

## TECNICATURA SUPERIOR EN ARTETERAPIA

### Módulo 6

## Juegos y dinámicas para realizar en grupos

### 1-EL LIBRO DE LAS PRIMERAS VECES

Independientemente de la edad que uno tenga siempre existe la posibilidad de hacer algo por primera vez.

**INDICACIONES:** Apunta en una libreta especial todas las cosas que hagas por primera vez, incluso las más insignificantes. Tener experiencias nuevas es una forma de abrir las puertas a la felicidad.

### 2-LIBRETA DE PEQUEÑAS VICTORIAS:

Se puede confeccionar otra libreta de pequeñas victorias.

Fíjate y celebra cualquier pequeña victoria que obtengas diariamente. La hora de cenar puede ser un buen momento para cada uno explique su pequeña victoria de ese día.



### 3-EL DÍA DE DECIR COSAS LINDAS:

#### INDICACIONES:

Todos necesitamos practicar para decir cosas positivas a los demás.

El día de decir cosas lindas consiste en fijarse en las cosas que nos gustan de una persona y decírselo. Primero declara el día de hoy como el día de decir cosas agradables. Luego, cada uno tiene que prometer que se acercara a una persona durante ese día y termina la frase siguiente: "una de las cosas que más me gustan de ti es.....".

Finalmente, los participantes deben compartir sus experiencias al terminar el día.

### 4-CALENDARIO DE DÍAS POSITIVOS:

"Cada uno tiene la libertad de escoger su actitud ante una determinada serie de circunstancias." Víctor Frankl

INDICACIONES: Cada noche antes de ir a dormir anota en un papel o verbaliza una cosa que te haya ocurrido y que te haya provocado una sonrisa o simplemente que te haya hecho sentir bien. Revive el momento y habla sobre él.



## 5- **SOY UNA OBRA EN PROCESO DE CREACIÓN:**

Practica el juego del todavía para mencionar y recordar que uno es una obra en proceso de creación.

**INDICACIONES:** Añade la palabra "todavía" a todas las valoraciones negativas que tu hijo exprese refiriéndose a sí mismo o a otras personas. Confecciona una lista con todo tipo de cosas que todavía no puede hacer. También puedes practicar este juego cuando uno esté desanimado y necesite que le recuerden que existe la palabra "todavía".

## 6- **JUEGOS PARA COMBATIR LA TRISTEZA:**

### **APUESTO ALGO A QUE NO ME HACES REIR**

Este juego, habitual entre niños, consiste en comprobar si el que hace la apuesta se mantiene firme; hasta el jugador más serio participará con entusiasmo.

**INDICACIONES:** Un jugador dice: "apuesto algo a que no me haces reír". Entonces los demás se aproximan a él a la vez que intentan hacerle reír con todo tipo de muecas absurdas. Es un buen momento para poner en práctica los mejores gestos y muecas de bobo de vuestro repertorio y mostrarlos unos a otros.



## 7-RESPIRACIONES DE AMOR:

Todos tienen a personas y animales queridos a su alrededor. Este juego enseña a transformar los sentimientos negativos en positivos. Es un juego especialmente indicado para practicarlo antes de ir a dormir o cuando necesiten animarse.

**INDICACIONES:** Indica que al inspirar piensen en una persona o animal querido. Al soltar el aire deberá decir el nombre en voz alta.

Diles que deben concentrarse durante toda la respiración. Repetir el nombre una y otra vez o pronunciar nombres de diferentes personas que les inspiren cariño.

## 8-LA RISA ES LA MEJOR MEDICINA:

“Reírse es como cambiar el pañal de un bebé.

No soluciona nada, pero mejora la situación considerablemente.” Leo Buscaglia.

La ciencia ha demostrado que al contraer los músculos faciales para sonreír se produce un incremento del flujo sanguíneo y de oxígeno al cerebro y se liberan endorfinas, una sustancia biológica que proporciona sensación de bienestar. Reproduciendo los sonidos de la risa también podemos liberar endorfinas y sentirnos mejor sin motivo alguno...seguramente al final acabemos riendo de verdad.

**INDICACIONES:**

He aquí algunos ejercicios para reírse. Practica solo uno o todos en orden consecutivo.

- ♣ Intenta reír sin emitir ningún sonido abriendo la boca.
- ♣ Ríete como si fueras un león, sacando la lengua y diciendo: ja, ja, ja.
- ♣ Ríete moviendo la barriga arriba y abajo.
- ♣ Empieza riéndote bajito y luego ríete cada vez más fuerte hasta soltar una gran carcajada.
- ♣ Ríete y salta ♣ Ríete y baila
- ♣ Ríete entre dientes.

**9-EL DÍA DE LAS AFIRMACIONES:**

Se ha comprobado el poder que tienen las frases afirmativas incluso cuando uno no las crea.

**INDICACIONES:** Prepara una serie de afirmaciones relacionadas con sus deseos, esta ejercicio reportara grandes benéficos ya que mejorará su motivación, aumentará su autoestima y colmara de alegría.

Las frases pueden ser del tipo:

- ♣ Sé que puedo.
- ♣ Soy capaz.
- ♣ Me quieren.
- ♣ Soy feliz. También son válidas otras que expresen vuestros deseos exactamente

## 10- **LOS MOMENTO SON IRREPETIBLES**

Mediante este juego podrás a tomar conciencia de que cada momento es preciso y único.

**INSTRUCCIONES:** Cuando camines por la calle, fijates en todas las cosas que serán diferentes la próxima vez que pases por allí.

Es una forma de darse cuenta de que los momentos son irrepetibles.

Dinámicas de educación emocional



