

## F.55 TÉCNICA RECREATIVA

Nombre de la Técnica: YO DECIDO		
Habilidad: Toma de decisiones		
Valor: Responsabilidad		
Objetivo: Fomentar en los participantes la toma de decisiones y la comunicación asertiva como medios de prevención y autocuidado		
<p>Descripción:</p> <p><b>Actividad de Ambientación:</b></p> <p>El ambicioso:</p> <p>El grupo se subdivide en 2 y se les pide que se formen en 2 hileras (hombro con hombro) una enfrente de la otra, se les indica que el propósito del juego es alcanzar 50 puntos lanzando un dado gigante, cada equipo lanzara tanteas veces el dado como desee pero quien lance el 1 perderá todos sus puntos y deberá ceder el turno al siguiente equipo, el equipo deberá decidir en conjunto si sigue o se detiene para lanzar el dado y lo deberán lanzar todos los participantes del equipo, el juego comenzara con el equipo que en su primer lanzamiento obtenga el mayor puntaje.</p> <p>Al finalizar la actividad se les pide a los participantes reflexiones sobre:</p> <p>Los resultados obtenidos</p> <p>Como incidieron las decisiones tomadas en el resultado obtenido</p> <p>Se presentó presión del grupo y si fue así como se sintieron frente a esta.</p> <p>Como incidió la presión del grupo en la toma de decisiones</p> <p><b>Actividad central:</b></p> <p>Posterior a la reflexión sobre la toma de decisiones y la presiones del grupo se les presenta a los participantes 2 videos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Video 1 pepita nuggets:</b> al finalizar el video se les pide expliquen que creen que paso en el video, quien era el personaje, que estaba haciendo, que decisiones tomo o dejo de tomar, que paso con el después de tomar estas decisiones</li> <li>• <b>Video 2 Nuestro tiempo es ahora:</b> Al igual que el video anterior reflexionamos sobre este, hemos vivido esta situación o una parecida, alguien nos ha ofrecido hacer cosas que pueden afectar nuestra salud nuestra vida, que decisión debería tomar Rafael (el personaje central), que debe responder Rafael a los ofrecimientos de sus amigos.</li> <li>•</li> </ul> <p>Al finalizar se lleva a los participantes a sacar conclusiones sobre la importancia de la toma adecuada de decisiones y la comunicación asertiva</p>		
<p>Normas:</p> <p>Escucha y participación activa</p> <p>Respeto por el otro, su opinión y trabajo</p>		
<p>COMPETENCIAS CIUDADANAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA</p> <p>(marca con una X la competencia y las habilidades a fortalecer con la técnica central)</p>		
Cognitivas	Manejo de las Emociones	Sociales o interpersonales

Conocimiento de sí mismo		Comunicación efectiva
Toma de decisiones X		Relaciones interpersonales
Solución de conflictos		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés	Empatía
Pensamiento crítico		
<p>Preguntas Reflexivas:</p> <p>Como incidieron las decisiones tomadas en el resultado obtenido</p> <p>Se presentó presión del grupo y si fue así como se sintieron frente a esta.</p> <p>Como incidió la presión del grupo en la toma de decisiones</p> <p>Preguntas reflexivas videos</p> <p>Video 1 ¿qué paso en el video?, ¿quién era el personaje?, ¿qué estaba haciendo?, ¿qué decisiones tomo o dejo de tomar?, ¿qué paso con el después de tomar estas decisiones?</p> <p>Video 2, ¿hemos vivido esta situación o una parecida a la del personaje del video?, ¿alguien nos ha ofrecido hacer cosas que pueden afectar nuestra salud nuestra vida?, ¿qué decisión debería tomar Rafael (el personaje central?), ¿que debe responder Rafael a los ofrecimientos de sus amigos?.</p>		
Recurso Físico: espacio cerrado		
No. de participantes: 50 participantes		
Materiales: Video beam sonido		
Variable: Son otras formas de aplicación de la técnica		
<b>OBSERVACIÓN</b> 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: ____ 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 Citar referencias de la actividad. <a href="https://m.youtube.com/watch?v=kQ-mRWrx6BI">https://m.youtube.com/watch?v=kQ-mRWrx6BI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JndZ3y-KVLQ">https://www.youtube.com/watch?v=JndZ3y-KVLQ</a>		