

TÍTULO: ESTO ES UN ABRAZO

EDAD: A partir de seis años.



TAMAÑO DEL GRUPO: A partir de 9 personas



OBJETIVOS: -Reforzar la autoestima.



-Fomentar la expresión de muestras de afecto en el grupo.



DURACIÓN: 25 minutos: 5' explicación + 10' desarrollo + 5' evaluación

RECURSOS: Espacio amplio.



Sillas (opcionales).

DESARROLLO:



1. Se sientan en círculo.

2. La persona que comienza, «A», dice a la de su derecha, «B»: «esto es un abrazo» y le da uno. «B» pregunta: «¿un qué?» y «A» le responde: «un abrazo» y se lo vuelve a dar. Luego «B» a «C» (quien esté a su derecha): «esto es un abrazo» y se lo da. «C» pregunta a «B»: «¿un qué?». Y «B» le pregunta a «A»: «¿un qué?». «A» contesta a «B»: «un abrazo», y le da uno. «B» se vuelve a «C» y le dice: «un abrazo», y se lo da. Y así sucesivamente. La pregunta «¿un qué?», siempre vuelve a «A», quién envía de nuevo los abrazos.

3. Simultáneamente «A» manda por su izquierda otro mensaje y gesto: «esto es un beso» y se lo da, siguiendo la misma dinámica.

Evaluación de los participantes:

- ¿Os ha resultado difícil seguir el turno?
- ¿Os habéis sentido cómodos al dar y recibir besos y abrazos?
- ¿Pensáis que las muestras de afecto son importantes para sentirse mejor?

EVALUACIÓN:



-¿Se explicó con claridad? ¿Estuvieron atentos a la explicación?

-¿Se han implicado? ¿Ha surgido algún inconveniente? ¿De qué tipo?

-¿Estaba el grupo preparado para esta actividad?

DINÁMICA PARA: AUTOESTIMA

VARIANTES Y ADAPTACIONES:



En grupos en que, por cuestiones culturales, no estén bien vistas estas muestras de afecto, sobre todo entre sexos, se pueden sustituir los besos y abrazos por expresiones verbales del tipo "Tú eres una persona importante" "¿Una qué"... "Eres una persona inteligente"...

OBSERVACIONES:

Es importante no forzar a nadie a jugar; si alguien se niega, simplemente respetaremos su decisión y nos interesaremos de manera privada por sus motivaciones. Especialmente en una dinámica de autoestima todo el mundo debe sentirse valorado en su propia idiosincrasia. En todo caso, le podemos sugerir que observe al resto y, si en cualquier momento le apetece, puede sumarse al círculo. O que nos dé su opinión acerca del desarrollo del juego.

