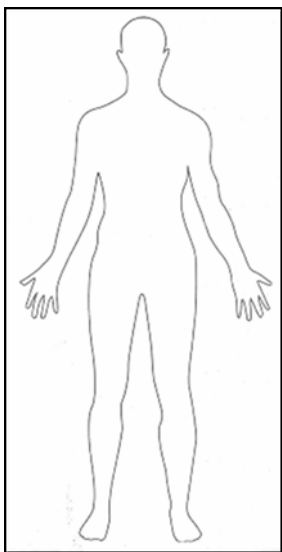


ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA**TALLER: EQUIVOCACIONES EN EL EQUIPO¹**

Duración: 20 o 45 minutos dependiendo de la modalidad (Por grupo curso o subgrupos y luego plenario)

Materiales y equipamiento: Plumón, pizarra blanca, pliego de papel kraft, sillas, computador y proyector. Cápsulas “Las quemadas” y Equivocaciones en el equipo”

También pueden utilizar una silueta humana como la que se muestra más abajo, sea de manera individual (en hojas de papel tamaño carta/oficio) o colectiva, (dibujada en la pizarra o hecha en un pliego de papel).



Asegúrese de disponer de acceso a internet al momento de realizar el taller para descargar los materiales del Canal Emocional. De lo contrario, descárguelos previamente en su computador (cápsulas audiovisuales y textos) para utilizarlos en la sesión. Recuerde que en caso de no disponer de proyector o no desee trabajar con material audiovisual, puede realizar la actividad sólo con el material escrito en reemplazo de las cápsulas.

Competencia a desarrollar: Una vez realizado este taller, las y los estudiantes habrán tomado conciencia de la importancia de las sensaciones corporales para el desarrollo de la autoconsciencia emocional.

¹ Autor: Octavio Poblete-Christie, docente de la Facultad de Ciencias de la Educación de la U. de Playa Ancha.
Texto protegido como propiedad intelectual

ORIENTACIONES PARA REALIZAR EL TALLER

1. Motivación:

Antes de dar inicio a la actividad sostenga una breve conversación con sus estudiantes en relación a lo entretenido que es jugar con amigos y amigas, espacio en lo cual sin embargo muchas veces discusiones y conflictos. Para ello puede, por ejemplo, preguntar “¿Les gusta jugar?”, “¿Por qué a veces discutimos cuando jugamos?”, “¿Cuáles son los principales problemas que surgen al interior de los equipos?” u otras. La idea es prepararlos para iniciar la actividad.

Luego, invíteles a visionar una cápsula “Las quemadas” que narra una situación concreta relacionada con este tema para que una vez terminada la puedan comentar.

2. Presentación de la Cápsula

Exponga a sus estudiantes la cápsula audiovisual del Canal Emocional denominada “Equivocaciones en el Equipo”.

3. Actividad central

Dependiendo del tiempo que disponga o de otros factores, realice una de las siguientes opciones:

Opción A: Reflexión grupal con todo el curso (20 minutos aproximadamente)

Apenas termine la cápsula, invite a sus estudiantes a reflexionar sobre ésta, recurriendo a las siguientes preguntas u otras que a Ud. le parezcan pertinentes. Para reforzar las ideas que se van exponiendo puede ir escribiendo las respuestas en un pliego de papel o una pizarra. Asimismo puede utilizar una silueta humana dibujada en un pliego de papel para señalar las diferentes sensaciones corporales que reporten las y los participantes relacionadas con sus emociones.

- ✓ ¿Les ha ocurrido algo similar a la situación narrada en la cápsula vista?, ¿Cuándo?, ¿Bajo qué circunstancias?
- ✓ ¿Por qué a veces surgen conflictos mientras jugamos?
- ✓ ¿Por qué que surgen conflictos entre miembros de un mismo equipo?
- ✓ ¿Cómo reaccionan ustedes cuando alguien de su equipo comete un error durante un juego o durante un partido?

- ✓ ¿Qué emociones experimentan ustedes cuando alguien de su equipo comete un error durante un juego o durante un partido?
- ✓ ¿Cómo reaccionan ustedes cuando ustedes mismos/as cometen un error durante un juego o durante un partido?
- ✓ ¿Qué emociones experimentan ustedes cuando ustedes mismos/as cometen un error durante un juego o durante un partido?
- ✓ ¿Cómo reaccionan ustedes cuando alguien de su mismo equipo les llama la atención, los corrige o los critica por alguna equivocación?
- ✓ ¿Qué emociones experimentan ustedes cuando alguien de su mismo equipo les llama la atención, los corrige o los critica por alguna equivocación?
- ✓ ¿Qué sensaciones corporales experimentan ustedes cuando alguien de su mismo equipo les llama la atención, los corrige o los critica por alguna equivocación?
- ✓ ¿Es posible manejar emociones como la rabia, la culpa, la frustración u otras?

Opción B: Reflexión por grupos y luego plenario: (45 minutos aproximadamente)

En este caso, se sugiere conformar los grupos por afinidad y pedirles que se reúnan lo más distanciadamente de los otros grupos para evitar interferirse.

Primera parte (trabajo por grupos, 20 minutos aproximadamente)

Asígneles a cada uno de los grupos un set de preguntas para que las respondan. En caso de que falten sets puede inventar otros que contengan otras emociones que a Ud. le parezcan pertinentes o bien asignar un mismo sets a dos o más grupos. Asimismo es posible utilizar siluetas humanas impresas en hojas donde cada estudiante pueda señalar las diferentes zonas del cuerpo sensaciones corporales que reporten las y los participantes relacionadas con sus emociones.

Set 1: Emociones y reacciones propias ante errores de otros miembros de mi equipo

¿Qué emociones experimentan ustedes cuando otros miembros del equipo comenten errores durante un juego o un partido?, ¿Cómo reacciona ustedes y qué hacen cuando experimentan dichas emociones?, ¿Qué sensaciones corporales suelen experimentar ustedes cuando sienten dichas emociones?

Set 2: Emociones y reacciones propias por errores cometidos por uno/a

¿Qué emociones experimentan ustedes cuando ustedes mismos/as comenten errores durante un juego o un partido?, ¿Cómo reacciona ustedes y qué hacen cuando experimentan dichas emociones?, ¿Qué sensaciones corporales suelen experimentar ustedes cuando sienten dichas emociones?

Set 3: Emociones y reacciones propias ante recriminaciones hacia ustedes de parte de otros miembros de su equipo

¿Qué emociones experimentan ustedes cuando otros/as miembros del equipo les critican o los corrigen?, ¿Cómo reacciona ustedes y qué hacen cuando experimentan dichas emociones?, ¿Qué sensaciones corporales suelen experimentar ustedes cuando sienten dichas emociones?

Plenario y cierre (25 minutos aproximadamente)

Pida a un/a representante de cada grupo que exponga las respuestas de su grupo. En la medida que cada grupo exponga agradézcales las respuestas y destaque ante el resto del curso sus puntos centrales.

Al finalizar la exposición de los grupos, realice una breve reflexión a modo de cierre de la actividad, apoyándose en las ideas orientadoras que se entregan más abajo.

Finalmente, si lo desea, puede utilizar la cápsula audiovisual “Equivocaciones en el equipo” para terminar con la actividad.

Ideas sugeridas para orientar la reflexión

- ✓ Si bien el juego suele ser una actividad motivante y entretenida, es frecuente que durante éste surjan diversas situaciones de tensión y conflicto, tanto entre los equipos en competencia como al interior de cada equipo.
- ✓ Sin embargo, todas las emociones, tanto de valencia positiva (como la alegría o el entusiasmo), como de valencia negativa (como el temor o la rabia), pueden llegar a obstaculizar la comunicación con los demás.
- ✓ Una de las problemáticas que suelen ocurrir al interior de los equipos son los conflictos producto de equivocaciones y/o recriminaciones de sus miembros.

- ✓ Frente a este tipo de situaciones suelen aparecer emociones como la rabia, la frustración, la culpa u otras puede afectar el funcionamiento de nuestro equipo.
- ✓ No todos/as reaccionamos de la misma manera ante las emociones que experimentamos ni tampoco reaccionamos de forma similar ante las emociones de los demás. La experiencia emocional es individual y privada, solo uno/a la puede conocer.
- ✓ En la medida que manejamos bien las emociones mencionadas contamos con más recursos para afrontar los conflictos.
- ✓ El manejo de las emociones depende significativamente de que seamos capaces de notarlas mientras ocurren.
- ✓ Sin embargo, a veces, las personas tienen dificultad para manejar este tipo de emociones.
- ✓ El manejo de las emociones es algo que se aprende. En ningún caso es una condición individual que no se pueda superar.
- ✓ No siempre tenemos consciencia de nuestras emociones. A veces, por ejemplo, sentimos rabia pero no nos damos cuenta de que estamos sintiendo dicha emoción.
- ✓ Cuando no tenemos consciencia de alguna emoción mientras sucede no podemos manejarla o gestionarla.
- ✓ Aprender a reconocer las emociones no siempre es tan fácil. Es una labor que requiere tiempo y práctica. No se logra de la noche a la mañana.
- ✓ Muchas veces no notamos nuestras emociones. Simplemente no las notamos mientras ocurren. En estos casos, se recomienda comenzar por aprender a atender las sensaciones que sentimos en el cuerpo.
- ✓ Otras veces, si bien las notamos podemos tener dificultades para reconocerlas con nosotros mismos. Por ejemplo, a veces nos cuesta mucho reconocer que sentimos miedo porque lo asociamos con debilidad o con ser cobardes. Al respecto, es importante destacar que es común y normal experimentar todo tipo de emociones. Lo relevante es aprender a manejar estos estados mentales y su expresión.
- ✓ Otras veces, si bien las reconocemos de manera privada, se nos hace difícil comentarlas a los demás. En este sentido, se hace muy importante desarrollar o fortalecer lazos de confianza con otras personas.

- ✓ Finalmente, si es necesario, invite a quienes observen que tienen dificultades en la comprensión y manejo de sus emociones a acercarse a los profesionales del establecimiento cuya función es justamente apoyar a resolver este tipo de situaciones.