

24 ideas para interactuar

Uno de los desafíos actuales que tiene frente a sí la iglesia es lograr que los diferentes grupos de edad se conozcan, interactúen y desarrollen lazos fraternos y amigables, que contribuyan a generar ambientes de confianza y pertenencia y fortalezcan el sentido de identidad de cada congregante, desde el más pequeño hasta el más grande. Por ello, una de las acciones que debe tomar cada sociedad de la congregación es planear dentro de sus actividades, estrategias que incluyan tiempos y oportunidades para convivir entre diferentes sociedades.

Con el propósito de proveer experiencias apropiadas para propiciar y fortalecer la comunión dentro de la iglesia, hemos hecho una selección de 24 ideas que los líderes de sociedades pueden utilizar. Estas, están seleccionadas de manera que atiendan a necesidades diferentes en la interacción entre grupos, pero, con mucho ingenio, pueden ser adaptadas para cumplir propósitos distintos. Siéntase libre de apropiárselas, aplicarlas o adaptarlas de modo que sirvan al propósito de su grupo.

Introducción a las dinámicas grupales

Las dinámicas grupales son herramientas útiles para interactuar en la iglesia. Permiten que los miembros de la congregación se conozcan mejor y fortalezcan su relación entre ellos. Además, estas dinámicas también pueden ayudar a mejorar la comunicación y el trabajo en equipo.

Es importante tener en cuenta que las dinámicas grupales deben ser adecuadas para cada grupo y situación en particular. No todas las dinámicas son apropiadas para todas las edades o para todos los grupos de tamaño.

Dinámicas para romper el hielo

Cuando se trabaja con un nuevo grupo de personas, puede ser difícil establecer una conexión sólida desde el principio. Las dinámicas para romper el hielo pueden ser muy útiles para resolver este problema. Estas actividades permiten que los miembros del grupo se conozcan y se sientan más cómodos unos con otros.

Algunas dinámicas para romper el hielo incluyen juegos de presentación, preguntas divertidas y actividades de construcción de equipos. Estas actividades pueden ayudar a reducir la tensión inicial y fomentar un ambiente más relajado y amigable.

Dinámicas para fomentar la comunicación

La comunicación es clave en cualquier grupo, especialmente en la iglesia. Las dinámicas para fomentar la comunicación pueden ayudar a mejorar la forma en que los miembros del grupo interactúan entre sí. Estas actividades pueden incluir juegos de rol, debates y actividades de resolución de problemas.

Es importante tener en cuenta que estas dinámicas deben ser diseñadas cuidadosamente para evitar conflictos o malentendidos.

Dinámicas para fomentar el trabajo en equipo

El trabajo en equipo es fundamental para el éxito de cualquier proyecto en la iglesia. Las dinámicas para fomentar el trabajo en equipo pueden ayudar a desarrollar habilidades como la colaboración, la confianza y la creatividad. Estas actividades pueden incluir juegos de construcción, desafíos de liderazgo y actividades de solución de problemas en grupo.

Dinámicas para fomentar la reflexión y la meditación

La reflexión y la meditación son prácticas importantes en la iglesia. Las dinámicas para fomentar la reflexión y la meditación pueden ayudar a los miembros del grupo a conectarse con su fe y a profundizar su comprensión de la palabra de Dios. Estas actividades pueden incluir lecturas bíblicas, oraciones en grupo y ejercicios de meditación guiada.

Es importante tener en cuenta que estas dinámicas deben ser diseñadas para adaptarse a las creencias y prácticas de la congregación en particular.

Conclusión

Las dinámicas grupales son herramientas valiosas para interactuar en la iglesia. Pueden ayudar a fortalecer la relación entre los miembros del grupo, mejorar la comunicación y el trabajo en equipo, y fomentar la reflexión y la meditación. Sin embargo, es importante recordar que estas dinámicas deben ser diseñadas cuidadosamente para adaptarse a las necesidades y habilidades del grupo en particular.

Además, es recomendable que se realicen bajo la supervisión de un líder experimentado o consejero. Con la selección adecuada de dinámicas grupales, cualquier grupo puede disfrutar de una experiencia más enriquecedora y significativa en la iglesia.

Desarrollo de la dinámica

Para llevar a cabo la dinámica de conocerse, es necesario realizar una serie de actividades que permitan a los miembros del grupo compartir información personal.

Algunas de estas actividades pueden incluir presentaciones individuales, juegos de preguntas y respuestas, intercambio de anécdotas y experiencias, entre otras.

Como nota adicional, estas dinámicas están pensadas para reuniones en las que convivan dos sociedades. Los cual puede sumar de 10 hasta 50 personas. Algunas dinámicas pueden aplicarse a grupos más grandes.

Beneficios de la dinámica

La dinámica de conocerse tiene múltiples beneficios para los miembros del grupo, entre ellos:

- Mejora la comunicación y la colaboración entre los miembros del grupo.
- Fomenta la creatividad y la innovación al permitir que los miembros compartan sus ideas y puntos de vista.
- Ayuda a identificar las fortalezas y debilidades de cada miembro, lo que permite asignar tareas de manera más eficiente.
- Crea un ambiente de trabajo positivo y motivador que contribuye al bienestar emocional de los miembros del grupo.

En resumen, la dinámica de conocerse es una actividad fundamental para cualquier grupo que busque mejorar su desempeño y alcanzar sus objetivos de manera efectiva.

A través de esta actividad, los miembros del grupo pueden conocerse mejor y establecer relaciones más sólidas y confiables, lo que se traduce en un ambiente de convivencia en la iglesia positivo y productivo.

1. Nombre: Di mi nombre	
Destinatarios	Grupo de personas que se conocen poco o no se conocen.
Tiempo aproximado de duración	30 minutos. Dependerá del tamaño del grupo
Cantidad de participantes	No mayor a 20 personas
Descripción	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentados o de pie, el grupo forma un círculo. 2. El facilitador inicia diciendo: Hola, yo soy: -y da su nombre y apellidos (N. A.). 3. Continúa quien está a la derecha en el círculo, y dice: Hola, yo soy: N. A.; y él o ella es N. A. (dice el N. A. del facilitador). 4. Sigue quien está a la derecha, y dice: Hola, yo soy: N. A.; él es: N. A.; (da N. A. del anterior); y él es N. A. (dice N. A. del facilitador). 	

5. Así, sucesivamente, cada persona del círculo va diciendo el nombre uno por uno de los anteriores hasta nombrar al facilitador.
6. La dinámica terminará cuando todos participaron sin equivocarse.

Notas:

1. Si se va a usar esta dinámica, evite hacer antes la presentación de los participantes.
2. El que se equivoca u olvida el nombre de alguno de los participantes paga prenda (se le aplica el pago de prenda: decir un verso de memoria, cantar la estrofa de un estribillo, realizar algún desafío, etc.).
3. Se pueden considerar las siguientes variantes:
 - a) En lugar de decir el nombre y apellidos se puede decir solo el nombre, o el nombre y un apellido para facilitar, hacerlo ágil y más rápido.
 - b) También se puede hacer más complicado o divertido añadiendo elementos después de decir el nombre, como: hacer una cara cómica, hacer un sonido extraño, imitar a un animal, etc.
 - c) El facilitador y los participantes anteriores puede cambiarse de lugar para hacer más complicado el recordar los nombres.

Aplicación:

Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza

2. Nombre: Yo soy tú

Destinatarios	Grupos que se reúnen por primera vez
Tiempo aproximado de duración	45 minutos
Cantidad de participantes	25 a 30
Descripción	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador pide que todos formen grupos de dos, preferentemente con personas que no se conocen. 2. Durante 10 minutos estas dos personas se entrevistan uno al otro de manera alternada, 5 minutos cada una. Las preguntas que se hagan estarán enfocadas en conocer los principales valores que cada uno tiene, no datos superficiales como la edad, ocupación o aficiones, etc. 3. Al terminar la entrevista, el grupo forma un círculo, -si no es posible, se sientan en acomodo tipo escuela-. 4. Cada participante presentará a su compañero simulando ser la persona a quien entrevistó, para ello se colocará detrás del compañero a quien está 	

<p>presentando y dirá: hola mi nombre es (dirá el nombre de su compañero): _____ y soy así: _____</p> <p>5. La persona que está siendo presentada permanecerá en silencio hasta que le corresponda hacer la presentación de su compañero, de la misma manera.</p>
Notas:
Aplicación:
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza, #integración del grupo, #iniciar la relación personal, #reducir estrés, #que todos se sientan a gusto.

3. Nombre: La inicial que me distingue	
Destinatarios	Personas que se reúnen por primera vez y desconocen el nombre de los demás.
Tiempo aproximado de duración	20 minutos
Cantidad de participantes	10 o más
Descripción	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador invitará a los participantes a que piensen en un adjetivo (una característica) que los defina y que comience por la inicial de su nombre. 2. El adjetivo debe referirse a un aspecto que distinga su personalidad. 3. Una vez que todos han pensado la característica, forman grupos de cuatro personas y se les indica que compartan su nombre, característica y la razón por la que la eligió. 4. Después de uno o dos minutos, el facilitador hace una señal -puede ser un silbato- y se cambian y forman un nuevo grupo cuidando que no coincidan las mismas personas. 5. Se repite el ejercicio tantas veces como sea posible (4 veces o más). 6. Al terminar, se reúnen todos y se pide a un voluntario que señale a una persona, y esta debe decir 5 (o más) nombres con su característica respectiva. 7. Pasa otro voluntario y señala a otra persona. Se repite el ejercicio tantas veces como el facilitador considere que son suficientes para conseguir que el grupo se familiarice con los nombres y las características de todos. 	
Notas:	

1. Si resulta no encuentra una característica que corresponda a la inicial de su nombre puede hacerlo con algún apellido.
Aplicación:
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza, #integración del grupo, #iniciar la relación personal, #reducir estrés, #que todos se sientan a gusto.

4. Nombre: Este soy yo	
Destinatarios	Cualquier grupo que apenas se conocen.
Tiempo aproximado de duración	15 a 20 minutos
Cantidad de participantes	Indeterminado.
Descripción	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador entregará a cada participante la mitad de una hoja en blanco (media cuartilla o una hoja pequeña). 2. Indica que escriban 5 respuestas a la pregunta: ¿Quién soy yo? Las respuestas se escribirán de un solo lado de la hoja. No deben darse más detalles, con el propósito de que cada persona responda con libertad creativa. 3. Después de un tiempo considerable (5 m. aprox.), el facilitador invita a que coloquen la hoja al frente, sobre su pecho, adherida a la ropa de manera que otros puedan leer lo que escribieron. 4. Puestos de pie, todos van leyendo lo que escribieron sus compañeros. Es importante que durante este tiempo de lectura se guarde silencio, se eviten comentarios, bromas o jugueteos. Se puede poner música relajante de fondo. 	
Notas:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Prepare el material que usará: hojas blancas tamaño carta, cortadas por la mitad, seguritos o cinta adhesiva, bolígrafos y música instrumental. 2. Como variante se puede agregar: <ol style="list-style-type: none"> a) El facilitador puede dar oportunidad a que alguien voluntariamente añada verbalmente a sus respuestas frente al grupo. b) También se puede pedir que alguien voluntariamente agregue comentarios a la presentación positiva de otra persona. 	

c) Otra variante es que el facilitador invite a hacer comentarios respecto a lo que experimentaron o aprendieron durante la dinámica.
Aplicación:
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza

5. Nombre: Rompecabezas	
Destinatarios	Personas que se conocen o interactúan poco
Tiempo aproximado de duración	15 a 30 minutos
Cantidad de participantes	Indeterminado.
Descripción	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Divida al grupo en equipos de 3 a 5 personas y dé a cada equipo un rompecabezas sencillo. 2. Explique que el objetivo de la dinámica es que trabajen juntos para armar el rompecabezas en el menor tiempo posible, pero antes de empezar, deben conocerse un poco más. 3. Pida a cada miembro del equipo que escriba en un papel 3 cosas sobre sí mismos que creen que los demás no saben. Ejemplos: “Sé tocar el piano”, “He viajado a 5 países diferentes”, “Soy alérgico a los cacahuates”, etc. 4. Una vez que todos hayan escrito sus tres cosas, deben doblar el papel y ponerlo en una bolsa o caja. 5. El facilitador dará la señal para que empiecen a armar el rompecabezas y cronometra el tiempo que tardan en completarlo. 6. Una vez que hayan terminado, pedirá a cada miembro del equipo que saque un papel de la bolsa o caja y lea en voz alta las tres cosas que escribió. 7. Invitará al resto del equipo a hacer preguntas y comentar sobre las cosas que leyeron en los papeles. 	
Notas:	
Prepare los siguientes materiales: <ul style="list-style-type: none"> – Rompecabezas sencillo con al menos 20 piezas por grupo (pueden ser diferentes rompecabezas para cada grupo). – Cronómetro. 	
Aplicación:	
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza, #hacer equipo,	

6. Nombre: La contraparte	
Destinatarios	Cualquier tipo de personas: adolescentes, jóvenes o adultos.
Tiempo aproximado de duración	15 minutos
Cantidad de participantes	indeterminado
Descripción	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador indica que cada participante escriba 3 o 5 preguntas que le harían a alguien para conocerlo más; procurarán evitar que sean preguntas superficiales. 2. Solicitará a los participantes que tomen una parte de las figuras que se proveerán. 3. Con la indicación del facilitador, los participantes comenzarán a buscar a la persona que tiene la otra mitad de su figura. 4. Al encontrar a su compañero, intercambiarán el papel con las preguntas que prepararon y este le aplicará sus propias preguntas. 	
Notas:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Esta dinámica requiere de un lugar con suficiente espacio para que el grupo interactúe. 2. Conviene preparar música alegre para que sirva de fondo a la dinámica. 3. Es importante preparar imágenes diversas, las cuales estarán cortadas en dos partes, de forma caprichosa, de manera que se dificulte encontrar la contraparte y sea divertido buscarla. 	
Aplicación:	
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza	

7. Nombre: Lo que tenemos en común	
Destinatarios	Cualquier tipo de personas: adolescentes, jóvenes o adultos.
Tiempo aproximado de duración	15 minutos
Cantidad de participantes	10 a 30

Descripción	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Haga que todos los miembros del grupo se sienten en círculo. 2. Seleccione un miembro del grupo para comenzar el juego. 3. El miembro seleccionado debe decir una cosa sobre sí mismo, por ejemplo: "Me gustan mucho las papas fritas". 4. Todos los demás miembros del grupo deben levantar la mano si también les gustan las papas fritas. 5. Si alguien levanta la mano, el miembro que comenzó debe pedir más detalles sobre la respuesta, por ejemplo: "¿Cuál es tu marca de papas favorita?". 6. Luego, el miembro que levantó la mano también puede compartir algo sobre sí mismo, por ejemplo: "También me gusta tocar la guitarra". 7. El siguiente miembro en el círculo debe hacer una afirmación sobre sí mismo; y así, sucesivamente. 8. Continúe jugando hasta que todos los miembros del grupo hayan tenido la oportunidad de compartir algo sobre sí mismos y se hayan encontrado cosas en común. 9. Si hay miembros del grupo de diferentes edades, puede ser útil proporcionar algunos temas para que las personas más jóvenes o mayores puedan participar y sentirse incluidos. 	
Notas:	
Con esta dinámica, los miembros del grupo tendrán la oportunidad de aprender más sobre los demás y encontrar cosas en común que puedan ayudar a construir relaciones más sólidas.	
Aplicación:	
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza, #conocerse mejor, #encontrar cosas en común	

8. Nombre: Los investigadores	
Destinatarios	Niños, adolescentes y jóvenes de cualquier tipo de grupo, que se desconocen totalmente.
Tiempo aproximado de duración	20 minutos
Cantidad de participantes	indeterminado

Descripción	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador reparte una cartulina a cada participante y da las siguientes instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> a) Dibuja dos líneas cruzadas de manera que se divida la cartulina en cuatro sectores, como una ventana. b) En la ventana superior derecha de la cartulina, escribe las características que mejor te describen (honesto, amable, amistoso, dedicado, etc.). c) En la ventana superior izquierda, tus dos aficiones favoritas. d) En la ventana inferior derecha, el logro del que más te sientes orgulloso. e) En la ventana inferior izquierda, las dos cosas que más deseas en la vida. 2. El facilitador recoge las cartulinas y las revuelve. Las reparte en el grupo cuidando que a nadie le toque la suya. 3. Pide que todos sean investigadores y deben encontrar a quién pertenece la cartulina. 	
Notas:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Prepare con anticipación las cartulinas, también pueden ser hojas blancas tamaño carta. De preferencias usen color blanco para no ayudar con alguna pista de color a los investigadores. 	
Aplicación:	
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza	

9. Nombre: La misión	
Destinatarios	Cualquier tipo de personas: adolescentes, jóvenes o adultos.
Tiempo aproximado de duración	minutos
Cantidad de participantes	
Descripción	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador divide a los participantes en grupos de 4 a 6 personas. 2. Entrega a cada grupo una hoja con una lista de preguntas y un lápiz. 3. Las preguntas pueden ser del tipo: "Encuentra a alguien que haya participado en una misión", "Encuentra a alguien que tenga más de 3 hijos", "Encuentra a alguien que pueda decir todos los libros de la Biblia", entre otras. 	

<ol style="list-style-type: none"> 4. La misión es que los participantes busquen a alguien que cumpla con la pregunta y hacerle firmar en la hoja. 5. El primer grupo que complete todas las preguntas gana la dinámica.
Notas:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Con esta dinámica, los participantes tendrán que interactuar entre ellos para encontrar a alguien que cumpla con la pregunta, lo que fomentará la conversación y el conocimiento mutuo. Además, es una forma divertida y dinámica de romper el hielo en la iglesia.
Aplicación:
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza, #interactuar

10. Nombre: Cadena de agradecimiento	
Destinatarios	Cualquier tipo de personas: adolescentes, jóvenes o adultos.
Tiempo aproximado de duración	15 minutos o más
Cantidad de participantes	indeterminado
Descripción	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador pide a todos los participantes que se sienten en círculo o en línea recta, manteniendo una distancia segura entre ellos. 2. Selecciona a una persona para que comience la cadena de agradecimiento. 3. La persona que está al comienzo de la cadena debe expresar un agradecimiento a alguien en el grupo. Pueden agradecer por algo específico o general, como: "Agradezco a Pablo por siempre estar dispuesto a ayudar en la iglesia". 4. La persona que recibe el agradecimiento debe responder diciendo "Es un placer" y luego expresar su propio agradecimiento a otra persona en el grupo. Este proceso continúa hasta que cada persona en el grupo haya tenido la oportunidad de expresar su agradecimiento y recibir uno a cambio. 5. Al final de la dinámica, se puede reflexionar sobre los sentimientos y las emociones que surgieron durante la actividad y cómo puede ayudar a fomentar la confianza en la comunidad de la iglesia. 	
Notas:	

La cadena de agradecimiento puede ser una forma efectiva de fomentar la confianza entre los miembros de la iglesia al permitir que cada persona exprese su agradecimiento hacia los demás. Esto puede ayudar a crear un ambiente positivo y de apoyo en la comunidad de la iglesia, lo que a su vez puede fomentar la confianza entre los miembros y fortalecer los lazos entre ellos.

Aplicación:

Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza

11.Nombre: Lluvia de sentimientos positivos	
Destinatarios	Grupo con cierto grado de confianza
Tiempo aproximado de duración	tiempo variable
Cantidad de participantes	variable
Descripción	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador describe cómo para la mayoría de las personas es difícil tanto dar como recibir afecto. Para ayudarnos desarrollar nuestra habilidad para dar o recibir afecto vamos a usar esta dinámica. 2. Se colocan los nombres de los participantes en una cesta de modo que puedan sacarse por sorteo. 3. Conforme se saca un nombre, la persona que se ha elegido será el foco de atención, y todos le expresarán los sentimientos positivos que sienten por ella. Ésta se limita a escuchar. 	
Notas:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Deben excluirse totalmente los comentarios negativos y otro tipo de comentarios. Debe ser una lluvia de expresiones. 2. Cualquier miembro puede repetir un sentimiento positivo, siempre y cuando sea algo auténtico. 3. Procuren que sean cualidades reales. 4. La dinámica requiere seriedad y concentración. Es importante que el facilitador motive al grupo y ayude a generar un ambiente adecuado antes de realizar la dinámica. 	
Aplicación:	
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza	

12. Nombre: El anillo de la confianza	
Destinatarios	adolescentes, jóvenes o adultos.
Tiempo aproximado de duración	15 minutos o más
Cantidad de participantes	10 o más
Descripción	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador indica al grupo que formen un círculo con los participantes, pídeles que se sienten en sillas o en el suelo. 2. El facilitador explica que un anillo es una pieza circular en la que todo el material está unido y es sólido; nada de lo que está dentro del anillo se escapa de él; por eso es símbolo de confianza. 3. Seleccione a una persona para comenzar el anillo de la confianza. Esta persona debe compartir algo personal sobre sí misma que nunca antes haya compartido con el grupo. Esto puede ser un miedo, una lucha personal, una inseguridad, etc. 4. Después de que la persona haya compartido su experiencia, la persona a su lado derecho debe compartir algo personal sobre sí misma que nunca antes haya compartido con el grupo. Este proceso continúa hasta que todos los participantes hayan tenido la oportunidad de compartir algo personal. 5. Al final de la dinámica, los participantes pueden reflexionar sobre los sentimientos y las emociones que surgieron durante la actividad y cómo se sienten en cuanto a la confianza que se ha generado en el grupo. 	
Notas:	
<p>La rueda de la confianza puede ser una forma efectiva de generar confianza entre los miembros de la iglesia al permitir que cada persona comparta algo personal sobre sí misma. Esto puede ayudar a crear un ambiente de comprensión y apoyo en la comunidad de la iglesia, lo que a su vez puede fomentar la confianza entre los miembros y fortalecer los lazos entre ellos.</p>	
Aplicación:	
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza	

13. Nombre: Alimentando la confianza	
Destinatarios	Grupos de cualquier edad y nivel de conocimiento.
Tiempo aproximado de duración	30 minutos
Cantidad de participantes	15 a 20
Descripción	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador hace una breve introducción sobre la importancia de conocerse mejor y así crecer en la confianza como personas y como grupo. 2. Dicho esto, entrega una papeleta a cada participante. 3. En seguida, uno a uno, van respondiendo con total sinceridad a la pregunta que está en la papeleta. 	
Notas:	
<p>Material</p> <p>— Prepara un número de papeletas igual al número de participantes. Cada papeleta llevará una pregunta.</p> <p>— Ejemplos de preguntas que pueden escribirse en la papeleta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la comida que menos te gusta? • ¿Cuáles son tus libros favoritos? • ¿Qué haces en tu tiempo libre? • ¿Qué es lo que menos y lo que más te gusta? ¿Por qué? • ¿Qué emoción te cuesta más controlar? • ¿Cuál es tu mayor problema en este momento? • ¿Te has enamorado alguna vez? • ¿Qué opinas del aborto? • ¿Qué te parece el divorcio? • ¿Qué rasgo de tu personalidad te define mejor? • Menciona 5 cualidades que más admiras en una persona. • ¿Menciona 2 buenos recuerdos de tu niñez? • ¿Qué país te gustaría visitar especialmente? • ¿Qué persona del grupo te resulta más atractiva? • ¿Crees que es una buena idea legalizar la droga? <p>Recomendaciones</p> <p>— Procure que el grupo no sea numeroso.</p> <p>— El facilitador animará al grupo a responder con total sinceridad para fortalecer la confianza del grupo.</p>	
Aplicación:	

Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza

14. Nombre: Los sobrevivientes	
Destinatarios	Adolescentes, jóvenes y adultos.
Tiempo aproximado de duración	20 minutos
Cantidad de participantes	15 o más
Descripción	
<p>1. El facilitador divide a los participantes en grupos de 3 o 4 personas y da las indicaciones: Imaginemos que nos encontramos en un barco que está por hundirse en altamar y únicamente hay un bote salvavidas en el que caben dos personas. Ante esta situación, se debe decidir quién subirá al bote y sobrevivirá. En turno, cada participante expondrá a los demás las razones por las que deben elegirlo para sobrevivir; y hará todo lo que pueda por convencerlos. Cada grupo elige un secretario para que tome nota de los argumentos.</p> <p>2. El grupo se reúne y comienza a escuchar los argumentos de cada uno.</p> <p>3. Cuando han terminado de exponer sus argumentos comienza un debate para valorar las razones que se han expuesto y definir cuáles tienen mayor peso y por qué (10 a 15 minutos).</p> <p>4. Cuando han terminado, cada secretario expone frente al todo el grupo las conclusiones a las que llegaron.</p> <p>5. Se da oportunidad para que cualquiera de los integrantes exprese su opinión respecto a lo que experimentó en esta dinámica.</p>	
Notas:	
Una variante es que el grupo completo debata acerca de las conclusiones a las que llegó cada grupo pequeño y decida cuáles son los 3 mejores argumentos que se expusieron.	
Aplicación:	
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza, #conocer los valores y las ideas de otros, #acrecentar la valía de los demás integrantes	

15. Nombre: Encuentra quién

Destinatarios	Grupos de personas que apenas se conocen.
Tiempo aproximado de duración	20 minutos
Cantidad de participantes	
Descripción	
<p>El facilitador da las siguientes instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entregaré a cada uno un cuestionario, el cual deben rellenar. Para hacerlo, deben investigar dentro del grupo quién cumple lo que se pide y conseguir su firma. 2. No pueden repetir el mismo nombre. 3. Gana el primero que consiga las firmas de todos primero. <p>Busca entre el grupo a la persona que:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Su nombre se forma con 7 letras 2. Su nombre empieza con la misma letra que el mío 3. Sabe tocar un instrumento musical 4. Me parece simpático 5. Nunca ha viajado fuera del país 6. Nació en un lugar que no es en donde estamos 7. Le gusten dos deportes que a mí me gustan 8. Ha leído un libro en el último mes 9. Colecciona llaveros 10. Cumple años en el mismo mes que yo 11. Tiene un hermano o hermana mayor 12. Calza el mismo número de zapatos que yo 13. Trae tenis puestos 14. Usa reloj 15. Tiene dos nombres o más 16. Tiene los ojos del mismo color que yo 17. Su segundo apellido comienza con la misma letra que el mío 18. Su color favorito es el azul 19. Siempre ha vivido en el mismo domicilio 20. Sus zapatos son del mismo color que los míos 21. Sus padres ya estaban en la iglesia cuando nació 22. Le gusta el mismo estribillo que a mí 23. A quien le guste la música tropical 24. Usa lentes 25. Usa perfume, no solo desodorante 	

26. Sabe andar en bicicleta
Notas:
<ul style="list-style-type: none"> – Material – Cuestionario (una por participante).
Aplicación:
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza

16. Nombre: Completa la frase	
Destinatarios	Adolescentes, jóvenes y adultos que quieren conocerse.
Tiempo aproximado de duración	20 minutos
Cantidad de participantes	10 o más
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> – El facilitador da la indicación de que se forme un círculo con los participantes y da la siguiente instrucción: – Jugaremos a “completa la frase”, el juego consiste en que lanzaré la pelota a uno de ustedes y diré el inicio de una frase que debe completar. En cuanto responda, lanzará la pelota a otro participante, y este deberá completar la frase que yo inicié. Esto lo haremos sucesivamente hasta que hayamos participado varias veces todos. No hay que pensar mucho las frases. Completen con lo primero que les venga a la mente. 	
Notas:	
<p>Ideas de frase para completar:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Me gusta... — No puedo... — Algunas veces deseo... — Cuando estoy solo... — Mis padres... — No comprendo por qué... — Necesito saber... — Cuando entro en un sitio nuevo... — Lamento... — Mi objetivo en la vida es... — Me da miedo... — Estoy orgulloso de... 	

- Una cosa buena que me ha ocurrido hace poco es...
- Considero una injusticia...
- Las personas con las que me junto...
- Para mí Dios...
- Para mí el sexo...
- La profesión que más me gusta...
- La vida es...
- la película que no recomiendo es...
- Mi videojuego...
- Si me ganara la lotería...
- Algo que no estudiaría es...
- Me da vergüenza...
- Solo me interesa...
- Me gustaría ser...
- Quiero viajar a...

Aplicación:

Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza

17. Nombre: Me dijeron de ti

Destinatarios	
Tiempo aproximado de duración	Indefinido.
Cantidad de participantes	Más de 10
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esta dinámica se puede catalogar como una broma, su propósito es generar un buen ambiente en el grupo, romper el hielo y fomentar la confianza. 2. El facilitador solicitará que algunas personas se ofrezcan como voluntarios y se lo lleva a un lugar aparte, de manera que no se entere de lo que ocurre en el grupo. Pueden ser 3 o 4 voluntarios, o más, dependiendo del tamaño del grupo. 3. Una vez que se ha separado al voluntario (o a varios voluntarios), el facilitador indica al grupo lo siguiente: 4. Cuando venga "x", le diremos que alguien nos ha contado una anécdota suya y debe adivinar de qué historia se trata. Para ello, hará preguntas

<p>que se respondan “sí” o “no”. El grupo responderá “sí”, cuando la pregunta que haga termine en consonante y responderá “no” cuando la pregunta termine en vocal.</p> <p>5. Después de un tiempo considerable, el facilitador interrumpirá y le hará saber que se trata de una broma.</p> <p>6. En seguida se traerá a otro voluntario.</p>
Notas:
El facilitador cuidará que la broma no se sobrepase, y procurará que los voluntarios sean conocidos por soportar bromas.
Aplicación:
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza #ambientes favorables

18.Nombre: El cartero	
Destinatarios	Preferentemente jóvenes y adolescentes
Tiempo aproximado de duración	15 a 20 minutos
Cantidad de participantes	10 a 30
Descripción	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador instruye al grupo para que formen un círculo con sus sillas. Antes de iniciar la dinámica, se quita una de las sillas del círculo y el integrante que ocupaba esa será “el cartero”. 2. El cartero se ubicará en el centro del círculo y dirá: Soy el cartero y traigo cartas para... -mencionará una característica, por ejemplo: los que traen zapatos negros-. Entonces todos los que traigan zapatos negros deberán cambiar de lugar. Durante el movimiento, el cartero buscará ocupar una de las sillas. 3. El integrante que quede sin silla será el nuevo cartero. Y repetirá lo mismo. <p>Una de las opciones es que el cartero diga: traigo carta para todos. Y en ese caso, todos deberán moverse de lugar.</p>	

Notas:
Una variante es que si alguno de los integrantes es cartero por una determinada cantidad de ocasiones (3 o 5) se le pedirá que cumpla algún desafío a manera de prenda.
Aplicación:
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza

19. Nombre: Rueda de la confianza	
Destinatarios	Grupo que desea fomentar la confianza
Tiempo aproximado de duración	15 a 20 minutos
Cantidad de participantes	10 a 15
Descripción	
<p>Esta dinámica se puede realizar en una sala o en un espacio abierto donde los participantes puedan formar un círculo.</p> <p>Los pasos a seguir para realizar la dinámica son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes se colocan en círculo y se les pide que se presenten brevemente, diciendo su nombre y algo que les guste hacer. 2. Se les explica que van a realizar un ejercicio para crear un ambiente de confianza y respeto mutuo. 3. Se pide a un voluntario que se coloque en el centro de la rueda y que cierre los ojos. El resto de los participantes deberán pensar en una palabra o frase positiva que describa al voluntario (por ejemplo, amable, generoso, inteligente, etc.). 4. Cuando los participantes hayan pensado en su palabra o frase, se les pide que se acerquen al voluntario y le susurren su palabra o frase al oído. Cada participante deberá hacer esto de forma individual y en silencio. 5. Cuando todos los participantes hayan susurrado su palabra o frase al voluntario, se les pide que se vuelvan a sentar en el círculo. 6. El voluntario abre los ojos y comparte con el grupo cómo se sintió al escuchar todas las palabras o frases positivas. El grupo puede hacer preguntas o comentarios sobre las palabras o frases. 	

7. El voluntario se convierte en el siguiente participante en el centro de la rueda, y se repite el ejercicio con una nueva palabra o frase positiva para cada participante.
Notas:
Esta dinámica ayuda a fomentar la confianza y el respeto mutuo entre los participantes, ya que cada uno tiene la oportunidad de recibir elogios y apreciación de los demás. Además, al ser un ejercicio individual y en silencio, los participantes pueden sentirse más cómodos al expresar sus sentimientos de forma privada, lo que puede ayudar a construir una mayor confianza en el grupo en general.
Aplicación:
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza

20. Nombre: Construir una historia	
Destinatarios	Cualquier grupo
Tiempo aproximado de duración	15 minutos
Cantidad de participantes	10 a 25
Descripción	
Esta actividad es ideal para fomentar la colaboración y la creatividad entre los participantes.	
Los pasos a seguir para realizar la dinámica son los siguientes:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se forma un círculo con todos los participantes. 2. Se comienza una historia (por ejemplo, "Había una vez un perro que vivía en una casa pequeña en el bosque..."). 3. El primer participante agrega una oración a la historia (por ejemplo, "El perro se llamaba Max y le encantaba correr por el bosque todos los días"). 4. El siguiente participante agrega otra oración a la historia, y así sucesivamente, hasta que se ha completado una historia completa. 5. Se puede repetir el ejercicio varias veces, permitiendo que cada participante tenga la oportunidad de comenzar una nueva historia y agregar oraciones a las historias de los demás. 	
Notas:	

Esta dinámica ayuda a fomentar la confianza y la colaboración entre los participantes, ya que deben trabajar juntos para crear una historia coherente. Además, al ser una actividad creativa, los participantes pueden sentirse más cómodos al expresar sus ideas y sentimientos, lo que puede ayudar a construir una mayor confianza en el grupo en general.

Aplicación:

Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza

21. Nombre: la telaraña humana

Destinatarios	Grupo que puede acrecentar su confianza
Tiempo aproximado de duración	10 a 15 minutos
Cantidad de participantes	7 a 20 (si el grupo es más grande se puede dividir en dos)

Descripción

Los pasos a seguir para realizar la dinámica son los siguientes:

1. Se pide a los participantes que formen un círculo y que se tomen de las manos.
2. Se selecciona a un participante para que comience la dinámica. Este participante debe soltar su mano y pasar por debajo de los brazos de dos participantes (sin soltar las manos de estos dos participantes), hasta que haya pasado al otro lado del círculo.
3. El siguiente participante debe repetir el proceso, pasando por debajo de los brazos de dos participantes diferentes (también sin soltar las manos), hasta que haya pasado al otro lado del círculo.
4. Este proceso continúa hasta que todos los participantes hayan pasado al otro lado del círculo y se haya creado una "telaraña humana" con las manos entrelazadas.
5. Una vez que se ha formado la telaraña, se les pide a los participantes que trabajen juntos para desenredarla, sin soltar las manos.
6. Una vez que la telaraña ha sido desenredada, se les pide a los participantes que se tomen de las manos de nuevo y se reflexione en grupo sobre cómo se sintieron durante la actividad, qué estrategias utilizaron para desenredar la telaraña y cómo se podría aplicar esto en situaciones de la vida real.

Notas:

Esta dinámica ayuda a fomentar la confianza y la colaboración entre los participantes, ya que deben trabajar juntos para crear y desenredar la telaraña. Además, al ser una actividad física, los participantes pueden sentirse más

cómodos al expresar sus emociones y sentimientos, lo que puede ayudar a construir una mayor confianza en el grupo en general.

Aplicación:

Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza

22. Nombre: El mapa de la vida

Destinatarios Cualquier grupo

Tiempo aproximado de duración 20 minutos

Cantidad de participantes 7 a 25

Descripción

Esta actividad es ideal para fomentar la empatía y la comprensión mutua entre los participantes.

Los pasos a seguir para realizar la dinámica son los siguientes:

1. Se entrega a cada participante una hoja en blanco y se les pide que dibujen un mapa que represente su vida.
2. Se les da un tiempo determinado para que completen el dibujo.
3. Una vez que todos hayan terminado, se les pide que compartan su dibujo con el resto del grupo.
4. Se les anima a hablar sobre los lugares que han dibujado, las experiencias que han tenido en esos lugares y cómo han influido en su vida.
5. Los demás participantes pueden hacer preguntas y comentarios sobre el mapa y la historia que se está compartiendo.

Notas:

Esta dinámica ayuda a fomentar la empatía y la comprensión mutua entre los participantes, ya que les permite conocer mejor las historias de vida de los demás. Además, al ser una actividad creativa, los participantes pueden sentirse más cómodos al expresar sus ideas y sentimientos, lo que puede ayudar a construir una mayor confianza en el grupo en general.

Aplicación:

Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza

23. Nombre: Torre de espagueti	
Destinatarios	Cualquier grupo
Tiempo aproximado de duración	25 a 30 minutos
Cantidad de participantes	9 a 25
Descripción	
<p>Esta actividad es ideal para fomentar la comunicación y la resolución de problemas en equipo.</p> <p>Los pasos a seguir para realizar la dinámica son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Divida a los participantes en grupos de tres a cinco personas y proporcione a cada grupo un paquete de spaghetti crudo, una cinta adhesiva y un malvavisco. 2. Explique que cada grupo tiene que construir una torre lo más alta posible utilizando solo el spaghetti y la cinta adhesiva, y que el malvavisco debe colocarse en la parte superior de la torre. 3. Establezca un límite de tiempo (por ejemplo, 10 o 15 minutos) y anime a los grupos a trabajar juntos para crear la torre más alta posible. 4. Una vez que se haya agotado el tiempo, pida a cada grupo que presente su torre y mida la altura. 5. Anima a los grupos a reflexionar sobre lo que funcionó bien en su proceso de construcción y lo que podría haber mejorado. También puedes pedirles que compartan cómo se sintieron trabajando juntos en el proyecto. 	
Notas:	
<p>Esta dinámica ayuda a fomentar la confianza y la comunicación en el grupo, ya que deben trabajar juntos para resolver un problema. Además, al ser una actividad divertida y desafiante, los participantes pueden sentirse más cómodos al interactuar y compartir ideas con los demás, lo que puede ayudar a construir una mayor confianza en el grupo en general.</p>	
Aplicación:	
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza	

24. Nombre: El abrazo en silencio	
Destinatarios	Cualquier grupo
Tiempo aproximado de duración	10 a 15 minutos
Cantidad de participantes	indeterminado
Descripción	
<p>"Esta dinámica es ideal para fomentar la empatía y la conexión emocional entre los participantes.</p> <p>Los pasos a seguir para realizar la dinámica son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes se dividen en parejas y se les pide que se coloquen frente a frente (preferentemente del mismo sexo). 2. Se les explica que van a realizar un ejercicio para crear una conexión emocional entre ellos. 3. Se pide a una pareja que se abrace en silencio durante un minuto completo. 4. Después de un minuto, se les pide que se separen y compartan cómo se sintieron durante el abrazo. Se les anima a hablar sobre cualquier emoción que hayan experimentado (por ejemplo, alegría, tristeza, tranquilidad, etc.). 5. Se repite el ejercicio con diferentes parejas, hasta que todos los participantes hayan tenido la oportunidad de abrazar a alguien en silencio. 	
Notas:	
<p>Esta dinámica ayuda a fomentar la confianza y la conexión emocional entre los participantes, ya que les permite experimentar la vulnerabilidad y la empatía. Además, al ser un ejercicio en silencio, los participantes pueden sentirse más cómodos al expresar sus sentimientos sin tener que hablar necesariamente.</p>	
Aplicación:	
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza	

25. Nombre: Torre de la confianza	
Destinatarios	Cualquier grupo
Tiempo aproximado de duración	15 minutos
Cantidad de participantes	10 a 30
Descripción	
<p>Esta dinámica es ideal para grupos más grandes y se puede realizar en una sala o en un espacio al aire libre.</p> <p>Los pasos a seguir para realizar la dinámica son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide al grupo en parejas, donde uno de los miembros de la pareja se convierte en el "constructor" y el otro se convierte en el "observador". 2. Se les entrega a los constructores materiales para construir una torre (por ejemplo, vasos de papel, bloques de construcción, etc.). 3. Los constructores deben construir una torre lo más alta posible mientras el observador les da instrucciones desde una distancia segura. 4. El observador debe guiar al constructor en la construcción de la torre sin tocar los materiales directamente. El observador puede dar instrucciones verbales y visuales (por ejemplo, señalando con las manos, dando indicaciones sobre dónde colocar los materiales, etc.). 5. Una vez que se completa la torre, los roles se intercambian y el observador se convierte en el constructor. 	
Notas:	
<p>Esta dinámica ayuda a fomentar la confianza y la comunicación entre los participantes, ya que el constructor debe confiar en las instrucciones del observador para construir la torre de manera segura y estable. Además, al trabajar en parejas, los participantes pueden sentirse más cómodos y apoyados al realizar la actividad, lo que puede ayudar a construir una mayor confianza en el grupo en general.</p>	
Aplicación:	
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza	

26. Nombre: Torre de papel	
Destinatarios	Cualquier grupo
Tiempo aproximado de duración	20 minutos o más

Cantidad de participantes	Indeterminado
Descripción	
<p>Los pasos a seguir para realizar la dinámica son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide al grupo en equipos de tres a cinco participantes. 2. Se entrega a cada equipo varias hojas de papel y cinta adhesiva. 3. Se explica que cada equipo debe construir una torre lo más alta posible utilizando únicamente las hojas de papel y la cinta adhesiva. Las torres deben ser autosoportadas, es decir, no se les permite utilizar ninguna otra superficie para apoyarlas. 4. Se les da a los equipos un tiempo limitado (por ejemplo, 10-15 minutos) para construir su torre. 5. Después del tiempo asignado, se mide la altura de cada torre y se declara al equipo ganador. 6. Se puede repetir el ejercicio varias veces, permitiendo que los participantes cambien de equipo y trabajen con diferentes personas. 	
Notas:	
<p>Esta dinámica ayuda a fomentar la confianza y la colaboración entre los participantes, ya que deben trabajar juntos para lograr un objetivo común. Además, al ser una actividad divertida y desafiante, los participantes pueden sentirse más cómodos al interactuar entre sí y tomar riesgos juntos, lo que puede ayudar a construir una mayor confianza en el grupo en general.</p>	
Aplicación:	
Ideas para: #presentarse, #romper hielo, #generar confianza	

Además de las dinámicas que se han presentado, usted puede pensar en otros recursos. Considere las siguientes opciones:

Presentación de los miembros: Esta dinámica consiste en que cada miembro del grupo se presente y comparta un poco sobre sí mismo, sus intereses, hobbies, etc. Esto ayudará a crear un ambiente más relajado y a que los miembros se conozcan mejor.

Juegos de confianza: Este tipo de juego consiste en que los miembros se dividan en parejas y se turnen para hacer distintas actividades que impliquen confianza, como guiarse con los ojos cerrados o dejarse caer hacia atrás para que el otro miembro los atrape.

Ejercicios de gratitud: Esta dinámica consiste en que cada miembro comparta algo que esté agradecido de tener en su vida y por qué. Esto ayuda a fomentar sentimientos positivos y a generar confianza entre los miembros.

Dinámicas de rompehielos: Estas dinámicas son ideales para los primeros encuentros del grupo, ya que ayudan a romper la tensión inicial. Pueden ser juegos divertidos y sencillos que permitan a los miembros interactuar entre sí y conocerse mejor.

Ejercicios de autoexploración: Esta dinámica consiste en que los miembros compartan algo sobre sí mismos que no sepan los demás, como un miedo o una inseguridad. Esto ayuda a crear un ambiente de confianza y a que los miembros se sientan más cómodos compartiendo.

Ejercicios de escucha activa: Esta dinámica consiste en que los miembros se dividan en parejas y se turnen para contar una experiencia personal mientras el otro miembro escucha activamente. Esto ayuda a fomentar la empatía y la comprensión entre los miembros.

Dinámicas de construcción en equipo: Esta dinámica consiste en que los miembros trabajen juntos para construir algo, como una torre de cartas o un puente de papel. Esto fomenta la colaboración y el trabajo en equipo.

Juegos de roles: Esta dinámica consiste en que los miembros asuman roles distintos y se representen situaciones de la vida real, como una entrevista de trabajo o una discusión en pareja. Esto ayuda a fomentar la empatía y la comprensión entre los miembros.

Ejercicios de visualización: Esta dinámica consiste en que los miembros se relajen y visualicen un escenario positivo, como un futuro en el que sus metas se hayan cumplido. Esto ayuda a fomentar sentimientos positivos y a generar confianza entre los miembros.

Dinámicas de intercambio de experiencias: Esta dinámica consiste en que los miembros compartan experiencias personales y las relacionen con los valores y creencias del grupo. Esto ayuda a fomentar la reflexión y la conexión entre los miembros.