

## F.55 TÉCNICA RECREATIVA

Nombre de la Técnica: Mi familia
Habilidad para la Vida: Relaciones Interpersonales
Valor: Amistad
Objetivo: identificar las fortalezas y debilidades en las familias de las participantes
Descripción:  <b>Actividad de Ambientación:</b> Se les pide a las participantes se ubique de pie con una pareja (preferiblemente una persona poco conocida) se les da a las participantes 5 minutos para que hablen entre ellas, recuerden sus nombres y hablen sobre sus familias, posteriormente se les indica que como pareja deben transportar unas pelotas con diferentes partes del cuerpo sin usar las manos, se les da 5 minutos para que planeen una estrategia, deben transportar la pelota con las siguientes partes del cuerpo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Frente</li><li>• Pecho</li><li>• Estomago</li><li>• Rodillas</li><li>• Tobillos</li><li>• Espalda</li></ul> Para finalizar las participantes deberán transportar la pelota con la espalda y depositarla en un recipiente ubicado a 3 metros sin usar las manos.  Se realiza la reflexión sobre las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué les generó la actividad?</li><li>• ¿Qué grado de dificultad encontraron en la actividad?</li><li>• ¿Qué paso en la relación y comunicación con su pareja?</li><li>• ¿se presentaron dificultades?</li><li>• ¿Cómo solucionaron las dificultades?</li><li>• ¿La actividad generó tensión? Y si fue así porque y como la manejaron?</li></ul> <b>Actividad Central:</b> Las participantes se ubican en círculo sentadas en sillas o alrededor de una mesa, en centro se ubican diferentes materiales (papeles de colores, lápices, colores, marcadores, tijeras, pegantes etc..), se le indica a las participantes que elaboren su casa de la manera más creativa posible, al finalizar se les pide que escriban dentro de su casa aquellas fortalezas o aspectos positivos que identifican en su familia y al reverso aquellos aspectos que consideran deben mejorar. Al finalizar los participantes se ubican en círculo y reflexionan sobre lo realizado
Normas: Respeto por el compañero y la palabra Escucha activa Actitud positiva En la medida de lo posible disfrutar de la actividad Fortalecer lazos de amistad e intentar acercarse a nuevos compañeros.
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
<b>Conocimiento de sí mismo</b>	Manejo Emociones y sentimientos	Comunicación efectiva
Toma de decisiones		<b>Relaciones interpersonales x</b>
Solución de conflictos		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés	Empatía
Pensamiento crítico		
Preguntas Reflexivas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les generó la actividad?</li> <li>• ¿Qué grado de dificultad encontraron en la actividad?</li> <li>• ¿Qué paso en la relación y comunicación con su pareja?</li> <li>• ¿se presentaron dificultades?</li> <li>• ¿Cómo solucionaron las dificultades?</li> <li>• ¿La actividad generó tensión? Y si fue así porque y como la manejaron?</li> <li>• ¿Qué fortalezas o aspectos positivos identifican en su familia? ¿Qué aspectos consideran deben mejorar?</li> </ul>		
Recurso Físico: Cerrado		
No. de participantes: Máximo 30 participantes		
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 Pelotas plásticas pequeñas</li> <li>• 3 baldes</li> <li>• Hojas de colores</li> <li>• Colores</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Sacapuntas</li> <li>• Lápices</li> <li>• Borradores</li> <li>• Tijeras</li> <li>• pegante</li> </ul>		
Variable: N.A		
<b>OBSERVACIÓN</b> 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:<u>X</u></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>
<p>FIGURA O GRÁFICO</p>		
<p>Bibliografía – Autor – Anexos</p> <p>Adaptación equipo de trabajo Fundación Concreto.</p>		

