

## F.55 TÉCNICA RECREATIVA

<b>Nombre de la técnica:</b> La confianza crece en familia
<b>Habilidad para la Vida:</b> Comunicación Asertiva
<b>Valor:</b> Confianza
Objetivo: Fomentar en los participantes acciones que posibilitan fortalecer un ambiente de confianza en la familia
<p><b>Actividad de ambientación:</b> Balanceo Muñeco tieso:</p> <p>Se agrupan en tríos, dos personas se ubican una en frente de la otra a una distancia suficiente para que una tercera persona pueda situarse en medio y ser balanceada por las otras dos que la reciben y empujan suavemente entre ellas.</p> <p>Conviene que las tres personas tengan un peso y una constitución similares para que puedan manejar de forma segura y cómoda a la persona de en medio.</p> <p>La persona que se pone en medio Relaja su cuerpo dejándolo caer hacia delante y atrás en peso muerto, con los ojos cerrados de preferencia, confiando en las otras dos personas.</p> <p><b>ACTIVIDAD CENTRAL:</b></p> <p>Los participantes forman dos hileras y se ubican uno enfrente del otro, se toman de las manos con su pareja.</p> <p>La actividad consiste en cada participante deberá mecerse por encima de sus compañeros. Los cuales tendrán las manos tan fuertes que deberán darle la confianza para que no se lastime y logre llegar al otro lado. Cuando llegue se ubica a un lado a esperar su compañero, y así sucesivamente hasta que todos logren pasar.</p> <p><b>Aportes para el facilitador:</b> estar atento a lo que suceda en el desarrollo de la actividad y retomar en el momento de la reflexión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observar actitudes, emociones y comentarios generados en la actividad</li> <li>✓ Receptividad frente a las instrucciones</li> <li>✓ El papel que juega la comunicación y la escucha.</li> </ul> <p><b>Cierre o Reflexión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué generó la actividad?</li> <li>✓ ¿Qué dificultades se presentaron?</li> <li>✓ ¿Cómo lo resolvieron?</li> <li>✓ ¿Cómo fortalecer un ambiente de confianza en la familia?</li> </ul> <p>En el momento del cierre, el facilitador hace la devolución de acuerdo a lo observado durante la actividad</p> <p><b>Normas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación activa</li> <li>• Actitud positiva</li> <li>• Escucha activa</li> <li>• Respeto por el otro y por la palabra del otro</li> <li>• Seguir las instrucciones</li> </ul>

- Trabajo en equipo

### 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 X
Toma de decisiones		Relaciones interpersonales
Solución de problemas y conflictos		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés	Empatía
Pensamiento crítico		

#### Preguntas Orientadoras:

- ✓ ¿Qué generó la actividad?
- ✓ ¿Qué dificultades se presentaron?
- ✓ ¿Cómo lo resolvieron?
- ✓ ¿Cómo fortalecer un ambiente de confianza en la familia?

**Recurso físico:** cerrado

**No. de participantes:** mínimo 15 máximo 50 personas

#### Materiales:

- Ninguna

**Variable:** N.A

#### OBSERVACIÓN

Nivel 1: ____ Es la participación directa y continua del coordinador en la técnica.	Nivel 2: <b>X</b> 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**

Adaptación al tema Fundación Concreto.