



De buen humor

OBJETIVO

- Fomentar la confianza entre los participantes de la CiberCaixa a través de la comunicación no verbal.

TALENTOS ASOCIADOS

- **Sociales**

CAPACIDADES QUE INTERVIENEN

- **Emocionales:** autoconfianza, autoconocimiento
- **Sociales:** relaciones entre iguales, comunicación
- **Físicas:** equilibrio, coordinación

MATERIALES

No se necesitan materiales concretos. Se puede poner música para indicar el inicio y el final de la actividad.

DURACIÓN



30 minutos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se proponen tres dinámicas distintas:

- Los niños y niñas se estiran en el suelo boca arriba formando un círculo y poniendo la cabeza sobre la barriga del compañero o compañera de la derecha, y teniendo la cabeza del compañero de la izquierda en su barriga. Una vez estén todos colocados, un niño empieza diciendo: «¡Ja!»; el siguiente lo dirá dos veces: «¡Ja, ja!»; el siguiente, tres veces: «¡Ja, ja, ja!», y así sucesivamente hasta que alguien se ría, lo que provocará una carcajada colectiva. Se puede repetir la rueda haciéndolo mucho más rápido.
- Sentados en círculo, o bien en un escenario improvisado, se invita a que cada niño o niña cuente un chiste, una anécdota divertida o una historia curiosa. También puede hacerse una pequeña representación. Para ambientar la actividad se pueden usar narices de payaso (compradas o fabricadas) o pintarse la cara.
- Se pide a los niños y niñas que se sitúen uno al lado de otro y formen dos filas. Se coloca una fila frente a otra, de modo que se miren a la cara. Dos posibles opciones:
 - Durante un tiempo limitado, los niños y niñas de una de las filas deberán hacer reír a los de la otra, y después a la inversa.
 - Los niños de una de las filas expresarán con la cara alguna emoción (por ejemplo, enfado o sorpresa), y los de la otra deberán adivinarla.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Estas actividades se orientan a reforzar la confianza en uno mismo y en los demás, eliminando la sensación de ridículo o el pánico escénico. Es importante que cada uno explique al grupo las sensaciones que ha tenido antes de realizar la actividad, si ha experimentado algún cambio en las mismas durante su ejecución y cómo se ha sentido al final. Algunas preguntas que pueden ayudar: ¿Cómo te sentías antes de empezar la actividad? ¿Qué te ha hecho sentirte mejor o peor? ¿Por qué? ¿Cómo podrías eliminar la sensación de incomodidad? Si volvieras a hacerla ahora, ¿cómo te sentirías? ¿Te gustaría repetirla?