

DINÁMICA PARA: AUTOESTIMA

TÍTULO: Libro de caricias

EDAD:



A partir de 8 años.

TAMAÑO DEL GRUPO:



Entre 10 y 20 personas

OBJETIVOS:



-Promover la autoestima de los personas del grupo.

-Favorecer la expresión de emociones positivas hacia las otras personas.

DURACIÓN:



20'

RECURSOS:



Folios.

Bolígrafos.



DESARROLLO:

Se parten los folios a la mitad, y cada mitad se dobla a su vez a la mitad; de esta manera, metiendo una parte dentro de otra, se obtiene un pequeño «libro» de 8 páginas. Se repetirá este proceso hasta que tengamos tantas páginas como personas haya en el grupo, más una. La primera página de nuestro libro será nuestra portada, donde debemos poner nuestro nombre (y otra decoración a gusto de la persona). La última página será la contraportada, que también decoraremos.

De esta manera, cada persona tiene su propio libro, que ahora vamos a rellenar.

Nos colocamos en círculo y pasamos el libro a la compañera de la derecha, de modo que recibimos el libro del compañero de la izquierda. Tendremos un minuto para escribir algo bueno de esa persona en la primera cara vacía de su libro (la firma es opcional). A continuación se repite el proceso hasta que nuestro libro llegue a nuestras manos de nuevo, esta vez repleto de «caricias» verbales prodigadas por nuestras/os compañeras/os.



EVALUACIÓN:

¿Han participado? ¿Se explicó bien la dinámica? ¿Se resolvieron las dudas de manera adecuada?

VARIANTES Y ADAPTACIONES: En vez de un «libro», puede ser una sola hoja doblada en forma de abanico.

OBSERVACIONES:

Es muy importante resaltar que deben ser cosas positivas, no reproches, aunque sean velados.