trayecto.
  - Cada uno debe estar atento a los sentimientos que vive interiormente y los que vive su pareja, en la medida en que los perciba.
6. DESARROLLO: La mitad del grupo tiene los ojos vendados. Están agrupados de dos en dos (un ciego y un guía). Los guías eligen a los ciegos, sin que sepan quien les conduce. durante 10 minutos los lazarillos conducen ciegos, después de los cual hay un cambio de papeles (se elige pareja de nuevo, ahora escogen los que antes hacían de ciegos).
7. EVALUACION: Se valorarán los sentimientos vividos y su importancia.

#### **31. EL VIENTO Y EL ARBOL**

1. DEFINICION: Una persona, en el centro del círculo, se deja bambolear de uno a otro, como las ramas de un árbol mecidas por el viento.

2. **OBJETIVOS:** Favorecer la confianza en el grupo y en uno mismo. Eliminar miedos.

3. **PARTICIPANTES:** Grupo, clase,.... a partir de 5 años.

4. **MATERIALES:** -----

5. **CONSIGNAS DE PARTIDA:** Se forman pequeños grupos. La persona que sitúa en el centro permanecerá rígida. Los demás la empujarán suavemente. El juego ha de hacerse en el mayor silencio.

6. **DESARROLLO:** Un participante se sitúa en el centro y cierra los ojos. Sus brazos penden a lo largo de su cuerpo y se mantiene totalmente derecho, para no caerse. El resto de los participantes, que forman un círculo a su alrededor, le hacen ir de un lado para otro, empujándole y recibéndole con las manos. Al final del ejercicio es importante volver a la persona en posición vertical, antes de abrir los ojos.

**EVALUACION:** Es importante que cada uno exprese cómo se ha sentido32. **AMANECER EN LA JUNGLA**

Cada uno elige un animal de la jungla. Cierra los ojos y se imagina que amanece. los animales empiezas a despertarse. Empiezan a hacer el ruido del animal elegido, al principio muy bajito y luego cada vez más fuerte en la medida que el día avanza. La intensidad más fuerte indica el punto del día de mayor actividad. Posteriormente los sonidos irán perdiendo fuerza hasta el silencio que representará el ocaso del día.

**243. MUELLE HUMANO**

**244. EL JARDINERO**

**245. CONTROL REMOTO**

**246. NARIZ CON NARIZ**

**247. DRÁCULA O ERES TÚ EL AMOR DE MI VIDA**

### **243. MUELLE HUMANO**

1. **DEFINICION:** Se trata de dejarse caer contra otra persona cada vez más lejos.

2. **OBJETIVOS:** Favorecer la confianza. Estimular el equilibrio corporal y la cooperación.

3. **PARTICIPANTES:** Grupo, clase,.... a partir de 10 años.

4. **MATERIALES:** -----

5. **CONSIGNAS DE PARTIDA:** -----

6. **DESARROLLO:** El Grupo se divide por parejas. Los/as integrantes de cada pareja se colocan frente a frente con las palmas de las manos tocándose. Dan un paso hacia atrás y sin separar los pies del suelo se dejan caer hacia delante hasta apoyarse nuevamente en las palmas de las manos. Van repitiendo lo mismo cada vez desde un poco más atrás hasta que sea posible.

7. **EVALUACION:** ¿Cómo se sintieron? .....

**244. EL JARDINERO**

- 1. DEFINICION:** Consiste en recoger un objeto con los ojos tapados a través de un itinerario.
- 2. OBJETIVOS:** Desarrollar la confianza en sí mismo. Estimular la orientación espacial.
- 3. PARTICIPANTES:** Grupo, clase,.... a partir de 4 años.
- 4. MATERIALES:** Un caldero u otro objeto que represente un instrumento de jardinería. Algo para tapar los ojos.
- 5. CONSIGNAS DE PARTIDA:** - - - - -
- 6. DESARROLLO:** Los/as jugadores/as se sitúan en dos filas frente a frente a dos metros de distancia aproximadamente, representando a los árboles de una avenida. La primera persona que hace de jardinero/a tiene que situarse en un extremo de la avenida (pasillo) con los ojos vendados, debiendo ir en busca de un caldero (u otro objeto) que se encuentra en el otro extremo de la avenida. Este trayecto debe hacerse sin tocar los árboles. Sucesivamente van saliendo nuevos/as jardineros/as, hasta pasar todo el grupo.
- 7. EVALUACION:** ¿Cómo se han sentido? ¿Cómo sintieron a las demás personas? ¿El espacio?---
- 8. NOTAS:** Para gente mayor se puede complicar el itinerario haciendo que el pasillo tenga curvas, etc.

**245. CONTROL REMOTO**

- 1. DEFINICION:** Se trata de seguir el sonido de tu nombre con los ojos cerrados y sin chocarte con las demás personas del grupo.
- 2. OBJETIVOS:** Favorecer la confianza y aprender a orientarse mediante la escucha.
- 3. PARTICIPANTES:** Grupo, clase,.... a partir de 8 años.
- 4. MATERIALES:** Algo para taparse los ojos.
- 5. CONSIGNAS DE PARTIDA:** - - - - -
- 6. DESARROLLO:** Se divide el grupo en dos, de forma que cada cual tenga su pareja. Una mitad ocupa el centro y se tapan los ojos. La otra mitad, a una cierta distancia son los/as lazarillos. Tendrán que guiar a su pareja tan sólo llamándola por su nombre y sin poder tocarla.
- 7. EVALUACION:** ¿Cómo se han sentido? ¿Han tenido dificultades para orientarse? ¿Cómo sintieron el espacio, las otras voces, ...?

**246. NARIZ CON NARIZ**

- 1. DEFINICION:** Se trata de tocar la nariz del compañero/a con tu propia nariz y con los ojos cerrados.

**2. OBJETIVOS:** Favorecer la comunicación en el grupo. Desarrollar la confianza. Permitir el contacto físico rechazando los estereotipos sexuales convencionales.

**3. PARTICIPANTES:** Grupo, clase,.... a partir de 6 años.

**4. MATERIALES:** Algo para taparse los ojos.

**5. CONSIGNAS DE PARTIDA:** - - - - -

**6. DESARROLLO:** Por parejas a una distancia de un metro aproximadamente. Una persona de cada pareja se tapa los ojos y se va adelantando poco a poco, intentando tocar con la punta de su nariz la de su compañero/a, que permanecerá inmóvil con los ojos abiertos y sin poder hablara. Tan sólo puede guiar al otro/a soplando suavemente para indicar su posición. Luego pueden cambiar los papeles o hacerlo los/as dos al mismo tiempo con los ojos tapados.

**7. EVALUACION:** ¿Qué sensaciones experimentaron? ¿Hubo resistencias a hacer este juego? ¿Qué tipo de reflexiones surgieron?

#### **247. DRÁCULA O ERES TÚ EL AMOR DE MI VIDA**

**1. DEFINICION:** Todo el grupo con los ojos cerrados pasea por la sala, hasta que por los mordiscos de un/a drácula todos/as se vuelvan vampiros.

**2. OBJETIVOS:** Crear un ambiente de distensión. Favorecer la confianza en el grupo.

**3. PARTICIPANTES:** Grupo, clase,.... a partir de 8 años.

**4. MATERIALES:** Algo para taparse los ojos.

**5. CONSIGNAS DE PARTIDA:** Delimitar la zona de juego.

**6. DESARROLLO:** Todo el grupo con los ojos cerrados se pasea por la zona de juego. El animador/a nombra a una o dos personas **Dráculas**. Cuando cualquier persona choca con otra le pregunta: “¿Eres Drácula?”; si no lo es, contestará negativamente diciéndole su nombre, y ambas continúan paseando. Si es un/a Drácula no contesta con su nombre, sino dándole un mordisco en el cuello a la vez que da un gran grito. A partir de ese momento, al ser contagiosa la mordedura, se convierte en un/a nuevo Drácula. El juego continúa hasta ser todos/as Dráculas.

**7. EVALUACION:** ¿Cómo se han sentido? ¿Hubo miedo a confianza? ¿Cómo respondiste? ....

**8. NOTAS:** Se puede hacer igual pero cambiando la pregunta, por “¿Eres tu el amor de mi vida?”, pasando los/as Dráculas a ser los/as amantes secretos.