TOMO 4

DINÁMICAS GRUPALES

Juegos, música y actividades en grupo



PleniActiva - Actividades para Adultos Mayores

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de nombres con pelota



Objetivo

Romper el hielo y ayudar a que el grupo aprenda y recuerde los nombres de todos.

Indicaciones

- Ubica las sillas formando un círculo amplio.
- Empieza tú diciendo tu nombre en voz clara.
- Pasa la pelota a otra persona para que continúe.

Precauciones

- Usa una pelota liviana de espuma para evitar golpes.
- Deja espacio suficiente entre sillas para pasar la pelota con comodidad.
- Respeta el tiempo de quien tarda en recordar un nombre.

Materiales

Pelota liviana de espuma.

Paso a paso



1. Forma un círculo con todas las sillas.
2. Di tu nombre y lanza suave la pelota a alguien.
3. Quien la recibe repite su nombre en voz alta.
4. Continúa el pase hasta que todos hayan participado.
5. Cierra pidiendo que cada uno diga el nombre del compañero de al lado.

Consejo del coordinador: Sonríe y felicita cada intento; recordar nombres genera confianza y pertenencia en el grupo.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Globo en el aire cooperativo



Objetivo

Fomentar la cooperación del grupo manteniendo un globo en el aire entre todos.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo cerrado.
- Explica que el globo no debe tocar el suelo.
- Anima a golpearlo suave hacia otro compañero.

Precauciones

- Usa un globo bien inflado pero no al máximo, para que sea suave.
- Cuida que nadie se estira de más ni se levante de golpe.
- Mantén el ritmo tranquilo para evitar choques entre brazos.

Materiales

Uno o dos globos.

Paso a paso



1. Sienta a todos en círculo y reparte un globo.
2. Lanza el globo al centro con un golpe suave.
3. Cada persona lo golpea hacia otro compañero.
4. Cuenten juntos cuántos toques logran sin que caiga.
5. Repite intentando superar el número anterior en equipo.

Consejo del coordinador: Celebra el trabajo en conjunto más que el récord; lo importante es la risa compartida.

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Adivina la canción en equipo



Objetivo

Estimular la memoria musical y la participación adivinando canciones conocidas por equipos.

Indicaciones

- Divide al grupo en dos equipos sentados.
- Reproduce el inicio de una canción popular.
- Da un punto al equipo que la reconozca primero.

Precauciones

- Mantén el volumen moderado para no molestar oídos sensibles.
- Evita competencia excesiva; recuerda que es un juego.
- Da tiempo a todos para pensar antes de responder.

Materiales

- Parlante o reproductor de música
- Lista de canciones conocidas

Paso a paso



1. Forma dos equipos con las sillas enfrentadas.
2. Pon los primeros segundos de una canción.
3. Los equipos levantan la mano para adivinar.
4. Suma un punto al equipo que acierte el título.
5. Al final canten juntos la canción favorita del grupo.

Consejo del coordinador: Elige canciones de la juventud del grupo; despiertan recuerdos y muchas ganas de cantar.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Círculo de refranes compartidos



Objetivo

Activar la memoria y la conversación completando refranes populares entre todos.

Indicaciones

- Sienta al grupo en ronda.
- Di la primera parte de un refrán conocido.
- Invita a que alguien completa la segunda parte.

Precauciones

- Acepta todas las versiones regionales de cada refrán.
- No apures a quien duda; deja pensar con calma.
- Cuida que todos tengan turno para participar.

Materiales

- Lista de refranes populares.

Paso a paso

1. Forma un círculo cómodo con el grupo.
2. Di el comienzo de un refrán conocido.
3. Pide que alguien lo completa en voz alta.
4. Comenten juntos qué significa ese refrán.
5. Continúa con nuevos refranes dando turno a cada persona.

Consejo del coordinador: Aprovecha cada refrán para abrir una charla; los recuerdos que surgen valen tanto como el juego.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Mímica de oficios en grupo



Objetivo

Promover la interacción y la risa adivinando oficios representados con gestos.

Indicaciones

- Prepara tarjetas con oficios conocidos.
- Un voluntario saca una tarjeta y la representa sin hablar.
- El resto del grupo intenta adivinar el oficio.

Precauciones

- Permite tepresentar sentado a quien lo prefiera.
- No obligues a pasar al frente; la participación es voluntaria.
- Deja espacio libre para moverse sin tropezar.

Materiales

Tarjetas con nombres de oficios.

Paso a paso



1. Reparte o muestra las tarjetas de oficios.
2. Un voluntario elige una y la representa con mímica.
3. El grupo dice en voz alta sus ideas.
4. Confirma el oficio cuando alguien acierta.
5. Pasa el turno a otra persona que quiera participar.

Consejo del coordinador: Anima con aplausos cada intento; el objetivo es divertirse juntos, no actuar perfecto.

PLENI ACTIVA

Orquesta de palmas y ritmo



Objetivo

Coordinar al grupo siguiendo un ritmo común con palmas y golpes suaves.

Indicaciones

- Sienta al grupo en semicírculo.
- Marca un ritmo sencillo con las palmas.
- Invita a todos a repetirlo al mismo tiempo.

Precauciones

- Mantén ritmos lentos para no cansar manos ni muñecas.
- Ofrece golpear el muslo a quien le duelan las palmas.
- Ajusta la velocidad al ritmo más cómodo del grupo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Ubica al grupo en semicírculo mirando hacia ti.
2. Marca un ritmo simple con dos o tres palmas.
3. Pide que todos lo repitan juntos.
4. Suma variaciones suaves para hacerlo más divertido.
5. Termina con una ronda de aplausos para el grupo.

Consejo del coordinador:
Empieza muy lento; cuando el grupo se sincroniza, la sensación de unión es enorme.

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Baile sentado con pañuelos



Objetivo

Disfrutar del movimiento y la música moviendo pañuelos al ritmo sentados en grupo.

Indicaciones

- Reparte un pañuelo de color a cada persona.
- Pon una música alegre y conocida.
- Guíalos a mover el pañuelo al ritmo.

Precauciones

- Mantén movimientos suaves dentro del alcance de cada uno.
- Deja espacio entre sillas para agitar los pañuelos.
- Detente si alguien se siente mareado o cansado.

Materiales

- Pañuelos livianos de colores
- Parlante o reproductor de música

Paso a paso



1. Entrega un pañuelo a cada participante.
2. Pon una canción alegre y de ritmo suave.
3. Muestra movimientos simples: arriba, a los lados y en círculos.
4. Anima a todos a seguirte con su pañuelo.
5. Cierra ondeando los pañuelos juntos al final de la canción.

Consejo del coordinador: Elige colores vivos y música conocida; el movimiento suave alegra el ánimo de todo el grupo.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Tren de palabras encadenadas



Objetivo

Estimular la atención y la memoria formando una cadena de palabras entre todos.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Di una palabra para empezar la cadena.
- Cada persona agrega una palabra que empiece con la última letra.

Precauciones

- Da todo el tiempo necesario para pensar.
- Ayuda con pistas si alguien se traba.
- Evita corregir con dureza; celebra cada aporte.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Di una palabra sencilla en voz alta.
3. La siguiente persona dice otra que empiece con la última letra.
4. Continúa la cadena alrededor del círculo.
5. Aplaudan juntos la cadena más larga que logren armar.

Consejo del coordinador: Si alguien se traba, invita al grupo a ayudar; así todos se sienten parte del logro.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Trivia de la vida cotidiana



Objetivo

Fomentar la participación y la conversación respondiendo preguntas fáciles por equipos.

Indicaciones

- Divide al grupo en dos equipos.
- Lee preguntas sencillas de cultura general.
- Suma un punto por cada respuesta acertada.

Precauciones

- Elige preguntas conocidas para evitar frustración.
- Da la palabra por turnos para que todos hablen.
- Mantén un clima amable, sin presión por ganar.

Materiales

Lista de preguntas sencillas.

Paso a paso



1. Forma dos equipos con nombres divertidos.
2. Lee una pregunta fácil en voz alta.
3. El equipo conversa y da su respuesta.
4. Suma el punto si aciertan y explica la respuesta.
5. Cierra festejando la participación de ambos equipos.

Consejo del coordinador: Mezcla preguntas de antaño con actuales; así todos tienen la oportunidad de brillar.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Presentación con un gesto



Objetivo

Facilitar que el grupo se conozca presentándose con su nombre y un gesto propio.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada uno dice su nombre y hace un gesto simple.
- El grupo repite el nombre y el gesto de esa persona.

Precauciones

- Permite gestos sentados y suaves.
- No exijas gestos amplios a quien tenga limitaciones.
- Respeta el turno y el ritmo de cada persona.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo cómodo con el grupo.
2. Di tu nombre acompañado de un gesto sencillo.
3. Pide que todos repitan tu nombre y tu gesto.
4. Continúa con la siguiente persona alrededor del círculo.
5. Cierra repasando juntos algunos nombres y gestos.

Consejo del coordinador: Un gesto propio ayuda a fijar el nombre en la memoria y rompe la timidez del primer día.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Cuentos de la niñez compartidos



Objetivo

Estimular los recuerdos y el vínculo compartiendo historias de la infancia en grupo.

Indicaciones

- Sienta al grupo en ronda tranquila.
- Propón un tema como los juegos de la niñez.
- Invita a cada persona a contar un recuerdo breve.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo cálido con el grupo.
2. Propón un tema de la infancia para recordar.
3. Invita a compartir un recuerdo breve por turnos.
4. Anima al grupo a hacer preguntas amables.
5. Cierra agradeciendo cada historia compartida.

Consejo del coordinador: Escucha con interés genuino; sentirse escuchado es tan valioso como el recuerdo mismo.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Pelota preguntona



Objetivo

Promover la conversación y el conocimiento mutuo respondiendo preguntas al recibir la pelota.

Indicaciones

- Escribe preguntas simples en una pelota de tela.
- Pasa la pelota por el círculo.
- Quien la recibe responde la pregunta bajo su pulgar..

Precauciones

- Usa una pelota liviana y blanda.
- Permite pasar el turno si no desea responder.
- Deja espacio entre sillas para el pase..

Materiales



Pelota de tela con preguntas escritas.

Paso a paso



1. Prepara una pelota con preguntas sencillas.
2. Pásala suave a una persona del círculo.
3. Responde la pregunta más cercana a su pulgar derecho.
4. Pasa la pelota a otro compañero.
5. Continúa hasta que todos hayan respondido.

Consejo del coordinador:
Incluye preguntas alegres sobre gustos y recuerdos; abren charlas y sonrisas con naturalidad.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Canción con partes repartidas



Objetivo

Coordinar al grupo cantando una canción conocida por partes asignadas a cada fila.

Indicaciones

- Divide al grupo en tres partes.
- Asigna una estrofa o coro a cada parte.
- Guía la canción indicando cuándo canta cada grupo.

Precauciones

- Elige canciones lentas y conocidas.
- No exijas afinación; lo importante es participar.
- Mantén un volumen agradable para todos.

Materiales

Letra de una canción conocida.

Paso a paso



1. Divide el grupo en tres partes con sillas.
2. Asigna coro o estrofa a cada parte.
3. Repasa juntos la letra una vez.
4. Dirige indicando el turno de cada grupo.
5. Terminen cantando todos juntos el coro final.

Consejo del coordinador: Dirige con las manos como director de coro; el grupo se ríe y se concentra a la vez.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Adivinanzas por equipos



Objetivo

Estimular el pensamiento y la colaboración resolviendo adivinanzas sencillas en equipo.

Indicaciones

- Forma dos o tres equipos.
- Lee una adivinanza en voz alta.
- El equipo conversa y da su respuesta.

Precauciones

- Elige adivinanzas fáciles y conocidas.
- Da pistas si el grupo se traba.
- Evita tiempos límite que generen presión.

Materiales

- Lista de adivinanzas sencillas.

Paso a paso



1. Forma los equipos con las sillas.
2. Lee una adivinanza clara y pausada.
3. Cada equipo conversa la respuesta en voz baja.
4. Recibe las respuestas y revela la solución.
5. Suma puntos y sigue con nuevas adivinanzas.

Consejo del coordinador: Deja que los equipos conversen; la magia está en pensar juntos, no en la rapidez.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de aplausos por nombre



Objetivo

Reforzar la memoria de nombres y la valoración mutua con un aplauso para cada integrante.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Nombra a una persona en voz alta.
- El grupo le dedica un aplauso corto.

Precauciones

- Asegura que nadie quede sin su turno.
- Mantén aplausos suaves para manos sensibles.
- Cuida un clima cálido y respetuoso.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con todo el grupo.
2. Di el nombre de una persona con alegría.
3. El grupo la saluda con un aplauso corto.
4. Esa persona nombra al siguiente compañero.
5. Continúa hasta que todos reciban su aplauso.

Consejo del coordinador:
Un aplauso dedicado hace sentir importante a cada persona; úsalo para cerrar encuentros con energía.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Estatuas musicales suaves



Objetivo

Combinar música y atención moviéndose suave y quedando quietos al parar la canción.

Indicaciones

- Pon música alegre mientras el grupo se mueve sentado.
- Detén la música de repente.
- Todos quedan quietos como estatuas.

Materiales

Parlante o reproductor de música.

Precauciones

- Usa movimientos suaves y sentados.
- Evita frenar bruscamente movimientos amplios.
- Detente si alguien se cansa.

Paso a paso



1. Sienta al grupo con espacio entre sillas.
2. Pon música y anima a mover brazos suave.
3. Detén la música sin aviso.
4. Todos se quedan quietos hasta que vuelva la música.
5. Repite variando la velocidad de la canción.

Consejo del coordinador: La sorpresa de la pausa provoca risas; mantén los movimientos siempre dentro de lo cómodo.

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Caja de los recuerdos



Objetivo

Despertar recuerdos y conversación explorando objetos antiguos dentro de una caja compartida.

Indicaciones

- Prepara una caja con objetos de antaño.
- Pasa un objeto a cada persona por turno.
- Invita a contar qué recuerdo le trae.

Precauciones

- Usa objetos limpios y seguros de manipular.
- Respeta a quien no desee compartir.
- Cuida que la caja circule con calma.

Materiales



Caja con objetos antiguos cotidianos.

Paso a paso



1. Muestra la caja de recuerdos al grupo.
2. Saca un objeto y cuéntalo brevemente.
3. Pásalo para que otro lo observa y comente.
4. Invita a compartir recuerdos ligados al objeto.
5. Continúa hasta recorrer varios objetos con todos.

Consejo del coordinador: Elige objetos comunes de su época; una vieja plancha o radio abre conversaciones inesperadas.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Dibujo colectivo por turnos



Objetivo

Fomentar la cooperación creando entre todos un dibujo grande por turnos.

Indicaciones

- Coloca un papel grande en una mesa central.
- Cada persona agrega un trazo o figura.
- Observen juntos cómo crece el dibujo.

Materiales

- Papel grande
- Marcadores gruesos de colores

Precauciones

- Ubica el papel a una altura cómoda.
- Usa marcadores gruesos fáciles de sujetar.
- Permite dibujar sentado sin estirarse de más.

Paso a paso



1. Coloca un papel grande donde todos alcancen.
2. Comienza tú con una figura simple.
3. Cada persona añade un trazo por turno.
4. Comenten qué va apareciendo en el dibujo.
5. Muestren orgullosos la obra terminada del grupo.

Consejo del coordinador: No busques una obra perfecta; el valor está en construir algo juntos, trazo a trazo.

PLENI ACTIVA

Nombres con una cualidad



Objetivo

Ayudar a recordar nombres asociando cada uno a una cualidad positiva de la persona.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada uno dice su nombre y una cualidad suya.
- El grupo repite el nombre con su cualidad.

Precauciones

- Orienta hacia cualidades positivas.
- Ayuda a quien no encuentre una palabra.
- Respeta los tiempos de cada persona.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo cómodo con el grupo.
2. Di tu nombre y una cualidad tuya positiva.
3. Pide que el grupo repite nombre y cualidad.
4. Sigue con cada persona por turno.
5. Cierra recordando juntos algunas cualidades del grupo.

Consejo del coordinador: Asociar un nombre a algo bueno lo fija mejor y sube la autoestima de cada participante.

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Batalla suave de globos



Objetivo

Animar al grupo con una competencia suave manteniendo los globos en el aire por equipos.

Indicaciones

- Divide al grupo en dos lados.
- Reparte varios globos.
- El objetivo es mantener los globos en el aire del lado propio.

Precauciones

- Usa globos suaves y bien inflados.
- Mantén movimientos dentro del alcance sentado.
- Vigila que nadie se pare de golpe.

Materiales



Varios globos.

Paso a paso



1. Forma dos equipos enfrentados sentados.
2. Reparte globos entre ambos lados.
3. A la señal, cada equipo mantiene sus globos arriba.
4. Cuenten cuántos globos siguen en el aire al parar.
5. Repite con más globos para aumentar la diversión.

Consejo del coordinador: Mantén el clima liviano y risueño; el objetivo real es moverse y reír, no ganar.

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Ritmo de la selva



Objetivo

Coordinar al grupo imitando sonidos y ritmos suaves como una orquesta de la naturaleza.

Indicaciones

- Asigna a cada fila un sonido suave.
- Guía cuándo entra cada sonido.
- Combínalos para crear un paisaje sonoro.

Precauciones

- Mantén sonidos suaves para oídos sensibles.
- Evita movimientos bruscos al marcar el ritmo.
- Ajusta la intensidad al gusto del grupo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Divide el grupo y asigna un sonido a cada parte.
2. Practica cada sonido por separado.
3. Dirige indicando cuándo entra cada grupo.
4. Combina los sonidos poco a poco.
5. Cierra bajando el volumen hasta el silencio.

Consejo del coordinador: Usa sonidos de lluvia o viento con las manos; el resultado sorprende y une al grupo.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Adivina el objeto por el tacto en grupo



Objetivo

Estimular los sentidos y la participación adivinando objetos ocultos dentro de una bolsa.

Indicaciones

- Coloca objetos cotidianos en una bolsa de tela.
- Cada persona toca sin mirar y adivina.
- El grupo confirma con aplausos al acertar.

Precauciones

- Usa objetos sin bordes filosos.
- Limpia bien los objetos antes de usarlos.
- Respeta a quien no quiera participar.

Materiales



Bolsa de tela



Objetos cotidianos seguros

Paso a paso



1. Guarda varios objetos comunes en la bolsa.
2. Pasa la bolsa a una persona del círculo.
3. Toca un objeto sin mirar y dice qué cree que es.
4. Muestra el objeto y confirma la respuesta.
5. Pasa la bolsa a otro participante.

Consejo del coordinador: Elige objetos familiares de su día a día; reconocerlos al tacto da seguridad y alegría.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Cadena de gratitud



Objetivo

Crear un clima positivo compartiendo por turnos algo por lo que cada persona está agradecida.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada uno comparte algo que agradece hoy.
- El grupo escucha con respeto y aprecio.

Precauciones

- Respeta a quien prefiera pasar su turno.
- Mantén un clima tranquilo y cálido.
- No juzgues ninguna respuesta.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo sereno con el grupo.
2. Comparte tú algo por lo que estás agradecido.
3. Pasa el turno a la persona de al lado.
4. Cada uno dice algo que agradece hoy.
5. Cierra agradeciendo al grupo por compartir.

Consejo del coordinador: Un turno para agradecer cambia el ánimo de toda la sala; guárdalo para cerrar el encuentro.

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Pasa el ritmo



Objetivo

Estimular la atención y la coordinación pasando un ritmo de persona a persona en el círculo.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Marca un ritmo corto con las manos.
- La siguiente persona lo repite y pasa.

Precauciones

- Usa ritmos cortos y lentos.
- Ofrece golpear el muslo si duelen las palmas.
- Da tiempo a quien necesita repetir.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Marca un ritmo simple con dos palmas.
3. La persona de al lado lo repite igual.
4. El ritmo va pasando por todo el círculo.
5. Al volver a ti, propón un ritmo nuevo.

Consejo del coordinador: Empieza con dos golpes y ve sumando; la concentración compartida divierte y despierta la mente.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Feria de la primavera



Objetivo

Celebrar la temporada de primavera con actividades sensoriales y de conversación en grupo.

Indicaciones

- Decora el espacio con flores y colores.
- Pasa flores y frutas para oler y observar.
- Conversen sobre recuerdos de primavera.

Precauciones

- Consulta posibles alergias a flores.
- Usa elementos limpios y seguros.
- Mantén un ritmo tranquilo y agradable.

Materiales



Flores frescas o de tela



Frutas de estación

Paso a paso



1. Prepara el espacio con motivos de primavera.



2. Pasa una flor para oler y observar juntos.



3. Invita a comentar qué les recuerda la primavera.



4. Compartan una fruta de estación entre todos.



5. Cierra con una canción alegre de la temporada.

Consejo del coordinador: Vincula cada temporada a sus aromas y sabores; los sentidos despiertan recuerdos muy vivos.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Preguntas de sí o no en grupo



Objetivo

Fomentar la deducción colectiva adivinando un objeto con preguntas de sí o no.

Precauciones

- Elige objetos comunes y familiares.
- Da la palabra por turnos ordenados.
- Ofrece pistas si el grupo se estanca.

Indicaciones

- Piensa en un objeto conocido.
- El grupo hace preguntas de sí o no.
- Entre todos deducen de qué se trata.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Piensa en un objeto cotidiano sin decirlo.
2. Invita al grupo a preguntar por turnos.
3. Responde solo sí o no a cada pregunta.
4. El grupo va descartando y deduciendo.
5. Revela el objeto cuando alguien acierte.

Consejo del coordinador: Guía las preguntas del grupo al principio; así aprenden a deducir juntos y no se frustran.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Baile de las sillas cooperativo



Objetivo

Disfrutar de la música cooperando para que nadie quede fuera al detenerse la canción.

Indicaciones

- Coloca las sillas en círculo.
- Pon música y muevan brazos sentados.
- Al parar, todos buscan compartir asiento amablemente.

Precauciones

- Evita quitar sillas para que nadie compita por sentarse.
- Mantén el movimiento suave y sentado.
- Cuida el espacio para no chocar.

Materiales

- Sillas
- Parlante o reproductor de música

Paso a paso



1. Ubica las sillas en círculo amplio.
2. Pon música alegre y muevan los brazos.
3. Al detener la música, todos quedan quietos.
4. Anima a saludar al compañero de al lado.
5. Repite variando los movimientos suaves.

Consejo del coordinador: Convierte el clásico juego en algo sin perdedores; la cooperación gusta más que la competencia dura.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Mapa de nuestros pueblos



Objetivo

Fomentar el vínculo compartiendo de qué lugar viene cada integrante del grupo.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada uno dice de qué pueblo o ciudad viene.
- Comenten algo típico de ese lugar.

Precauciones

- Respeta a quien no quiera detallar.
- Valora todos los orígenes por igual.
- Da turno equitativo a cada persona.

Materiales

Mapa grande opcional.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Comparte tú tu lugar de origen.
3. Cada persona nombra su pueblo o ciudad.
4. Invita a contar algo típico de allí.
5. Cierra buscando qué tienen en común los lugares.

Consejo del coordinador: Los orígenes despiertan orgullo y charla; un mapa a la vista hace la actividad aún más rica.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Pelota con categorías



Objetivo

Estimular la memoria y la rapidez nombrando elementos de una categoría al recibir la pelota.

Indicaciones

- Elige una categoría, como frutas.
- Pasa la pelota por el círculo.
- Quien la recibe nombra un elemento de la categoría.

Precauciones

- Usa una pelota liviana de espuma.
- No repitas presiones de tiempo.
- Acepta repeticiones si alguien se traba.

Materiales

Pelota liviana de espuma.

Paso a paso



1. Elige una categoría fácil con el grupo.
2. Pasa la pelota a una persona.
3. Nombra un elemento de la categoría y pásala.
4. Continúa el pase con nuevos elementos.
5. Cambia de categoría cuando se agoten las ideas.

Consejo del coordinador: Elige categorías cotidianas como comidas o animales; fluyen fácil y todos pueden aportar.

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Karaoke de recuerdos



Objetivo

Disfrutar cantando juntos canciones queridas y reviviendo recuerdos musicales.

Indicaciones

- Prepara letras de canciones conocidas.
- Reproduce una canción popular.
- Invita a todos a cantar juntos.

Precauciones

- Mantén el volumen agradable.
- No exijas cantar solo a nadie.
- Elige canciones de su época.

Materiales

- Letras impresas de canciones
- Parlante o reproductor de música.

Paso a paso

1. Reparte o muestra las letras al grupo.
2. Pon una canción muy conocida.
3. Canten todos juntos siguiendo la letra.
4. Comenten qué recuerdos les trae la canción.
5. Elijan entre todos la siguiente canción.

Consejo del coordinador: Cantar en grupo desinhibe y alegr… deja que cada canción abre un espacio para recordar.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Telaraña de lana



Objetivo

Fortalecer el sentido de grupo tejiendo una telaraña de lana que une a todos los participantes.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Sostén el extremo de la lana y di algo positivo.
- Lanza el ovillo a otra persona conservando el hilo.

Precauciones

- Lanza el ovillo suave y bajo.
- Deja espacio entre sillas para el hilo.
- Cuida que nadie se enrede al moverse.

Materiales



Ovillo de lana.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Sostén el hilo y comparte una idea positiva.
3. Lanza el ovillo a otro sin soltar tu parte.
4. Cada uno sostiene el hilo y pasa el ovillo.
5. Observen juntos la telaraña que formaron.

Consejo del coordinador:
Al final, muestra cómo un solo movimiento afecta a todos; la lana enseña que el grupo está unido.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Trivia de refranes y dichos



Objetivo

Activar la memoria cultural completando y comentando refranes por equipos.

Indicaciones

- Divide al grupo en equipos.
- Di la primera parte de un dicho.
- El equipo completa y explica su sentido.

Materiales

- Lista de refranes y dichos.



Precauciones

- Acepta variantes regionales.
- Da tiempo suficiente para pensar.
- Evita presión competitiva.

Paso a paso



1. Forma equipos con las sillas.
2. Di el inicio de un refrán conocido.
3. El equipo lo completa en voz alta.
4. Sumen un punto y comenten su significado.
5. Continúa con nuevos dichos por turnos.

Consejo del coordinador:
Los dichos populares son un tesoro compartido; disfruta las historias que cada uno provoca.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Círculo de risas



Objetivo

Generar bienestar y unión provocando risas suaves y contagiosas dentro del grupo.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Comienza con una risa suave.
- Deja que la risa se contagie por el grupo.

Precauciones

- No fuerces la risa si alguien no desea.
- Detente si alguien tose mucho o se agita.
- Mantén un clima amable y respetuoso.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo relajado con el grupo.
2. Empieza con una risa suave y espontánea.
3. Invita a que la risa se contagie.
4. Sumen palmas suaves para acompañar.
5. Cierra con una respiración tranquila juntos.

Consejo del coordinador: La risa compartida relaja y une; úsala como pausa alegre entre actividades más tranquilas.

PLENI ACTIVA

Adivina el sonido cotidiano



Objetivo

Estimular la escucha y la participación reconociendo sonidos cotidianos en equipo.

Indicaciones

- Reproduce sonidos comunes grabados.
- El grupo adivina qué produce cada sonido.
- Comenten dónde suelen escucharlo.

Precauciones

- Mantén el volumen moderado.
- Elige sonidos claros y conocidos.
- Da tiempo para pensar la respuesta.

Materiales

- Grabaciones de sonidos cotidianos
- Parlante o reproductor

Paso a paso

1. Prepara varios sonidos cotidianos grabados.
2. Reproduce uno y pide que adivinen.
3. El grupo dice sus ideas por turnos.
4. Confirma el sonido correcto.
5. Comenten juntos dónde se escucha ese sonido.

Consejo del coordinador: Usa sonidos familiares como una tetera o campanas; reconocerlos despierta recuerdos y sonrisas.

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Historia colectiva palabra a palabra



Objetivo

Fomentar la creatividad y la escucha construyendo una historia entre todos por turnos.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Comienza la historia con una frase.
- Cada persona agrega una frase por turno.

Precauciones

- Acepta todas las ideas con humor.
- Ayuda a quien se quede sin ideas.
- Respeta el turno de cada persona.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Empieza la historia con una frase simple.
3. Cada persona añade una frase que continúe.
4. Sigue la historia alrededor del círculo.
5. Cierren juntos con un final para el relato.

Consejo del coordinador: No importa si la historia se vuelve disparatada; la creatividad compartida provoca las mejores risas.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Encesta en equipo



Objetivo

Promover la coordinación y el ánimo lanzando pelotas suaves a un cesto por equipos.

Indicaciones

- Coloca un cesto en el centro.
- Cada equipo lanza pelotas suaves por turno.
- Cuenten cuántas encestan entre todos.

Precauciones

- Usa pelotas livianas de tela o papel.
- Coloca el cesto a distancia cómoda.
- Permite lanzar sentado.

Materiales

- Cesto o balde
- Pelotas suaves de tela o papel

Paso a paso



1. Ubica el cesto a distancia cómoda del grupo.
2. Reparte pelotas suaves entre los equipos.
3. Cada persona lanza por turno hacia el cesto.
4. Cuenten juntos los aciertos de cada equipo.
5. Festejen los logros de ambos equipos.

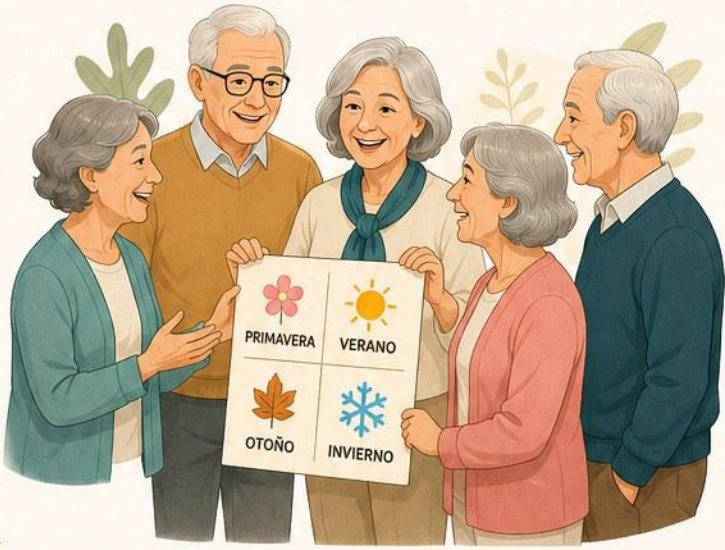
Consejo del coordinador: Acerca el cesto lo necesario para que todos encesten; el éxito compartido motiva a seguir jugando.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de cumpleaños y estaciones



Objetivo

Facilitar el conocimiento mutuo agrupando al grupo según el mes o estación de su cumpleaños.

Indicaciones

- Nombra las estaciones del año.
- Cada persona dice en qué estación cumple años.
- Agrúpense por estación y conversen.

Precauciones

- Ayuda a quien no recuerde con exactitud.
- Respeta a quien no quiera decir su edad.
- Mantén los desplazamientos mínimos y seguros.

Materiales

Carteles con las estaciones opcional.

Paso a paso



1. Nombra y ubica las cuatro estaciones.
2. Cada persona dice cuándo cumple años.
3. Agrúpense por estación de cumpleaños.
4. Comenten qué les gusta de esa época.
5. Cierra deseando feliz año a todos.

Consejo del coordinador:
Descubrir cumpleaños cercanos crea vínculos rápidos; anótalos para celebrarlos durante el año.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Espejo por parejas



Objetivo

Estimular la conexión y la atención imitando en parejas los movimientos suaves del compañero.

Indicaciones

- Forma parejas sentadas frente a frente.
- Una persona hace movimientos suaves.
- La otra los imita como un espejo.

Precauciones

- Usa movimientos lentos y de bajo alcance.
- Cambia de rol para equilibrar el esfuerzo.
- Detente si alguien se cansa.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma parejas sentadas enfrentadas.
2. Una persona guía con movimientos lentos.
3. La pareja imita cada movimiento como espejo.
4. Cambien de rol a la mitad.
5. Compartan al grupo cómo se sintieron.

Consejo del coordinador: El juego del espejo crea empatía; recuerda mantener los movimientos suaves y al alcance de ambo

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Bingo de nombres



Objetivo

Ayudar a que el grupo se conozca buscando compañeros que cumplan ciertas características.

Indicaciones

- Reparte una hoja con casillas de características.
- Cada persona busca compañeros que cumplan cada casilla.
- Anota el nombre de quien corresponda.

Precauciones

- Adapta la búsqueda para quienes se desplazan poco.
- Facilita ayuda para leer y escribir.
- Mantén un ritmo tranquilo.

Materiales

- Hojas con casillas de características
- Lápices

Paso a paso



1. Reparte las hojas de bingo de nombres.
2. Explica que buscarán compañeros para cada casilla.
3. Conversen y anoten los nombres que correspondan.
4. Comparen las hojas al terminar.
5. Comenten qué descubrieron de los demás.

Consejo del coordinador: Incluye casillas alegres como quien tuvo mascota; provocan charlas y acercan a las personas.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Danza de las cintas



Objetivo

Disfrutar del movimiento grupal ondeando cintas de colores al ritmo de la música.

Indicaciones

- Reparte cintas de colores.
- Pon música suave y alegre.
- Guíen los movimientos de las cintas juntos.

Precauciones

- Usa cintas livianas y cortas.
- Mantén movimientos dentro del alcance.
- Deja espacio entre sillas.

Materiales

- Cintas de colores
- Parlante o reproductor de música

Paso a paso



1. Entrega una cinta a cada participante.
2. Pon música suave y agradable.
3. Muestra movimientos simples con la cinta.
4. Anima al grupo a seguirte al ritmo.
5. Cierren moviendo las cintas todos juntos.

Consejo del coordinador: Las cintas dan gracia a movimientos simples; elige colores alegres para levantar el ánimo del grupo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Círculo de deseos para el grupo



Objetivo

Fortalecer los lazos compartiendo buenos deseos para el compañero de al lado.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada persona dedica un buen deseo a su vecino.
- El grupo acompaña con una sonrisa.

Precauciones

- Orienta hacia deseos positivos y simples.
- Respeta a quien prefiera un gesto en lugar de palabras.
- Mantén un clima cálido.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo tranquilo con el grupo.
2. Empieza dedicando un buen deseo a tu vecino.
3. Cada persona hace lo mismo con quien tiene al lado.
4. Acompañen con una sonrisa cada deseo.
5. Cierra agradeciendo los buenos deseos del grupo.

Consejo del coordinador:
Un buen deseo sincero conmueve; úsalo para cerrar encuentros con calidez y cercanía.

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Trivia de la música de antes



Objetivo

Reforzar la memoria musical y la conversación identificando artistas y canciones de antaño.

Indicaciones

- Reproduce fragmentos de canciones clásicas.
- Los equipos adivinan el artista o la canción.
- Comenten recuerdos ligados a esa música.

Precauciones

- Mantén el volumen agradable.
- Elige música muy conocida por el grupo.
- Da tiempo para responder sin apuro.

Materiales

- Selección de canciones clásicas
- Parlante o reproductor

Paso a paso



1. Forma dos equipos con las sillas.
2. Reproduce un fragmento de una canción clásica.
3. Los equipos adivinan artista o título.
4. Suma puntos y comenten recuerdos.
5. Cierren cantando la canción más querida.

Consejo del coordinador:
La música de su juventud abre el corazón; deja tiempo para las historias que aparecen.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Pañuelo de colores en ronda



Objetivo

Estimular la atención y la interacción pasando pañuelos de colores según consignas simples.

Indicaciones

- Reparte pañuelos de distintos colores.
- Da consignas, como pasar el rojo a la derecha.
- El grupo sigue las instrucciones con calma.

Precauciones

- Da consignas claras y de a una.
- Mantén un ritmo tranquilo.
- Ayuda a quien confunda los colores.

Materiales



Pañuelos de varios colores.

Paso a paso



1. Reparte pañuelos de colores en el círculo.
2. Da una consigna simple de pase.
3. El grupo pasa el pañuelo indicado.
4. Suma nuevas consignas poco a poco.
5. Cierra dejando cada pañuelo en su lugar.

Consejo del coordinador: Aumenta la dificultad muy despacio; el logro compartido mantiene al grupo atento y contento.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Recordamos oficios de antes



Objetivo

Compartir recuerdos y saberes conversando sobre oficios y trabajos de otras épocas.

Indicaciones

- Nombra un oficio antiguo.
- Invita a contar quién lo hacía en su familia.
- Comenten cómo era ese trabajo.

Precauciones

- Respeta a quien prefiera escuchar.
- Valora todos los oficios por igual.
- Da turnos equitativos.

Materiales

- Imágenes de oficios antiguos opcional.

Paso a paso



1. Nombra un oficio de otras épocas.
2. Pregunta quién lo recuerda o lo ejerció.
3. Invita a contar cómo era ese trabajo.
4. Comenten qué cambió hasta hoy.
5. Continúa con otros oficios por turnos.

Consejo del coordinador: Los oficios de antaño despiertan orgullo y saberes; deja que el grupo se enseñe entre sí.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Simón dice sentados



Objetivo

Estimular la atención y la coordinación siguiendo consignas suaves del clásico Simón dice.

Indicaciones

- Da consignas suaves precedidas de Simón dice.
- El grupo obedece solo si dices esa frase.
- Hazlo con humor y ritmo tranquilo.

Precauciones

- Usa movimientos suaves y sentados.
- No elimines a nadie del juego.
- Ajusta el ritmo al grupo.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Explica la regla de Simón dice.
2. Da consignas suaves con esa frase.
3. El grupo las sigue solo si corresponde.
4. Intercala consignas sin la frase con humor.
5. Cierra felicitando la atención del grupo.

Consejo del coordinador:
No excluyas a quien se equivoca; convierte los errores en risas y mantén a todos jugando.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Orquesta de instrumentos caseros



Objetivo

Fomentar la expresión y la coordinación tocando instrumentos caseros al mismo ritmo.

Indicaciones

- Reparte maracas o botellas con semillas.
- Marca un ritmo sencillo.
- El grupo toca al mismo tiempo.

Precauciones

- Usa instrumentos livianos y seguros.
- Mantén el volumen agradable.
- Ajusta el ritmo al grupo.

Materiales



Instrumentos caseros livianos.

Paso a paso



1. Reparte los instrumentos caseros.
2. Marca un ritmo simple para empezar.
3. El grupo toca siguiendo tu ritmo.
4. Prueben ritmos lentos y un poco más rápidos.
5. Cierren con un final sonoro todos juntos.

Consejo del coordinador: Fabricar los instrumentos antes es una actividad extra; tocar juntos genera alegría y pertenencia.

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Búsqueda del tesoro en la sala



Objetivo

Promover la observación y la cooperación buscando objetos escondidos a la vista en la sala.

Indicaciones

- Esconde objetos a simple vista.
- Da pistas sencillas al grupo.
- Busquen entre todos sin levantarse en exceso.

Precauciones

- Coloca los objetos a la vista y al alcance.
- Evita que el grupo se apure o tropiece.
- Adapta la búsqueda a quienes se mueven poco.

Materiales

Objetos coloridos para esconder a la vista.

Paso a paso



1. Coloca objetos visibles por la sala.
2. Da una pista sencilla al grupo.
3. Busquen juntos señalando dónde ven los objetos.
4. Confirma cada objeto encontrado.
5. Festejen al hallar todos los objetos.

Consejo del coordinador: Mantén todo a la vista y al alcance; la meta es observar en grupo, no forzar desplazamientos.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Rueda de presentaciones cruzadas



Objetivo

Facilitar el conocimiento mutuo presentando cada uno a su compañero ante el grupo.

Indicaciones

- Forma parejas y dales tiempo para conversar.
- Cada uno aprende algo de su compañero.
- Luego lo presenta ante el grupo.

Materiales

No requiere materiales.

Precauciones

- Da tiempo suficiente para conversar.
- Apoya a quien le cuesta hablar en público.
- Respeta lo que cada uno quiera compartir.

Paso a paso



Consejo del coordinador: Presentar a otro quita presión y genera cercanía; anima a destacar algo positivo de cada persona.

Nivel: Grupal

Veo veo en grupo



Objetivo

Estimular la observación y la participación adivinando objetos de la sala con el juego del veo veo.

Indicaciones

- Elige un objeto visible en la sala.
- Da la primera letra o el color.
- El grupo adivina de qué objeto se trata.

Precauciones

- Elige objetos claramente visibles.
- Da pistas si el grupo se traba.
- Da turnos a distintas personas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Elige un objeto a la vista de todos.
2. Di veo veo y su color o inicial.
3. El grupo propone objetos por turnos.
4. Confirma cuando alguien acierta.
5. Pasa el turno a otra persona para elegir.

Consejo del coordinador: Deja que distintos participantes elijan el objeto: así todos guían el juego y se sienten protagonistas.

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Fiesta de fin de año simbólica



Objetivo

Celebrar en grupo compartiendo deseos y recuerdos como en una fiesta de fin de año.

Indicaciones

- Decora el espacio de forma festiva.
- Cada persona comparte un deseo para el año.
- Brinden con jugo o agua.

Precauciones

- Usa vasos livianos y bebidas sin alcohol.
- Cuida posibles restricciones de dieta.
- Mantén un ritmo tranquilo y alegre.

Materiales

- Decoración festiva
- Jugo o agua
- Vasos livianos

Paso a paso



1. Prepara el espacio con motivos festivos.
2. Invita a compartir un buen deseo para el año.
3. Recuerden juntos algo lindo del año pasado.
4. Brinden con jugo o agua.
5. Cierra con una canción alegre de celebración.

Consejo del coordinador: Las celebraciones marcan el calendario y dan sentido de comunidad; adáptalas a cada festividad del año.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Pasa la sonrisa



Objetivo

Generar cercanía y buen humor pasando una sonrisa o un gesto amable por el círculo.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Sonríe a la persona de al lado.
- Cada uno pasa la sonrisa al siguiente.

Precauciones

- Respeta a quien prefiera un
- saludo con la mano.
- Mantén un clima suave y amable.
- No apures el paso de la sonrisa.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Sonríe a la persona a tu derecha.
3. Esa persona sonríe a la siguiente.
4. La sonrisa recorre todo el círculo.
5. Cierra con una sonrisa colectiva.

Consejo del coordinador: Un gesto amable se contagia; usa esta dinámica breve para empezar el día con buen ánimo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Concurso suave de coplas



Objetivo

Rescatar la tradición oral compartiendo coplas, versos y rimas conocidas por el grupo.

Indicaciones

- Invita a recitar una copla conocida.
- Anima a que otros continúen con las suyas.
- Aplaudan cada aporte.

Precauciones

- No obligues a recitar; es voluntario.
- Acepta versos incompletos con aprecio.
- Da turnos amplios.

Materiales

- Lista de coplas populares opcional.

Paso a paso



1. Recita tú una copla sencilla para empezar.
2. Invita a quien recuerde otra a compartirla.
3. Aplaudan cada copla del grupo.
4. Comenten de dónde la aprendieron.
5. Cierra recitando una copla todos juntos.

Consejo del coordinador: Las coplas y rimas guardan historias familiares; celebra cada verso aunque llegue incompleto.

Nivel: Grupal

El director de orquesta



Objetivo

Estimular la observación y la coordinación siguiendo los gestos de un director del grupo.

Indicaciones

- Un voluntario dirige con gestos suaves.
- El grupo sigue el ritmo con palmas.
- Cambien de director por turnos.

Precauciones

- Usa gestos suaves y lentos.
- Ofrece golpear el muslo si duelen las palmas.
- Permite dirigir sentado.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Elige un voluntario como director.
2. El director marca un ritmo con las manos.
3. El grupo lo sigue con palmas suaves.
4. Cambien de director cada tanto.
5. Cierren con un aplauso para cada director.

Consejo del coordinador: Ser director da protagonismo y confianza; invita con suavidad a quienes suelen participar menos.

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Manta paracaídas cooperativa



Objetivo

Fomentar la cooperación moviendo una manta grande entre todos con una pelota encima.

Índicaciones

- Sujeten una manta grande entre todos.
- Coloquen una pelota liviana encima.
- Muevan la manta para que la pelota ruede.

Precauciones

- Mantén movimientos suaves y coordinados.
- Cuida las muñecas al sujetar la manta.
- Detente si alguien se cansa.

Materiales

- Manta o sábana grande
- Pelota liviana

Paso a paso



1. Repartan los bordes de la manta entre todos.
2. Coloquen una pelota liviana en el centro.
3. Muevan la manta suave para que ruede.
4. Prueben hacerla girar sin que caiga.
5. Cierren bajando la manta despacio juntos.

Consejo del coordinador: Coordinar una manta grande une al grupo; mantén el ritmo suave para cuidar hombros y muñecas.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Adivina la profesión famosa



Objetivo

Estimular la memoria y la charla adivinando personajes conocidos por sus pistas.

Indicaciones

- Da pistas de un personaje famoso conocido.
- El grupo adivina de quién se trata.
- Comenten qué recuerdan de esa persona.

Precauciones

- Elige personajes muy conocidos por el grupo.
- Da varias pistas sencillas.
- Evita la presión por acertar rápido.

Materiales

Lista de personajes conocidos.

Paso a paso



1. Piensa en un personaje famoso conocido.
2. Da una pista sencilla al grupo.
3. El grupo propone nombres por turnos.
4. Suma pistas hasta que acierten.
5. Comenten juntos qué recuerdan de esa figura.

Consejo del coordinador: Elige figuras de su generación; reconocerlas despierta recuerdos y muchas anécdotas compartidas.

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de saludos del mundo



Objetivo

Fomentar la interacción saludándose de distintas formas alrededor del círculo.

Indicaciones

- Propón formas de saludo suaves.
- Cada persona saluda a su vecino a su manera.
- El grupo acompaña con alegría.

Precauciones

- Ofrece saludos sin contacto para quien prefiera.
- Usa gestos suaves y respetuosos.
- Respeta el espacio de cada uno.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Explica algunas formas de saludo del mundo.
2. Empieza saludando a tu vecino.
3. Cada persona saluda al siguiente a su manera.
4. Vayan variando los saludos por el círculo.
5. Cierra con un saludo colectivo alegre.

Consejo del coordinador: Ofrece siempre una opción de saludo sin contacto; el respeto por el espacio de cada uno es clave.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Memoria de la bandeja en grupo



Objetivo

Estimular la memoria colectiva recordando entre todos los objetos de una bandeja.

Indicaciones

- Muestra una bandeja con varios objetos.
- Cúbrela después de observarla.
- El grupo recuerda juntos qué había.

Precauciones

- Usa objetos comunes y seguros.
- Da tiempo suficiente para observar.
- Acepta ayuda entre compañeros.

Materiales

- Bandeja
- Varios objetos cotidianos
- Paño para cubrir

Paso a paso



1. Coloca varios objetos en la bandeja.
2. Deja que el grupo la observa un momento.
3. Cubre la bandeja con un paño.
4. El grupo nombra juntos los objetos que recuerda.
5. Destapa la bandeja y comparen.

Consejo del coordinador: Recordar en grupo alivia la presión individual; celebra cada objeto que aparece en la memoria com

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Baile de los recuerdos



Objetivo

Disfrutar del movimiento y la memoria bailando sentados canciones que marcaron su vida.

Indicaciones

- Pregunta qué canciones marcaron su juventud.
- Reproduce una de ellas.
- Muévanse suave al ritmo sentados.

Precauciones

- Usa movimientos suaves y sentados.
- Mantén el volumen agradable.
- Detente si alguien se cansa.

Materiales

- Selección de canciones queridas
- Parlante o reproductor

Paso a paso



1. Pregunta qué canción marcó su juventud.
2. Reproduce una de las elegidas.
3. Muévanse suave con brazos y hombros.
4. Comenten qué recuerdo trae esa canción.
5. Elijan juntos la siguiente canción.

Consejo del coordinador: Dejar que ellos elijan la música les da protagonismo; cada canción abre una puerta a su historia.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Torre cooperativa de vasos



Objetivo

Fomentar la cooperación y la coordinación armando una torre de vasos entre varios.

Indicaciones

- Reparte vasos plásticos livianos.
- Cada persona coloca uno por turno.
- Construyan la torre entre todos.

Precauciones

- Usa vasos plásticos livianos.
- Coloca la base en una mesa firme y cercana.
- Permite colocar sentado sin estirarse de más.

Materiales

- Vasos plásticos livianos.

Paso a paso



1. Reparte vasos livianos al grupo.
2. Coloca el primer vaso en la base.
3. Cada persona añade un vaso por turno.
4. Observen crecer la torre entre todos.
5. Festejen la torre terminada del grupo.

Consejo del coordinador:
Si la torre cae, tómenlo con humor y empiecen de nuevo; el juego está en construir juntos.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Ovillo que rueda con historias



Objetivo

Compartir recuerdos ligados al tejido y las labores mientras un ovillo circula por el grupo.

Indicaciones

- Pasa un ovillo de lana por el círculo.
- Quien lo recibe cuenta un recuerdo de labores.
- El grupo escucha con interés.

Precauciones

- Pasa el ovillo con suavidad.
- Respeta a quien prefiera escuchar.
- Da tiempo a cada recuerdo.

Materiales



Ovillo de lana.

Paso a paso



1. Muestra el ovillo y comparte un recuerdo tuyo.
2. Pasa el ovillo a otra persona.
3. Esa persona cuenta un recuerdo de labores.
4. Continúa el paso por el círculo.
5. Cierra agradeciendo las historias del grupo.

Consejo del coordinador: El tejido y las labores guardan recuerdos entrañables; deja que cada ovillo despierte una historia

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Reloj de las emociones



Objetivo

Favorecer la expresión emocional compartiendo cómo se siente cada uno con el grupo.

Indicaciones

- Muestra imágenes de emociones simples.
- Cada persona señala cómo se siente hoy.
- Comparte quien lo desee el motivo.

Precauciones

- Respeta a quien no quiera explicar.
- Acepta todas las emociones sin juzgar.
- Mantén un clima seguro y cálido.

Materiales



Tarjetas con caras de emociones.

Paso a paso



1. Muestra las tarjetas de emociones al grupo.
2. Cada persona elige cómo se siente hoy.
3. Invita a compartir el motivo si lo desea.
4. Escuchen con respeto cada aporte.
5. Cierra agradeciendo la sinceridad del grupo.

Consejo del coordinador: Nombrar lo que sentimos alivia; ofrece siempre la opción de solo señalar sin dar explicaciones.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Cantar por colores



Objetivo

Estimular la memoria musical recordando canciones que mencionen distintos colores.

Indicaciones

- Nombra un color.
- El grupo recuerda canciones que lo mencionen.
- Canten juntos un fragmento.

Precauciones

- Mantén el volumen agradable.
- Da tiempo para recordar.
- Acepta fragmentos incompletos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Nombra un color al grupo.
2. Piensen juntos canciones con ese color.
3. Canten un fragmento de la que recuerden.
4. Comenten dónde la escuchaban.
5. Continúa con otro color.

Consejo del coordinador: Los disparadores como los colores facilitan recordar canciones; canta con ellos para animar la ronda.

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Carrera de relevos con globo



Objetivo

Promover la cooperación por equipos pasando un globo de mano en mano hasta el final de la fila.

Indicaciones

- Forma filas por equipos.
- Pasen el globo de persona a persona.
- Gana el equipo que lo lleva al final.

Precauciones

- Usa globos suaves y bien inflados.
- Mantén el pase sentado y tranquilo.
- Evita movimientos bruscos.

Materiales

Globos.

Paso a paso



1. Forma filas de sillas por equipos.
2. Entrega un globo al primero de cada fila.
3. Pasen el globo de mano en mano.
4. El último levanta el globo al terminar.
5. Festejen la participación de cada equipo.

Consejo del coordinador: El relevo suave activa la coordinación; recuérdales que lo importante es cooperar, no la velocidad.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de gustos y aficiones



Objetivo

Facilitar el conocimiento mutuo compartiendo gustos y aficiones dentro del grupo.

Precauciones

- Respeta a quien prefiera pasar.
- Valora todos los gustos por igual.
- Da turnos equitativos.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada uno comparte una afición.
- Busquen quién comparte gustos parecidos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Comparte tú una afición tuya.
3. Cada persona nombra algo que le gusta hacer.
4. Busquen quiénes comparten aficiones.
5. Cierra invitando a conversar entre afines.

Consejo del coordinador:
Descubrir gustos comunes crea amistades; anima a quienes coinciden a seguir charlando después.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Adivina la película o novela



Objetivo

Activar la memoria y la conversación adivinando películas o novelas clásicas por sus pistas.

Indicaciones

- Da pistas de una película o novela conocida.
- El grupo adivina de cuál se trata.
- Comenten qué recuerdan de ella.

Precauciones

- Elige títulos muy conocidos.
- Da varias pistas sencillas.
- Evita la presión por acertar.

Materiales

Lista de películas y novelas clásicas.

Paso a paso



1. Piensa en una película o novela clásica.
2. Da una pista sencilla al grupo.
3. El grupo propone títulos por turnos.
4. Suma pistas hasta que acierten.
5. Comenten qué recuerdan de esa historia.

Consejo del coordinador: Los clásicos de su época despiertan largas charlas; deja tiempo para las anécdotas que surjan.

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Círculo de aplausos rítmicos



Objetivo

Estimular la coordinación grupal creando secuencias de aplausos que crecen poco a poco.

Indicaciones

- Empieza con un solo aplauso.
- Suma un aplauso en cada vuelta.
- El grupo mantiene el conteo unido.

Precauciones

- Mantén aplausos suaves.
- Ofrece golpear el muslo si duelen las manos.
- Ajusta la velocidad al grupo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso

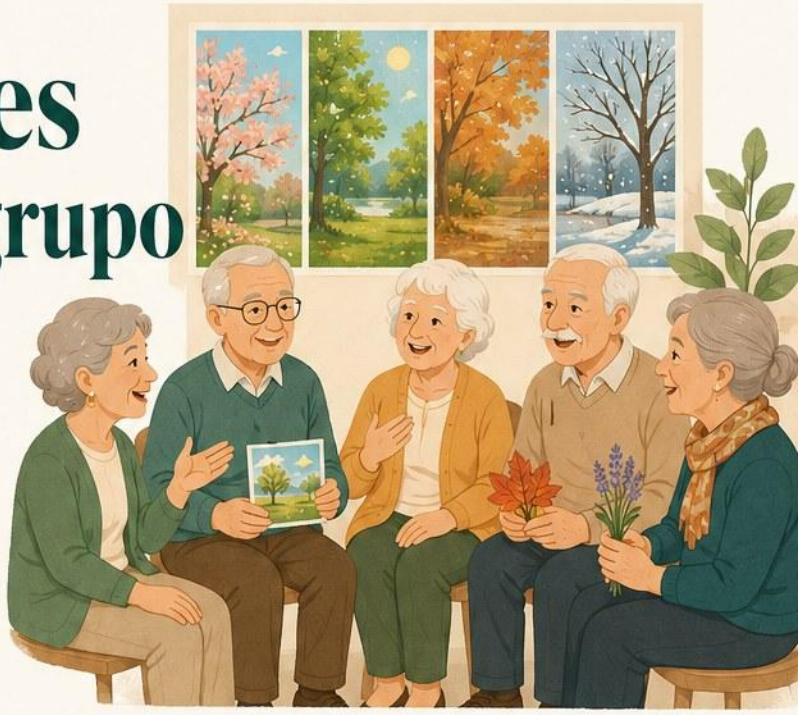


1. Sienta al grupo en círculo.
2. Da un aplauso y que el grupo lo repite.
3. Suma un aplauso en cada ronda.
4. Mantengan juntos el número de aplausos.
5. Cierra bajando de a un aplauso hasta el silencio.

Consejo del coordinador: Contar aplausos juntos concentra y divierte; sube el número solo cuando el grupo se sienta seguro.

PLENI ACTIVA

Estaciones del año en grupo



Objetivo

Estimular la conversación y los sentidos asociando cada estación con recuerdos y elementos.

Indicaciones

- Nombra una estación del año.
- Comenten qué la caracteriza.
- Compartan un recuerdo ligado a ella.

Precauciones

- Respeta a quien prefiera escuchar.
- Da turnos equitativos.
- Mantén un ritmo tranquilo.

Materiales

Imágenes o elementos de cada estación opcional.

Paso a paso

1. Nombra una estación del año.
2. Pregunta qué la caracteriza para el grupo.
3. Compartan recuerdos ligados a esa época.
4. Muestren elementos típicos si los tienen.
5. Continúa con las demás estaciones.

Consejo del coordinador: Ligar cada estación a sus sabores y recuerdos hace la charla más rica; usa objetos si puedes.

Nivel: Grupal

Pasa el objeto imaginario



Objetivo

Fomentar la creatividad y la risa pasando un objeto imaginario que cambia de forma.

Indicaciones

- Simula sostener un objeto imaginario.
- Pásalo a tu vecino que lo transforma.
- Cada uno lo cambia por otro objeto.

Precauciones

- Usa gestos suaves y sentados.
- Acepta todas las ideas con humor.
- Respeta el turno de cada uno.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Simula sostener un objeto imaginario.
2. Muestra con gestos qué es y cómo se usa.
3. Pásalo a tu vecino.
4. Esa persona lo transforma en otro objeto.
5. Continúa el paso por el círculo.

Consejo del coordinador:
Anima a exagerar los gestos con humor; la imaginación compartida provoca las mejores carcajadas.

Nivel: Grupal

Bingo musical



Objetivo

Combinar música y atención marcando canciones conocidas en un cartón mientras suenan.

Indicaciones

- Reparte cartones con títulos de canciones.
- Reproduce fragmentos de esas canciones.
- Marquen la canción que reconozcan.

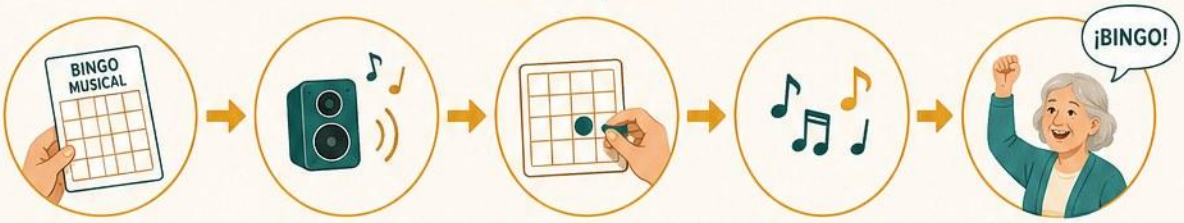
Precauciones

- Mantén el volumen agradable.
- Elige canciones muy conocidas.
- Ayuda a leer o marcar a quien lo necesite.

Materiales

- Cartones con títulos de canciones
- Fichas para marcar
- Parlante o reproductor

Paso a paso



1. Reparte los cartones de bingo musical.
2. Reproduce un fragmento de una canción.
3. Marquen el título si lo tienen en el cartón.
4. Continúa con más fragmentos.
5. Canta bingo quien complete su cartón.

Consejo del coordinador:
Adapta la lectura con letra grande; el bingo musical une el placer de la música con la atención.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de talentos escondidos



Objetivo

Valorar a cada integrante compartiendo un talento o habilidad que sepa hacer.

Indicaciones

- Invita a compartir un talento o habilidad.
- El grupo escucha y aplaude.
- Anima a mostrarlo si es posible y seguro..

Precauciones

- No obligues a demostrar nada.
- Valora cada talento por igual.
- Cuida la seguridad si hay demostración..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso

1. Invita a cada persona a nombrar un talento.
2. Escuchen con interés cada aporte.
3. Aplaudan cada habilidad compartida.
4. Anima a mostrarla si es posible y seguro.
5. Cierra celebrando los talentos del grupo.

Consejo del coordinador:
Todos tienen algo que aportar; descubrir talentos ocultos sub
autoestima y une al grupo.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Circuito de posta con pelota entre rodillas



Objetivo

Fomentar la coordinación y la risa pasando una pelota sostenida entre las rodillas por turnos.

Indicaciones

- Sostén una pelota entre las rodillas.
- Pásala a tu vecino sin usar las manos.
- Continúen por la fila.

Precauciones

- Usa una pelota liviana y blanda.
- Permite ayudarse con las manos si hace falta.
- Mantén el ritmo tranquilo y seguro.

Materiales

- Pelota liviana.

Paso a paso



1. Sujeta la pelota entre las rodillas.
2. Acércala a tu vecino sin usar las manos.
3. La pareja la toma entre sus rodillas.
4. Continúen el paso por la fila.
5. Festejen al llegar al final.

Consejo del coordinador: Permite usar las manos si cuesta; el reto liviano genera risas sin exigir demasiado esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Nube de palabras del grupo



Objetivo

Fortalecer la identidad grupal reuniendo palabras que describan al grupo en una hoja común.

Indicaciones

- Coloca un papel grande a la vista.
- Cada persona aporta una palabra positiva.
- Escríbanla formando una nube..

Precauciones

- Orienta hacia palabras positivas.
- Ayuda a escribir a quien lo necesite.
- Ubica el papel a altura cómoda.

Materiales

- Papel grande
- Marcadores

Paso a paso



1. Coloca un papel grande a la vista de todos.
2. Pide una palabra positiva sobre el grupo.
3. Escribe cada palabra formando una nube.
4. Continúa hasta que todos aporten.
5. Lean juntos la nube de palabras final.

Consejo del coordinador:
Deja la nube a la vista los días siguientes; recordar cómo se ven a sí mismos fortalece al grupo.

PLENI ACTIVA

Adivina el refrán mimado



Objetivo

Combinar mímica y memoria cultural representando refranes para que el grupo los adivine.

Indicaciones

- Un voluntario representa un refrán con gestos.
- El grupo intenta adivinarlo.
- Comenten su significado al acertar.

Precauciones

- Permite representar sentado.
- No obligues a pasar al frente.
- Elige refranes muy conocidos.

Materiales

- Lista de refranes populares.

Paso a paso



1. Elige un voluntario y muéstrale un refrán.
2. Lo representa con gestos, sin hablar.
3. El grupo propone refranes por turnos.
4. Confirma cuando alguien acierta.
5. Comenten juntos el significado del refrán.

Consejo del coordinador: Une el humor de la mímica con la sabiduría de los refranes; el grupo se ríe y recuerda a la vez.

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de la lana viajera



Objetivo

Estimular la atención y la interacción pasando un ovillo mientras suena la música.

Indicaciones

- Pasa un ovillo mientras suena la música.
- Al parar, quien lo tiene responde una pregunta.
- Continúen al volver la música.

Precauciones

- Pasa el ovillo con suavidad.
- Permite pasar el turno si prefiere.
- Mantén el volumen agradable.

Materiales

- Ovillo de lana
- Parlante o reproductor

Paso a paso

1. Pon música y pasa el ovillo por el círculo.
2. Detén la música de repente.
3. Quien tiene el ovillo responde una pregunta simple.
4. Vuelve la música y sigan el paso.
5. Cierra cuando todos hayan participado.

Consejo del coordinador: Prepara preguntas alegres sobre recuerdos y gustos; la sorpresa de la pausa mantiene la atención.

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Coro por turnos



Objetivo

Fomentar la escucha y la coordinación cantando una canción donde cada fila entra por turno.

Precauciones

- Elige canciones lentas y conocidas.
- No exijas afinación.
- Mantén el volumen agradable.

Indicaciones

- Divide el grupo en filas.
- Cada fila canta un verso por turno.
- Todos se unen en el coro final.

Materiales

- Letra de una canción conocida.

Paso a paso



1. Divide el grupo en filas con las sillas.
2. Asigna un verso a cada fila.
3. Repasen la canción una vez.
4. Dirige la entrada de cada fila por turno.
5. Únanse todos en el coro final.

Consejo del coordinador:
Cantar por turnos exige atención y premia con un coro final vibrante; dirige con gestos claros.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Detective de cambios



Objetivo

Estimular la observación grupal notando un pequeño cambio en un compañero o en la sala.

Indicaciones

- Un voluntario cambia algo pequeño en sí mismo.
- El grupo observa antes y después.
- Adivinan qué cambió.

Precauciones

- Usa cambios sencillos y visibles.
- Respeta a quien no quiera participar.
- Mantén un clima amable.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Elige un voluntario para hacer un cambio.
2. El grupo lo observa un momento.
3. El voluntario se da vuelta y cambia algo pequeño.
4. El grupo adivina qué cambió.
5. Cambia de voluntario para repetir.

Consejo del coordinador: Empieza con cambios muy visibles; el éxito temprano anima al grupo a afinar la observación.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Fiesta de disfraces con accesorios



Objetivo

Estimular la alegría y la expresión probando sombreros y accesorios divertidos en grupo.

Indicaciones

- Ofrece sombreros y accesorios variados.
- Cada persona elige uno y lo luce.
- Comenten y rían juntos.

Precauciones

- Usa accesorios limpios y livianos.
- Ayuda a colocarlos a quien lo necesite.
- Respeta a quien prefiera solo mirar.

Materiales

- Sombreros y accesorios variados
- Espejo

Paso a paso



1. Muestra la caja de sombreros y accesorios.
2. Cada persona elige uno y se lo prueba.
3. Miren juntos en el espejo.
4. Comenten y rían con cada elección.
5. Tómense una foto grupal si lo desean.

Consejo del coordinador: Los accesorios divertidos desinhiben; ten un espejo a mano para multiplicar las risas del grupo.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Rueda de me gusta y no me gusta



Objetivo

Facilitar el conocimiento mutuo compartiendo algo que le gusta y algo que no a cada uno.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada uno dice algo que le gusta y algo que no.
- El grupo escucha con respeto..

Precauciones

- Respeta a quien prefiera pasar.
- Acepta todas las respuestas sin juzgar.
- Da turnos equitativos..

Materiales

- No requiere materiales.

Paso a paso



1. **Forma un círculo** con el grupo.
2. **Comparte tú algo que te gusta y** algo que no.
3. **Cada persona hace lo mismo** por turno.
4. **Busquen coincidencias** divertidas.
5. **Cierra comentando** lo que descubrieron.

Consejo del coordinador:

Las coincidencias en gustos generan complicidad; resáltalas para que el grupo se sienta más unido.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

Trivia de banderas y países



Objetivo

Estimular la memoria y la conversación reconociendo banderas y países por equipos.

Indicaciones

- Muestra una bandera conocida.
- Los equipos adivinan el país.
- Comenten qué saben de ese lugar.

Precauciones

- Elige países muy conocidos.
- Da tiempo para pensar.
- Evita la presión por acertar rápido.

Materiales

Imágenes de banderas conocidas.

Paso a paso



1. Forma dos equipos con las sillas.
2. Muestra una bandera conocida.
3. Los equipos adivinan el país.
4. Suma puntos y comenten sobre ese lugar.
5. Continúa con nuevas banderas.

Consejo del coordinador:
Aprovecha para preguntar quién viajó o tiene familia allí; las banderas abren charlas inesperadas.

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Cadena de movimientos



Objetivo

Estimular la memoria y la coordinación repitiendo y sumando movimientos suaves en cadena.

Indicaciones

- El primero hace un movimiento suave.
- El siguiente lo repite y suma otro.
- La cadena crece por el círculo.

Precauciones

- Usa movimientos suaves y sentados.
- Ayuda a recordar la secuencia.
- Ajusta la cantidad al grupo.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Sienta al grupo en círculo.
2. Haz un movimiento suave para empezar.
3. El siguiente lo repite y añade otro.
4. La cadena de movimientos va creciendo.
5. Aplaudan la secuencia lograda entre todos.

Consejo del coordinador:
Ayuda al grupo a recordar la secuencia en voz alta; el logro compartido supera cualquier olvido.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Mercado de la memoria



Objetivo

Activar la memoria y la charla recordando entre todos cómo eran los mercados y almacenes de antes.

Indicaciones

- Propón el tema del almacén de barrio.
- Cada uno aporta un recuerdo.
- Comenten qué se compraba y cómo.

Precauciones

- Respeta a quien prefiera escuchar.
- Da turnos equitativos.
- Mantén un ritmo tranquilo.

Materiales



Objetos o imágenes de antaño opcional.

Paso a paso

1. 

Propón recordar el almacén de barrio.

2. 

Pregunta qué se compraba allí.

3. 
Cada persona aporta un recuerdo.

4. 

Comenten cómo eran los precios y envases.

5. 

Cierra comparando con las tiendas de hoy.

Consejo del coordinador: Los recuerdos de compras cotidianas fluyen fácil; deja que el grupo reviva sonidos, olores y precios.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

El eco de nombres



Objetivo

Reforzar la memoria de nombres repitiendo en grupo el nombre de cada participante como un eco.

Indicaciones

- Cada persona dice su nombre.
- El grupo lo repite como un eco.
- Continúen por el círculo.

Precauciones

- Mantén un volumen agradable.
- Da tiempo a cada persona.
- Respeta a quien hable bajo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Di tu nombre en voz clara.
3. El grupo lo repite como un eco.
4. Continúa con cada persona.
5. Cierra repitiendo juntos algunos nombres.

Consejo del coordinador: Repetir en voz alta fija los nombres; ideal para los primeros encuentros de un grupo nuevo.

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Concierto de vasos



Objetivo

Fomentar el ritmo y la coordinación creando sonidos con vasos sobre la mesa en grupo.

Indicaciones

- Reparte un vaso a cada persona.
- Marca un ritmo simple golpeando la mesa.
- El grupo lo repite con sus vasos.

Precauciones

- Usa vasos plásticos livianos.
- Mantén golpes suaves.
- Ajusta el ritmo al grupo.

Materiales

- Vasos plásticos livianos.

Paso a paso



1. Reparte un vaso a cada participante.
2. Marca un ritmo simple con el vaso.
3. El grupo lo repite sobre la mesa.
4. Sumen pasos poco a poco.
5. Cierren con un ritmo final todos juntos.

Consejo del coordinador: Empieza con dos golpes muy simples; el ritmo de vasos concentra y da una gran sensación de logro.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de piropos amables



Objetivo

Fomentar el aprecio mutuo dedicando un cumplido amable al compañero de al lado.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo.
- Cada uno dedica un cumplido amable a su vecino.
- El grupo acompaña con alegría.

Precauciones

- Orienta hacia cumplidos respetuosos.
- Ayuda a quien no encuentre palabras.
- Mantén un clima cálido.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Dedica un cumplido amable a tu vecino.
3. Cada persona hace lo mismo con quien tiene al lado.
4. Acompañen con una sonrisa.
5. Cierra agradeciendo los cumplidos del grupo.

Consejo del coordinador: Recibir un cumplido sincero alegra el día; guía hacia comentarios sobre cualidades, no solo apariencia.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Adivina la década



Objetivo

Activar la memoria histórica ubicando canciones, modas o hechos en su década correspondiente.

Indicaciones

- Muestra una foto o pon una canción de época.
- El grupo adivina la década.
- Comenten qué recuerdan de esos años.

Precauciones

- Elige épocas que hayan vivido.
- Da varias pistas.
- Evita la presión por acertar.

Materiales

Fotos o canciones de distintas décadas.

Paso a paso

1. Muestra una imagen o pon una canción antigua.
2. El grupo adivina de qué década es.
3. Comenten qué pasaba en esos años.
4. Compartan un recuerdo personal de la época.
5. Continúa con otra década.

Consejo del coordinador: Viajar por décadas despierta muchos recuerdos; deja tiempo amplio para las historias que surjan.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Tejemos una historia con imágenes



Objetivo

Fomentar la creatividad grupal armando una historia a partir de imágenes que van apareciendo.

Precauciones

- Usa imágenes claras y grandes.
- Acepta todas las ideas.
- Da turnos para aportar.

Indicaciones

- Muestra una imagen al grupo.
- Comiencen una historia con esa imagen.
- Suma imágenes para continuar el relato.

Materiales

Tarjetas con imágenes variadas.

Paso a paso



1. Muestra la primera imagen al grupo.
2. Comiencen juntos una historia con ella.
3. Saca una nueva imagen para continuar.
4. Cada persona aporta una parte del relato.
5. Cierren la historia con la última imagen.

Consejo del coordinador: Las imágenes disparan la imaginación; elige fotos variadas para que la historia toma giros divertidos.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Juego de las parejas de objetos



Objetivo

Estimular la asociación y la interacción buscando al compañero que tiene el objeto que combina.

Indicaciones

- Reparte objetos que forman parejas.
- Cada uno busca a quien tiene su par.
- Se juntan y comentan la relación.

Precauciones

- Usa objetos livianos y seguros.
- Facilita la búsqueda a quienes se mueven poco.
- Mantén un ritmo tranquilo.

Materiales

Objetos que forman parejas lógicas.

Paso a paso

1. Reparte un objeto a cada persona.
2. Explica que cada objeto tiene su par.
3. Busquen entre todos a su pareja.
4. Al juntarse, expliquen por qué combinan.
5. Comenten las parejas ante el grupo.

Consejo del coordinador: Usa pares con sentido, como aguja y asociarlos genera charla y facilita el encuentro entre personas.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de aplausos por logros



Objetivo

Reforzar la autoestima compartiendo un pequeño logro reciente que el grupo celebra.

Indicaciones

- Cada persona cuenta un logro reciente.
- El grupo lo celebra con un aplauso.
- Anima a valorar los logros pequeños.

Materiales

No requiere materiales.

Precauciones

- Valora todos los logros por igual.
- Respeta a quien prefiera pasar.
- Mantén un clima positivo.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Comparte tú un logro reciente pequeño.
3. Cada persona cuenta el suyo por turno.
4. El grupo aplaude cada logro.
5. Cierra celebrando los logros del grupo.

Consejo del coordinador:
Recuerda que levantarse cada día ya es un logro; valorar lo pequeño llena de ánimo al grupo.

PLENI ACTIVA

Juegos musicales

Nivel: Grupal

Baile de la escoba musical



Objetivo

Disfrutar de la música y la coordinación pasando un objeto al ritmo hasta que la música pare.

Indicaciones

- Pasen un objeto liviano al ritmo.
- Al parar la música, quien lo tiene elige una acción.
- Continúen con la música.

Precauciones

- Usa un objeto liviano y blando.
- Propón acciones suaves y sentadas.
- Mantén el volumen agradable.

Materiales



Objeto liviano para pasar



Parlante o reproductor

Paso a paso



1. Pon música y pasen el objeto por el círculo.
2. Detén la música sin aviso.
3. Quien tiene el objeto elige una acción suave.
4. El grupo la hace junto con humor.
5. Vuelve la música y continúen.

Consejo del coordinador: Prepara acciones alegres y suaves, como saludar o cantar; la sorpresa mantiene la energía alta.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Rincón de la conversación temática



Objetivo

Fomentar el diálogo profundo conversando en grupo sobre un tema de interés común.

Indicaciones

- Propón un tema cercano, como los viajes.
- Cada persona comparte su experiencia.
- El grupo dialoga con respeto.

Precauciones

- Elige temas amables y cercanos.
- Da turnos para que todos hablen.
- Evita temas que generen conflicto.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Propón un tema de interés común.
2. Comparte tú una experiencia breve.
3. Invita a cada persona a aportar la suya.
4. Modera para que todos participen.
5. Cierra resumiendo las ideas del grupo.

Consejo del coordinador: Un buen tema abre conversaciones ricas; escucha y da lugar a las voces más calladas del grupo.

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Tela grande de colores



Objetivo

Fomentar la coordinación y la alegría moviendo una tela grande de colores entre todos.

Indicaciones

- Sujeten una tela grande entre todos.
- Muévanla arriba y abajo suavemente.
- Coordinen los movimientos.

Precauciones

- Mantén movimientos suaves.
- Cuida hombros y muñecas al sujetar.
- Detente si alguien se cansa.

Materiales



Tela o sábana grande de colores.

Paso a paso



1. Repartan los bordes de la tela entre todos.
2. Muévanla suave hacia arriba y abajo.
3. Coordinen el ritmo entre el grupo.
4. Prueben ondas suaves de un lado a otro.
5. Cierren bajando la tela despacio juntos.

Consejo del coordinador: El movimiento coordinado de la tela relaja y une; mantén el ritmo suave para cuidar los hombros.

PLENI ACTIVA

Quién es quién del grupo



Objetivo

Reforzar el conocimiento mutuo adivinando a qué integrante corresponde una pista compartida.

Indicaciones

- Reúne pistas anónimas de cada persona.
- Lee una pista en voz alta.
- El grupo adivina de quién se trata.

Precauciones

- Usa pistas amables y positivas.
- Respeta lo que cada uno quiera compartir.
- Mantén un clima de respeto.

Materiales

Tarjetas con pistas de cada persona.

Paso a paso

1. Pide a cada uno una pista sobre sí mismo.
2. Reúne las pistas de forma anónima.
3. Lee una pista en voz alta.
4. El grupo adivina de quién es.
5. Confirma y continúa con otra pista.

Consejo del coordinador: Reúne pistas positivas y curiosas; descubrir detalles de cada uno acerca mucho a un grupo nuevo.

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de la respiración compartida



Objetivo

Generar calma y unión respirando juntos de forma pausada al cerrar una actividad grupal.

Indicaciones

- Sienta al grupo en círculo cómodo.
- Guía una respiración lenta en conjunto.
- Mantengan el ritmo unidos.

Precauciones

- Respeta el ritmo de cada persona.
- No fuerces respiraciones profundas.
- Detente si alguien se marea.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Sienta al grupo en círculo cómodo.
2. Invita a apoyar las manos sobre las piernas.
3. Guía una inhalación lenta por la nariz.
4. Suelten el aire despacio todos juntos.
5. Repitan unas veces y abran los ojos con calma.

Consejo del coordinador:
Respirar en grupo transmite serenidad; úsalo para cerrar encuentros y dejar a todos en calma.

PLENI ACTIVA

Nivel: Grupal

El barco cooperativo



Objetivo

Fomentar la cooperación resolviendo entre todos un desafío imaginario que requiere ayuda mutua.

Materiales

No requiere materiales.

Indicaciones

- Plantea una situación imaginaria de equipo.
- El grupo propone cómo resolverla juntos.
- Valoren cada idea aportada.

Precauciones

- Mantén el desafío liviano y positivo.
- Da lugar a todas las voces.
- Evita generar angustia.

Paso a paso



1. Plantea una situación imaginaria de grupo.
2. Explica que deben resolverla juntos.
3. Cada persona aporta una idea.
4. Combinen las ideas en un plan común.
5. Cierra celebrando la cooperación del grupo.

Consejo del coordinador: El objetivo no es la solución perfecta, sino cooperar... valora cada aporte para que todos se sientan útiles.

Nivel: Grupal

Concurso de caras y gestos



Objetivo

Estimular la expresión y la risa imitando distintas emociones con el rostro en grupo.

Indicaciones

- Nombra una emoción.
- Todos la representan con el rostro.
- Comenten y rían juntos.

Precauciones

- Usa gestos suaves.
- Respeta a quien prefiera solo mirar.
- Mantén un clima amable.

Materiales

Tarjetas con emociones opcional.

Paso a paso



1. Nombra una emoción, como alegría.
2. Todos la representan con la cara.
3. Miren las expresiones de los demás.
4. Comenten y rían con los gestos.
5. Continúa con otra emoción.

Consejo del coordinador:
Reconocer y expresar emociones con humor relaja el ambiente y ayuda a leer los gestos de los demás.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Ronda de la fruta preferida



Objetivo

Facilitar la presentación y la memoria diciendo el nombre y una fruta que empiece igual.

Indicaciones

- Cada persona dice su nombre y una fruta.
- Busca que la fruta empiece con su inicial.
- El grupo repite nombre y fruta.

Precauciones

- Ayuda a quien no encuentre una fruta.
- Acepta cualquier alimento si cuesta.
- Da tiempo a cada persona.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Di tu nombre y una fruta con tu inicial.
3. El grupo repite tu nombre y tu fruta.
4. Continúa con cada persona.
5. Cierra recordando juntos algunas parejas.

Consejo del coordinador: Asociar el nombre a una fruta lo vuelve más fácil de recordar y aporta un toca divertido.

96

PLENI ACTIVA

Recreación en grupo

Nivel: Grupal

Puzzle gigante en equipo



Objetivo

Fomentar la cooperación y la concentración armando entre todos un rompecabezas de piezas grandes.

Indicaciones

- Coloca las piezas grandes sobre la mesa.
- Cada persona coloca las que reconozca.
- Armen la imagen entre todos.

Precauciones

- Usa piezas grandes y fáciles de sujetar.
- Ubica la mesa a altura cómoda.
- Permite participar sin apuro.

Materiales

Rompecabezas de piezas grandes.

Paso a paso



1. Reparte las piezas grandes sobre la mesa.
2. Observen juntos la imagen a armar.
3. Cada persona coloca las piezas que reconoce.
4. Ayúdense entre todos con las difíciles.
5. Celebren la imagen completa del grupo.

Consejo del coordinador:
Elige una imagen conocida y piezas grandes; armar juntos algo concreto da una gran satisfacción compartida.

PLENI ACTIVA

Reminiscencia grupal

Nivel: Grupal

Ronda de anécdotas divertidas



Objetivo

Generar alegría y vínculo compartiendo anécdotas graciosas de la propia vida.

Indicaciones

- Invita a contar una anécdota divertida.
- El grupo escucha y ríe.
- Anima a que otros continúen.

Precauciones

- Respeta a quien prefiera escuchar.
- Mantén un clima de respeto.
- Da turnos amplios.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo cálido con el grupo.
2. Comparte tú una anécdota divertida breve.
3. Invita a otros a contar la suya.
4. Rían y comenten cada historia.
5. Cierra agradeciendo las anécdotas del grupo.

Consejo del coordinador: Las anécdotas graciosas unen y alivian; una buena risa compartida vale más que cualquier ejerci

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

Semáforo de colores en grupo



Objetivo

Estimular la atención y la coordinación respondiendo con movimientos suaves a cada color.

Indicaciones

- Asigna un movimiento suave a cada color.
- Muestra un color al grupo.
- Todos hacen el movimiento correspondiente.

Precauciones

- Usa movimientos suaves y sentados.
- Da tiempo para reaccionar.
- Ayuda a quien confunda los colores.

Materiales

- Tarjetas de colores.



Paso a paso



1. Asigna un movimiento suave a cada color.
2. Repasen juntos qué hace cada color.
3. Muestra una tarjeta de color.
4. Todos hacen el movimiento del color.
5. Aumenta el ritmo poco a poco con humor.

Consejo del coordinador: Empieza lento para que aprendan las señales; la coordinación del grupo mejora con la práctica alegre.

PLENI ACTIVA

Dinámicas grupales

Nivel: Grupal

El regalo imaginario



Objetivo

Fortalecer el aprecio mutuo regalando de forma imaginaria algo lindo al compañero de al lado.

Indicaciones

- Cada persona regala algo
- imaginario a su vecino.
- Explica por qué se lo regala.
- El vecino agradece.

Precauciones

- Orienta hacia regalos positivos.
- Ayuda a quien no tenga ideas.
- Mantén un clima cálido.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Forma un círculo con el grupo.
2. Regala algo imaginario a tu vecino.
3. Explica por qué se lo regalas.
4. El vecino lo agradece y regala al siguiente.
5. Continúa el regalo por el círculo.

Consejo del coordinador: Regalar salud, risas o compañía conmueve al grupo; la intención vale más que el objeto imaginado.

PLENI ACTIVA