

ENTRENAMIENTO

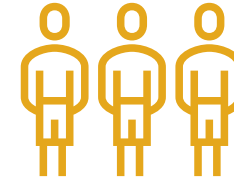
04

CONCEPTO A TRABAJAR:  
**Conocimiento emocional**

TIEMPO:

60  
Minutos

OBJETIVO PREVENTIVO



Reconocer las emociones, su utilidad y manejo en nosotros mismos y en la otra persona.

OBJETIVO DEPORTIVO



Fortalecer la definición a través de las superficies de golpeo y la ubicación del balón.

FACTORES DE RIESGO QUE ABORDA



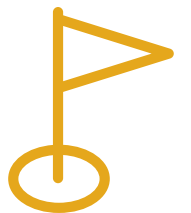
- Actitudes favorables hacia el uso de alcohol.
- Iniciación temprana en el consumo de alcohol.
- Amigos que se involucran en el consumo de alcohol.

FACTORES DE PROTECCIÓN Y ESTRATEGIA DE DESARROLLO SOCIAL:



- Oportunidades para la participación prosocial en el colegio.
- Oportunidades, habilidades y reconocimiento características individuales.

MATERIALES



Papel, tarjetas con emoticones y cinta de pegar, balón, zapatos, silla, botellas, bastón, balde.



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

Para tener en cuenta:

- Recuerde que este módulo busca que los participantes se familiaricen con sus emociones, las vean como naturales y esenciales en su vida para que al hacerse presentes no busquen inmediatamente evitarlas o dejarlas de experimentar.
- No ejemplifique o dé ideas a los participantes sobre el uso de alcohol para manejar las emociones de ira, miedo o tristeza. Por ejemplo, no decir: "La gente usualmente toma cerveza para sentirse bien o cuando está triste". Usar estos ejemplos en vez de hacerlos reflexionar sobre el tema, les hace pensar en el uso de esa alternativa para manejar sus emociones. Lo ideal es siempre orientar la conversación hacia lo positivo de manejar las emociones y cómo esto ayuda a tomar decisiones saludables que permiten evitar el hecho de tener comportamientos problemáticos como el consumo de alcohol. Tampoco proporcione ejemplos personales o anécdotas de otros sobre cómo no usar el alcohol u otras sustancias para manejar las emociones, aun cuando considere que esto pueda ejemplificar o parecer gracioso.



### APERTURA

(5 minutos)

Inicie el entrenamiento pidiendo a los jóvenes que socialicen los resultados de su compromiso o entrenamiento aplicado en casa. Complemente la información mencionando que existen acciones que los protegen de no involucrarse en comportamientos problemáticos (como una sombrilla que los protege de la lluvia) y les ayuda a que los factores de riesgo (gotas de lluvia, agua, viento, etc.), los lleven a tener comportamientos problemáticos como consumir alcohol. (Use la analogía de la sombrilla si lo requiere).

Muestre el siguiente vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=y4VnHevhRsA>

INTENSAMENTE - CONOCE A TUS EMOCIONES.

Es importante mencionar que todas las cosas que hacemos en nuestro día a día están mediadas por las emociones, ahora bien, se debe preguntar a los participantes: ¿Si les digo que estén todos felices, o estén todos furiosos, pueden hacerlo? Las emociones son muy parecidas al clima, no podemos controlar que llueva o deje de llover, las emociones como el clima son necesarias; por ejemplo, la tristeza nos ayuda a reflexionar sobre alguna situación que no sale bien para nosotros; el asco y el miedo nos ayudan a mantenernos con vida ante algo que parece amenazador para nosotros, como una comida dañada; la ira nos ayuda a identificar las cosas que realmente nos molestan, esta emoción nos ayuda a decidir qué cosas no queremos en nuestras vidas, y es así con cada emoción, la felicidad nos ayuda a reconocer algo positivo que está sucediendo en nuestras vidas.



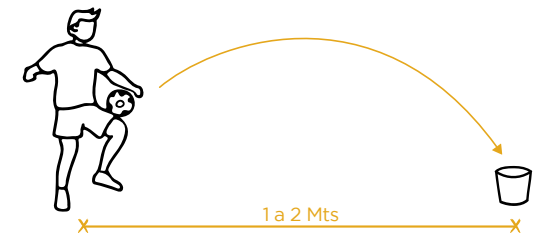
### CALENTAMIENTO

#### Saltando las emociones

Juego de control (15 minutos)

**Indicación:** inicialmente dibujaran 5 caras o emoticones de las diferentes emociones y ubicarlas adentro de una cesta (balde o recipiente), además buscar la forma de hacer bolas o pelotas de diferentes materiales que tengan en casa como; bolas hechas con media, bolas de camisa o toalla, bola de papel o pelota.

El participante con la bola hecha con medias, se realiza un autopase con la mano, hacer 10 dominios con cualquier superficie del cuerpo, hasta depositar y encestar en un recipiente, si pierde el control de la bola debe iniciar conteo, de lo contrario significa tiene un gran control y finaliza tomando una cara de la emoción que le generó hacer el reto. Luego hará lo mismo, esta vez con la bola de camisa o toalla, bola de papel y luego con el balón o pelota. Finalmente responderán ¿Cuál reto le produjo felicidad, rabia, desagrado o tristeza? Y ¿Por qué?, como forma de identificar las emociones. **Gráfico 4.1**



Gráfica 4.1

**Micro-reflexión:** se preguntará ¿qué pasó?, ¿cómo se sintieron? con la intención de reconocer que las emociones están siempre en nuestro diario vivir, donde lo importante es saber identificarlas y manejarlas.

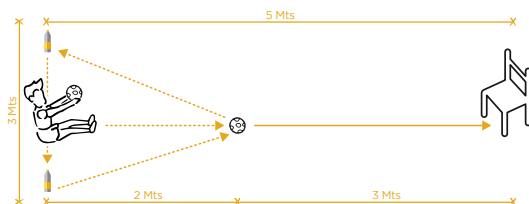


## ENCUENTRO

DEFINICIÓN | 25 minutos

ACTIVIDAD 1

Gráfica 4.2



Se dispone un espacio de 3 a 5 mts para realizar el ejercicio (dependerá de la casa) tendremos 2 puntos de referencia (zapatos o botellas plásticas) y una silla. El participante estará sentado en el suelo, a cada lado de él y a una distancia de 1.5 mts habrá un zapato o botella y frente de él a una distancia de 4 o 5 mts una silla. A la indicación del facilitador el participante realizará 3 abdominales con el balón en las manos, cada vez que suba debe extender los brazos y llevar el balón lo más lejos posible del pecho, después de la tercera abdominal se levanta rápidamente deja el balón frente a él más o menos a un metro, se desplaza a tocar el zapato de la derecha, luego izquierda, vuelve al balón y golpea a ras de piso para definir hacia la silla utilizando el borde interno. Luego cambio de pierna, se realizan 4 repeticiones del ejercicio. **Ver gráfica 4.2**

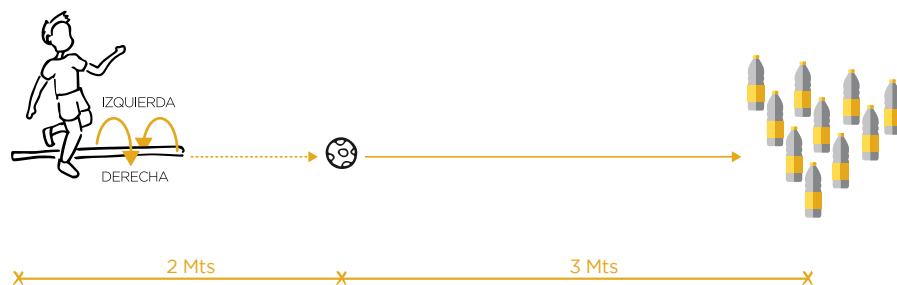
**Variante:** (cambio de posición). Acostado boca abajo con los brazos extendidos y llevándolos hacia arriba, contracción de los glúteos y fuerza en la espalda para levantar el torso y las piernas. Se sostienen en el aire sin que toquen el piso y manteniendo los brazos hacia delante (posición de Superman), **Ver gráfica 4.2.1**. Se debe permanecer durante 1 minuto, finalizado el tiempo se levanta rápidamente, se desplaza a la derecha e izquierda y finaliza con definición a la silla usando las superficies de borde externo y empuñe.

Gráfica 4.2.1



ACTIVIDAD 2

Gráfica 4.3



El participante realizará ejercicios de pliometría (saltos) a un bastón derecha/izquierda; derecha/izquierda, luego se desplaza hacia el balón que estará ubicado a 2 metros frente a él y definir a ras de piso (balón ubicado en el suelo) hacia las botellas e intentar derribarlas. Realizar 5 repeticiones. **Ver gráfica 4.3**

**Variante:** realizará la acción anterior, pero al momento de definir, lo hará en altura (balón en el aire) ayudándose con las manos.



## CAMERINO

15 minutos

La orientación de la reflexión está enfocada hacia el reconocimiento de las emociones propias y las del otro, así como también su utilidad y manejo. Así como en el juego cuando experimentaban cada emoción de acuerdo a las acciones realizadas, se observaron diferentes emociones por parte de los participantes, tales como; felicidad al anotar un gol, tristeza cuando no hacen un gol, ira o frustración cuando las cosas no salen como quieren, miedo a recibir un golpe con el balón, además veremos cómo estas emociones suben y bajan por sí solas en la interacción con los otros sin ningún problema, ninguna emoción es mala.

El facilitador debe preguntar, ¿Qué les produce felicidad, asco, miedo, ira o tristeza? Ahora bien, qué función le encontramos a esas emociones, es normal tenerle miedo a lo desconocido, porque nuestro cerebro siempre busca cuidarnos.

Retomando la película intensamente (en caso que hayan proyectado parte de ella o que los estudiantes la hayan visto antes), La niña (Riley) se siente triste porque extraña a sus amigos, porque extraña su casa y muchas otras cosas más, ¿cuál creen que fue la función de tristeza? En este espacio es importante debatir sobre las emociones su función a fin de dar a entender a los estudiantes que ninguna emoción es mala, no está mal llorar, sentir tristeza, sentir furia, o sentir dos o más emociones al mismo tiempo.

Las experiencias aprendidas serán extrapoladas en los diferentes contextos donde los estudiantes se desenvuelven (casa, colegio, redes sociales y comunidad).



## COMPROMISO

Identificar durante la semana cuáles fueron las tres emociones más intensas que hayan experimentado, explicar cuál fue la función o utilidad de esa emoción y qué estrategia utilizaron para manejarla o que podrían usar en el futuro.