

Ensayo Dinamizacion Grupal.

Desde que inicié mi formación en psicología educativa, he aprendido que trabajar con grupos no es simplemente reunir personas en un mismo espacio, sino crear las condiciones para que esas personas puedan crecer, expresarse, construir conocimientos y transformarse juntas. En ese camino, descubrí el concepto de dinamización grupal, una herramienta poderosa que no solo facilita la participación, sino que también despierta emociones, motiva el aprendizaje, mejora la convivencia y crea sentido de pertenencia.

La dinamización grupal es, en esencia, un conjunto de técnicas y estrategias que el facilitador utiliza de manera consciente para activar, integrar y desarrollar la interacción dentro de un grupo. Pero para mí, va más allá de una técnica. Es una forma de acompañar procesos humanos desde la empatía, el respeto, la creatividad y la escucha activa. No se trata de llenar el tiempo con juegos o actividades al azar, sino de elegir cuidadosamente cada dinámica con un propósito claro: conectar a las personas entre sí y con sus propios recursos internos.

Existen diferentes tipos de técnicas dentro de la dinamización grupal, cada una con su objetivo y momento adecuado. Por ejemplo, están las técnicas de presentación y conocimiento, ideales para romper el hielo cuando los participantes no se conocen o llegan con timidez. También están las dinámicas de confianza y cohesión, que permiten que los miembros se abran emocionalmente, se sientan seguros y valorados. Las técnicas de comunicación y cooperación fomentan la escucha activa, el trabajo en equipo y la empatía. Y no podemos olvidar las de resolución de conflictos, que ayudan a manejar tensiones y construir acuerdos de manera respetuosa. Finalmente, están las de distensión o cierre, que permiten liberar tensiones o terminar una jornada con energía positiva.

Desde mi visión como futura psicóloga educativa, considero que estas técnicas no son opcionales, sino esenciales. En las aulas dominicanas, en los espacios de orientación

escolar, en talleres con padres, en programas comunitarios, todos esos espacios se convierten en escenarios propicios para aplicar la dinamización grupal. Y más aún cuando sabemos que muchos de nuestros estudiantes enfrentan desafíos como la desmotivación, el bullying, la baja autoestima o dificultades para trabajar en equipo. La dinamización nos permite crear ambientes donde se respire confianza, apertura, participación y respeto.

Por ejemplo, en una actividad de presentación como “la telaraña”, donde cada estudiante lanza un hilo de lana a otro mientras dice su nombre y algo que le gusta, no solo se rompe el hielo, sino que se crea un lazo visual de conexión que refuerza el sentido de grupo. O cuando utilizamos dinámicas de confianza como “el espejo” o “la estrella de la confianza”, donde se trabaja la importancia de mirar al otro con empatía y validar sus emociones, se siembra una semilla de respeto mutuo que tiene un impacto directo en el clima del aula.

En el contexto dominicano, donde muchas veces el sistema educativo ha sido más vertical que participativo, la dinamización grupal aporta un enfoque más humano y horizontal. Nos ayuda a ver al grupo no como un conjunto de individuos pasivos, sino como una red viva de relaciones, donde cada uno tiene algo valioso que aportar. Y ahí entra mi rol como psicóloga: no para imponer, sino para facilitar; no para juzgar, sino para acompañar.

Quiero compartir también mi reflexión sobre tres videos que me ayudaron a visualizar con más claridad cómo se pueden aplicar estas técnicas en la práctica.

El primero es un video introductorio sobre técnicas grupales, donde se explican varias dinámicas y sus propósitos. Me gustó especialmente la claridad con la que se diferencia entre dinámicas recreativas y técnicas estructuradas con objetivos pedagógicos. Entendí que una buena dinamización comienza mucho antes de la actividad: empieza al observar el grupo, identificar sus necesidades y elegir la técnica que mejor se adapte. En mi trabajo futuro, usaré estas técnicas al inicio de cada ciclo escolar o en talleres para fortalecer la identidad grupal y el compromiso.

El segundo video fue sobre la técnica “Estrella de la Confianza”. Me impactó ver cómo una dinámica tan sencilla puede generar un ambiente de respeto y escucha profunda. En un aula donde hay conflictos o donde los estudiantes no se sienten valorados, esta técnica puede ayudar a sanar relaciones, fomentar el respeto por las diferencias y trabajar la empatía de forma vivencial. Como psicóloga educativa, usaría esta técnica en sesiones con estudiantes que han sido víctimas o testigos de bullying, para reconstruir vínculos y restaurar el tejido grupal.

El tercer video mostró una dinámica llamada “El Globo”, muy utilizada con niños y adolescentes en contextos educativos. Lo interesante de esta actividad es cómo une el movimiento, la cooperación y la diversión en una sola experiencia. No solo ayuda a liberar tensiones físicas, sino que activa la alegría, el trabajo conjunto y la coordinación. En escuelas dominicanas donde a veces los niños tienen pocas oportunidades para expresarse corporalmente o cooperar de manera lúdica, esta técnica puede ser muy valiosa. Yo la usaría especialmente en momentos de transición entre actividades o al cierre de una jornada intensa.

En todos los casos, lo que espero lograr es que el grupo no solo aprenda contenidos, sino que se transforme en una comunidad de apoyo, confianza y crecimiento mutuo. En mi país, donde aún existen muchas barreras educativas y sociales, donde hay estudiantes que llegan al aula con mochilas emocionales pesadas, donde el sistema a veces excluye más que incluye, la dinamización grupal es una herramienta que puede marcar la diferencia.

Me visualizo utilizando estas técnicas en escuelas, pero también en espacios comunitarios, centros de orientación o programas sociales. Veo a los grupos como espacios donde se construyen habilidades para la vida: la comunicación, el liderazgo, el respeto, la resiliencia. Como psicóloga educativa, no quiero ser solo una evaluadora o alguien que da charlas, sino una facilitadora de procesos colectivos que permitan a los estudiantes, docentes y familias descubrir su potencial.

Finalmente, quiero decir que dinamizar no es solo aplicar una técnica. Es una actitud. Es tener la sensibilidad para leer el grupo, la humildad para aprender de él, y la creatividad para adaptarse a cada contexto. La dinamización grupal, cuando se hace con intención, respeto y claridad, no solo mejora la participación: transforma el alma del grupo. Y eso, para mí, es uno de los mayores aportes que podemos hacer desde la psicología educativa.

https://youtu.be/CEvD_dQecds

<https://youtu.be/iyQpJ3cQkLA>

https://youtu.be/mMxyVX_V86c

<https://youtu.be/IlhXao5OGDs>