

## F.55 TÉCNICA RECREATIVA

**Nombre de la Técnica:** Aprendiendo a manejar mis emociones- Mi botella mágica

**Habilidad:** Manejo de Emoción y Sentimientos

**Valor:** Compromiso / Honestidad

**Objetivo:** Fortalecer la habilidad de manejo de emociones y sentimientos a través del aprendizaje de técnicas de autorregulación emocional que permitan la expresión adecuada de estas.

**Descripción:**

**Ambientación:**

Se realiza una actividad inicial que permita el reconocimiento e identificación de las emociones básicas llamada canastas de emociones revueltas, asignando a cada participante una emoción específica y a la orden del coordinador “ canastas de emociones ” se conformarán en grupos de acuerdo a las emociones asignadas y cuando diga “canastas de emociones revueltas” se agruparán en desorden.

Ej: Canastas de alegría, canastas de tristeza etc.

**Actividad Central:** Mi botella mágica

- Cada participante debe llevar una botella plástica transparente, pequeña limpia, seca y marcada.
- Inicialmente el coordinador de la actividad dispone al grupo 5 recipientes con mirellas de diferente color el cual representa cada emoción:  
Amarilla: Alegría  
Azul: tristeza  
Verde: desagrado:  
Morada: temor  
Roja: Enojo
- Cada participante piensa en la emoción que más experimenta en su vida cotidiana y menciona que situaciones generan que la emoción esté siempre presente y como la expresa.
- Luego deposita en la botellas cucharadas de mirella de acuerdo al orden en que considera están presentes en su vida, así depositará 2 cucharadas de la emoción que más prevalece y media de la que menos prevalece o con la que menos se identifica y las agita hasta cubrir toda la botella.
- Cada participante le pone un nombre a su botella y la decora poniéndole adornos en foamy y lazos realizados con cinta mágica.

**Cierre:**

Para finalizar, se les pide a los participantes que piensen en esas situaciones que frecuentemente les generan enojo y agiten la botella tan fuerte cómo sienten la emoción, de forma que les permita regular la emoción.

Es importante explicarles la importancia de acompañar esta técnica con la respiración (inhalando aire y exhalando el enojo) y repetirlo tres veces hasta lograr estar tranquilos. (se respira con ellos como ejemplo)

Con relación a la dinámica de la botella, los participantes evidenciarán que la emoción que prima más en su botella es con la que más se identifican y la forma como las emociones se tranquilizan asentándose en el fondo de la botella. Tomando esto para la reflexión inicial junto con la idea de que todas las emociones pueden funcionar juntas en determinados momentos

pero lo que las hace positivas es que se aprenda a controlarlas.

Normas:

Creatividad

Uso adecuado de los materiales

Reconocer sus emociones

#### COMPETENCIAS CIUDADANAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA

(marca con una X la competencia y las habilidades a fortalecer con la técnica central)

Cognitivas	Manejo de las Emociones	Sociales o interpersonales
Conocimiento de sí mismo	Manejo Emociones y sentimientos X	Comunicación efectiva
Toma de decisiones		Relaciones interpersonales
Solución de conflictos		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés	Empatía
Pensamiento crítico		

Preguntas Reflexivas:

¿Con cuál es con la que más nos identificamos? ¿Por qué?

¿Con cuál es con la que menos nos identificamos? ¿Por qué?

¿Cómo las expreso en mi vida diaria?

¿Qué emoción es la que más se logra ver en la botella?

¿Qué sucede cuando me calmo?

¿Cómo se relaciona mi manejo de emociones con la botella?

Recurso Físico: cerrado

No. de participantes: 23 participantes

Materiales:

Botella plástica

Cucharas desechables

Mirellas de colores

Cinta mágica

Dibujos plasmados en foamy para decorar

Silicona líquida

Colbón

Tijeras

Variable: Esta actividad puede realizarse empleando agua o glicerina y decorando la botella con cabello de lana en la tapa, ojos móviles y boca.

#### OBSERVACIÓN

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

Nivel 1: ____ Es la participación directa y continua del coordinador en la técnica.	Nivel 2: <u>X</u> 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 equipo de trabajo Fundación Conconcreto.