

ENTRENAMIENTO

07

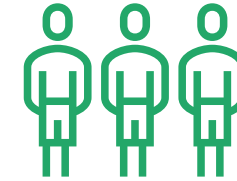
CONCEPTO A TRABAJAR:
Solución de Problemas

TIEMPO:

60

Minutos

OBJETIVO PREVENTIVO



Buscar la mejor opción para solucionar adecuadamente los problemas que se pueden presentar en nuestra cotidianidad.

OBJETIVO DEPORTIVO



Desarrollar habilidades que permitan la ejecución de los principios defensivos del fútbol por medio de actividades lúdicas.

FACTORES DE RIESGO QUE ABORDA



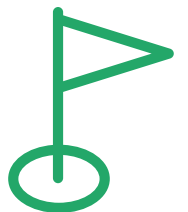
- Iniciación temprana en el consumo de alcohol.
- Amigos que se involucran en el consumo de alcohol.
- Actitudes favorables hacia el uso de alcohol.

FACTORES DE PROTECCIÓN Y ESTRATEGIA DE DESARROLLO SOCIAL:



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

MATERIALES



Balón, botellas plásticas, zapatos.



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

Para tener en cuenta:

- Es importante conectar este módulo con los aprendizajes de los anteriores. Por ejemplo, el que los adolescentes tomen una postura clara y una creencia sana sobre el uso o no de alcohol, teniendo en cuenta los riesgos y consecuencias de su consumo (Entrenamiento 1, 2 y 3), les permite tomar mejores decisiones y afrontar los problemas. Por otro lado, la asertividad es una estrategia para afrontar los problemas (entrenamiento 6), pero requiere el manejo de emociones para que llegue a ser efectiva. No es fácil ser asertivos si tenemos ira, miedo, tristeza, etc. (entrenamiento 4 y 5).
- Se valida el que la etapa de la adolescencia, existen situaciones problemáticas que son de relevancia y reconocer que muchos de ellos ya han logrado resolver esas situaciones tomando decisiones que han sido útiles y saludables.
- Es importante reconocer que existen situaciones problemáticas en las que se requiere de un adulto (padres, docentes, entre otros) y es necesario aprender a pedir ayuda cuando se necesite.



APERTURA

(5 minutos)

Iniciar recordando el entrenamiento de asertividad, explicando que esta hace parte de las estrategias que pueden usarse para solucionar problemas. Continúe explicando que existen conflictos y situaciones problemáticas que se presentan en la vida diaria, que afectan la convivencia escolar, familiar y el bienestar individual. Hace parte de la vida y se presenta en muchas ocasiones como una oportunidad para aprender y desarrollar nuestras potencialidades, sin embargo, es importante aprender a solucionar los problemas y aprender a identificar nuestros recursos para hacerlo. ¿Qué tipo de problemas debe solucionar un adolescente? ¿Qué estrategias los han ayudado a resolver esos problemas? ¿El uso de alcohol realmente los puede ayudar a resolver los problemas?

Para la última pregunta, tenga en cuenta los mitos sobre el consumo del alcohol. Muchas veces se piensa que ayuda a olvidar los problemas, sin embargo, realmente lo que pasa es que disminuye el racionamiento y el autocontrol, aumentando por el contrario la experimentación de emociones fuertes, poco autocontrol y aumento de la impulsividad, lo que contribuye a que se tomen malas decisiones.

Existen unos pasos que se pueden seguir para solucionar los problemas a nivel individual o en grupos:

1. Identificar el problema (definir específicamente de que se trata)
2. Pensar en qué es lo que tiene que hacer para resolverlo.
3. Identificar cómo lo va a hacer.
4. Estar atentos a todas las posibles respuestas o soluciones.
5. Identificar si lo puede resolver solo o si se requiere ayuda.
6. Elegir la solución y ponerla en marcha.
7. Si ha salido bien reconocerse y felicitarse por el buen trabajo. Si no, volver a preguntarse ¿Por qué no se solucionó? e intentar una vez más identificar una nueva solución o pedir ayuda a un familiar, amigo o profesor.



CALENTAMIENTO

Sumando números

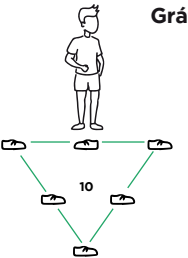
(15 minutos)

Indicación: el participante hará un triángulo formado con 6 zapatos y en el centro de éste el # 10 en grande, en una bolsa tendrá los números del 1 al 6 recortados de manera individual.

El objetivo de la actividad es tratar de poner los números del 1 al 6 encima de los zapatos de tal manera que, sumando los lados, dé el valor del número del centro, es decir 10. **Ver gráfica 7.1**

La actividad inicia cuando el participante saca de la bolsa un número y debe ubicarlo encima de unos de los zapatos, le da la vuelta al triángulo y saca otro número, hará lo mismo en ubicarlos en los zapatos, así sucesivamente hasta terminar con todos los números. Si al revisar observa que no da la sumatoria de forma lineal, se desarrolla estrategias para dar solución al ejercicio y seguir moviendo los números en los diferentes zapatos.

Al finalizar la actividad se les preguntará ¿cuál fue el paso a paso para resolver la operación? Luego se resalta haciendo énfasis luego de las respuestas en los 7 pasos para dar solución a un problema tenidos en cuenta en la apertura.



Gráfica 7.1

Micro-reflexión: Se realizan las preguntas orientadoras ¿qué pasó? ¿Qué se sintieron?, con la intención de identificar y reconocer que existen problemas o situaciones diarias a los que estamos expuesto, donde es importante buscar la mejor opción para solucionarlo.

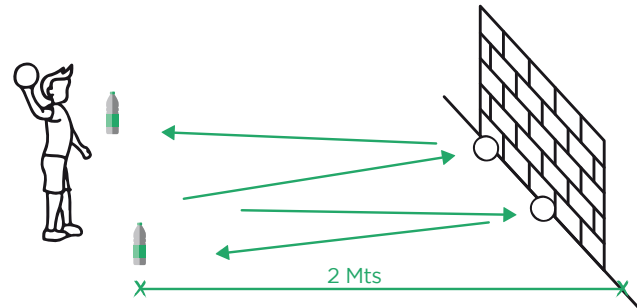


ENCUENTRO

PRINCIPIOS DEFENSIVOS | 25 minutos

ACTIVIDAD 1

Gráfica 7.2



Se coloca un punto de referencia "A" a una distancia de 2 metros de una pared. En medio de los 2 una botella plástica u otro elemento.

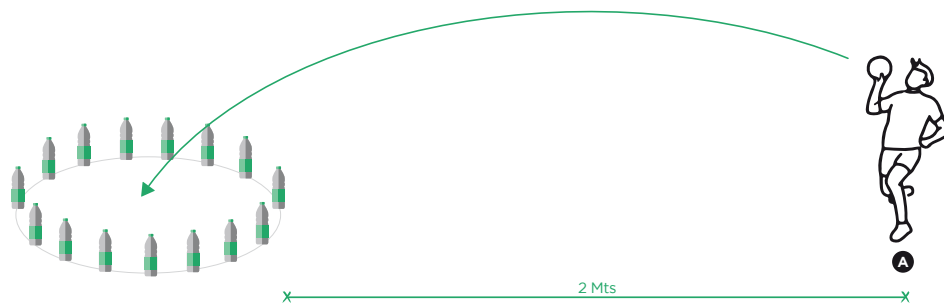
En el punto A se colocan el participante realizando skipping, quien lanza el balón hacia la pared para tratar que pegue y derribe la botella, sin embargo, hace un giro y llega antes que esto suceda para proteger la botella realizando anticipo y controlando el balón con cualquier superficie del cuerpo. Pero si solo protege o impide y no controla el balón deberá repetir la acción.

Hacer lanzamientos 5 veces. Ver gráfica 7.2

Variante: realizar la conducción con el pie.

ACTIVIDAD 2

Gráfica 7.3



Hacer un círculo grande con botellas o zapatos.

El participante por fuera del círculo (a una distancia de 1 a 2 mts, depende del espacio en casa), hará un lanzamiento alto del balón en dirección al centro del círculo y de manera inmediata se traslada a éste para evitar que el balón caiga dentro, haciendo un anticipo utilizando cualquier recurso para sacar el balón. Ver gráfica 7.3

Variante: realizar la actividad con los pies (lanzamiento son empuje, golpe para que el balón se eleve).



CAMERINO

15 minutos

Preguntar a los participantes cómo intentaron resolver el reto o el problema, si recordaron los pasos vistos y cuál considera que fue el más fácil de realizar y cuál el más difícil. Recuerde que al inicio hay problemas que se perciben difíciles de resolver, pero que con el tiempo y la práctica cada vez se podrán abordar mejor y de manera oportuna. Así como en el juego donde al realizar rápidamente lo que les pedía algunos tomaron y otros no el tiempo para tratar de dar solución a la operación, quizás las acciones ligeras los hicieron realizar ubicaciones de los números erradamente, por lo cual fue necesario seguir realizando movimientos hasta lograr el objetivo, así tener en cuenta siempre, que cuando se sientan sin alternativas pueden pedir el apoyo de otra persona cercana que les ayude a encontrar otras alternativas.

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

Finalmente enfatice en que no recurran al alcohol u otras sustancias para manejar los problemas, puesto que solo traería otras dificultades que se unirían a la lista de problemas por resolver.



COMPROMISO

En una hoja de registro anote lo siguiente

1. Cosas que te salen bien.
2. Cosas que te salen mal (máximo tres).
3. ¿Cuándo te salen bien las cosas, qué sucede después? ¿Cuándo te salen mal las cosas, qué sucede después?
4. ¿En qué situaciones suele ocurrirte que te salen esas cosas mal?
5. ¿Qué formas existen para solucionarlo? (no puede ser general como Estudiar más, debería ser algo como apuntar las tareas, llevarme el libro a casa, llevar los trabajos a clase, tomar apuntes, etc.)
6. ¿Qué necesitas para conseguirlo? (materiales, personas, lugares).