

DINÁMICA PARA : Autoestima

TÍTULO: Amistad secreta

EDAD: A partir de 8 años



TAMAÑO DEL GRUPO: A partir de 9 personas



OBJETIVOS: -Fomentar la autoestima de las personas del grupo



- Conocerse mejor entre las personas del grupo
- Incentivar la creatividad
- Sentirse querido/a
- Analizar las emociones al dar y recibir
- Favorecer la asistencia a la clase/ al grupo.

DURACIÓN: 1 semana: 1º día: explicación; varios días desarrollo; último día: evaluación.



RECURSOS: Trozos de papel para escribir los nombres de los participantes.



El resto de recursos serán los que las personas participantes decidan ofrecer (se pueden poner topes económicos o decidir que los regalos no se pueden comprar hechos).

DESARROLLO:



-El primer día se explica la dinámica: en un papelito, cada participante escribirá su nombre, luego todos se pondrán en un recipiente y cada persona extraerá uno. Así, cada uno de los participantes tendrá un papel con el nombre de otra persona, a la que tendrá de cuidar durante una semana sin que esa persona descubra quién es su amigo secreto.

-Durante esa semana, cada persona se encargará de cuidar y mimar a la persona que le haya tocado, bien con regalos materiales, bien con otros detalles -libertad y originalidad-, sin descubrirle su identidad. Puede buscarse "ayudantes" que contribuyan a las sorpresas.

-El último día se descubrirán los "amigos secretos", de la siguiente manera:

- Se escribe una carta al "amigo secreto", con lo que cada persona desee decirle.
- Todos en círculo. De uno en uno, con los ojos vendados, cada persona dice cómo se ha sentido esa semana, añadiendo, si quiere, lo que escribió en su carta, y si ha descubierto o sospechaba quién era su "amigo secreto", mientras este se sitúa detrás de ella. Finalmente, se quita la venda y descubre quién era. Pueden darse un abrazo o lo que crean conveniente, y se le entrega la carta.

-Se hace una breve evaluación:

1. ¿Les ha gustado la dinámica?
2. ¿Se sintieron mejor dando o recibiendo cuidados?
3. ¿Les costó mucho encontrar los cuidados adecuados para esa persona en concreto?
4. ¿Volverían a hacer la dinámica?

EVALUACIÓN:

-¿Han participado todos?

-Al margen de la originalidad, ¿se han esforzado? ¿Han contado con las preferencias de la persona a la que debían cuidar -han empatizado-? ¿Han buscado aliados?

-¿Era el momento adecuado para esta dinámica en el grupo? ¿Ha ayudado a integrarlo o se perciben abundantes "cambios de papelitos" para que a algunas personas les tocasen sus amistades previas?

VARIANTES Y ADAPTACIONES:

Cualquier grupo del que se prevea un mantenimiento en el tiempo puede hacerlo.

Para grupos más efímeros, se puede hacer, pero durante una o dos horas (aprovechar el descanso para comer o almorzar, por ejemplo, para preparar las cosas que se regalen por la tarde...).

OBSERVACIONES:

Es importante insistir en que no se trata de gastar dinero, sino de entender las necesidades de las personas para saber cómo cubrirlas más afectiva y efectivamente.