

F.55 TÉCNICA RECREATIVA

Nombre de la técnica: Aprendo los pasos para tomar decisiones

Habilidad para la Vida: Toma de Decisiones

Valor: Responsabilidad

Objetivo: Reflexionar sobre las distintas formas y pasos para tomar decisiones.

ACTIVIDAD DE AMBIENTACIÓN:

- ✓ Juego inicial: cuidando a mi compañero:
- ✓ Los participantes se dividen en dos grupos de igual cantidad
- ✓ Luego en los subgrupos, se organizan en parejas y se sientan en el piso ubicando la planta de los pies con los del compañero.
- ✓ El juego consiste, en que la primera pareja de cada grupo pasa por el medio de sus compañeros teniendo mucho cuidado en no pisarlo, llegan al otro lado y deben regresar por los lados. Una vez lleguen a su puesto inicia la pareja siguiente.

ACTIVIDAD CENTRAL:

Momento 1:

Proyección de Video pepa Nuggets link <https://www.youtube.com/watch?v=HUnLgGRJpo>

Preguntas orientadoras para socializar:

- ✓ ¿Que se percibe en el video?
- ✓ ¿Qué relación tiene con la problemática elegida en el semillero?
- ✓ ¿Que mensaje me da para la vida?

Momento2:

- ✓ Los participantes se dividen en grupos, a cada grupo se le entrega una lectura llamada “eligiendo con la cabeza” el facilitador explica los ingredientes destacando la importancia de cada uno en la toma de las decisiones.

ELIGIENDO CON LA CABEZA: Para tomar decisiones acertadas y duraderas

INGREDIENTES:

- 1 taza de razón
- 1 racimo de prioridades
- 2 rebanadas de valores familiares
- 1 manojo de objetivos claros y definidos
- 3 cucharadas de fuerza de voluntad

Condimentos:

Consideración, consistencia y mucha reflexión

Recomendación del chef: las decisiones importantes son delicadas y requieren una preparación más cuidadosa.

Modo de preparación:

1. Una de las decisiones más importantes que tomarás en la vida es la persona en la que te vas a convertir, la familia que quieres y el ejemplo de vida que vas a dejar.
2. El amor no es el ingrediente único para considerar. Al tomar decisiones hay que tener mucho cuidado con las emociones y los sentimientos ya que son muy poderosos pueden cambiar repentinamente sin explicación o razón.
3. Los valores familiares y objetivos personales, mezclados con sinceridad y reflexión, te ayudan a fortalecer quien eres y mejoran la calidad de tus elecciones.
4. Es mejor prevenir que lamentar. Antes de tomar una decisión, detente, piensa y analiza cual es la mejor opción.

- ✓ De manera individual cada participante escribe su propia receta para la toma de decisiones en el formato de las recomendaciones del Chef.

|Recomendaciones del Chef:



Escribe la receta para tomar decisiones:

Fundación
Concreto

CIERRE O REFLEXIÓN:

- ✓ Socialization de las distintas recetas construidas por los participantes.

Normas:

- El juego es conveniente que se realice de forma individual para poder explorar las decisiones individuales y fomentar la toma de decisiones que consideren acertadas
- Valorar todo lo que han anotado
- Respetar la opinión del otro
- Participación activa y voluntaria

COMPETENCIAS CIUDADANAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA.

Cognitivas	Manejo de las emociones	Sociales o interpersonales
Conocimiento de sí mismo	Manejo emociones y sentimientos	Comunicación asertiva
Toma de decisiones x		Relaciones interpersonales
Solución de problemas y conflictos		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés	Empatía
Pensamiento crítico		

Preguntas Orientadoras:

- ✓ ¿Que se percibe en el video?
- ✓ ¿Qué relación tiene con la problemática elegida?
- ✓ ¿Que mensaje me da para la vida?
- ✓ ¿Qué pasos debo tener en cuenta para tomar una decision?
- ✓ ¿cuales on los ingredientes que necesito para tomar decisiones?

Recurso físico: cerrado

No. de participantes: mínimo 15 máximo 50 personas

Materiales:

- ✓ Lapiz
- ✓ Borradores
- ✓ Sacapuntas
- ✓ Formato con las recomendaciones del chef
- ✓ Lecturas
- ✓ Video Beam, portatil y parlantes

Variable: N.A

OBSERVACIÓN

Nivel 1: ____

Es la participación directa y continua del coordinador en la técnica.

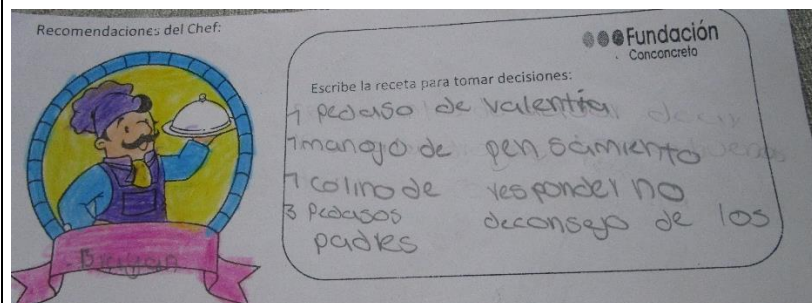
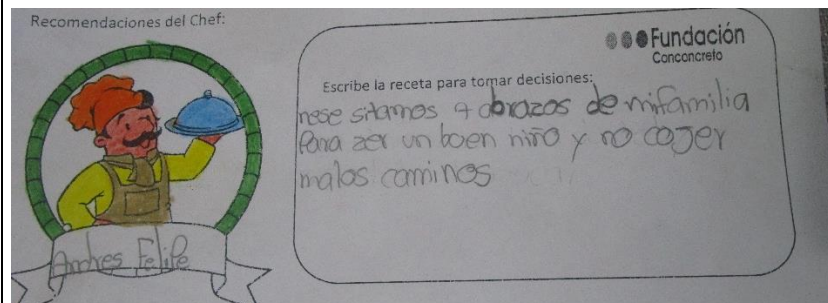
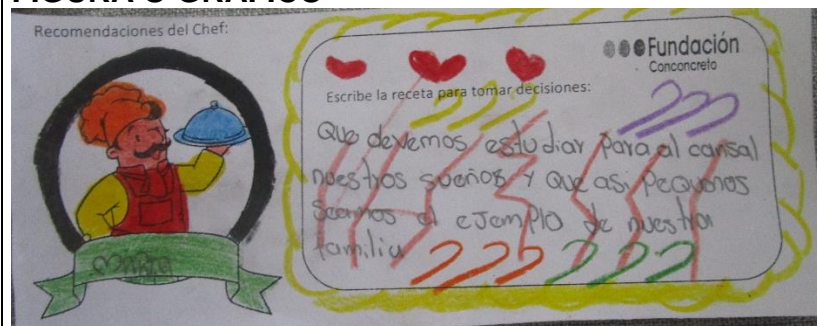
Nivel 2: **X**

Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.

Nivel 3: ____

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

Tomado de: <http://chrisblogdetutoreo3.blogspot.com.co/2015/09/decisiones-personales.html>

"Todos podemos decidir porque somos libres, pero es muy importante ejercer esta libertad con responsabilidad, ya que si no lo hacemos podrá haber consecuencias negativas . Cuando tomamos una decisión, tenemos que analizar las ventajas y desventajas de lo que decidimos y aprender a valorar si lo que hacemos es conveniente o no." -Arisbeth Castillo

Lean el siguiente texto y luego socialicen las respuestas.

Mi nombre es Carlitos tengo 12 años y estoy en 7º grado, vivo con mi mamá, mi papá y mis hermanos. Estudio en las mañanas y en las tardes trabajo ayudándole a mi padre cargando paquetes en el supermercado, mi mamá es ama de casa y está siempre pendiente de nosotros pero en su rostro se ve mucha tristeza porque en ocasiones mi padre la maltrata sin justa causa, eso me duele y no me gusta verla triste y con moretones.

Tengo 2 hermanos el mayor se llama Juan tiene 19 años y no vive con nosotros está asumiendo consecuencias de sus actos, no terminó el colegio y empezó a consumir drogas desde que tenía 13 años y ahora está en la cárcel, mi hermana Laura tiene 14 años ella si es muy pilosa le va muy bien en colegio y saca las mejores calificaciones ahh y es mi mejor amiga está presente cuando lo necesito... yo la quiero mucho!, ella me cuenta que tiene un novio y que empezó con su vida sexual pero que le da miedo contarle a mis padres por temor a que la castiguen.

Cuando tengo ratitos libres me gusta estar con mis amigos y sobre todo con Cristian porque me divierte mucho jugando fútbol, pero los últimos días ya no jugamos sino que lo acompaño hacer mandados en el barrio, entregando mercancía empacada en bolsas negras y en lugares muy solos del barrio. A veces siento miedo pero él es mi amigo y no lo puedo dejar solo además el comparte el dinero que le dan conmigo.

a. ¿Escribe los factores de riesgo que identificas en la historia?

_____	_____
_____	_____

b. Que crees que puede hacer Carlitos para protegerse de esos factores de riesgo?

c. ¿Cristian el Amigo de Carlitos es realmente un buen Amigo?

SI _____ NO _____

¿Por qué?

d. ¿Qué le recomiendas a Carlitos de su amistad con Cristian?