**Nombre: El feedback de la vida (o post-it musicales)**

* Objetivo de la herramienta: cohesión del grupo, comunicación interpersonal, reflexión personal sobre lo que soy y cómo me ven los demás
* Competencias que se trabajan: autoconocimiento, empatía y habilidades sociales
* Colectivo para el que ha sido diseñada (alumnos/padres/otros): alumnos y alumnas de segundo ciclo de primaria y toda secundaria (con habilidades de escritura ya desarrolladas)

* Materiales necesarios: folios, post-it, cinta de carrocero, bolígrafos y música

* Características del espacio/aula que se necesita: espacio diáfano para moverse con facilidad al ritmo de la música
* Tiempo estimado de desarrollo: una media hora como mínimo, o más si añades más reflexiones

* Descripción de cómo aplicarla:

Se explica el objetivo de la dinámica. Se indica que todas las cualidades que peguemos a los compañeros y compañeras deben ser positivos, porque estamos generando buena energía. Se cuenta que tendrán que escribir andando, simulando a la vida que no para, para anclar un aprendizaje: no hay que esperar casi nunca para decirle a los demás las cosas buenas.

Ponemos un folio en blanco con la cinta de carrocero en la espalda de los participantes, y avisamos que los facilitadores también van a participar (si se quiere, también éstos pueden recibir post-it, y recabar feedback de los alumnos).

Al ritmo de la música, todos empiezan a moverse. Los facilitadores deben propiciar el juego, el baile, y estar atentos a las espaldas que menos post-it estén “cosechando”, para evitar que ningún participante acabe sin post-it. Inevitablemente, algunos tendrán más post-it que otros (eso también es feedback y bien reflexionado les puede ayudar a tomar decisiones).

Cuando acabe la música (os sugiero dos o tres temas musicales elegidos según los gustos de los participantes), cada alumno/a se sienta y se da unos minutos para que lean en silencio lo que les han reconocido. Es útil una música tranquila en este momento, para equilibrar sensaciones.

Para abrir la reflexión compartida suele funcionar bien preguntar si alguien quiere leer lo que les han escrito. Decir en voz alta cosas buenas sobre uno mismo es muy poderoso para la autoestima, y brinda ocasiones de observación sobre cómo es el diálogo interno de los alumnos a través de su lenguaje no verbal. A partir de ahí, se lanzan preguntas sobre qué han sentido, qué les ha sorprendido, qué les ha gustado más y qué les ha gustado menos, si realmente han escrito lo que querían y a todos los que querían escribirle… Y un largo etcétera de posibles preguntas para provocarles que vean las diferencias entre cómo sienten que son y cómo les ven los demás.

Si se quiere, se puede añadir una tercera etapa en esta dinámica, y pedir voluntarios/as que quieran decir públicamente qué le han escrito a quién y por qué. Dar evidencias de las cualidades, las refuerza.

¡Ahora a ponerla en práctica!