

F.55 TÉCNICA RECREATIVA

Nombre de la Técnica: Cojín De Emociones Habilidad: Manejo de Emoción y Sentimientos Valor: Respeto		
Objetivo: Elaborar una técnica de autocontrol (cojín) que facilite a los participantes utilizar tips de control emocional frente a determinadas circunstancias que este experimentando.		
Descripción: Ambientación: hacer un repaso de cada emoción y los colores que las identifican según la película Intenseamente. Como la técnica es para controlar principalmente el enojo, se le solicita previamente a los participantes en llevar retazos o una prenda de vestir que ya no usen, se realiza una fantasía guiada en donde los participantes recuerden o piensen en una situación que les genera enojo, que la puedan vivenciar en ese instante y seguidamente se realiza la liberación de la emoción a través del rasgado de la prenda de vestir, tratando de hacer catarsis hasta volver a la calma. Los retazos se utilizan posteriormente para rellenar el cojín. Actividad central (paso a paso) : El Cojín <ol style="list-style-type: none"> Cada participante tendrá un molde (rectángulo en tela pañolency) de 30 x 60 <ul style="list-style-type: none"> Orientación: Se le indica a los participantes ubicar la tela en una superficie plana y con las manos se va alisando la tela, pensando en las acciones positivas que realizan para controlar el enojo. En las puntas de 30 cm se adhiere una tira de velcro adhesivo de la misma medida, se dobla el rectángulo a la mitad y en los lados se adhiere con silicona líquida. <ul style="list-style-type: none"> Orientación: esta parte significa el guardar las actitudes positivas que permitirán al participante controlar las emociones que afectan con el otro y consigo mismo. Se decora con figuras varias, estas se realizan con tela retazos. <ul style="list-style-type: none"> Orientación: Reconocimiento de las potencialidades que el participante tiene frente a las diferentes emociones. Socialización: Finalmente se orienta a los participantes en los demás usos que le pueden dar a su cojín. Ejemplo: en caso de enojo, antes de agredir al otro o agredirse así mismo. Liberar la emoción en el cojín y pensar en los tips socializados en talleres anteriores para controlarse (tomar agua, contar hasta 10, respirar profundo etc) En caso de estar triste, sentir que el cojín es una compañía.		
Normas: Creatividad. Uso adecuado del material Seguir instrucciones Respeto por la palabra de otro		
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	Comunicación efectiva

Toma de decisiones	sentimientos X	Relaciones interpersonales
Solución de conflictos		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés	Empatía
Pensamiento crítico		
Preguntas Reflexivas: ¿Qué siente mi cuerpo en cada emoción? ¿Y cómo lo manifiesto cuando experimento la emoción? ¿Qué hago o que puedo hacer para calmar o controlar la emoción?		
Recurso Físico: cerrado		
No. de participantes: mínimo 15 máximo 50 niños y niñas		
Materiales: Molde de caja en cartulina especial Cartulina de colores (azul, roja, morada y amarilla) recortada en cuadros de 3x3 Tips de autocontrol recortados de 3x3 Silicona líquida Colbon Cordón dorado, delgado		
Variable: no aplica		
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:<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>
---	--	--

FIGURA O GRÁFICO



Bibliografía – Autor – Anexos
 Adaptación equipo de trabajo Fundación Conconcreto.