

02 DE ENREDAR A TEJER



PARA QUIÉN: Niñ@s a partir de 10 años / jóvenes adultos / mayores

TIEMPO ESTIMADO: Una hora.

MATERIALES QUE PRECISAMOS:

- Pantalla y cañón o pizarra digital con sonido.
- Lanas, ganchos, trapillo, etc. cartón, tenedores, tijeras.
- Bola grande con lanas de varios colores enredadas.
- Conexión a internet con sonido.
- Folios, bolígrafos, lapiceros, gomas.

PARA QUÉ:

- Explorar sobre nuestras emociones.
- Identificar emociones asociándolas a rumores.
- Conocer relación entre emociones y bienestar.
- Reconocer las emociones presentes durante la sesión.

CUANDO ES ACONSEJABLE:

- Realizarlo en espacio cerrado que se pueda hacer oscuro para proyectar bien, con mesas grandes para trabajar en equipo, sillas y poco ruido.

CÓMO SE UTILIZA:

- Presentación breve del agente y presentación de la dinámica. 5'
- Ronda de presentaciones si el grupo no se conoce (para grupo adulto) y etiquetas con nombres (si son niñ@s) 10'
- **DINÁMICA:** tomamos la bola de colores enredados y pensamos que podemos hacer con ella así toda enredada y que podríamos hacer si desenredamos las lanas de colores. Vamos desenredándola. Para ello le damos los diferentes cabos sueltos a personas que participan en el actividad. Mientras que esto se va haciendo vemos un par de vídeos. 15'
- Vemos y debatimos sobre el vídeo "No te dejes enredar" <https://www.youtube.com/watch?v=5Zo30Q10rjE> 2,26' 15'
- Vemos y debatimos sobre el vídeo de "cuestión de actitud" <https://www.youtube.com/watch?v=NtyZxqg9Lxw> 3,51' 15'

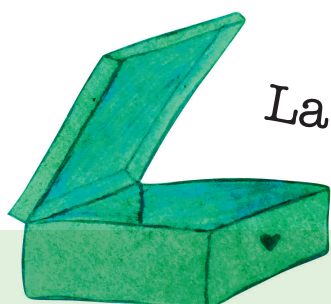
- **DINÁMICA:** una vez desenredada la bola de colores vamos a crear algo con estos colores. Tomaremos los colores que han salido de la madeja y más si hicieran falta, según el tamaño del grupo. Cada participante tiene un pequeño ovillo del color que desee. Ver vídeo de hacer pompones con tenedor: https://www.youtube.com/watch?v=cjMMpCix_Lw3,22' 20'

- **PUESTA EN COMÚN:** Una vez terminado el pompón de colores ponemos en común que nos sugiere esta práctica. Que nos aporta intentar desenredar y aclarar o que nos aporta seguir haciendo la bola del enredo más grande. 15' Para ver el/la agente antes de la sesión:

- Tutorial de cómo hacer un pompón: <https://www.youtube.com/watch?v=-PowXlefsWA> 5'
- Tutorial de cómo hacer pompón de diseño: https://www.youtube.com/watch?v=cjMMpCix_Lw6,26'

RECOMENDACIONES O ADAPTACIONES:

- Es recomendable que los participantes tenga a partir de 10 años.
- Se podría hacer también con grupos de jóvenes si el nivel de escucha y el madurativo acompañan. Puede ser una actividad donde el humor acompañe porque desde el principio está pensada como un juego, que sin duda lleva a la reflexión.
- Aunque la suma de los tiempos previstos excede a una hora, se recomienda que se atienda al grupo y en función del mismo se elijan unas u otras acciones.
- En materiales generales hay una presentación general sobre la empatía que puede ser de interés para esta dinámica, así como una hoja con enlaces de recursos educativos sobre empatía.
- Última revisión: 18/05/2017



La caja de herramientas

salud

