

**Tipología de actividad:** Vuelta a la calma

**Material:** Ninguno

### Descripción de la actividad:

Todo el grupo forma un círculo manteniendo la distancia mínima de seguridad entre las participantes. El juego consiste en ir pasando la energía entre todas las personas. ¿Cómo se puede pasar?

1. Una persona empieza pasando la energía hacia la persona de su lado:
  - Para pasar la energía hacia la derecha, se hace un movimiento con el brazo derecho en dirección hacia dónde se pasa la energía. Al mismo tiempo, se exclama "¡HÁ!".
  - Para pasar la energía hacia la izquierda, se hace un movimiento con el brazo izquierdo en dirección hacia dónde se pasa la energía. Al mismo tiempo, se exclama "¡HÁ!".
2. Para cambiar el sentido de la energía:
  - Se exclama "¡HAKUN!" levantando y bajando el brazo con el puño cerrado. Si a una persona le llega la energía con un "¡HÁ!", puede cambiar el sentido y devolver la energía a la misma persona diciendo "¡HAKUN!".
3. Para pasar la energía a una persona del círculo que no esté justo al lado:
  - Se dice "¡WAKA!" y el nombre de la persona a quién se le pase la energía. Al mismo tiempo, se señala con una pierna a la persona nombrada.

### Preguntas para la reflexión:

- ¿Os ha gustado el juego?
- ¿Qué forma de pasar la energía os ha gustado más?
- ¿Cómo os habéis sentido durante el juego? ¿Por qué?
- ¿Creéis que este mismo juego sin ponerle ganas hubiera salido igual?
- ¿En vuestro día a día, qué cosas os motivan más? ¿Y qué cosas os motivan menos?
- ¿Qué estrategias usáis cuando alguna cosa no os gusta y os sentís desmotivados?