

## ENTRENAMIENTO

# 02

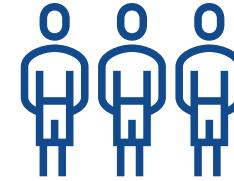
CONCEPTO A TRABAJAR:

# Autoconocimiento

TIEMPO:

# 60 Minutos

### OBJETIVO PREVENTIVO



Reconocer las características individuales y las necesidades propias, para desarrollar habilidades que favorecen el desarrollo personal y las relaciones con otros.

### OBJETIVO DEPORTIVO



Promover la buena ejecución del pase y la recepción a través de actividades lúdicas.

### FACTORES DE RIESGO QUE ABORDA



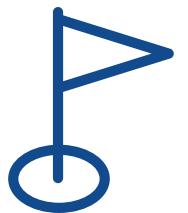
- Actitudes favorables hacia el uso de alcohol.
- Iniciación temprana en el consumo de alcohol.

### FACTORES DE PROTECCIÓN Y ESTRATEGIA DE DESARROLLO SOCIAL:



- Oportunidades para la participación prosocial en el colegio.
- Creencias sanas y estándares claros.

### MATERIALES



Papel, lápices de colores, cinta pegante, balón, zapatos, silla.



### Estas actividades están diseñadas para la participación individual del adolescente (tras la pantalla).

Para tener en cuenta

- El facilitador deberá lograr transmitir la importancia del autoconocimiento, para la identificación de motivaciones, las cuales orientan las acciones que los adolescentes podrán realizar para alcanzar metas y tomar buenas decisiones. Esto proporciona elementos y herramientas que los protegerán del no consumo de alcohol u otras sustancias.
- Para muchos participantes, al principio le será difícil hacer el ejercicio de autoconocimiento, es importante que el facilitador les transmita tranquilidad y mencione que se requiere en ocasiones de tiempo para reconocer lo que nos gusta, nos motiva, nos identifica, etc. Esto es importante, porque no se quiere desmotivar a los participantes por no lograr darse cuenta de su propio conocimiento, sino al contrario se quiere promover hábitos saludables y desarrollo personal.

## APERTURA

Se inicia el entrenamiento recordando el encuentro anterior (Autocuidado). El facilitador debe preguntar sobre que hábitos saludables empezaron a incluir en su rutina diaria. Esto para fortalecer esta dimensión. Continúe mencionando que, aunque hay puntos en común en la manera como nos podemos cuidar (comer bien, dormir, hacer ejercicio, no consumir alcohol, etc.), el autocuidado puede cambiar de acuerdo a las necesidades y motivaciones de la persona, por ejemplo, si queremos ser deportistas, músicos, artistas, tener buen rendimiento académico, sentirnos saludables, etc. Por ello es importante el Autoconocimiento, el cual nos permite en primer lugar reconocer nuestras habilidades, necesidades, intereses y motivaciones; en segundo lugar, nos ayuda a plantearnos metas, planificarlas y sobre todo realizar las acciones necesarias para alcanzarlas.

## CALENTAMIENTO El camino de identidad (15 minutos)

**Indicación:** tener 2 hojas de papel, puede ser (cartulina, camisa o cartón). Inicialmente escribir sus gustos y motivaciones, decorarla (tipo banderín), ubícalas en un punto determinado (punto B, gustos a la derecha, motivaciones a la izquierda de ese punto).

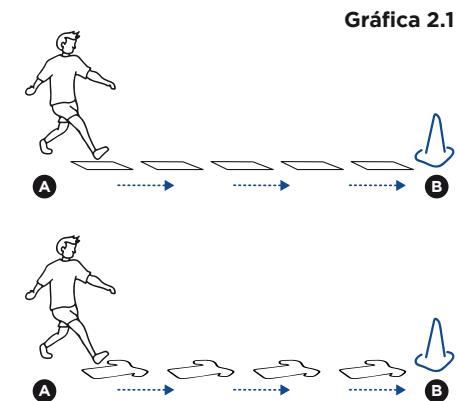
**Delimita el espacio:** punto de partida (A), punto de llegada (B), B estará una distancia de 8 a 10 pasos de A. El entrenador dirá ejemplos de situaciones de la vida cotidiana en las que se está expuesto al consumo de alcohol, tales como: (ver familiares o personas cercanas tomando, pedirte ir a comprar cerveza, peleas en casa bajo efectos del alcohol...) A cada situación, piensa que cualidad, habilidad y/o característica usarías para resolverlas. Por ejemplo; responsable, asertivo, autónomo...)

Pídale a los participantes que se coloquen en el punto de partida (A) y se suban encima de uno de los papeles o camisa, luego se desplazan como forma de puente o bote sobre éstas sin tocar el piso, donde cada vez al dar pasos con el Pie izquierdo: mencionen una situación difícil de manejar, ejemplo; estar en una fiesta y me ofrecen alcohol, al dar pasos con Pie derecho: mencionar una cualidad, habilidad y/o característica propia (ejemplo; responsable), para plantear acciones que lo alejen de la situación problemática y así avanzar hasta el punto de llegada B, donde estarán sus motivaciones o gustos más grande ( toma 1 banderín con éstas) y finalizar el recorrido con gesto simbólico de haber logrado llegar a esa motivación, así sucesivamente hasta tomar todos los banderines.

Gráfica 2.1

**Variante:** Si no se cuenta con papel o camisetas, usar zapatos y agregar mayor distancia entre cada paso.

**Micro-reflexión:** se realizan las preguntas ¿qué pasó?, ¿cómo se sintieron? con la actividad, reconociendo esas características y necesidades propias y la importancia de éstas como herramientas favorables para la prevención del uso de alcohol.



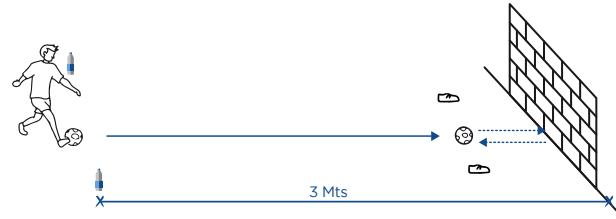


## ENCUENTRO

PASE Y RECEPCIÓN | 25 minutos

### ACTIVIDAD 1

Gráfica 2.3



Podemos tener dos casos:

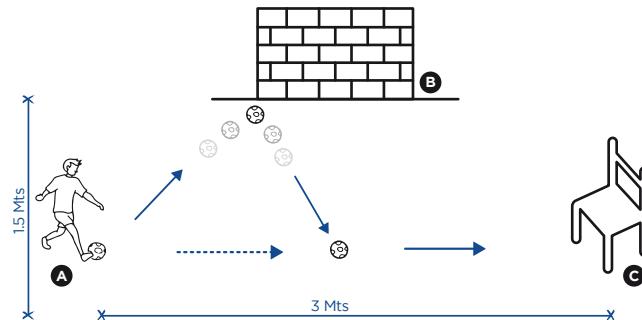
1. El participante puede estar solo (como se ha planeado) y debe realizar las actividades de pase frente a una pared para que el balón rebote hacia él y simule el pase.
2. El participante cuenta con un acompañante que lo ayuda a realizar los ejercicios.

Pase a la pared, el participante se coloca a una distancia de 3 mts de la pared donde simulará un pase a un compañero, se inicia con golpeo de borde interno, cuando el balón retorne al jugador, este debe recibir y volver a golpear. En caso de estar acompañado ambos deben realizar la acción por 2 minutos. Luego de este tiempo se aumenta la dificultad a cada lado (derecha e izquierda) del participante se coloca a una distancia de 70 cm un zapato o botella plástica cada vez que realice el pase debe tocar el objeto de cada lado. **Ver gráfica 2.3**

**Variante:** se colocarán 2 zapatos simulando un marco justo en la mitad de la distancia entre el participante y la pared (o entre participantes), para tratar que en la trayectoria del balón pase por el centro de estos, esto con el fin de dar precisión al pase.

### ACTIVIDAD 2

Gráfica 2.4



Se ubican 3 puntos A, B y C, donde el participante ubicado en un punto de partida A, B es la pared (o un acompañante) quien estará a una distancia de 1.5 mts a la derecha o izquierda de A, y C una silla que hará las veces de marco o portería y su ubicación será a una distancia de 3 metros frente al punto A.

Inicia el ejercicio cuando A da un pase a B, B rebota o da el pase a A, A recibe y define a C (la silla). Repetir la acción 6 veces, en caso que B sea una persona cambian los roles. **Ver gráfica 2.4**



## CAMERINO

15 minutos

La reflexión está orientada a mostrar a los participantes que hay diferentes formas de dar importancia a sí mismo, por ejemplo; reconociendo sus motivaciones, realizando acciones para alcanzar sus metas y tomando buenas decisiones, esto les da herramientas que los protegerán para no consumir alcohol u otras sustancias. Además, reconociendo sus características individuales y necesidades propias, potencializarán habilidades que favorecen al desarrollo personal y las relaciones con sus semejantes. Así como en el juego cuando al realizar el recorrido e ir nombrando con pie derecho e izquierdo (cada uno representaba aspecto positivo y negativo respectivamente), se daba posibles soluciones o manejo de éstas de acuerdo a la habilidad.

Las experiencias aprendidas serán extrapoladas en los diferentes contextos donde los estudiantes se desenvuelven (casa, colegio, redes sociales y comunidad). Pregunte a los participantes cuáles fueron sus principales aportes para dar respuesta a las acciones que se le facilitaron y las que fueron más difíciles de asumir.

Recoja la información y plantee un cierre realizando un comparativo en relación a la vida cotidiana. Por lo general cuando tenemos un buen autoconocimiento, podemos reconocer que situaciones pueden ser difíciles de manejar y que se necesita para afrontarlas. Por ejemplo, puede ser difícil estar en una situación donde familiares o amigos ofrezcan alcohol y no se desee consumir. En este caso el autoconocimiento le ayuda a la persona a saber por qué no es importante consumir alcohol, como este afectaría sus motivaciones y le ayudaría a utilizar habilidades o plantear acciones que lo alejen de la situación problemática (como pedir ayuda, decir no, expresar las emociones, realizar otras actividades, entre otros).



## COMPROMISO

Pida a los participantes que en casa escriban sus pasiones, gustos, motivaciones y metas, además piensen en qué acciones necesitan realizar para estar más cerca de cumplirlas y cómo el consumo de alcohol podría afectarlas.