

## TÉCNICA RECREATIVA

Nombre de la Técnica: El semáforo de la autorregulación
Habilidad para la Vida: Manejo de emociones y sentimientos
Valor: Responsabilidad
Objetivo: Realizar actividades que permitan la integración, el disfrute y fortalecer el manejo de emociones y sentimientos a partir de la asociación de un semáforo con la identificación de situaciones o factores desencadenantes de emociones y sentimientos positivos o negativos.

### 1. Ambientación:

- Se da inicio al taller con el juego **Descubre el director**. Los participantes se ubican de pie en un círculo y uno de ellos debe salir del salón por un momento. El coordinador indica a uno de los participantes que se encuentra en el círculo que será el director encargado de ir generando movimientos que los demás integrantes repetirán con la mayor coordinación posible. Cuando el participante que se ausento del grupo regrese al salón todos deberán estar ejecutando los movimientos propuestos por el director y el participante que regreso al salón tendrá que descubrir quién es el director de los movimientos del grupo. Para descubrirlo el participante tendrá tres oportunidades. Una vez descubra al director se integrara al grupo, el director saldrá del salón para tomar el lugar de quien descubre al director y otro de los participantes tomara el cargo de director.

### 2. Actividad Central: Actividades de integración grupal

El coordinador indica a los participantes ubicarse cómodamente y disponerse para ver los siguientes videos y posteriormente realizar análisis grupal de ambos.

<https://www.youtube.com/watch?v=LAOICltN3MM&feature=youtu.be> – El puente  
<https://www.youtube.com/watch?v=e1nVrem7UQk> – Autorregulación

Luego de analizar de manera grupal los videos y de integrar las situaciones evidenciadas en ellos con el manejo de emociones y sentimientos, el coordinador invita al grupo a explorar **El semáforo de la autorregulación** como técnica para manejar adecuadamente situaciones como las expuestas en los videos analizados. A partir de ahí el coordinador entrega a cada participante material (hoja, lápiz, marcador, colores, vinilos y pincel) para elaborar su propio semáforo de la autorregulación, el semáforo deberá llevar los tres colores originales de un semáforo (rojo, amarillo, verde). Una vez elaborado el coordinador indica que al lado izquierdo del semáforo deberán relacionar mediante una flecha en cada color cual es la acción a la que debemos responder cuando dicho color se enciende, ejemplo: rojo – detenerse.



#### Medellín Sede #1:

Agregados y Prefabricados  
 PBX:(57-4) 289 00 60  
 Calle 5 No. 21 - 24  
 Girardota / Antioquia

#### Medellín Sede #2:

Durapanel, Estructuras y Encofrados  
 PBX (574) 444 40 64  
 Calle 6 # 22. 34. Int. 103  
 Girardota / Antioquia

#### Bogotá

PBX:(57-1) 637 81 49  
 Calle 121 No. 6 - 46, Of. 243  
 Centro Empresarial Paseo Real

#### Barranquilla:

Cel: 311 631 93 14  
 Kilometro 114 Av. Cordialidad  
 Manzana 11 Lote 45 - Galapa

Posteriormente deberán ponerle a cada color mediante una flecha a la derecha cuales serían las acciones a seguir con relación al manejo de emociones y sentimientos, ejemplo:

Rojo: ALTO, tranquilízate y piensa antes de actuar.

Amarillo: PIENSA soluciones o alternativas y sus consecuencias.

Verde: ADELANTE y pon en práctica la mejor solución.

### 3. Cierre:

- Una vez todos los participantes hayan terminado de elaborar el Semáforo de la autorregulación, se realiza socialización de cada uno. Posteriormente se reflexiona acerca de cómo es posible practicar técnicas en las que se integren elementos de nuestra cotidianidad para lograr modificar hábitos y comportamientos relacionados con el manejo de emociones y sentimientos. En este caso el Semáforo de la autorregulación el cual permite retomar el significado de los tres colores (rojo, amarillo, verde) presentes en un semáforo real, para practicarlas mediante el manejo de emociones y sentimientos.
- Finalmente se evalúa el taller a fin de recoger apreciación de los participantes, aspectos positivos y negativos del mismo.

#### Normas:

Participación activa

Respeto por el otro y sus opiniones

Escucha atenta

Uso adecuado del material

#### Preguntas Reflexivas:

¿Qué es la autorregulación?

¿Qué significado tiene cada color en un semáforo?

¿De qué forma podemos integrar el significado de cada color en un semáforo, con el manejo de emociones y sentimientos?

¿Una vez realizada la integración entre el significado de los colores en un semáforo, con el manejo de emociones y sentimientos, cuál de los tres colores me es necesario fortalecer y porque?

¿Cómo nos pareció la actividad?

¿Qué fue lo que más me gustó?

¿Cómo nos sentimos?

#### Recurso Físico:

Espacio cerrado

#### No. de participantes:

30 participantes

#### Recursos:

Hojas de papel

Colores

Vinilos

#### Medellín Sede #1:

Agregados y Prefabricados  
PBX:(57-4) 289 00 60  
Calle 5 No. 21 - 24  
Girardota / Antioquia

#### Medellín Sede #2:

Durapanel, Estructuras y Encofrados  
PBX (574) 444 40 64  
Calle 6 # 22. 34. Int. 103  
Girardota / Antioquia

#### Bogotá

PBX:(57-1) 637 81 49  
Calle 121 No. 6 - 46, Of. 243  
Centro Empresarial Paseo Real

#### Barranquilla:

Cel: 311 631 93 14  
Kilometro 114 Av. Cordialidad  
Manzana 11 Lote 45 - Galapa

Pinceles  
Lápices  
Marcadores

Variable:

#### OBSERVACIÓN

Hace referencia al nivel de participación del coordinador en el desarrollo, seguimiento y evaluación de la técnica.

Nivel 1:	Nivel 2: X	Nivel 3:
Es la participación directa y continua del coordinador en la técnica.	Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.	Es la participación externa del coordinador, donde solo se observa el desarrollo de la técnica, permitiéndole esto analizar la dinámica grupal.

#### FIGURA O GRÁFICO

#### Bibliografía – Autor – Anexos:

Adaptación Equipo de trabajo Fundación Concreto.

<http://es.slideshare.net/esperanzazapatapineda/taller-auto-regulacin-emocional-y-manejo-del-aula>

<https://www.youtube.com/watch?v=e1nVrem7UQk> – Autorregulación

<https://www.youtube.com/watch?v=LAOICltn3MM&feature=youtu.be> – El puente

 **agregados**  **prefabricados**  **durapanel**  **estructuras**  **encofrados**

#### Medellín Sede #1:

Agregados y Prefabricados  
PBX:(57-4) 289 00 60  
Calle 5 No. 21 - 24  
Girardota / Antioquia

#### Medellín Sede #2:

Durapanel, Estructuras y Encofrados  
PBX (574) 444 40 64  
Calle 6 # 22. 34. Int. 103  
Girardota / Antioquia

#### Bogotá

PBX:(57-1) 637 81 49  
Calle 121 No. 6 - 46, Of. 243  
Centro Empresarial Paseo Real

#### Barranquilla:

Cel: 311 631 93 14  
Kilometro 114 Av. Cordialidad  
Manzana 11 Lote 45 - Galapa