

## TÉCNICA RECREATIVA

Nombre de la Técnica: La caja de las emociones
Habilidad para la Vida: Manejo de emociones y sentimientos
Valor: Respeto
Objetivo: Realizar actividades que permitan la integración, el disfrute y conseguir que los participantes aprendan a comunicar emociones. A partir de la interiorización y exteriorización de las diferentes emociones (alegría, tristeza, desesperanza, rencor, etc.). En pro de una mayor inteligencia emocional y aprendizaje de nuevas formas de afrontamiento de conflictos y canalización adecuada de los sentimientos que le acompañan.

### 1. Ambientación:

- Se da inicio al taller con el juego **Mímica de emociones**. El coordinador previamente tendrá en una bolsa mágica con varios papeles en los que estarán copiadas emociones positivas y negativas. Se forma un círculo con todos los participantes, el coordinador inicialmente tendrá una pelota y se la pasara a cualquier integrante del grupo, este será el encargado de iniciar el juego una vez el coordinador este de espaldas al círculo y empiece a decir: pásala, pásala, pásala... y se detenga con la palabra Emoción. Cuando el coordinador mencione la palabra emoción, quien quede con la pelota deberá sacar de la bolsa mágica un papel y hacer mímica de la emoción descrita en el mismo tratando que el resto de los participantes identifique de que emoción se trata.

### 2. Actividad Central: Actividad de integración grupal

- La caja de las emociones:** El grupo se divide en tres subgrupos de igual cantidad de participantes. El coordinador tendrá previamente organizados los materiales necesarios para la elaboración de una caja por subgrupo (cartón, pegante, tijeras, reglas, vinilos, marcadores). El coordinador distribuye el material en los tres subgrupos e indica a los participantes que deberán elaborar y decorar una caja por equipo, utilizando los materiales entregados. Una vez la caja de cada equipo este elaborada y decorada, el coordinador entregara a cada equipo 20 fichas de colores, cada integrante del equipo deberá tomar dos fichas, en una deberá escribir una emoción positiva y en la otra dibujar una emoción negativa. Al final cada equipo tomara todas las fichas con las emociones positivas y las pegara en el exterior de la caja y las negativas las depositara dentro de la misma. Posteriormente cada equipo realizara una propuesta para exteriorizar y comunicar asertivamente emociones. Finalmente se socializan las cajas elaboradas por los subgrupos, se sacan las emociones negativas y cada participante va dándole nombre a una de estas emociones con relación al dibujo plasmado en la ficha, la actividad finaliza cuando todos los participantes pasen a identificar las emociones negativas y se hayan socializado todas las propuestas por subgrupo para exteriorizar y comunicar asertivamente emociones.

### 3. Cierre:

- Se realiza reflexión y evaluación de la actividad a partir de la importancia de reconocer nuestras emociones y la similitud que encontramos entre la caja de las emociones y nuestro manejo de las mismas, aprender a exteriorizarlas y comunicarlas como punto de partida en la aplicación de nuevas formas de afrontamiento de conflictos y canalización adecuada de los sentimientos que le acompañan.

#### Normas:

Participación activa

Respeto por el otro y sus opiniones

Escucha atenta

#### Preguntas Reflexivas:

¿Qué son las emociones?

¿Cuáles son emociones positivas y negativas? Ejemplos

¿Usualmente exteriorizo mis emociones negativas?

¿Me resulta fácil demostrar mis emociones positivas?

¿De qué forma busco exteriorizar mi emociones negativas?

¿Cuál creo que podría ser una forma adecuada de exteriorizar mis emociones negativas y positivas?

¿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:

Cartón

Pegante

Tijeras

Reglas

Vinilos

Marcadores

Fichas de colores

#### Variable:

#### OBSERVACIÓN

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

#### 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

<p><b>Nivel 1:</b> Es la participación directa y continua del coordinador en la técnica.</p>	<p><b>Nivel 2: X</b> Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.</p>	<p><b>Nivel 3:</b> 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		
<p>Bibliografía – Autor – Anexos:  <a href="http://www.viu.es/ejemplos-de-juegos-para-trabajar-las-emociones-en-clase/">http://www.viu.es/ejemplos-de-juegos-para-trabajar-las-emociones-en-clase/</a>            Adaptación trabajo Fundación Concreto</p>		

 **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