

DINÁMICAS DE AFIRMACIÓN

Son juegos en los que tiene un papel prioritario la afirmación de los/as participantes como personas y del grupo como tal. Ponen en juego los mecanismos en que se basa la seguridad en sí mismo/a, tanto internos (auto concepto, capacidades,.....) como en relación a las presiones exteriores (papel en el grupo, exigencias sociales, ...).

Se trata a veces de hacer conscientes las propias limitaciones. Otras de facilitar el reconocimiento de las propias necesidades y poderlas expresar de una forma verbal y no verbal, potenciando la aceptación de todos/as en el grupo. Otras de favorecer la conciencia de grupo.

El desarrollo de los juegos pone muchas veces de manifiesto cómo la afirmación personal en el grupo, o de éste, implica en numerosas ocasiones la negación o descalificación del otro/a, en lugar de basarse en la propia realidad. Por ello hay que tener cuidado a la hora de plantear el juego.

Los juegos de afirmación tratan de potenciar los aspectos positivos de las personas o del grupo, para favorecer una situación en la que todos/as se sientan a gusto, en un ambiente promotor. La afirmación es la base de una comunicación libre y de un trabajo en común posterior, en condiciones de igualdad.

Estos juegos enmarcan a veces situaciones de un relativo enfrentamiento, cuyo objetivo no es la competición sino favorecer la capacidad de resistencia frente a las presiones exteriores y la manipulación, y valorar la capacidad de respuesta a una situación hostil.

La evaluación de los juegos de afirmación es muy importante. Por una parte, se evalúan las dificultades surgidas en el juego y por otra, los nuevos aspectos descubiertos respecto a sí mismo/a y los otros/as. Además es una ocasión propicia para valorar las situaciones de la vida cotidiana en las que se plantean estos problemas, cómo son resueltos y por qué (normas de comportamiento, valores dominantes,....).

24. EFICIENCIA MAXIMA.

25. EL ESCULTOR.

26. ABRAZOS MUSICALES COOPERATIVOS.

27. EL LAVACOCHE.

28. EL AMIGO DESCONOCIDO

29. TOCA AZUL

24. EFICIENCIA MAXIMA

1. DEFINICION: Se trata de transferir uno a uno, en un pequeño recipiente el mayor número posible de clips (o clavos) contenidos en un recipiente más grande, en un tiempo determinado (20 segundos).

2. OBJETIVOS: Valorar y plantear la seguridad en sí mismo en relación a las presiones sociales y del grupo.

3. PARTICIPANTES: Grupo, clase,.... a partir de 11 años.

4. MATERIALES: Una caja ancha, un frasco estrecho y 75 clips.

5. CONSIGNAS DE PARTIDA: -----

6. DESARROLLO: Seis voluntarios son invitados a dejar la sala. La experiencia se explica al resto del grupo. después, los voluntarios son llamados uno por uno y se les pide someterse a un test de destreza manual (capacidad de movimientos rápidos y precisos). A los dos primeros voluntarios se les afirma que es generalmente posible transferir alrededor de 2 clips en 20 segundos, mientras que a los dos siguientes se les dice que esta cifra es alrededor de 40. A los dos últimos se les dice que es también de 40 y se añade un factor más, por ejemplo "una prenda".

Antes de empezar cada vez, se pregunta al voluntario cuantos clips cree poder transferir a la caja, después del ejercicio se le pide que establezca un segundo pronóstico para el siguiente.

7. EVALUACION: Podría tratar sobre nuestra forma de reaccionar ante las presiones del grupo y las normas sociales y nuestra forma de hacer criterios personales, bien sea aceptando aquellos o combatiéndolos, pero raramente ignorándolo (normas de trabajo en fábricas, competitividad en el comercio,...).

25. EL ESCULTOR

1. DEFINICION: Se trata de, por parejas, ir formando esculturas con el cuerpo.

2. OBJETIVOS: Lograr una comunicación/cooperación para conseguir una expresión creativa. Favorecer la toma de conciencia del cuerpo.

3. PARTICIPANTES: Grupo, clase,.... a partir de los 8-9 años.

4. MATERIALES: -----

5. CONSIGNAS DE PARTIDA: El juego se hace en silencio.

6. DESARROLLO: Se juega por parejas, en las que uno hace de modelo y otro de escultor. El modelo deja que el escultor le mueva los brazos, piernas, cuerpo... para formar una escultura. La comunicación es en todo momento no - verbal. Una vez realizada la escultura, se intercambian los papeles.

7. EVALUACION: Primero por parejas, por ejemplo expresando cómo se ha sentido cada uno, qué es lo que ha querido hacer, cómo ha sido la comunicación, etc.. Luego puede hacerse en el grupo.

26. ABRAZOS MUSICALES COOPERATIVOS

1. DEFINICION: Se trata de saltar al compás de una música, abrazándose a un número progresivo de compañeros, hasta llegar a un abrazo final.

2. OBJETIVOS: Favorecer el sentimiento de grupo, desde una acogida positiva a todos los participantes.

3. PARTICIPANTES: Grupo, clase,.... a partir de los 4 años.

4. MATERIALES: Aparato de música o instrumento musical.

5. CONSIGNAS DE PARTIDA: Que no quede ningún participante sin ser abrazado.

6. DESARROLLO: Una música suena, a la vez que los participantes danzan por la habitación. Cuando la música se detiene, cada persona abraza a otra. La música continúa, los ,participantes vuelven a bailar (si quieren, con su compañero). La siguiente vez que la música se detiene, se abrazan tres personas. el abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar al final.

7. EVALUACION: El juego intenta romper el posible ambiente de tensión que puede haber al principio de una sesión o un primer encuentro. Dejar expresar a cada uno, cómo se siente y cómo ha vivido.

27. EL LAVACOCHE

1. DEFINICION: Se trata de que todos tomen contacto físico con el resto de los participantes..

2. OBJETIVOS: Favorecer la afirmación, el sentirse querido y acogido por el grupo.

3. PARTICIPANTES: Grupo, clase,.... a partir de los 7 años.

4. MATERIALES: -----

5. CONSIGNAS DE PARTIDA: Jugar despacio y con suavidad.

6. DESARROLLO: El grupo forma dos filas, mirándose una a otra. Cada pareja, frente a frente, se convierte en una parte de una máquina de lavado de coches, haciendo los movimientos adecuados. Acarician, frotan y palmean al "coche" mientras pasa a través del túnel de lavado. Al llegar al final, se incorpora a la máquina, mientras otra persona reinicia el juego: Así sucesivamente, hasta que todos los participantes han sido "lavados".

7. EVALUACION: ¿Cómo se ha sentido el contacto físico, el grupo,...? La evaluación es importante especialmente si es la primera toma de contacto con el grupo.

28. EL AMIGO DESCONOCIDO

1. DEFINICION: Se trata de elegir un amigo secreto, observando sus cualidades y valores.

2. OBJETIVOS: Conocer las cualidades y valores de los compañeros. Aumentar la confianza en el otro.

3. PARTICIPANTES: A partir de los 11 años principalmente. Grupo, clase,..... entre 10 y 30 participantes.

4. MATERIALES: Papel y bolígrafo.

5. CONSIGNAS DE PARTIDA: -----

6. DESARROLLO: Cada participante elige un amigo secreto, preferentemente entre los compañeros que menos frecuente. No revela el nombre a nadie, ni siquiera al interesado. durante un tiempo determinado, cada uno va a estar atento a las cualidades y valores de este amigo secreto, apuntando las situaciones que le han ayudado a conocerle. Una vez terminado el tiempo, cada uno escribirá una

carta a su amigo, explicándole lo que le parecía de él. Luego cada uno se lleva su carta y la lee. Al día siguiente de la lectura será interesante compartir con la persona los sentimientos vívidos.

7. **EVALUACION:** Puede tratarse de compartir los sentimientos vividos, descubrimiento de varias personas, toma de confianza con el nuevo amigo, etc. Valonar el juego en relación a situaciones de la vida diaria.

29. TOCA AZUL

1. **DEFINICION:** Induce al contacto físico

2. **OBJETIVOS:** Conocer las cualidades y valores de los compañeros. Aumentar la confianza en el otro.

3. **PARTICIPANTES:** A partir de los 11 años principalmente. Grupo, clase,..... entre 10 y 30 participantes.

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

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

6. **DESARROLLO:** El monitor anuncia "toquen azul" (u otro color u objeto). Los participantes deben tocar algo que lleve otra persona del color anunciado. "Toquen una sandalia" o "toquen una pulsera". Hay muchas variaciones , como "toquen una rodilla con el pulgar izquierdo". Es fenomenal hacerlo a cámara lenta. A los niños les encanta hacerlo muy despacio.

248. EL OVILLO

249. VALENTINAS

250. EL CORRO DE LA TARDE

251. SMYE

252. SOY LIBRE

248. EL OVILLO

1. **DEFINICION:** Se trata de decir lo que apreciamos de otras personas mientras vamos tejiendo.

2. **OBJETIVOS:** Favorecer la afirmación de los demás. Cohesionar al grupo..

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

4. **MATERIALES:** Un ovillo de hilo grueso o lana.

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

6. **DESARROLLO:** Todo el grupo sentado en círculo. El animador/a comienza lanzando el ovillo a alguien sin soltar una punta. Al tiempo que lanza el ovillo dice algo positivo que le guste o valore de la persona a quien se lo lanza. Quien recibe el ovillo agarra el hilo y lo lanza a otra persona. También dice algo que le guste. Así sucesivamente, siempre sin soltar el hilo, para que vayamos tejiendo la telaraña.

7. EVALUACION: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Cómo hemos recibido las valoraciones? ¿Nos reconocemos en ellas?.

249. VALENTINAS

1. DEFINICION: Se trata de escribir o dibujar algo bonito a una persona o grupo, enviándoselo anónimamente.

2. OBJETIVOS: Provocar actitudes positivas cara a uno/a mismo/a y los/as demás. Favorecer la autoestima Provocar dinamismo.

3. PARTICIPANTES: Grupo, clase,.... a partir de 6 - 7 años.

4. MATERIALES: Útiles de escribir.

5. CONSIGNAS DE PARTIDA: - - - - -

6. DESARROLLO: En una ficha de papel se dibuja algo bonito para una persona del grupo. Se le hace llegar sin que se sepa quien fue.

7. EVALUACION: Comentar las reacciones de las personas que reciben las “valentinas”.

8. NOTAS: Cuidar de que todas las personas del grupo reciban su valentina. Se puede hacer que cada día sea una persona la “chica/o del día”, recibiendo valentinas de todo el grupo durante ese día.

250. EL CORRO DE LA TARDE

1. DEFINICION: Se trata de reconocer cualidades positivas de las personas del grupo, de una misma y del grupo como tal.

2. OBJETIVOS: Favorecer la autoestima y la cohesión grupal. Aprender a pensar en positivo.

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

4. MATERIALES: - - - - -

5. CONSIGNAS DE PARTIDA: - - - - -

6. DESARROLLO: Sentados/as en círculo. El animador/a explica lo que cada persona del grupo tiene que decir. A modo de ejemplo:

- Decir la flor, el animal o el árbol que te recuerda la persona que está a tu lado, y por qué.
- Decir una cualidad de la persona situada a tu izquierda y ofrecer una de tus cualidades positivas a la de tu derecha.
- Decir una palabra , dos o tres, que expresen tus sentimientos agradables al estar con el grupo.

7. EVALUACION: ¿Te fue fácil decir cualidades positivas? ¿escuchar las tuyas?.

251. SMYE

- 1. DEFINICION:** Se trata de hacernos conscientes de las valoraciones positivas y negativas que recibimos.
- 2. OBJETIVOS:** Desarrollar la capacidad de observación. Ser conscientes de los distintos tipos de valoraciones a los que se nos somete.
- 3. PARTICIPANTES:** Grupo, clase,.... a partir de 8 años.
- 4. MATERIALES:** Pegatina o trozo de cartulina. Rotuladores.
- 5. CONSIGNAS DE PARTIDA:** - - - - -
- 6. DESARROLLO:** Consiste en llevar una etiqueta pegada en el pecho con las siglas SMYE (Soy Majo Y Espabilado). Se trata de ponérsela por la mañana y cada vez que alguien te califique negativamente te quitas un trocito, colocándotelo de nuevo, con celofán, cada vez que recibas un comentario positivo.
- 7. EVALUACION:** Analiza las distintas reacciones y los motivos de las mismas. ¿Qué tipo de valoraciones se producen más, en qué situaciones y con qué tipo de personas?

252. SOY LIBRE

- 1. DEFINICION:** Una persona intenta liberarse de otra que le apresa.
- 2. OBJETIVOS:** Autoafirmarse físicamente. Tomar contacto. Energizarse y prepararse para un juego de rol.
- 3. PARTICIPANTES:** Grupo, clase,.... a partir de los 11 - 12 años.
- 4. MATERIALES:** - - - - -
- 5. CONSIGNAS DE PARTIDA:** - - - - -
- 6. DESARROLLO:** Por parejas. Una de las personas se coloca detrás de la otra, mirando las dos en la misma dirección. La rodea con sus brazos tomando con su mano izquierda su mano derecha y viceversa, de manera que la otra persona por métodos legítimos intenta soltarse. Cuando lo consigue o se cansa, se cambian los papeles.
- 7. EVALUACION:** ¿Cómo se han sentido en ambos roles? ¿Cómo han sentido el papel de la fuerza física? ¿Y al estar aprisionados?.