

## ANEXO DEBRIEFING (REFLEXIÓN ESTRUCTURADA)

### ANÁLISIS (DEBRIEFING)

El Debriefing es una técnica utilizada para hacer el cierre de actividades que han involucrado emociones, hechos y aprendizajes, es decir se refieren a una **“reflexión estructurada”** Su importancia y aplicación radican en que la persona hace conciencia de su proceso de aprendizaje a partir de manifestar sentimientos que afloran durante un proceso de interacción con otros y genera así aprendizajes significativos que pueden predisponer al desarrollo de habilidades motrices, cognitivas, de comunicación y de relaciones interpersonales.

Al terminar una actividad que haya involucrado estos factores físicos y emocionales, es conveniente abrir un espacio de discusión sobre los aspectos mencionados. Pregunte a cada uno una palabra que exprese un sentimiento resultante del ejercicio (satisfacción, frustración, felicidad, ira, etc.) y vaya tomando nota en la columna correspondiente. Pregunte qué hechos ocurrieron, sin emitir juicios, solo la descripción (armar palabras, trabajo en equipo, todos hablaban, ..., etc). Tome nota en la columna correspondiente. Prosiga con la pregunta qué aprendizajes quedan, qué aprendió? De la misma manera se registran las respuestas en la columna de Aprendizaje. Finalmente pregunte qué puede mejorar? (escuchar más, hablar menos, participar, ..etc,) tome nota de las respuestas en la columna Por mejorar.

El Debriefing, se utiliza en todos los momentos de la guía, especialmente en las actividades que combinan actividad motriz, cognitiva y emocional.

SENTIMIENTO	HECHOS	APRENDIZAJE	POR MEJORAR