

Dinamización de Grupos

Técnicas para la Transformación Personal y Grupal

Ana Ruiz Embarba

Sara Yue Comino Márquez

Presentación

Este documento recoge las técnicas más destacadas para conseguir una dinámica grupal efectiva, donde el clima de aprendizaje positivo resulta fundamental tanto para el desarrollo del grupo como para la asimilación de contenidos.

El documento se estructura en dos partes fundamentales:

- Conceptos teóricos básicos sobre grupos y dinámicas.
- Clasificación de técnicas según las fases de evolución grupal.

Introducción

La aplicación práctica de estas técnicas se basa en una metodología que respeta las fases naturales por las que transita un grupo, asegurando que cada técnica se implemente en el momento idóneo para maximizar su efectividad.

Metodología Vivencial-Socioafectiva

- Este enfoque prioriza:
- El aprendizaje a través de experiencias grupales.
- El énfasis en las relaciones interpersonales.
- La reflexión guiada tras cada actividad para consolidar aprendizajes.

Metodología Vivencial

Busca que los participantes:

- Aprendan mediante la práctica.
- Reflexionen sobre los conocimientos y experiencias adquiridos.

Fundamentos Teóricos

Cody Blair: Distingue entre aprendizaje pasivo (recepción de información) y activo (interacción con la información).

Pirámide del aprendizaje: Evidencia que los mayores porcentajes de retención se logran con metodologías activas y vivenciales.

Enfoque socioafectivo: El trabajo cooperativo enriquece el aprendizaje al integrar múltiples perspectivas, generando un conocimiento colectivo.

1. Grupo y Roles

1.1 ¿Qué es un grupo?

Un grupo es un conjunto de personas unidas por un objetivo común, cuya interacción genera roles específicos. La dinámica grupal puede evolucionar, estancarse o involucionar según su "vida útil".

Clasificación por duración:

Tipo de grupo	Duración	Ejemplo
Puntuales	1–24 horas	Excursiones, talleres
Convivencia	48 horas–2 semanas	Campamentos, seminarios
Trabajo	2 semanas–3 meses	Cursos breves, proyectos
Trabajo específico	3 meses en adelante	Equipos de trabajo estables

1.2 Roles y su importancia

Rol: Función asignada por el grupo (no autoimpuesta), influenciada por procesos subconscientes.

Ejemplo destacado: El liderazgo, especialmente relevante en etapas iniciales.

1.3 Tipos de Líder y Clasificación de Roles

Líder: Guía reconocido por sus cualidades, cuya evolución pasa de ser individual a compartido.

Tipos de líderes:

- Positivo:
 - Fomenta armonía y expresión libre.
 - Estrategia: Reforzar su figura en situaciones críticas.
- Negativo:
 - Genera confrontación y mal ambiente.
 - Estrategia: Ignorar comportamientos disruptivos; ofrecer reconocimiento controlado.
- Oculto/Saboteador:
 - Mina la cohesión desde la discreción.
 - Estrategia: Detección temprana y manejo similar al líder negativo.

Roles comunes en grupos:

Rol	Característica	Estrategia
Colaborador	Buen compañero, atento, comunicativo, ayuda a los	Ideal para trabajar en equipo.

	demás	Situarlos con los que les cuesta
Gracioso	Ambiente distendido y relaja tensiones	Ayuda en momentos de tensión o cansancio. Controlar en momentos de reflexión
Simpático	Alegre, sonriente, extrovertido, genera buen ambiente	Forzar su intervención en momentos de tensión
Creativo	Aporta innovación e invención, dinámico	Fundamental en desarrollo de técnicas de aportación de ideas
Conciliador	Pacificador, mediador, tranquilo, moderador	Darle voz en situaciones de conflicto
Iniciador	Con iniciativa, valiente, motivador, suele salir de voluntario	Reforzarle por su disposición. Situarle junto a los roles pasivos.
Interrogador	Curioso, hace preguntas, reflexivo, investigador	Ideal para resolución de dudas. Moderarle en las reflexiones grupales
Pasivo	Respetuoso, amable, callado. Solo interviene cuando se le fuerza	Respetar sus silencios y hacerle participar sólo cuando sea necesario. Reforzar sus comentarios y actitudes positivas delante del grupo
Marioneta	El grupo le deposita los conflictos grupales, ignorándole o yendo en contra	Controlar actitudes del grupo hacia él. Reforzar sus comentarios y actitudes positivas delante del grupo
Disperso	Nervioso, le cuesta mantener atención. Hace perder tiempo con sus intervenciones	Obviar sus comentarios superfluos y/o cortar sus intervenciones para reconducir al grupo
Desertor	Aporta poco, indiferente, suele cuchichear	Cortar cuchicheos y reforzar cuando intervenga abiertamente
Hablador	Se alarga en sus exposiciones y hace que se alargue el proceso de aprendizaje	Controlar la duración de sus intervenciones. Reforzar cuando sea concreto

Trabajador	Con fuerza de voluntad, comprometido, responsable	Reforzar y reconocer el esfuerzo
------------	---	----------------------------------

Cita destacada:

"El éxito grupal no reside en destacar, sino en integrarse".

2. Dinámica de Grupo

2.1 Fases y Técnicas Asociadas

1. Presentación:

- Objetivo: Romper el hielo y establecer confianza.

2. Comunicación:

- Objetivo: Profundizar en relaciones y trabajar la confianza.

3. Conflicto:

- Objetivo: Gestionar diferencias como oportunidad de crecimiento.

4. Reconocimiento:

- Objetivo: Consolidar la cohesión y autonomía grupal.

5. Disolución:

- Objetivo: Cierre emocional y evaluación.

Importante: La elección de técnicas depende de la fase grupal y su madurez.

3. Factores para Elegir Técnicas

- Fase grupal: Adecuar técnicas al momento evolutivo.
- Recursos y espacio: Priorizar disposiciones circulares para favorecer la interacción.
- Tamaño del grupo: Adaptar técnicas a grupos grandes o pequeños.
- Clima grupal: Ser flexible según la energía del grupo (ej.: evitar técnicas reflexivas si hay cansancio).

Conclusión:

"No hay técnicas buenas o malas, sino momentos adecuados para cada una".

4. Juego, Emociones y Reflexión

- Juego: Herramienta clave para cohesión y autoconocimiento.
- Gestión emocional: Evitar juicios para mantener un clima seguro.
- Reflexión final: Guiada con preguntas abiertas para consolidar aprendizajes.

5. Perfil del Dinamizador

Habilidades clave:

- Comunicación asertiva y escucha activa.
- Flexibilidad y capacidad de observación.
- Conocimiento de dinámicas grupales.

Decálogo del dinamizador:

- Sonríe y transmite entusiasmo.
- Reconoce los nombres de los participantes.
- Fomenta la participación equitativa.

6. Técnicas por Fases

6.2 Técnicas de presentación

Inicial de animal

- Disposición: grupo de pie en círculo
- Desarrollo: misma dinámica que la anterior pero se hace el gesto de un animal que empiece por su inicial: *Yo me llamo Sara y me gustan las salamandras* (hace el gesto de quedarse pegada en la pared).

El ovillo de lana

- Material: un ovillo de lana
- Disposición: de pie en círculo y la persona que dinamiza con un ovillo en la mano
- Desarrollo: la persona que dinamiza coge el inicio del ovillo y dice su nombre antes de lanzarlo a otra persona: *Me llamo Sara y lanzó el ovillo a Pedro* y así con todos. Cuando se termina, el dinamizador dice el nombre de la persona a la que se lo lanzó y ésta recoge esa parte del ovillo, así hasta que quede recogido.
- Variantes:
 - Variante como técnica de conocimiento: nombre y además una afición, comida favorita...
 - Variante como técnica de comunicación emocional: al acabar y quede una red, se hace la reflexión de que todos estamos conectados y lo que pase a un integrante del grupo afecta al resto.
 - Variante como técnica de comunicación o creatividad: elaborar una historia, cuando él llega el ovillo a alguien añade información a la historia.
 - Variante como evaluación: antes de lanzarlo, la persona cuenta cómo ha sido su experiencia en el cursos, taller...

6.3 Técnicas de conocimiento

El dado de conocimiento

- Material: un dado
- Preparación previa: se escribe en la pizarra de forma visible:
 1. Plato favorito
 2. Bebida favorita
 3. Estilo de música favorita
 4. Trabajo ideal
 5. Película favorita
 6. Lugar favorito
- Disposición: en círculo
- Desarrollo: se lanza el dado y responde al que le toque a lo que corresponda.

Quién es quién

- Materiales: folios y bolis
- Preparación previa: cada uno con un cuarto de folio donde se escribirán dos características físicas, una de su carácter y un talento o habilidad.
- Disposición: en filas de sillas y uno de espaldas a las filas.
- Desarrollo: se barajan y se entrega una al de delante que lo leerá. Quién no cumpla, se sienta. Cuando termine, quedará una persona en pie que intentará el voluntario.

6.4 Técnicas de confianza

El mensaje

- Disposición: de pie en círculo agarrados de las manos y un voluntario fuera del círculo
- Desarrollo: se irán transmitiendo un mensaje apretando las manos y el voluntario tiene que interceptarlo. Si llega a la persona que lo inició, gana el grupo. El voluntario no puede quedarse mirando más de 5 segundos el mismo sitio.
- Variante: el voluntario elige donde quiere colocarse

Dibujo en fila

- Material: folios y bolis
- Disposición: dos filas paralelas
- Desarrollo: se le enseña un dibujo a los últimos de las filas y éstos lo dibujan apoyándose en la espalda del de delante hasta llegar al primero. Luego, se enseñan los resultados.
- Reflexión: ¿qué les ha parecido la forma de comunicación? ¿qué dificultades han tenido?

6.2 Técnicas de comunicación

¿Quién soy?

- Material: post-it o papel y celo
- Preparación previa: un post-it con el nombre de un personaje conocido.
- Disposición: sentado en círculo
- Desarrollo: se ponen aleatorios en la frente, Por turnos, se realizan preguntas cerradas que responden los demás. Cuando esa persona lo sepa, lo dice en alto.

Adivina quién

- Materiales: recipiente o bolsa por cada subgrupo
- Preparación previa: subgrupos de 6 personas y dentro de éstos, se hacen parejas. Cada persona escribe 5 personajes famosos y lo mete en la bolsa.
- Desarrollo: a la señal una persona de las parejas empieza. Son 3 rondas.
 - Ronda 1: uno de la pareja coge un papel y explica el personaje con palabras. Si acierta coge otro y así hasta que se acaben los 45" y le toca a la otra pareja. Así hasta que se acaben los personajes y cada personaje acertado es 1 punto.
 - Ronda 2: lo mismo pero solo con mímica.
 - Ronda 3: se cambia otra vez la pareja y solo con una palabra.
- Variante: se puede añadir una ronda de explicar el personaje con dibujo

Técnicas para trabajar la comunicación asertiva o la comunicación no agresiva

Escalera de comunicación no agresiva

- Material: folios y rotuladores o bolígrafos
- Preparación previa: división en pequeños grupos cada uno con 4 folios en el suelo. En cada folio hay escrito:
 - Observación de los hechos
 - Expresión de sentimientos
 - Expresión de necesidades
 - Formulación de la petición
- Desarrollo: los participantes pensarán una situación personal en la que puedan utilizar este tipo de estrategia para comunicarse. A continuación, se situarán por orden en el primer folio e irán caminando por el resto diciendo las frases adecuadas a su ejemplo personal. Aquí os dejo un ejemplo siguiendo el realizado en las técnicas:
 - Observación de los hechos: *Mira he estado esperándote una hora sin saber nada de ti.*

- Expresión de sentimientos: *Me he sentido molesta y nerviosa porque no sabía nada de lo que te podía haber pasado.*
- Expresión de necesidades: *Si te invito a cenar es porque eres mi amigo y me gusta pasar tiempo contigo.*
- Formulación de la petición: *Así que te pido por favor que no vuelvas a llegar tarde, y si lo haces, avises para que la espera sea más agradable.*

Técnicas de cnv (comunicación no verbal)

Te quiero/Te odio

- Disposición: grupo dividido en dos subgrupos y situados en dos filas paralelas y enfrentadas.
- Desarrollo: una fila tiene que expresar, únicamente con gestos, que odian al compañero de enfrente. Se pueden acercar, pero no tocar. A continuación, la otra fila hará lo mismo. Cuando acaben ambas filas, se hace una siguiente ronda en la que tienen que demostrar al compañero con gestos que se han enamorado locamente de él.
- Consejo: siempre acabar con el sentimiento de amor el último.
- Reflexión: ¿qué gestos se han utilizado más para mostrar odio o rechazo?, ¿y para mostrar amor? ¿Cuántos gestos de esos utilizamos a diario con nuestra familia, pareja, hijos, compañeros de trabajo...? ¿Qué han sentido en cada una de las partes de la técnica?

6.6 Técnicas de resolución de conflictos

Déjame salir

- Preparación previa y disposición: se piden dos voluntarios que salen de clase. El resto del grupo se coge de las manos en círculo y se les indica que un voluntario va a entrar en el círculo y no tienen que dejarlo salir si no dice la palabra *por favor*.
- Desarrollo: se llama al primer voluntario, se le indica que entre en el círculo, una vez que esté dentro, se le informa que tiene 40 segundos para intentar salir de él. Tanto si lo consigue como si no, se llama al siguiente voluntario y se repite la misma consigna.
- Reflexión: ¿Qué ha pasado? ¿Qué estrategias se han utilizado para poder salir del círculo? ¿Por qué siempre intentamos utilizar la fuerza en lugar de dialogar?

6.7 Técnicas de autoestima

Acrónimo personal

- Material: folios y bolígrafos.
- Disposición: grupo sentado con un boli y ¼ folio.
- Desarrollo: cada participante ha escrito las iniciales de su nombre en vertical.
- Desarrollo: a la señal, se pasa el folio al compañero de la derecha y deberá rellenar cada inicial con una palabra positiva. Se siguen pasando los folios hasta que llegue a su dueño.
- Consejo: como algo opcional, ayuda tener una lista de cualidades por orden alfabético.

6.8 Técnicas de cohesión

Nudo

- Disposición: grupo de pie en círculo.
- Desarrollo: se pide a los participantes que cierren los ojos y levanten los brazos al frente con una mano abierta y otra cerrada en puño. A la señal avanzarán con los ojos cerrados hasta que encuentren con su mano abierta un puño y viceversa. La persona que dinamiza se asegura que todo el mundo está bien conectado y se les dice que pueden abrir los ojos sin soltarse las manos. Se habrá formado un nudo, y tienen que deshacerlo sin poder soltarse las manos.
- Consejo: es una buena dinámica para ver roles y el grado de colaboración, comunicación y cohesión grupal que existe.

6.9 Técnicas de despedida

Entregar diplomas de reconocimiento

Presentación con fotos: con las fotos que hayas ido haciendo a lo largo del curso

7. Otras técnicas

Role playing

Es una técnica en la que se plantea a los participantes una escena a representar. Se les deja libertad de actuación y más tarde se hace una reflexión de lo ocurrido.

Brainstorming

Es una técnica de generación de ideas a través de la participación.

7.2 Técnicas para trabajar la creatividad

¿Qué uso tiene?

- Disposición: grupo sentado o de pie en círculo.
- Desarrollo: se muestra un objeto y se dice un uso que podría tener, sin ser su uso normal. Por ejemplo, el siguiente borrador de la pizarra usada como esponja, y se pasa al siguiente. La técnica tiene que ser rápida, lo primero que venga a la cabeza, aunque pueda parecer un uso absurdo.
- Variante: en lugar de hacer solo una vuelta, hacer dos vueltas.

7.3 Técnicas con música

Buzón musical

- Material: caja, folios y bolígrafo
- Preparación previa: conseguir una caja que se pueda sostener con una mano e introducir papeles doblados con pruebas. Pueden ser pruebas de conocimientos que se han trabajado, pruebas graciosas...
- Desarrollo: se pone música y todos los participantes bailan pasándose la caja. Cuando se pare la música, quien tenga la caja saca una prueba.
- Variante: en lugar de una caja con pruebas, entregar un globo o cualquier objeto y cuando pare la música se lee una prueba de la lista que tiene la persona que dinamiza.

7.4 Técnicas de distensión

Terremoto

- Disposición: grupo dividido en tríos. Dos integrantes cogidos de las manos (árboles) y en el centro de ambos se introduce el tercer integrante (ardilla).
- Desarrollo: cada vez que la persona dinamizadora diga *ardilla*, todas las ardillas salen de sus árboles en busca de otros. Cuando diga *árboles*, los árboles sin soltarse de las manos buscarán otras ardillas. Si dice *terremoto*, todos los integrantes cambian de rol y pueden ser lo que quieran.

7.5 Técnicas para actividades online

Pruebas de ingenio

Dinamizan y rompen la rutina. Por ejemplo:

“Una persona vive en el piso 10 de un edificio. Esa persona siempre coge el ascensor, llama al piso 6 y luego sube el resto andando. Siempre hace lo mismo excepto cuando llueve, que directamente sube al piso 10. ¿Por qué?”

7.6 Técnicas para diversidad funcional

Técnicas de sensibilización en diversidad funcional

Rallye funcional

- Disposición: hacer subgrupos de 4 personas.
- Desarrollo: una persona será ciega, con otra que hará de lazarillo. Otra persona tendrá una dificultad física (silla de ruedas o se atan los pies juntos) y por último una persona con tapones en los oídos. Cada grupo tendrá que ir siempre junto y tendrá que realizar un recorrido fuera del centro. Se les entrega un pequeño mapa del recorrido.
- Reflexión: ¿Qué dificultades se han encontrado? ¿Cómo se han sentido al no tener uno de sus sentidos?

7.7 Técnica especial salir de la zona de confort

La zona de confort es un estado mental o psicológico donde las personas se sienten cómodas y seguras.

Si te retas a salir de tu zona de confort, verás que la estás ampliando.

Un ejercicio muy bueno es plantearte retos semanales o diarios.

8. Uso de historias como técnicas de grupos

Uso de cuentos, parábolas, historias o moralejas para hacer reflexionar a un grupo.

9. Aplicaciones en la ingeniería del software

Casos	Beneficio
Gestión de conflictos	Reduce los sesgos y fomenta decisiones colaborativas
Mejora de revisiones	Incrementa aceptación de feedback y aprendizaje
Retrospectivas ágiles	Potencia la polivalencia y motivación
Trabajo remoto	Reduce malentendidos y fortalece colaboración

10. Conclusión

Una dinamización efectiva multiplica los resultados grupales. Como señala el proverbio: "Trabajar en equipo divide el trabajo y multiplica los resultados".

"No llores porque terminó, sonríe porque sucedió". —Gabriel García Márquez

11. Opinión personal

- Enfoque práctico y flexible: técnicas adaptables
- Énfasis en lo socioafectivo: algo que se suele descuidar
- Idea de que el conflicto es sano
- No está pensado para entornos técnicos como se da en la ingeniería del software
- Algunas técnicas pueden parecer infantiles