

Nombre de la Técnica: Muñeco mil caras

Objetivo: Posibilitar en los participantes la construcción de recursos para el control del estrés y la tensión

Descripción:

Dinámica de ambientación:

Pasa la pelota. El coordinador inicia con un breve recuento de lo aprendido sobre el manejo de estrés y tensiones; para comenzar la actividad se da inicio a con un juego sencillo de pelotas antiestrés de diferentes colores hechas previamente, los participantes se ubican de pie formando un círculo, el coordinador explica las reglas del juego: “realizaremos un juego de pelota cada participante deberá lanzar por lo menos una vez, la pelota deberá pasar por todos los participantes en el menor tiempo posible y poco a poco el coordinador ira agregando pelotas al juego hasta llegar a cinco, los participantes deberán estar atentos para recibir y lanzar cada una de las pelotas de forma que todos realicen por lo menos un lanzamiento”

Actividad central

Al finalizar el juego el coordinador les propone a los participantes construir su propia pelota anti estrés para esto el grupo se dividirá en subgrupos de 5 participantes a cada subgrupo se le entrega el material de trabajo, bolsas plásticas, harina y globos R12.

Después de estar organizados y con los materiales el coordinador explica paso a paso como hacer la pelota anti estrés:

- 1.Inserten su mano en la bolsa
- 2.Tome 2 puñados de harina
- 3.Haga un nudo en la bolsa procurando que quede a ras con la harina
- 4.Corte el excedente de la bolsa
- 5.Tome dos globos y corte boca de cada uno
- 6.Inserte la bolsa con harina en el primer globo
- 7.Cubra con el segundo globo insertando el globo con la harina en el segundo globo
- 8.Decore con la pelota con lana para simular el cabello y ojos móviles

EJERCICIOS MUÑECOS MIL CARAS

- Se les pregunta los niños que entienden ellos por estrés
- Que pasa con el estrés si no lo manejamos adecuadamente?
- En ocasiones cuando no somos capaz de manejar adecuadamente el estrés y las situaciones estresantes tomamos malas decisiones, la presión de amigos que nos piden que hagamos algo que no debemos hacer, los problemas en casa o en el colegio nos pueden llevar a hacer cosas que nos hacen daño a nosotros y a los otros como peleas, discusiones o consumir sustancias psicoactivas.

- Posteriormente se les pide piense en una situación que les cause estrés
- Se les indica que deben tomar el muñeco mil caras en una mano y apretarlo lo más fuerte que puedan durante 3 segundos y luego aflojen, deben repetir esta acción tres veces con cada mano
- Pensaron en la situación que les generaba estrés?
- Se concentraron en apretar el muñeco?

Cuando pasamos por una situación estresante nuestro cuerpo genera una sustancia llamada adrenalina que nos mantiene en alerta, por eso es importante que quememos parte de esta adrenalina, cuando apretamos fuerte el muñeco ponemos a trabajar los músculos de la mano y del antebrazo eliminando parte de esta adrenalina y mejorando nuestro estado de animo

Ahora repetimos el ejercicio nuevamente pero 3 veces por 5 segundos con cada mano

• ¿Cómo se sintieron?

Sintieron cansancio?, cuando esto pasa esta sensación de cansancio hará que prestemos más atención a nuestra mano lo que generara que dejemos de pensar por un momento en la situación estresante.

En ocasiones no nos sentimos capaces de hablar de nuestras emociones, esto también nos puede hacer daño, es importante expresar lo que sentimos por esto vamos a imaginar diferentes emociones y estados de ánimo y trataremos de hacer que nuestro muñeco mil cara las exprese también

Normas: Son los parámetros establecidos para el desarrollo de la de la técnica

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	Comunicación efectiva
Toma de decisiones		Relaciones interpersonales
Solución de conflictos		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés	Empatía
Pensamiento crítico		

Preguntas Reflexivas: Son las pautas de contextualización que llevan al análisis de los participantes y coordinador

Recurso Físico: espacio abierto o cerrado-descripción del escenario mínimo donde se puede ejecutar dicha actividad y sus normas de seguridad

No. de participantes: El número mínimo o máximo de participantes que se necesitan para el desarrollo de la actividad

Materiales: materiales necesarios para ejecutar la actividad, describir si es por grupo, subgrupos o por persona

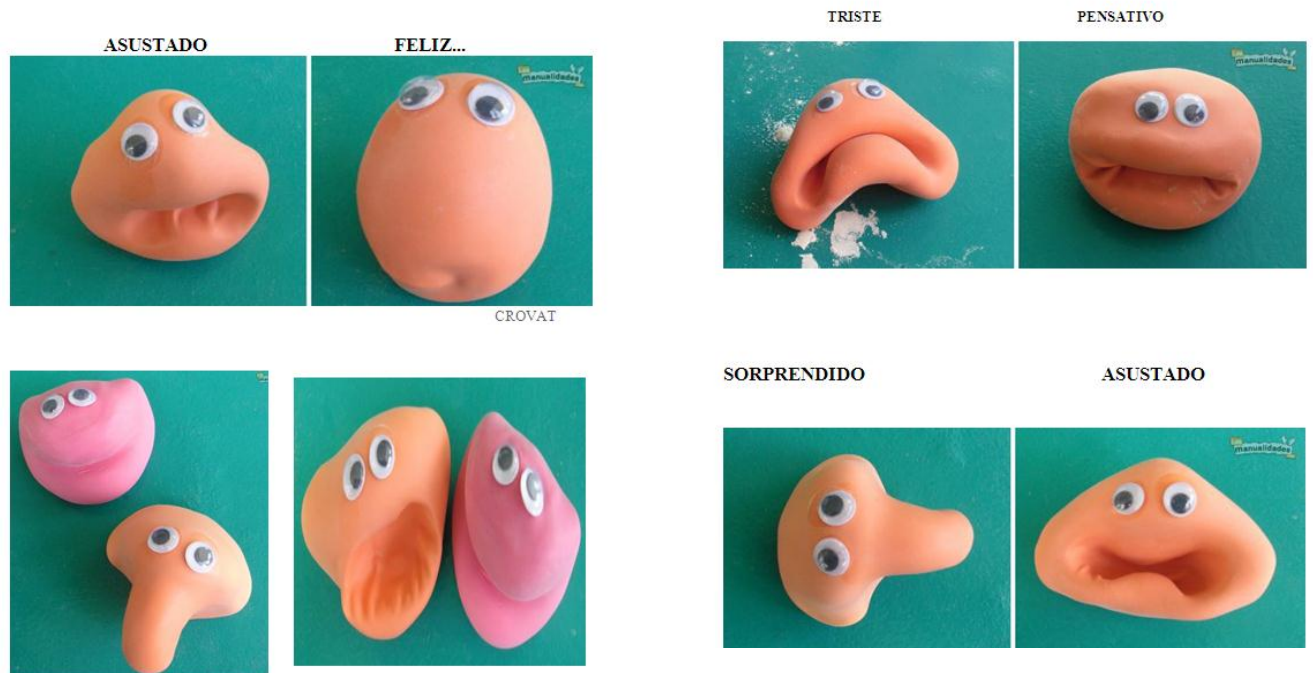
Variable: Son otras formas de aplicación de la técnica

OBSERVACIÓN

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

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

FIGURA O GRÁFICO



Bibliografía – Autor – Anexos
Citar referencias de la actividad.