

04 RUMORES DE COLORES



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.
- Papeles, colores, cartulinas 5 colores.
- Papel continuo y círculos frases hechas y de rumores
- Conexión a internet con sonido.
- Folios, bolígrafos, lapiceros, gomas.
- Adhesivos de colores: negro, amarillo, rojo, azul, rosa y verde.

PARA QUÉ:

- Explorar sobre nuestras emociones.
- Identificar emociones asociándolas a colores.
- 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 trabajo en equipo, sillas y poco ruido.

CÓMO SE UTILIZA:

- Presentación breve del agente y presentación de la dinámica. 5'
- Ronda de presentaciones si las personas del grupo no se conocen (para grupo adulto) y pegada de nombres con etiquetas (si son niñ@s). 10'
- Vemos la presentación del cuento "El monstruo de los colores"

<https://www.youtube.com/watch?v=S-PTa20NNrI> 3'

- **DINÁMICA:** en un mural grande pegamos círculos donde hay rumores escritos "vienen a quitarnos el trabajo" "todas las ayudas son para ellos", junto con frases sueltas que nada tienen que ver con los rumores: "recuerdo el día que llegaste a casa". "celebro mi

cumpleaños con una fiesta" "se me coló en la fila sin decir nada" "me han despedido de mi trabajo" "solo se escucha el ruido del mar". Pedimos a los participantes que peguen los adhesivos usando el color que va asociado a la emoción que relacionan con texto. Es muy probable que el NEGRO- miedo o ROJO – ira sean los colores más abundantes en las frases que pertenecen a rumores. Esto nos daría para debatir sobre esta cuestión: La pregunta ante el rumor sería: ¿como me siento yo cuando afirmo y repito los rumores? 15'

- Ver y debatir el video "el mapa de las emociones: como afectan a nuestro cuerpo"

(<https://www.youtube.com/watch?v=n4C9zWONrEo> 5') 20'

- Ver y debatir el video "cuestión de actitud"

(<https://www.youtube.com/watch?v=NtyZxqg9Lxw> 3,51') 15'

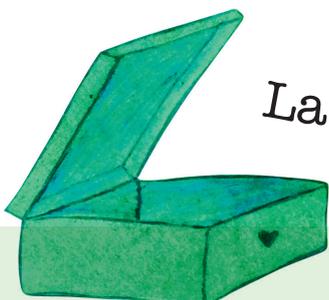
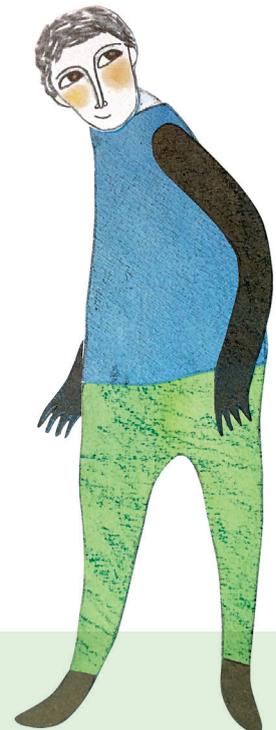
- Ver video "El miedo de Eduardo Punset"

(https://www.youtube.com/watch?v=_PbNL5Ta2ig 1,18') 15'

RECOMENDACIONES O ADAPTACIONES:

- Edad mínima de los participantes: diez años.
- Se podría hacer también con grupos de jóvenes si el nivel de escucha y el madurativo acompañan.
- Aunque la presentación del cuento es narrada por niños es muy agradable de ver para adultos. Si los grupos son de jóvenes recomendamos mencionar la relación de los colores con las emociones sin ver la presentación.
- 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.

- Última revisión: 18/05/2017



La caja de herramientas

salud

