

## CARICIAS POR ESCRITO

- Tamaño del grupo: 18 personas.
- Tiempo requerido: 35 minutos.
- Material: hojas y bolígrafos.

### DESARROLLO

Cada participante tiene que tener tantos trozos de papel como necesite para todos los componentes del grupo.

En una cara, cada uno de los integrantes del grupo escribe el nombre del resto de sus compañeras/os uno a uno.

Por la otra cara, tiene que escribir algo positivo. Puede ser un pensamiento, un buen deseo, un verso dirigido al compañero/a designado en cada trozo de papel...

Al terminar, son entregados a sus destinatarios en propia mano.

Se forman subgrupos de 4 ó 5 personas para discutir la experiencia.

Cada subgrupo nombra a un portavoz para comentar, en voz alta y ante el resto del grupo, las experiencias comentadas en el subgrupo.

## CÓMO EXPRESO MIS SENTIMIENTOS

- Tamaño del grupo: entre 18 y 20 personas.
- Tiempo requerido: 30 minutos.
- Material: pizarra.

### DESARROLLO

Se hace una tormenta de ideas acerca de los sentimientos que se experimentan con más frecuencia, y se anotan en la pizarra haciendo dos listas con los positivos y los negativos.

Se hacen subgrupos de 4 ó 5 personas y, después, cada uno de los integrantes tiene que expresar a los demás tantos sentimientos como pueda, ya sean positivos o negativos.

Al terminar de expresar los sentimientos, todos los miembros del subgrupo analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuáles tienen mayor dificultad.

Se realiza una breve discusión sobre el tema.