



LEADING AS GIANTS

SESIÓN 9 | Cuando la agresión cruza la línea: Reconocer los límites y las consecuencias

Al final de esta sesión, los jugadores podrán:

- Reconocer los diferentes grados de agresión, dentro y fuera del campo.
- Identificar cuando se vuelven agresivos.
- Ajustar su comportamiento cuando sientan que se vuelven demasiado agresivos.

Puntos de discusión para la sesión:

- Recuerden siempre que la violencia no equivale a la fuerza, y que siempre hay formas más constructivas de manejar situaciones tensas o molestas. Utilizar la violencia nunca es una opción.
- En los deportes, la agresividad está controlada por reglas. Si las rompes, puedes ser sancionado o incluso expulsado. Lo mismo ocurre fuera del campo. Todos tenemos momentos en los que nos sentimos frustrados o enfadados, pero esto nunca debe llevar a nadie a ser violento o abusar de otros. Hacerlo puede tener consecuencias profesionales y sociales devastadoras, así como graves consecuencias legales.
- La asertividad y la agresividad son diferentes. Se puede ser agresivo en el campo, pero no fuera de él. Puede ser asertivo fuera del campo de forma respetuosa cuando necesite comunicar los límites a alguien.
- Aprendan a reconocer cuándo se están volviendo demasiado agresivos y piensen en lo que necesitan hacer para calmarse. Piensen en cómo van a responder los que le rodean. Pueden optar por dar un paseo, respirar profundamente, llamar a un amigo, visitar a un familiar, a un profesional de la salud o a un entrenador, o hacer algo que los relaje para poder despejar su mente de la situación.

Preguntas para el debate: *(puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores y que respondan a las preguntas)*

- ¿Qué es la agresión?
- ¿Por qué utiliza la agresión?
- ¿Hay niveles de agresión adecuados? ¿Dónde?
- ¿Cuál es la diferencia entre agresivo y asertivo? ¿Cómo se utiliza la asertividad?
- ¿Cómo maneja su agresividad en el campo? ¿Cómo la maneja fuera del campo?
- ¿Cómo se calma cuando se te siente que está siendo demasiado agresivo?

Actividad de grupo basada en una situación:

Divida a los jugadores en 4 grupos. Entréguales las situaciones y las preguntas de la actividad de grupo que aparecen a continuación. Pídale que lean y discutan las situaciones y las preguntas durante unos 5-7 minutos. Vuelva a reunir al grupo y pida a al menos una persona de cada grupo que exponga sus ideas sobre la situación y cómo la manejaría.

- En la nueva temporada tiene mucha presión. Su esposa/novia dio a luz hace tres meses, pero el bebé no duerme toda la noche y usted está muy cansado. Mañana hay un partido importante y trata de dormir, pero el bebé no deja de llorar. Le grita a su mujer/novia: "¿Por qué eres tan holgazana?! Date prisa y ocúpate de esto. Sabes que tengo un partido importante mañana y que yo soy el único que trabaja aquí. Todo lo que tienes que hacer es callarle la boca al bebé".
- Está en el cine con unos amigos y con una nueva mujer con la que está saliendo, así como con su hija de 8 años. Usted llega tarde al cine, así que ya está estresado cuando llega. Se enfada con el empleado de las bebidas cuando se equivoca en su pedido. Lo insulta y lo humilla por equivocarse. Cuando la mujer con la que sale le pide que no diga malas palabras delante de su hija, usted le dice que "se calle, que ni siquiera está hablando con ella". Cuando sus amigos hablan en su defensa, se enfada aún más y acaba por salir furioso del teatro, insultando a la mujer con la que sale, y la acusa de poner a sus amigos en su contra.
- Su primo le está visitando y, aunque se la ha pasado bien durante la última semana, ahora quiere que le deje un poco de espacio. Su primo le pide dinero, entradas para el partido, que le permita acompañarle a todos sus actividades sociales y usted no está seguro de cómo fijar límites. Un día llega a casa a una fiesta después de un partido difícil. Está tan cansado y empieza a discutir con su primo delante de todos. Su primo está ebrio y se vuelve físicamente agresivo.
- Acaba de terminar un partido y, al salir del estadio, un grupo de personas se le acerca para pedirle un autógrafo. Firma algunas cosas para la gente, pero cuando intenta alejarse, una persona lo sigue hasta el hotel. Más tarde esta persona llama a su puerta en la habitación del hotel y cuando abre la puerta para pedirle que pare, intenta entrar en su habitación. Usted está cansado y teme que las cosas empeoren.

Preguntas de la actividad de grupo: *(puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores para que respondan a las preguntas)*

- ¿Dónde ven ustedes la agresión en esta situación?
- ¿Quién fue la primera persona que se puso agresiva?
- ¿Es apropiado el nivel de agresión?
- ¿Cómo manejarían ustedes esta situación?
- ¿Cómo evitarían ser demasiado agresivos?

Conclusión y puntos finales:

- Sólo ustedes tiene control y responsabilidad de todos sus actos y emociones.
- Busquen formas de calmarse cuando se sientan demasiado agresivos, especialmente fuera del campo de juego.
- Agresivos en el campo. Asertivos fuera del campo.