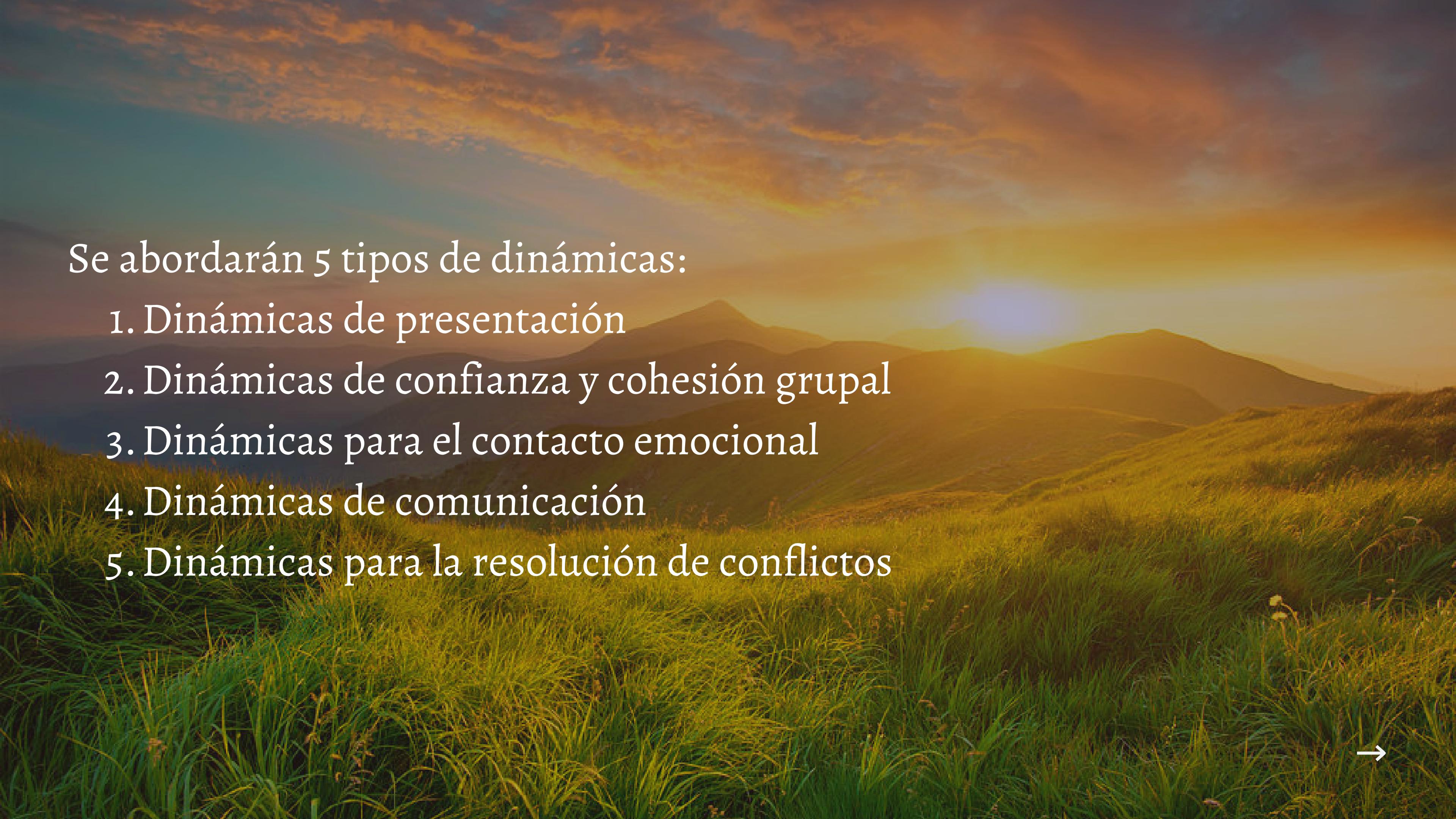


# Introducción

Se detectó la necesidad de establecer dinámicas psicoeducativas para la prevención y tratamiento del desgaste laboral.





Se abordarán 5 tipos de dinámicas:

1. Dinámicas de presentación
2. Dinámicas de confianza y cohesión grupal
3. Dinámicas para el contacto emocional
4. Dinámicas de comunicación
5. Dinámicas para la resolución de conflictos



# *Dinámicas de presentación*

Se trata de juegos muy sencillos que permiten un primer acercamiento y contacto



|  |  |
|--|--|
| Día                                      | martes 13 de junio   |
| Duración                                 | 30 minutos   |
| Horario                                  | 09:00 - 09:30  |
| Modalidad                                | Presencial   |
| Tipo de dinámica                         | Dinámica de presentación   |
| Actividad:<br><u>"La madeja de lana"</u> | Se colocan todas las personas en círculo y el guía toma una madeja de lana y cuenta cómo se llama, qué hace, sus pasatiempos, etc. Cuando termina, le tira la madeja de lana a cualquier persona que quiera, pero sin soltar la punta. Luego los demás hacen lo mismo, tiran la madeja sujetándola de una punta y se va creando una especie de tela de araña. Lo ideal es que después se pueda desenredar. |



|  |  |
|--|--|
| <b>Día</b>                                 | martes 27 de junio   |
| <b>Duración</b>                            | 30 minutos   |
| <b>Horario</b>                             | 09:00 - 09:30  |
| <b>Modalidad</b>                           | Presencial   |
| <b>Tipo de dinámica</b>                    | Dinámica de presentación   |
| <b>Actividad:</b><br><u>"El naufragio"</u> | <p>El facilitador dice al grupo que están en una situación de naufragio y que deben formar botes salvavidas con algunas de estas características:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que no queden del mismo grupo o ciudad.</li> <li>• Que no se conozcan entre sí.</li> <li>• Número de integrantes en el bote.</li> <li>• Mixtos o sólo hombres y/o mujeres.</li> </ul> <p>Dentro del bote para sobrevivir deben cumplir algunas tareas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprenderse los nombres de los demás náufragos.</li> <li>• Saber dónde nacieron.</li> <li>• Conocer qué actividad realizan en el día.</li> <li>• Deben ponerle un nombre a su bote.</li> </ul> <p>Al final, el facilitador pide a cada bote que demuestre que cumplió sus tareas y decide si sobrevive o naufraga.</p>  |

|   |  |
|---|--|
| Día   | martes 11 de julio   |
| Duración  | 30 minutos   |
| Horario   | 09:00 - 09:30  |
| Modalidad   | Presencial   |
| Tipo de dinámica                                  | Dinámica de presentación   |
| <b>Actividad:</b><br><u>"Avisos clasificados"</u> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada cual recibe una hoja en blanco. Debe escribir un aviso clasificado como los del diario, ofreciéndose según sus mejores cualidades.</li> <li>• Se ponen los avisos en la pared para que los participantes los puedan leer.</li> <li>• Al final, se puede hacer una ronda de conversación en que cada uno cuente qué aviso le llamó la atención y puede hacer alguna pregunta al que lo escribió.</li> </ul> |



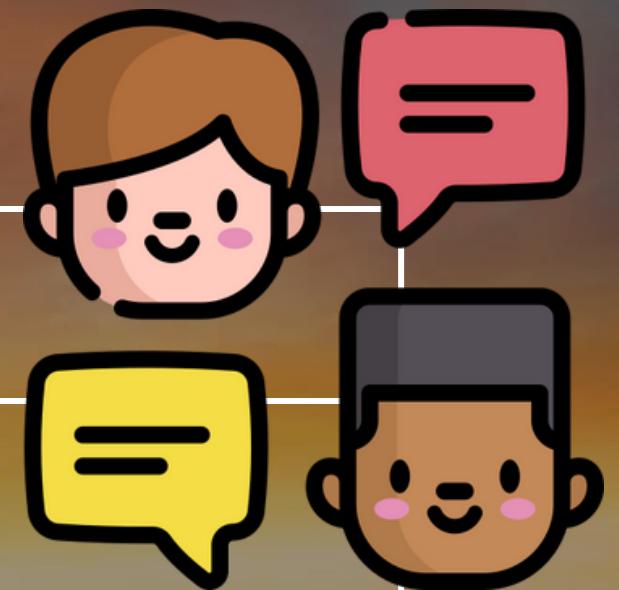
|   |   |
|---|---|
| <b>Día</b>  | martes 25 de julio  |
| <b>Duración</b>                                     | 30 minutos  |
| <b>Horario</b>                                      | 09:00 - 09:30   |
| <b>Modalidad</b>                                    | Presencial  |
| <b>Tipo de dinámica</b>                             | Dinámica de presentación  |
| <b>Actividad:</b><br><u>"Juego de las tarjetas"</u> | <p>Necesitarán una tarjeta de cartulina, (20x10cm) para cada participante. Un marcador para cada uno. Alfileres para fijar la tarjeta en la ropa. Una tarjeta preparada a modo de ejemplo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se distribuye a cada participante una tarjeta, un marcador y un alfiler.</li> <li>• El coordinador de la dinámica solicita a todos que coloquen su nombre o su sobrenombre, en forma vertical, en el margen izquierdo de la tarjeta.</li> <li>• Se indica que busquen para tres letras del nombre, tres adjetivos positivos que reflejen una cualidad personal y las escriban en la tarjeta a continuación de la letra elegida (ver ejemplo). Luego se les pide que se la coloquen en un lugar visible en la ropa.</li> <li>• Ejemplo: A migable G enial E ntusiasta</li> <li>• Después de esto, se les invita a desplazarse por el salón para leer los nombres y cualidades de los otros. Pueden hacerse comentarios entre los participantes y circular libremente.</li> <li>• En círculo, cada persona se presenta con su nombre y luego explica por qué eligió esos adjetivos para describirse.</li> </ul> |

## *Dinámicas de confianza y cohesión grupal*

Son ejercicios físicos para probar y estimular la confianza en uno mismo y en el grupo.

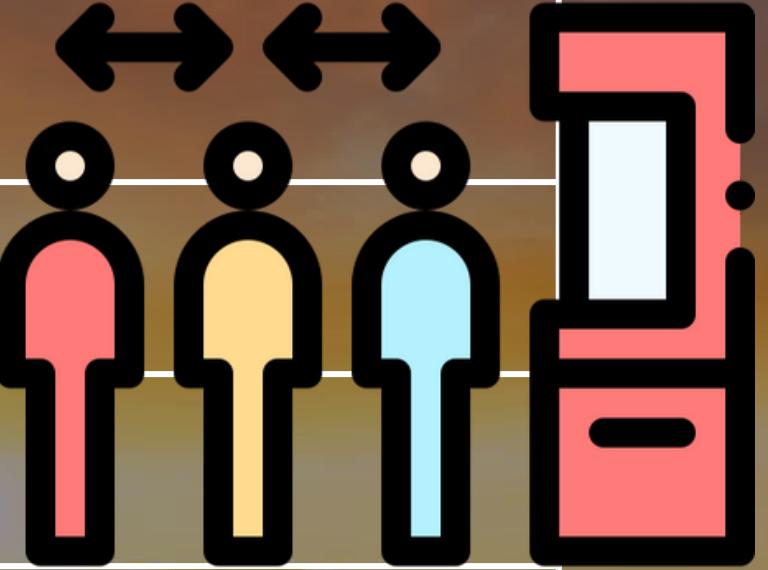


|  |   |
|--|---|
| Día                                      | martes 15 de agosto   |
| Duración                                 | 30 minutos  |
| Horario                                  | 09:00 - 09:30   |
| Modalidad                                | Presencial  |
| Tipo de dinámica                         | Dinámica de confianza y cohesión grupal   |
| Actividad:<br><u>"Sigue la historia"</u> | El primer miembro del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar una historia. A continuación, el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó. Así, sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia. |



|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Día                              | martes 13 de junio  |
| Duración                         | 30 minutos  |
| Horario                          | 09:00 - 09:30   |
| Modalidad                        | Presencial  |
| Tipo de dinámica                 | Dinámica de confianza y cohesión grupal   |
| Actividad:<br><u>"El espejo"</u> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En dos filas al frente, cada persona observa a su pareja de pies a cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas.</li> <li>• Uno de ellos será el espejo y el otro hará ante él una serie de movimientos o acciones cotidianas. Al comienzo, que sean movimientos lentos, suaves y progresivamente aumentan en velocidad y energía.</li> <li>• Después de un momento cambian de roles.</li> <li>• Los participantes también pueden realizar con su pareja espejo, una serie de roles sociales en diferentes situaciones: una bailarina, un boxeador, un futbolista, una modelo, etc.</li> </ul> |



|   |  |   |
|---|--|---|
| Día   | martes 12 de septiembre  |  |
| Duración                                      | 30 minutos   |   |
| Horario                                       | 09:00 - 09:30  |   |
| Modalidad                                     | Presencial   |   |
| Tipo de dinámica                              | Dinámica de confianza y cohesión grupal  |   |
| Actividad:<br><u>"El orden de las edades"</u> | Todos en fila, adquieren el compromiso de no hablar mientras dure el juego, sólo pueden hacer señas. El objetivo del grupo es ordenarse por fechas de nacimiento, de mayor a menor, pero sin hablar. Ganará el grupo cuando esté ordenado. Al final se contrasta el orden conseguido sin hablar, con las fechas reales que cada cual nos cuente. |   |

## *Dinámicas para el contacto emocional*

Son dinámicas que favorecen el contacto con el cuerpo e inducen al trabajo con el mundo interior, los sentidos y emociones. Llevan al redescubrimiento de nuestras propias capacidades a partir de lo que sentimos.



|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Día</b>  | martes 26 de septiembre   |  |
| <b>Duración</b>                                   | 30 minutos  |   |
| <b>Horario</b>                                    | 09:00 - 09:30   |   |
| <b>Modalidad</b>                                  | Presencial  |   |
| <b>Tipo de dinámica</b>                           | Dinámica para el contacto emocional   |   |
| <b>Actividad:</b><br><u>"Reconocer las manos"</u> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos con los ojos tapados, caminan reconociendo el espacio, ubicándose.</li> <li>• En lo posible, evitan toparse con los compañeros.</li> <li>• A una señal, se encuentran con otras personas y se tocan las manos, palpándolas, sintiendo su textura, calor, estado de ánimo, todo lo que puedan descifrar del otro a través de sus manos.</li> <li>• No es necesario intentar reconocer a quién pertenecen las manos que toquen.</li> <li>• Luego, busquen otras manos e intenten tocarlas todas</li> </ul> |   |



|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Día                               | martes 10 de octubre   |
| Duración                          | 30 minutos   |
| Horario                           | 09:00 - 09:30  |
| Modalidad                         | Presencial   |
| Tipo de dinámica                  | Dinámica para el contacto emocional  |
| Actividad:<br><u>"Los ciegos"</u> | <ul style="list-style-type: none"><li>• La mitad del grupo son ciegos y la otra guías. Los ciegos deben dejarse llevar por sus compañeros guías, recorriendo la sala o el entorno de la sala. Luego de cinco minutos se cambian de rol.</li><li>• Al final del ejercicio guía y ciego se sientan a conversar sobre la experiencia de confiar en el otro: es fácil o difícil, cómo se sintieron más cómodos si como guía o como ciego, etc.</li></ul> |



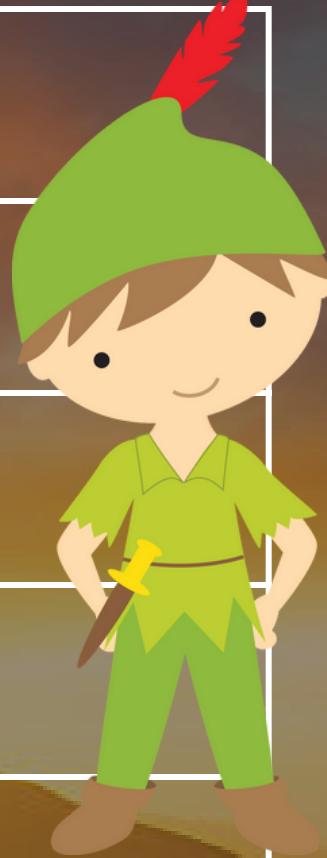
## *Dinámicas de comunicación*

Son juegos que buscan estimular la comunicación entre los participantes e intentan romper la unidireccionalidad de la comunicación verbal, en la que normalmente se establecen unos papeles muy determinados



|  |   |
|--|---|
| <b>Día</b>                                       | martes 24 de octubre  |
| <b>Duración</b>                                  | 30 minutos  |
| <b>Horario</b>                                   | 09:00 - 09:30   |
| <b>Modalidad</b>                                 | Presencial  |
| <b>Actividad:</b><br><u>"Paseo en la jungla"</u> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo el mundo imagina que está en la jungla. Para atravesarla, dada la dificultad y los peligros, tienen que dividirse en hileras de cuatro personas. Cada jugador elige una posición según sus preferencias: primera, segunda, tercera o última posición.</li> <li>• Luego, el facilitador indica que cada participante tiene que ir a una de las cuatro esquinas, que corresponden con las cuatro posiciones elegidas. Es decir, todos los que eligieron la primera posición estarán en una esquina, y así sucesivamente.</li> <li>• En cada grupo se habla de por qué se tomó esa decisión. ¿Qué argumentos se utilizaron para tomar la decisión?</li> <li>• Una forma diferente de hacer este ejercicio puede ser que cada participante elija individualmente su posición. A continuación se forman grupos espontáneamente, en los que probablemente se repitan las posiciones. Cada grupo tiene que discutir y concretar en qué posición atravesarán la jungla</li> </ul> |



|   |  |   |
|---|--|---|
| Día                                       | martes 14 de noviembre   |    |
| Duración                                  | 30 minutos   |   |
| Horario                                   | 09:00 - 09:30  |   |
| Modalidad                                 | Presencial   |   |
| Tipo de dinámica                          | Dinámica de comunicación   |   |
| Actividad:<br><u>"Juego de disfraces"</u> | <p>Se pide a un participante que salga de la sala. El grupo tiene que elegir un disfraz imaginario o personaje con el que se pueda identificar la persona que salió. Cuando el grupo llega a acuerdo se invita a entrar al compañero y un vocero le cuenta su disfraz o personaje y por qué se escogió. El disfrazado no puede comentar nada, sólo al final del ejercicio. Luego sale otra persona y esto se repite hasta que todos hayan sido "disfrazados" por sus compañeros. Al final se comenta lo que a cada uno le pasó con su disfraz, si se siente identificado con él, si siente que el grupo lo conoce o no, etc.</p> |  |

|  |  |
|--|--|
| Día  | martes 28 de noviembre   |
| Duración                                   | 30 minutos   |
| Horario                                    | 09:00 - 09:30  |
| Modalidad                                  | Presencial   |
| Tipo de dinámica                           | Dinámica de comunicación   |
| <b>Actividad:</b><br><u>"Los anteojos"</u> | <p>El facilitador con unos anteojos recortados en papel plantea: "éstos son los anteojos de la desconfianza. Cuando llevo estos anteojos soy muy desconfiado. ¿Quiere alguien ponérselos y decir qué ve a través de ellos, qué piensa de nosotros?".</p> <p>Después de un rato, se sacan otros anteojos que se van ofreciendo a sucesivos voluntarios ( por ejemplo : anteojos de la "confianza", del "enojón", del "yo lo hago todo mal", del "todos me quieren", y del "nadie me acepta", etc.).</p> <p>En grupo, cada uno puede expresar cómo se ha sentido y qué ha visto a través de los anteojos. Puede ser el inicio de un diálogo sobre los problemas de comunicación en el grupo.</p> |



## *Dinámicas para la resolución de conflictos*

Son juegos en los que se plantean situaciones de conflicto, o que utilizan algún aspecto relacionado con éstas. Permiten experimentar personalmente, con situaciones sacadas de la realidad, las distintas alternativas que tenemos para resolver los problemas con que nos enfrentamos.



|   |   |
|---|---|
| <b>Día</b>                                      | martes 12 de diciembre  |
| <b>Duración</b>                                 | 30 minutos  |
| <b>Horario</b>                                  | 09:00 - 09:30   |
| <b>Modalidad</b>                                | Presencial  |
| <b>Tipo de dinámica</b>                         | Dinámica para la resolución de conflictos   |
| <b>Actividad:</b><br><u>"Orden en el banco"</u> | <p>Se necesita un banco lo suficientemente largo para que entren los integrantes del grupo. Si no lo hay se puede dibujar, o marcar con cinta aislante, dos líneas paralelas en el suelo. El ancho debe ser de unos 20 cms. Nadie puede bajarse del banco o salirse de las líneas. El facilitador invita al grupo a subir sobre el banco. Una vez que están todos colocados se explica que el objetivo es ubicarse según las edades, o la fecha de nacimiento, o la estatura, sin bajarse del banco. Se puede revisar cómo hemos logrado desplazarnos sin caernos, cómo se ha sentido el apoyo del grupo, su proximidad, etc.</p> |



Día

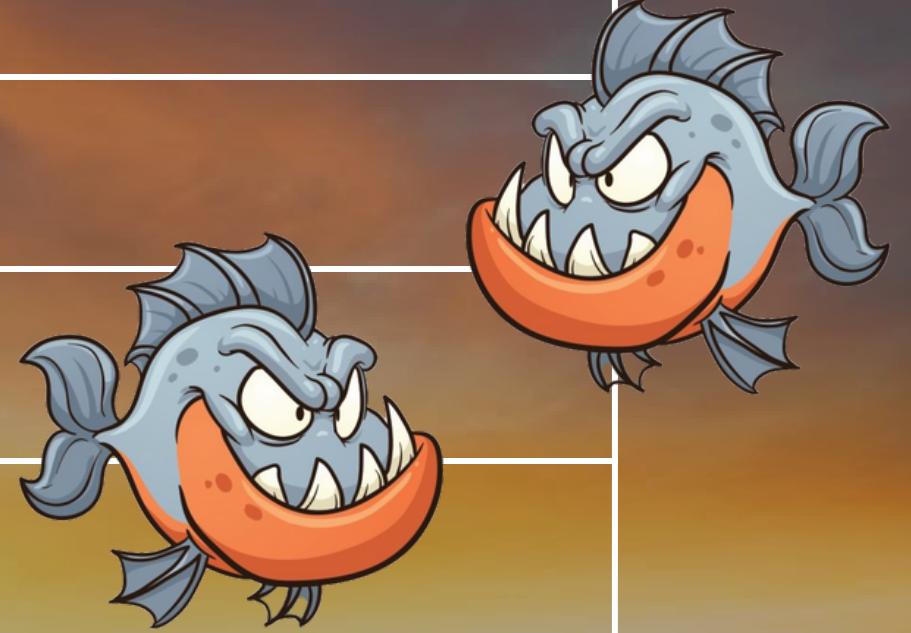
martes 26 de diciembre

Duración

30 minutos

Horario

09:00 - 09:30



Modalidad

Presencial

Tipo de dinámica

Dinámica para la resolución de conflictos

- Hay que atravesar un río infectado de pirañas, formando un camino que nos permita pasar sin mojarnos los pies. Pero hay que mantener el equilibrio a la ida (transporte de material) y vuelta (búsqueda de nuevos materiales), por lo tanto hay que colaborar en el mantenimiento del equilibrio cuando nos cruzamos en el camino con los demás. Todos tiene que llegar a la orilla contraria.
- Cada miembro del grupo transportará su material elegido y lo colocará donde lo crea oportuno.
- El transporte de material y colocación será en orden. Hay que mantener y ayudar para guardar el equilibrio sobre el camino.
- ¿Qué materiales han sido más adecuados?
- ¿Cómo hemos ayudado para mantener el mutuo equilibrio cuando nos cruzamos en el camino?

Actividad:  
"Río de pirañas"



A black silhouette of a person in a meditative pose, sitting cross-legged with hands resting on their knees in a mudra. The person is positioned in the center of the frame, set against a backdrop of a vibrant sunset or sunrise over rolling hills and mountains. The sky is filled with warm, orange, and yellow hues.

¡Muchas gracias!

