

TÉCNICA RECREATIVA

Nombre de la Técnica: Mi corazón
Habilidad para la Vida: Manejo de emociones y sentimientos
Valor: Honestidad
Objetivo: Realizar actividades que permitan la integración, el disfrute y promoción del manejo de emociones y sentimientos en los participantes, haciendo consciente el amor hacia cada uno e identificando sentimientos positivos relacionados con personas presentes y no presentes en la vida del participante.

1. Ambientación:

- Se da inicio al taller con el juego **Bingo de emociones**. El coordinador entrega a cada participante una tabla de bingo, cuando todos los participantes tengan su tabla de juego, se deberá elegir quien será el encargado de cantar el bingo, el cual será cantado de forma habitual. El coordinador indica al grupo la variación del bingo de emociones con relación al juego tradicional, la variación es la siguiente: Los participantes podrán anunciar bingo cuando completen una hilera de números de forma vertical, horizontal o diagonal. Una vez el participante diga; bingo, debe además nombrar una emoción o sentimiento positivo, el encargado de cantar el bingo verifica si la hilera ha sido completada correctamente y el coordinador irá haciendo en el tablero una lista con las emociones que mencione cada participante. El juego termina cuando alguno de los participantes complete toda la tabla y diga bingo de emociones.

2. Actividad Central: Actividades de integración grupal

- Mi corazón:** Antes de iniciar la dinámica el coordinador dejara en el aula un espacio muy amplio para que cuando vengan los participantes se puedan sentar en el suelo realizando un círculo. En la entrada dejara una mesa donde habrá cartones tamaño carta, lápices, marcadores y vinilos. En la mesa deberá haber tantos cartones como participantes hallan en el taller. Conforme vayan entrando, las consigna que se les dará será que vayan cogiendo un cartón cada uno y un lápiz, vinilos y marcadores, seguidamente se irán sentando en el suelo en círculo. Una vez estén todos sentados, el coordinador pondrá música clásica, con un volumen adecuado, y empezara a explicarles las consignas a seguir. Lo primero será explicarles que han de dibujar un corazón que ocupe todo el cartón, y que este lo han de partir en tantas partes como personas importantes para ellos/as hallan en su corazón, incluyéndose a ellos/as mismos/as. También podrán guardar un espacio para personas importantes para cada uno, las cuales todavía no están en su vida o ya se han ido de ella. También pueden dejar espacios en blanco si lo desean. Luego dentro de cada espacio, pondrán el nombre de la persona que han elegido para ese espacio en concreto.

 **agregados**
 **prefabricados**
 **durapanel**
 **estructuras**
 **encofrados**

Medellín Sede #1:

Agregados y Prefabricados
 PBX:(57-4) 289 00 60
 Calle 5 No. 21 - 24
 Girardota / Antioquia

Medellín Sede #2:

Durapanel, Estructuras y Encofrados
 PBX (574) 444 40 64
 Calle 6 # 22. 34. Int. 103
 Girardota / Antioquia

Bogotá

PBX:(57-1) 637 81 49
 Calle 121 No. 6 - 46, Of. 243
 Centro Empresarial Paseo Real

Barranquilla:

Cel: 311 631 93 14
 Kilometro 114 Av. Cordialidad
 Manzana 11 Lote 45 - Galapa

Para realizar esta parte se dará un tiempo considerable, ya que es una tarea bastante difícil de realizar, porque han de mirarse a ellos/as mismos/as y meditar sobre los sentimientos y las personas importantes de su vida. Además deberán decorar el corazón y sus espacios de acuerdo a su gusto y utilizando el material entregado al inicio del taller (vinilos, marcadores).

Una vez finalizado lo anterior, se pondrán nuevamente en círculo con sus dibujos, para así poder compartir la experiencia con el resto de los compañeros/as.

En este momento el coordinador dirá que a partir de ahora respetando el turno, pueden ir mostrando sus dibujos, explicarlos y comentar con los demás lo que han sentido al realizar la actividad.

Mientras ellos/as están explicando cómo han repartido su corazón, a quien han puesto, porque lo han puesto, si les ha resultado difícil... el coordinador irá interviniendo haciendo preguntas como: ¿Se han dado cuenta de lo que se aman a ellos/as mismas? ¿Cómo es de grande el lugar que ellos mismos ocupan en su corazón?, ¿Se han puesto en él?, ¿Han puesto alguien que ya o aún no está presente en sus vidas?

Para realizar la parte final de la actividad dejaremos unos 20 minutos, ya que como siempre, al principio cuesta expresarlo pero después todos/as quieren hacerlo.

3. Cierre:

- Una vez finalizada la actividad anterior, y toda o todo participante que haya querido haya hablado, se reflexionará a cerca de la importancia de quererse a uno mismo, ya que si esto no es así no se puede querer a nadie más. Por último se realiza evaluación de la actividad.

Normas:

Participación activa

Respeto por el otro y sus opiniones

Escucha atenta

Uso adecuado de los materiales

Preguntas Reflexivas:

¿Te incluiste en el corazón?

¿Reconoces tu amor propio?

¿Lograste identificar algún sentimiento que no creías que habitaba en ti?

¿Asignaste un espacio en tu corazón para personas que no creías eran importantes en tu vida?

¿Cómo nos pareció la actividad?

¿Qué fue lo que más me gustó?

¿Cómo nos sentimos?

Recurso Físico:

Espacio cerrado

No. de participantes:

30 participantes

Recursos:

Papel periódico

Lápices

Marcadores

Vinilos

Medellín Sede #1:

Agregados y Prefabricados
PBX:(57-4) 289 00 60
Calle 5 No. 21 - 24
Girardota / Antioquia

Medellín Sede #2:

Durapanel, Estructuras y Encofrados
PBX (574) 444 40 64
Calle 6 # 22. 34. Int. 103
Girardota / Antioquia

Bogotá

PBX:(57-1) 637 81 49
Calle 121 No. 6 - 46, Of. 243
Centro Empresarial Paseo Real

Barranquilla:

Cel: 311 631 93 14
Kilometro 114 Av. Cordialidad
Manzana 11 Lote 45 - Galapa

Variable:		
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: 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: Equipo de trabajo Fundación Concreto.		