

ENTRENAMIENTO

05

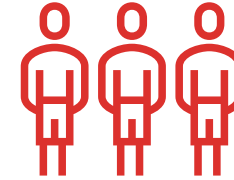
CONCEPTO A TRABAJAR:

**Tolerancia emocional -  
Tolerancia a la frustración**

TIEMPO:

60  
Minutos

OBJETIVO  
PREVENTIVO



Controlar las emociones e identificar la curva emocional propia y en las demás personas.

OBJETIVO  
DEPORTIVO



Promover la ejecución de dominio y control del balón a través de actividades lúdico experienciales.

FACTORES DE  
RIESGO QUE  
ABORDA



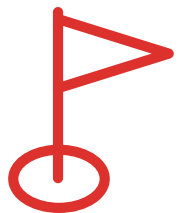
- Actitudes favorables hacia el uso de alcohol.
- Iniciación temprana en el consumo de alcohol.
- Amigos que se involucran en el consumo de alcohol.

FACTORES DE  
PROTECCIÓN Y  
ESTRATEGIA DE  
DESARROLLO SOCIAL:



- Oportunidades, habilidades y reconocimiento.
- Características individuales.
- Oportunidades para la participación pro social en el colegio.

MATERIALES



Balón, zapatos, cuerda.



## 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.
- Es importante que la sensación de frustración sea experimentada por los adolescentes como forma de aprendizaje y que el facilitador sea quien se mantenga en calma para orientar al grupo. La frustración es un sentimiento que se propaga con facilidad y se requiere de la guía del facilitador para que al final de la actividad los participantes puedan volver a la calma.
- Es fundamental, estar muy atento(a) a las características emocionales de los adolescentes, los cambios de emoción durante las actividades, en el discurso empleado y en la forma de expresarse verbal y gestualmente. Todo lo que observe en ellos puede ser usado para ejemplificar y discutir en la reflexión.

### APERTURA (5 minutos)

En el entrenamiento pasado conocimos las emociones, será importante que todos los adolescentes participen haciendo memoria de lo aprendido en el entrenamiento anterior, y recordando las reflexiones que se hicieron ese día o que pudieron surgir en el tiempo. Así mismo, podrán compartir de manera libre su entrenamiento en casa.

### CALENTAMIENTO Retos (15 minutos)

El cumplimiento de cada reto simboliza los diferentes contextos en los que te desenvuelves cada día y como éstos pueden generar situaciones fáciles o difíciles de manejar. El participante debe realizar una serie de retos, se debe aclarar que solo podrá avanzar si cumple con cada uno de éstos, sin embargo tendremos un tiempo general de 12 minutos máximo.

**Reto No. 1 - Casa:** el participante debe realizar 10 sentadillas con balón en las manos y brazos extendidos, por cada sentadilla realizada se levanta y hará un N° de dominios con muslo o cabeza (el participante elije), de acuerdo al conteo, es decir, una (1) sentadilla se levanta y realiza un (1) dominio con muslo o cabeza, dos (2) sentadillas se levanta y realiza dos (2) dominios. Así sucesivamente hasta finalizar el conteo. Si por alguna razón deja caer el balón, debe iniciar el conteo.

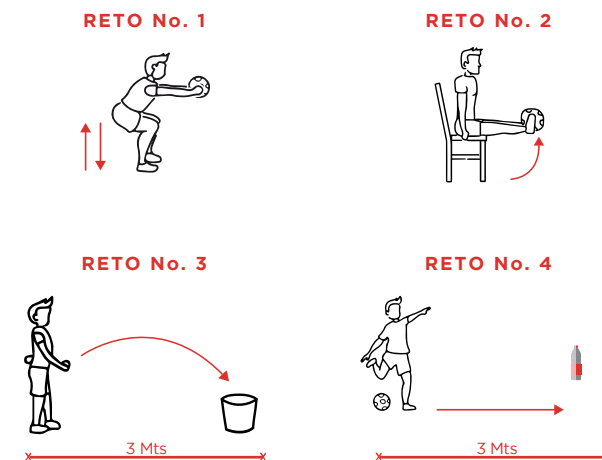
**Reto No. 2 - Colegio:** el participante se sienta en una silla, espalda recta y piernas extendidas sujetando entre los pies un balón, debe levantar las piernas a la altura de la cadera 10 veces, sin dejar caer el balón, si esto sucede debe iniciar el conteo.

**Reto No. 3 - Comunidad:** el participante se coloca frente a una canasta (usar balde o taza grande), a una distancia de 3 mts e intentará encestar 5 veces bolitas de papel, el lanzamiento debe ser con su mano menos hábil y la otra atrás.

**Reto No. 4 - Redes Sociales:** se colocan 2 zapatos o botellas plásticas, separados en forma de marquitos a una distancia de 3 metros, donde el participante intentará hacer 3 goles con su pierna menos hábil. Finaliza el reto cuando logre esto.

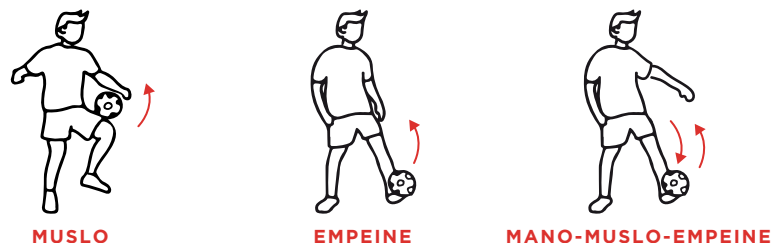
Para los participantes que no logren las repeticiones con facilidad, se les coloca un tiempo límite para cada reto. Aprox de 3 minutos por cada reto. **Ver gráfica 5.1**

Gráfica 5.1



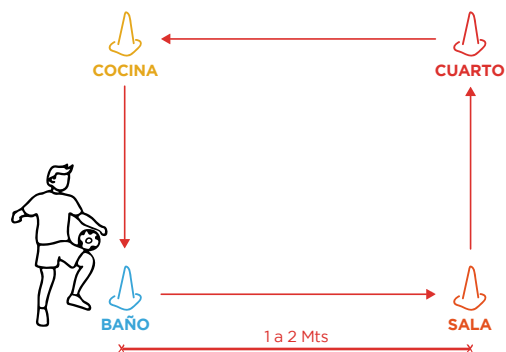
**Micro-reflexión:** se les preguntará a los participantes ¿qué pasó?, ¿cómo se sintieron? con la intención de saber controlar las emociones frente a situaciones tensionaste o de difícil manejo y así tener mejores herramientas cada día.

Gráfica 5.2



El participante realizará dominio; mano - muslo - mano durante 1 minutos, después realizará dominio; mano - empeine - mano durante 1 minuto, una vez familiarizado con estos golpes el participante debe intentar el dominio; mano - muslo - empeine - mano 5 repeticiones. Posteriormente intentará hacer dominio sin usar las manos, solo con el empeine y de manera progresiva dos, tres, cuatro, los dominios que sean posibles. Se tiene un espacio de recuperación en el cual los participantes se autoevalúan en relación a sí se ha avanzado en la ejecución del dominio, si mayormente no es así se repite el ejercicio de lo contrario se avanza con la pierna menos dominante. **Ver gráfica 5.2**

Gráfica 5.3



Este ejercicio será por tiempo, el participante tendrá un balón, el cual deberá dominar con el muslo la mayor cantidad de veces posibles, apoyándose de sus manos, al conteo de 3 se desplazará controlando el balón al lugar de la casa mencionado por el facilitador: sala al cuarto-cuarto al baño, baño a la cocina-cocina a sala. (en el 1er desplazamiento lo hace con las manos, posteriormente tratará de hacerlo sin el uso de éstas). Así hasta los diferentes lugares establecidos. **Ver gráfica 5.3**

**Variante:** la actividad anterior, pero al momento del dominio del balón ejecutarlo con empeine y cabeza.

La reflexión estará orientada a mostrar a los participantes la importancia de aceptar sus emociones, aprender a identificarlas y regularlas para fortalecer sus propios recursos, esto evitará que acudan a estrategias problemáticas (conflictos, consumo, no expresión emocional, etc). Así como en el juego, se esforzaban por cumplir de cada reto, dando el manejo adecuado a los mismos, desarrollando estrategias apropiadas para la buena ejecución.

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

Veamos cómo la frustración y las emociones tienen un inicio y un fin. Cuando se inicia el ejercicio no nos duele tanto, pero conforme va pasando el tiempo duele un poco más hasta ya no poder aguantar, en el momento en que paramos el ejercicio, el dolor empieza a disminuir. Eso mismo pasa cuando estamos frustrados, esa sensación se incrementa al inicio, pero cuando aprendemos a manejarla está empieza a disminuir, lo mismo sucede con otras emociones.

Ahora bien, qué pasa cuando tenemos una sensación de frustración muy grande o emoción muy fuerte, debemos saber que es importante esforzarnos un poco más, para hacerlo mejor la próxima vez, y que la emoción o la frustración, así como muchos de los ejercicios que se realizaron hoy, van a doler por 1, 2 o 3 horas o quizá días, pero jamás será para siempre. Aquí los estudiantes pueden recordar la última vez que estuvieron frustrados, tuvieron una emoción muy fuerte o un dolor muy intenso, llegando a la conclusión que esa frustración, emoción o dolor ya no están, en el momento que menos se dé cuenta, desapareció.

Recuerda una situación que te haya generado mucha frustración y responder las siguientes preguntas:

¿Por qué esta situación me hizo sentir frustración?

¿Cuándo me sentí frustrada(o) que ocurrió?

¿En realidad qué me hubiera gustado que pasara?

¿Qué puedo hacer para tranquilizarme si vuelve a pasar por una situación similar?