



**Actividades ludo pedagógicas para el afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas jugadoras de fútbol de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy**

**Edwin Rubiel Cuarán López**

**Luis Felipe Chapal Lucero**

**Brayan Edilberto Vallejo Jiménez**

**Universidad Cesmag**

**Facultad de Educación**

**Programa de Licenciatura en Educación Física**

**San Juan de Pasto**

**2022**

**Actividades ludo pedagógicas para el afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas jugadoras de fútbol de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy**

**Edwin Rubiel Cuarán López**  
**Luis Felipe Chapal Lucero**  
**Brayan Edilberto Vallejo Jiménez**

**Informe Final**

**Marly Ahitza Carrera Guevara**

**Asesora**

**Universidad Cesmag**  
**Facultad de Educación**  
**Programa de Licenciatura en Educación Física**  
**San Juan de Pasto**  
**2022**

**Nota de aceptación**

---

---

---

---

---

---

**Firma presidente de Jurado**

---

**Firma Jurado**

---

**Firma Jurado**

**San Juan de Pasto, noviembre de 2022**

**Nota de exclusión**

El pensamiento que se expresa en  
esta obra es de exclusiva  
responsabilidad de sus autores y no  
comprometen la ideología de la  
Universidad CESMAG.

## **Dedicatoria**

Dedico con todo mi corazón el proyecto de grado especialmente a Dios, a mi madre y a mis compañeros de trabajo, pues sin ellos no se habría logrado este objetivo. También quiero manifestar el apoyo del grupo sujeto de estudio que también fue acompañados por sus padres de familia, que sin ellos no se habría hecho realidad este proyecto y ser todo un éxito.

También quiero dedicarle este logro a la escuela Fray Bartolomé de Igualada y a su representante legal Jesús Elos Narváez Díaz que fue un pilar muy importante para el proceso, también sin dejar a un dalo el docente Fernando Luciano Rojas Benavides licenciado en educación física, de quien nos abrió las puertas para el desarrollo de este proyecto en la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada.

De manera especial quiero dedicarle este logro a la docente Marly Ahitza Carrera Guevara por ser la asesora que todo estudiante o profesional quiere tener como compañera, y agradecerle por haberme brindado el apoyo para desarrollarme profesionalmente y seguir cultivando mis valores.

A sí mismo, deseo expresar mi reconocimiento a la Universidad Cesmag por ser la sede de las bases de mi conocimiento adquirido en todos estos años.

***Brayan Edilberto Vallejo Jiménez***

Primordialmente, quiero dar gracias a Dios por la vida y la fuerza necesaria para permitirme salir adelante en mi proceso de formación como persona y como licenciado en educación física, doy gracias a mi madre por apoyar y poner su confianza en mi proyecto de vida, por ser la orientadora y formadora de una persona responsable, honesta, solidaria y ante todo humilde, agradezco el acompañamiento de Paola R. por el apoyo incondicional a mi vida personal, agradezco la existencia de mi hija porque con su sonrisa y su expresión de decir “papá” me motivó a salir adelante.

De igual manera el agradecimiento a nuestra asesora Mag. en docencia Marly Carrera Guevara quien es una gran profesional y que gracias a sus conocimientos fue la impulsora para ir por el camino correcto buscando realizar el mejor trabajo, por los consejos y la motivación desde que iniciamos nuestra carrera.

Por otro lado, cabe agradecer a mis maestros del Programa de Licenciatura en Educación Física de la UNICESMAG quienes han sido los transmisores de conocimientos y experiencias para así tener aprendizajes significativos que nos permitieron amar esta bonita vocación de ser maestro de educación física.

Por ultimo doy gracias a mi grupo de compañeros los cuales me ayudaron en mi proceso de formación viviendo experiencias significativas y divertidas, agradezco a mi compañeros Luis Felipe Chapal Lucero y Brayan Edilberto Vallejo Jiménez con los que trabajamos para dar lo mejor de nosotros para atender y brindar una enseñanza y trabajo significativo a un grupo de jugadoras de futbol quienes nos enseñaron que el deporte no es solo competencia sino también el de transformar realidades de las personas.

***Edwin Rubiel Cuarán López***

El resultado logrado con este ambicioso proyecto, solamente se me ocurre una palabra: ¡Gracias!

Todo el trabajo realizado fue posible gracias al apoyo incondicional de mi familia, que estuvo en todo el proceso desde un inicio a mi lado, aún más en los momentos difíciles.

Gracias, también a mi padre y a madre, que me dieron todo lo que necesité, y a mis amigos, que me dieron su contención.

Nada de esto hubiera sido posible sin ustedes. Este trabajo es el resultado de un sinfín de acontecimientos que poco tuvieron que ver con lo académico, sino más bien, con el amor.

Gracias infinitas a ustedes y por supuesto a Dios por ponerlos en mi camino.

*Luis Felipe Chapal Lucero*

## Resumen analítico del estudio

R.A.E.

**CÓDIGO:**

--	--	--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAMA ACADÉMICO:** Programa de Licenciatura en Educación Física.

**FECHA DE ELABORACIÓN:** 21 de octubre de 2022

**AUTORES DE LA INVESTIGACIÓN:** Edwin Rubiel Cuaran, Brayan Edilberto vallejo y Luis Felipe Chapal.

**ASESORA:** Marly Ahitza Carrera Guevara

**TÍTULO:** Actividades ludo pedagógicas para el afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas jugadoras de fútbol de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.

**PALABRAS CLAVE:** Inteligencia emocional, afianzamiento y actividades ludo pedagógicas.

**DESCRIPCIÓN:** El siguiente trabajo investigativo está enfocado en la inteligencia emocional y su afianzamiento en el rendimiento deportivo de las futbolistas de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy. Se plantearon objetivos específicos como el evaluar la inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada. Para recoger la información se manejaron los siguientes instrumentos de recolección de información, en primer lugar, se utilizó el siguiente instrumento psicológico mediante el Inventario de Inteligencia Emocional Barón Ice: EQ-i:YV, en segundo lugar, el diario de campo y por último el Grupo Focal. Mediante el método de Investigación acción se determinó que el trabajo de intervención con relación a la inteligencia emocional contribuye en cierta parte al desarrollo de la dimensión expresiva corporal de las jugadoras. Lo que demuestra que la Inteligencia Emocional es un trabajo que se debe tener en cuenta no solo en el área de

Educación Física, sino también, en todos los espacios o disciplinas para que así se pueda hacer un trabajo interdisciplinar para la formación de individuos con la capacidad de tener un gran equilibrio emocional independientemente de su madurez.

**Contenidos:** El informe final de la investigación está constituido por once capítulos distribuidos de la siguiente manera: en el primer capítulo se encuentra el tema de investigación denominado la inteligencia emocional; en el segundo capítulo se halla la contextualización haciendo descripción desde el macro contexto y el micro contexto de los elementos que constituyen a la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé, con respecto al tercer capítulo se analiza la descripción del problema, donde se sintetizan las causas y síntomas observadas en la población sujeto de estudio; en el cuarto capítulo se realiza una justificación dando relevancia el tema de investigación desde el campo de la educación física para demostrar la necesidad de llevar a cabo procesos de incidencia a la población; así mismo en el capítulo cinco contiene los objetivos, un general y tres específicos.

Por otra parte, el sexto capítulo contiene la línea de investigación motricidad y desarrollo humano; después en el séptimo capítulo se encuentra la metodología, dentro de la cual se halla un paradigma interpretativo, un enfoque crítico social y un método investigación acción, como también las técnicas e instrumentos de recolección de información y la unidad de análisis. En el octavo capítulo se realiza una observación sobre los referentes teóricos que soportan el proyecto de investigación; de igual manera el noveno capítulo presenta una propuesta de intervención denominada “Jugando de manera lúdica regulo mis emociones” Donde se efectúan actividades lúdicas y pedagógicas con el fin de dar cumplimiento a los objetivos planteados; es importante nombrar el capítulo diez el cual contiene el análisis de resultados de lo que arroja la investigación; por otro lado está el capítulo undécimo que contiene las conclusiones del trabajo de investigación; en el capítulo doce se mencionan diferentes recomendaciones que surgen del trabajo realizado. Finalmente se encuentran las referencias bibliográficas que dan un aporte para argumentar el tema de investigación.

**Metodología:** En el informe final de investigación se emplea el paradigma interpretativo que por su interés es conveniente por su interés en el estudio de las conductas humanas que desde su perspectiva intenta entender los factores propios como las creencias, valores y reflexiones de un contexto determinado. Este paradigma permite conocer las actitudes de las personas y los grupos desde el discurso de los participantes. Además, bajo la relación pertinente del proyecto pedagógico se tiene en cuenta un enfoque crítico social porque se busca que los investigadores se involucren en un proceso de cambio para bien desde una problemática a solucionar o trascender. La participación activa se ha logrado porque los investigadores se involucran en el proceso formativo y el transcurso del tiempo ha evidenciado que los comportamientos de interacción y las condiciones sociales mejoran progresivamente y esto contribuye a su formación deportiva.

El método investigación acción, desde la orientación hacia la acción, se puede resolver críticas o problemas que se presentan en los sujetos haciendo que estos se capaciten hacia su emancipación, por ende, el entendimiento auto reflexivo y disciplina son factores favorables para su desarrollo corporal y emocional.

La unidad de análisis estuvo compuesta, por jugadoras de fútbol de la categoría juvenil de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé, las cuales la conforman quince mujeres, donde desde sus experiencias y conocimientos aportaron para tratar de mejorar su formación integral, procedentes en su mayoría del sector rural y la minoría del sector urbano, pertenecientes a los estratos uno.

Las técnicas para la recolección de información fueron la observación participante, el test, el diario de campo, el cuestionario y el grupo focal, estas técnicas en su gran medida fueron oportunas para indagar minuciosamente el problema desde una perspectiva o visión individual y colectiva.

**Línea de investigación:** La línea de investigación se articuló de manera correcta al proyecto que es la perteneciente a la atribución del desarrollo humano hacia las diferentes capacidades que se proponen, tales como las practicas asociadas a la búsqueda del equilibrio mente-cuerpo como también la condición fundamental de la salud física, mental, psicológica y sociológica de los seres humanos en todas las etapas de su desarrollo. Es importante resaltar que el movimiento corporal y la acción motriz son elementos indispensables en la comunicación.

De esta manera, se entendió que la inteligencia emocional y la línea de investigación intervienen de manera mutua y colaborativa, porque aquella se considera un factor importante dentro de las acciones que realiza el ser humano, en este caso las deportistas al practicar este deporte llamado futbol se involucran con diferentes aspectos tanto desde la parte física como emocional, obteniendo a si relaciones interpersonales y sociales dentro y fuera del grupo de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé generando grandes expectativas, que son indispensables para el desarrollo personal y deportivo.

**Conclusiones:** La investigación se dedicó al estudio y evaluación de las emociones de jugadoras en formación en la disciplina del futbol donde se tomó en consideración que esta habilidad es relevante en el proceso de entrenamiento ya que permitió la regulación emocional en el rendimiento deportivo, dado que las emociones de alta intensidad pueden afectar la toma de decisiones tanto en la práctica deportiva como en un juego real. También, en cuanto a el control emocional, se ha visto influenciado por una raíz individual e independiente, dado que no se manifiesta la intervención de un agente externo que le permita a la deportista el expresar su malestar emocional, es decir, su técnica de afrontamiento ante situaciones adversas es netamente individual debido a que se refleja que las jugadoras buscan espacios personales en los que ellas

pueden expresar sus emociones y pensamientos de manera que se sientan libres, sin miedo y no puedan ser juzgadas.

**Recomendaciones:** Esta investigación invita a que hay diversas posibilidades para la realización de estudios más minucioso en cuanto a la inteligencia emocional, ya que existen diferentes tipos de técnicas e instrumentos que posibilitan una mayor búsqueda en el mejoramiento de los deportistas hacia su claridad emocional y el fortalecimiento del rendimiento deportivo a nivel colectivo e individual. Por otra parte, se debe resaltar que los estudios realizados se pueden aplicar a diferentes deportes de tipo individual o colectivo, brindando a las personas la capacidad de mejorar su desempeño y cumplir sus objetivos personales y en equipo, además se debe resaltar que este análisis también puede ser llevado a otras áreas del conocimiento diferentes a la educación física, ya que la inteligencia emocional se genera en diferentes espacios y áreas que involucren una mente y un sentimiento.

## Contenido

<b>1. Tema de investigación.....</b>	<b>21</b>
<b>2. Contextualización.....</b>	<b>22</b>
2.1 Macro Contexto.....	22
2.2 Micro Contexto .....	23
<b>3. Problema de investigación.....</b>	<b>26</b>
3.1 Descripción del problema .....	26
3.2 Formulación del problema .....	30
<b>4. Justificación.....</b>	<b>31</b>
<b>5. Objetivos .....</b>	<b>33</b>
5.1 Objetivo general .....	33
5.2 Objetivos específicos .....	33
<b>6. Línea de Investigación: Motricidad y Desarrollo Humano.....</b>	<b>34</b>
<b>7. Metodología .....</b>	<b>35</b>
7.1 Paradigma Interpretativo.....	35
7.2 Enfoque Critico Social .....	36
7.3 Método Investigación Acción .....	36
7.4Técnicas e instrumentos de recolección de información. ....	38
7.5 Unidad de Análisis .....	39
<b>8. Referente Teórico Conceptual del Problema .....</b>	<b>42</b>
8.1 Categorización.....	42
8.2 Referente Documental Histórico.....	43
8.3 Referente investigativo.....	44
8.4 Referente Legal .....	50
8.5 Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías .....	53
<b>9. Propuesta de intervención pedagógica.....</b>	<b>58</b>
9.1 Título.....	58
9.2 Caracterización.....	58
9.3 Pensamiento pedagógico.....	60
9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica.....	62
9.5 Plan de actividades y procedimiento.....	64

<i>9.5.1 Proceso metodológico</i> .....	64
<i>9.5.2 Proceso didáctico</i> .....	64
<i>9.5.3 Plan de actividades</i> .....	67
<i>9.5.4 Evaluación</i> .....	99
<i>9.5.5 Recursos</i> .....	99
<b>10. Análisis e interpretación de resultados</b> .....	<b>101</b>
<b>11. Conclusiones</b> .....	<b>123</b>
<b>12. Recomendaciones</b> .....	<b>127</b>
<b>13. Referencias</b> .....	<b>129</b>
<b>14. Anexos</b> .....	<b>135</b>

## Lista de tablas

	<b>pág.</b>
Tabla 1. Síntomas y causas	<b>30</b>
Tabla 2. Relación de Objetivos con técnicas e instrumentos recogida información	<b>42</b>
Tabla 3. Diseño categorial	<b>43</b>
Tabla 4. Escala de los puntajes	<b>102</b>
Tabla 5. Análisis de resultados de las capacidades emocionales en las deportistas	<b>102</b>

**Lista de anexos**

	pág.
<b>Anexo A.</b> Compromiso ético de la investigación científica	<b>153</b>
<b>Anexo B.</b> Test La Evaluación de la Inteligencia Emocional	<b>156</b>
<b>Anexo C.</b> Consentimiento informado	<b>158</b>
<b>Anexo D.</b> Asentimiento informado menor de edad	<b>159</b>
<b>Anexo E.</b> Técnica observación-instrumento criterios de observación	<b>160</b>
<b>Anexo F.</b> Vaciado de información	<b>162</b>
<b>Anexo G.</b> Matriz 3	<b>188</b>
<b>Anexo H.</b> Matriz 4	<b>244</b>
<b>Anexo I.</b> Matriz formato de codificación de información	<b>248</b>

## Lista de figuras

	<b>pág.</b>
Figura 1. Resultado total de las capacidades emocionales de las deportistas del Test de BarOn ICE	<b>103</b>
Figura 2. Campo semántico – información obtenida del grupo focal	<b>115</b>

## Introducción

Temas como la inteligencia emocional es una habilidad que tienen las personas para aprender a reconocer las diferentes emociones propias y en los demás, es decir tener la capacidad de afrontar diferentes situaciones que se presentan en la vida diaria; las emociones, son reacciones que experimentamos desde la parte interna y externa, estas pueden ser alegría, tristeza, rabia, etc. Ahora bien, estas emociones deben ser canalizadas o expresadas en diferentes actividades para que no se conserven sino se desplieguen del cuerpo ya que la mente de una u otra forma debe estar en tranquilidad. Estos son factores que impulsan el desarrollo de un buen deportista, por lo tanto, se debe estudiar a profundidad para formar y obtener deportistas íntegros.

Cabe resaltar que durante los últimos años la inteligencia emocional va trascendiendo de forma importante en la vida de las personas y más en los deportistas, esto brinda al deportista a superar diferencias para afrontar cualquier tipo de adversidad que se les presente en cualquier escenario, al mismo tiempo conlleva a aumentar el rendimiento para así alcanzar el objetivo que se proponen ya sea individual o colectivo. Por esto se realiza una investigación enfocada en un grupo de jugadoras de Sibundoy Putumayo pertenecientes a la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé, teniendo en cuenta que es un factor trascendente durante las sesiones de entrenamiento o una competencia.

De esta manera, el informe final está distribuido así: en el primer capítulo se encuentra el tema de investigación que corresponde a la inteligencia emocional; en el segundo capítulo se halla la contextualización, dentro de esta el macro contexto describe algunos elementos como ubicación, historia, logros del equipo, recorrido, etc. que constituyen a la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé. El micro contexto hace referencia a la categoría en la que se centró la investigación y sus principales características.

En el tercer capítulo se analiza la descripción del problema donde se sintetizan las causas y síntomas observadas en dicha población para que de esta manera se formule una pregunta de investigación ¿Cómo las actividades ludo pedagógicas contribuyen al afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas jugadoras de fútbol de la Escuela de Formación Deportiva

Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy?, en el cuarto capítulo para dar respuesta a este interrogante se planteó un objetivo general para dar solución al problema y unos objetivos específicos como proceso para llegar a dicha solución.

Con los objetivos resultaron tres categorías, las cuales fueron de mucha importancia, ya que permitieron la búsqueda de teorías para ser tenidas en cuenta durante todo el proceso investigativo, estas categorías son las siguientes: habilidades personales y habilidades sociales.

Por otra parte, el quinto capítulo contiene la línea de investigación en este caso motricidad y desarrollo humano, después el sexto capítulo contiene la metodología, y dentro de él se encuentra un paradigma interpretativo, un enfoque crítico social y un método investigación acción, así como también las técnicas e instrumentos de recolección de información y la unidad de análisis; como séptimo capítulo se hace una observación sobre los referentes teóricos que soportan el proyecto de investigación, iniciando por documentos históricos sobre el tema y las categorías, seguidamente de todo tipo de investigaciones relacionados a la inteligencia emocional, sin dejar a un lado las diferentes normativas que existen tanto a nivel internacional, nacional y local.

Es importante nombrar el octavo capítulo que contiene una propuesta de intervención llamada “Jugando de manera lúdica regulo mis emociones” que se convirtió en una propuesta pedagógica para darle solución a la problemática ya descrita, esta contiene diferentes actividades que sin duda son oportunas para la edad del grupo de estudio y que de una u otra manera ayuda a afianzar la inteligencia emocional.

En el capítulo nueve se encuentra un análisis e interpretación de resultados que surgen de un test y de un instrumento de recolección de información que conllevaron a conocer más profundamente la temática con la población sujeto de estudio. Cabe resaltar que en el capítulo diez se encuentran las conclusiones del informe final; posteriormente en el capítulo once se realizan una serie de recomendaciones las cuales servirán para continuar con la investigación dentro y fuera de la Universidad. Finalmente, está la referencia bibliográfica donde se encuentran libros, libros electrónicos, artículos, documentos, repositorios, proyectos de grado, entre otros, que sin duda sirven para respaldar y para el argumento de la investigación; además se encuentran documentos para llevar a cabo una investigación y anexos que surgieron durante y después.



## **1. Tema de investigación**

Inteligencia emocional.

## 2. Contextualización

### 2.1 Macro Contexto

El estudio se realizó con la Escuela de Formación de Fútbol Femenino Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy, ubicada en el oriente del departamento del Putumayo, con una extensión territorial de 526 Kilómetros cuadrados, limita al norte con los cerros Cascabel y Juanoy, hacia el occidente con los cerros de Bordoncillo y Campanero, hacia el sur con el volcán Patascoy y hacia el oriente con los cerros Portachuelo y la Tortuga. La zona urbana y rural tiene un total de 45.466 habitantes aproximadamente. Esta región forma parte de la gran cuenca hidrográfica del río Amazonas, al ser cuenca alta del río Putumayo, que recoge las aguas de todas las fuentes hídricas que irrigan el valle de Sibundoy.

El Valle de Sibundoy, es un municipio que cuenta con tres tipos de clima: frío, cálido y caliente. Entre las principales actividades económicas realizadas por sus habitantes, están: la agricultura, la ganadería, piscicultura y especies menores como la crianza de cuyes y conejos. En cuanto a la agricultura, se cultiva fríjol, maíz, papa, tomate de árbol, fresa y mora en las zonas de este valle. El municipio cuenta con vías de comunicación como lo son vía nacional con la ruta 10 que comunica a la Ciudad de Mocoa Putumayo y también a la Ciudad de Pasto Nariño.

En el municipio de Sibundoy hay diversas Escuelas de Formación y Escuelas Deportivas. Entre ellas se encuentran, Atlético Sibundoy, Halcones, Sportcenter y la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada. Esta última escuela a diferencia de las demás es institucional porque pertenece a la Institución Fray Bartolomé de Igualada, gracias a esto puede contar con espacios físicos, materiales deportivos y profesionales que trabajan en conjunto para el buen esparcimiento del deporte a nivel municipal. La escuela Fray Bartolomé a formado jugadores con buen potencial competitivo y esto se ve reflejado en la participación de grandes eventos.

Por otro lado, se puede mencionar que la Escuela de formación, funciona desde hace 4 años aproximadamente y ha sido dirigida por un docente de Educación Física que labora en la Institución Fray Bartolomé de Igualada, durante estos años la escuela se ha mantenido estable y continúa dándole la oportunidad no solo a estudiantes de dicho colegio, sino también a niñas que

les guste y practiquen el fútbol; es decir, la escuela a vinculado a personas de diferentes instituciones y municipios cercanos.

Es oportuno decir que, durante estos procesos, algunas niñas ya no hacen parte de la escuela ya que por motivos de edad han cumplido los ciclos de formación llevados a cabo por el docente Luciano Fernando Rojas Caicedo con anterioridad. En la actualidad la escuela de formación ha iniciado un nuevo proceso que lleva aproximadamente un mes y cuenta con 16 miembros en los cuales se encuentran dos entrenadores, un director y trece futbolistas. Las niñas que integran esta escuela están entre los 12 a 15 años de edad y pertenecen a categorías sub 12, sub 13 y sub 15, sin embargo, por cuestiones técnicas y de falta de jugadoras todas ellas representan la categoría sub 15.

La Escuela de Formación de Fútbol Femenino Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy ha sido una de las selecciones más destacadas en el ámbito local y regional, ya que han participado de diversos eventos organizados por entes deportivos municipales. Cabe resaltar que, en esta escuela se han formado niñas talentosas que durante su estabilidad en el equipo representaron a Sibundoy y el departamento del Putumayo en el festival de festivales Torneo de Pony Fútbol organizado en la ciudad de Medellín Antioquia.

## **2.2 Micro Contexto**

El mejor espacio para ir conociendo las características de un grupo de niñas que practican el fútbol, es mediante el juego real y las charlas. Por eso fue necesario en un principio tener charlas y comunicación directa con las mismas. Durante este primer momento, se evidenció lo siguiente: La mayoría de los estudiantes viven con sus padres y hermanos; sin embargo, en algunos hogares la madre o el padre es cabeza de familia; hay ausencia de alguno de ellos; proceden de familias de agricultores o comerciantes y madres amas de casa; hogares clasificados en los estratos 1 y 2; además ciertas familias viven del trabajo del día a día para mantener a sus familias. En cuanto a sus lugares de vivienda, residen tanto en la zona urbana como en la rural y esto, ha hecho que su transporte hacia el lugar de entrenamientos sea en bicicletas, moto taxi, o taxis.

Las niñas que integran este gran equipo son personas que demuestran la actitud y la motivación de aprender y formarse mediante el fútbol; al decir, formarse se hace alusión a que el fútbol debe ser un deporte formativo integralmente para que además de ser buenas deportistas también sean buenas personas.

El grupo de niñas por sus cualidades demuestran venir de familias humildes y luchadoras como lo son los habitantes de este contexto. Para argumentar lo dicho anteriormente, se puede mencionar que ellas no cuentan con las indumentarias apropiadas para practicar el fútbol; sin embargo, tratan de llegar con ropa deportiva para desenvolverse de la mejor manera. Durante las diferentes sesiones más de una manifiesta que sus padres no cuenta con el dinero suficiente para suplir esa necesidad, pero sus deseos y gusto por practicar este deporte las ha llevado a que convenzan a sus padres de que les den la oportunidad de adquirir por lo menos un par de guayos.

Por otro lado, cabe resaltar que el director o representante del equipo durante este tiempo les ha obsequiado uniformes a algunas de las integrantes para que se motiven y puedan asistir a las prácticas de fútbol y ellas en gratitud son responsables y puntuales cuando se convoca a un entrenamiento. En cambio, hay niñas con condiciones favorables y tienen la oportunidad de tener la indumentaria necesaria para la práctica deportiva, más sin embargo tienen conciencia de que no todas cuentan con las mismas oportunidades que los demás y por ende son bondadosas y solidarias con las compañeras de equipo.

Es necesario también resaltar que, hay integrantes que en un principio decían: no puedo, porque sus habilidades y destrezas, no eran las apropiadas para jugar en esta disciplina, no obstante, su gran esfuerzo, ha hecho que estos pensamientos desaparezcan en ellas. Desde ese punto de vista, inferir que tener la mente negativa incide en como las personas se desenvuelven cuando realizan unas acciones motrices. Al pensar positivo se puede decir que las conductas motrices cambian ya que la mente cambia y por ende el cuerpo se puede manifestar de una mejor manera.

Por otro lado, se resalta las relaciones pedagógicas entre los integrantes de la escuela de formación, en primera instancia esta las relaciones deportista-deportista que no son las mejores porque las habilidades sociales no son las mejores para poder socializar dentro de un juego y entrenamiento. En segunda instancia está la de maestro-deportista, que durante los encuentros se

evidencia unas buenas relaciones para poder llevar a cabo procesos de formación que en este caso van encaminados al afianzamiento de la inteligencia emocional. En tercera instancia está la de maestro-representante legal de la escuela, este vínculo socio afectivo es el apropiado para trabajar en conjunto por el bienestar y formación de las jugadoras. Las relaciones entre los maestros y representante vienen dadas de hace muchos años atrás porque se perteneció a esta institución y este docente fue quien formo los procesos del espacio académico de educación física. En última instancia está la de maestro-padres de familia, que por diversas situaciones han tenido la posibilidad de interactuar para preguntar por la progresión deportiva de sus hijas, las relaciones son las mejores porque hay un mutuo respeto hacia el trabajo formativo y la profesionalidad de los entrenadores.

### 3. Problema de investigación

#### 3.1 Descripción del problema

En la vida como en el deporte, es común que las emociones trasciendan mediante comportamientos negativos y positivos independientemente el caso que sea. El ser humano experimenta una emoción donde se involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo que utiliza para valorar una situación concreta y por lo tanto influye directamente en el modo en que se percibe dicha situación que será controlada. Esencialmente, es tener habilidades personales y sociales en la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones.

Entrando en materia a lo que corresponde, mediante la observación en el grupo de estudio se evidencia que se es difícil controlar las emociones cuando se presentan situaciones de adversidad durante los entrenamientos y partidos de juego, hay jugadoras que al llamarles la atención ya sea el entrenador o compañeras cuando no hacen un pase y no juegan en equipo demuestran enojo y desanimo para hacer las cosas; en algunas ocasiones salen de la cancha y prefieren sentarse y no hacer nada. Por otro lado, las jugadoras en su mayoría no demuestran autoconciencia emocional porque no saben reconocer sus propias emociones, sensaciones y estados internos haciendo un ambiente no favorable cuando se entrena o juega un partido real.

El deportista por su preparación física y su disciplina quiere siempre ganar a pesar de todo, pero se ve oprimido cuando las emociones aparecen y ocasionan estados de ánimo adversos para obtener lo que se desea como deportista. Por otro lado se resalta que el fútbol demuestra que las emociones impactan los resultados, por ende, las emociones se las debe controlar en el comienzo, en el medio y al final de cualquier evento.

El producto emocional es el resultado de la situación acontecida durante un entrenamiento o situaciones de juego real, estas se ven condicionado por el éxito o fracaso de un partido. Según García (2012):

Las emociones como la ansiedad, nervios, desconfianza, ánimo, seguridad, motivación, angustia, etc. Son sólo algunas de las emociones que pueden darse en un jugador de fútbol durante el enfrentamiento socio motor y que pueden potenciar o reducir el

rendimiento en función del tipo de gestión que de las mismas realice el propio protagonista. (p.56)

En la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé del municipio de Sibundoy, cuenta con 13 participantes entre los 12 a 15 años de edad, al estar en este rango encontramos niñas entre adolescencia temprana, e inicios de la adolescencia media, que es donde se desarrolla y se afianza la inteligencia emocional.

El fútbol y la inteligencia emocional hacen parte del contexto deportivo, ya que se encuentran estrechamente relacionados para la toma de decisiones que influyen en el desempeño del deportista para tener mejores resultados; por ello se realiza un estudio de investigación con las niñas jugadoras que integran la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé, para esto se estudiara a diferentes autores que den sustento teórico al estudio. (Nieto, 2014, como se citó a Goleman,1995):

La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, pero no por ello menos importante- la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (p.10)

Para describir el problema, se tendrá en cuenta los síntomas y causas planteados en el árbol de problemas. Como primer síntoma, están las conductas de miedo y temor al jugar, que son situaciones causadas por momentos de ansiedad durante el juego real, estos pueden verse reflejados en factores externos como la sudoración de manos, ritmo cardiaco acelerado, manipulación de un objeto, inquietud, temblores, tartamudeo, necesidad de movimiento e incluso colapso total que impide realizar cualquier acción.

Es posible regularlos con ejercicios de respiración y liberación mental; por tal razón es muy favorable trabajar estrategias para un funcionamiento de regulación y minimización de la ansiedad. La ansiedad, se puede manifestar en conductas negativas y esto se puede convertir en un factor de estrés o llegar a un nivel de frustración durante el juego real, porque es aquí donde surge la mente competitiva como deportista y con ello también el temor a fracasar. La ansiedad,

es uno de los problemas más comunes que pueden afectar al rendimiento de las futbolistas, siendo en muchas ocasiones difícil de controlar por las muchas variables de las que depende.

Como segundo síntoma, están los estados de nervios y frustración que son causados por un contexto de presión que en ciertas circunstancias puede incidir directamente en la eficacia del juego, si bien es cierto los nervios en pocas palabras traicionan e impiden que se demuestre habilidades y destrezas que son propias de un jugador. Pero hay que especificar porque se da esto, los escenarios hacen que las jugadoras cambien su tipo de juego, es decir, las capacidades que demuestran en los entrenamientos u otros espacios pueden variar y al mismo tiempo puede que no sean muy favorables para ellas.

Como tercer síntoma, en relación al tema mencionado hace referencia a la toma de malas decisiones durante el juego real que hace que el sistema de juego planteado no funcione de la mejor manera porque por varias situaciones y comportamientos de algunos jugadores no se toman las mejores decisiones. “El jugador se encuentra en una constante elección de alternativas y toma de decisiones en el entorno de la situación motriz, de la que extrae los índices que le permiten ajustar su respuesta a la situación” (Flores, 2000, p. 1). La toma de malas decisiones podría ser ocasionada por situaciones y momentos de tensión que se producen durante un juego real contra un contrincante.

Cabe resaltar que, el juego de competencia o exhibición puede ser un escenario propicio para desplegar un sin número de emociones tanto negativas como positivas. Por lo tanto y llevando estas situaciones a efectos que podrían generarse si el problema persiste, sería que las integrantes del equipo tengan antipatía entre las personas que no puedan controlar sus emociones, si la antipatía tiende a aparecer en un equipo empezaría a generar problemas de relaciones interpersonales. Sentir ese tipo de presión, muchas veces los deportistas en este caso las niñas, tienden a entrar a un estado de tensión o nervios que se evidencian en los errores y cuando esto pasa en muchas ocasiones el equivocarse hace que haya antipatía con las compañeras de juego.

El bajo rendimiento individual puede variar dependiendo de las diferentes situaciones en las que se encuentre el jugador, algunas de ellas pueden ser la mala condición física, poca técnica del fútbol y por último esta que tan preparado está psicológicamente. Para entrar en materia en lo

que corresponde al trabajo a realizar, se puede decir que al no tener afianzada o desarrollada una buena inteligencia emocional, hace que el rendimiento sea bajo y esto ocasionaría que como jugador no aporte para el equipo. Se sabe que cada jugador cumple con una función durante el juego y si este no tiene un buen rendimiento ocasionaría que su equipo no funcione, ocasionado así una deserción como grupo.

Como último síntoma, se encuentran las expresiones corporales inadecuadas. Existen múltiples factores que causan zozobra en el fútbol teniendo en cuenta las diferencias morfológicas de género, ya que las mujeres constan de un tamaño y composición corporal diferente que se manifiestan desde la pubertad donde predominan en ellas estrógenos, aumento de grasas en sus músculos y caderas, y otras características inherentes de los músculos y los mecanismos de control motor que son similares entre hombres y mujeres. Según Bravo (2021):

El ciclo menstrual es una variable fundamentalmente a considerar en la planificación del entrenamiento deportivo, sobre todo a la hora de preparar deportistas de alto rendimiento, debido a que permite optimizar el rendimiento según las condiciones fisiológicas propias de cada mujer. (p.96)

No solo afecta la parte fisiológica durante la planificación del entrenamiento físico, sino también hay que mencionar que, durante el trastorno disfórico premenstrual, en el cual se ve reflejada la inseguridad cuando la jugadora tiene un próximo compromiso de juego; se evidencia la ansiedad en la jugadora, haciendo que el miedo pueda manifestarse de una manera en contra y que de esta forma no pueda tener el mismo rendimiento físico durante el juego.

**Tabla 1***Síntomas y causas*

<b>Síntomas</b>	<b>Causas</b>
Conductas de miedo y temor al jugar.	Momentos de ansiedad en el fútbol.
Estados de nervios y frustración.	Un contexto de presión
Toma de malas decisiones durante el partido.	Situaciones y momentos de tensión durante el juego.
Expresiones corporales inadecuadas.	Proceso hormonal del ciclo menstrual

**Nota:** Esta investigación

### **3.2 Formulación del problema**

¿Cómo las actividades ludo pedagógicas contribuyen al afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas jugadoras de fútbol de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy?

#### 4. Justificación

La Inteligencia Emocional está presente en muchos aspectos de este deporte, refleja el modo de relacionarnos con uno mismo y con los demás, es decir tener habilidades personales y sociales para generar iniciativa, empatía, adaptabilidad, tolerancia, autorregulación, autoconocimiento y capacidad de persuasión). Por ende, Martínez (2013):

La Inteligencia Emocional y el Deporte están íntimamente relacionados, hasta tal punto que muchas de las técnicas de relajación, concentración, visualización son compartidas y cada vez más los clubes, las federaciones e incluso los entrenadores están contratando más y más profesionales para que implanten estas técnicas y mejorar así el rendimiento de los deportistas. (p.155)

Con respecto a lo anterior, es una de las cualidades humanas que más contribuye a la excelencia deportiva y al funcionamiento óptimo del equipo.

Los criterios para evaluar el potencial de este estudio, se expresan a continuación:

Desde la **conveniencia**, se puede decir que el estudio se realiza con el fin de que la educación física empiece a trascender desde otras perspectivas dejando a un lado solo el deporte competitivo y la enseñanza mecanizada y darle más sentido a la parte formativa, como son las emociones que parten de unas competencias específicas del campo de la Educación Física. Considerando lo anterior se realiza un importante acercamiento con la pedagogía y sus afectaciones. Según Gallo (2015):

Una Educación que se pregunta por el cuerpo hace la pregunta por los modos de producción del cuerpo, hace el análisis del mapa de los deseos, afectos, afecciones y pasiones en clave de acontecimiento, hace una cartografía del cuerpo en virtud de los poderes y fuerzas que lo atraviesan, reivindica el cuerpo para que no quede reducido al sistema educativo ávido sólo de intelección, reconoce el cuerpo como campo de intensidades diferenciales (p. 626).

En segunda instancia, desde la **relevancia social** se puede mencionar que el grupo de niñas tendrán varios efectos que conllevarán a formarse integralmente a partir del deporte como el fútbol. Los diversos trabajos y actividades que se plantean van con el fin de que ellas empiecen a comprender que el manejo de emociones durante las situaciones de juego hace que el rendimiento sea más efectivo y pueda generar buenos resultados, tanto de grupo como individuales. A causa de lo anterior Vilaró (2014), “Las emociones son percibidas, identificadas y valoradas. Tanto las de uno mismo como las de los demás” (p. 14). Manejar las emociones que se despliegan durante un juego real hace que pueda ser un excelente jugador.

Indiscutiblemente, con la fundamentación obtenida se ha comprendido que la inteligencia emocional adaptada al fútbol sería una propuesta que genere cambios tanto en el grupo de estudio como en entrenadores deportivos; en el grupo de estudio porque su desempeño físico mejoraría para desempeñarse de una mejor manera y en los entrenadores para concientizarlos acerca de que no solo se debe formar las acciones motrices, sino también la parte emocional que es un complemento para que los jugadores rindan en un cien por ciento.

En tercera instancia, desde las **implicaciones prácticas**, se plantea que la mejor forma de trabajar o intervenir con el estudio, es mediante la práctica del fútbol y las actividades ludo pedagógicas como estrategia para afianzar la inteligencia emocional. No obstante, se debe tener en claro que las actividades varían dependiendo los escenarios de juego por ende hay que ser objetivo y trascendente en las actividades procedimentales que se llevaran a cabo, en consonancia con esto se tendrá en cuenta algunos estudios que se hayan llevado a cabo con anterioridad acerca de este tema para que así se pueda facilitar los procesos, con esto no se quiere demostrar que se cogerán modelos a seguir, sino que también se plantearan cosas nuevas e innovadoras para que cada actividad sea llamativa y acorde a los contextos en los cuales se encuentran emergidas. Además, la intervención se debe de hacer periódicamente para que el trabajo a realizar sea efectivo y significativo en cada una de las integrantes del grupo de estudio.

Por último, desde el valor **metodológico**, se sustenta un aporte por la utilización de técnicas y modelos pedagógicos y formativos que incidirán en su aprendizaje y desarrollo integral.

## 5. Objetivos

### 5.1 Objetivo general

Afianzar la inteligencia emocional a través de actividades ludo pedagógicas para el rendimiento deportivo en las niñas jugadoras de fútbol de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.

### 5.2 Objetivos específicos

- Evaluar la inteligencia emocional en las niñas de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.
- Implementar una propuesta de intervención pedagógica para el afianzamiento de las habilidades personales y las habilidades sociales, en las niñas de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.
- Analizar la incidencia de las actividades ludo pedagógicas en la inteligencia emocional de las niñas de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.

## 6. Línea de Investigación: Motricidad y Desarrollo Humano

Este estudio, se adscribe a la línea de investigación Motricidad y desarrollo humano, porque se pretende abordar desde el punto de la atribución del desarrollo humano hacia las diferentes capacidades que se proponen, tales como las practicas asociadas a la búsqueda del equilibrio mente-cuerpo como también la condición fundamental de la salud física, mental, psicológica y sociológica de los seres humanos en todas las etapas de su desarrollo.

Teniendo en cuenta el desarrollo humano y las nuevas tendencias de la educación física, se pretende tener en cuenta esta línea de investigación para así poder entender y cuestionar la forma de enseñar en el campo de la educación física; en la actualidad dentro de los diferentes contextos no se cumplen los objetivos que se han trazado para formar personas integrales a partir de esta área fundamental.

Desde el que hacer pedagógico, se debe empezar a buscar estrategias innovadoras y que sean de motivación para la clase de Educación Física, para enfocarse no solo en la formación competitiva, sino en el desarrollo físico corporal y emocional. Para Gallo (2009, 2015):

El cuerpo ya no es entendido únicamente como lo material, físico o los presupuestos que se derivan de una postura cartesiana que divide al hombre desde una concepción de cuerpo y alma: el primero, se lo toma como un aspecto que se debe resaltar por su corpulencia, su capacidad motriz, fisiológica, biológica y hasta de competencia. (P.111)

Teniendo en cuenta lo dicho con anterioridad, se intenta hacer una innovación pedagógica para que la enseñanza tenga un verdadero sentido, haciendo hincapié en la formación de la corporeidad “La corporeidad es, entonces, el cuerpo protagonista de todo acto humano, visible e invisible” (Pateti, 2007, p. 3). Es así entonces que nuestro cuerpo, nuestros movimientos, nuestros sentimientos, nuestras emociones son parte de la corporeidad y por eso se ve la necesidad de educar el cuerpo y la mente porque la enseñanza va más allá de formar la existencia física de un cuerpo.

## 7. Metodología

### 7.1 Paradigma Interpretativo

La presente investigación comprende las orientaciones que muestra el paradigma interpretativo por su interés en el estudio de las conductas humanas, conformadas desde sus propias creencias, valores y reflexiones, intentado entender los factores socioculturales de un contexto determinado. “Es un método que busca conocer el interior de las personas (motivaciones, significaciones y su mundo), sus interacciones y la cultura de los grupos sociales, a través de un proceso comprensivo” (Dzul, 2011, p. 3).

Desde el punto de vista del autor se articula con el estudio que se lleva a cabo porque desde los diferentes instrumentos de recolección de información se busca conocer su inteligencia emocional que hace parte de su interioridad y su mundo, se seguirá un hilo de ideas el cual aborda al inicio una “descripción detallada, en profundidad, se captan las experiencias, se tiene contacto directo con la gente o la situación estudiada al tratar de comprender la realidad circundante en su carácter específico” (Merino, 1995, como se citó en Carrera y Narváez, 2020, p. xx). Mediante la intervención se concibe la realidad de cada una de las personas sujeto de estudio.

Este paradigma permite conocer las actitudes de las personas y los grupos desde el discurso de los participantes, de ahí que el interés de este trabajo se dirija a la descripción de los estilos de aprendizaje develando su naturaleza cognitiva y afectiva dentro del fenómeno educativo (Cardona y Rivera, 2012, Merino, 1995, como se citó en Carrera y Narváez, 2020, p. xx).

## **7.2 Enfoque Crítico Social**

El enfoque que se tiene para el estudio es el crítico social porque se busca que los investigadores se involucren en un proceso de cambio para bien desde una problemática a solucionar o trascender. El investigador hace inmersión cuando se lleva a cabo procesos investigativos ya que se pretende compartir e interactuar con los individuos para que así las personas sientan al investigador como parte de su grupo o comunidad, de igual forma la participación de los integrantes debe ser activa para que la investigación no sólo se quede en un plano netamente pedagógico, Arteaga (2015), “todos los sujetos de estudio puedan sentir un factor de cambio que fue aportado por el proyecto, para sus vidas mismas y la de su comunidad” (p. 4). En este sentido las jugadoras manifiestan los cambios que aporta el plan de intervención para sus vidas y el desarrollo de competencias y habilidades emocionales.

Por tal razón en la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé se conllevan distintas actividades donde se ven involucrados todos los integrantes del grupo de trabajo con el fin de que todos se relacionen entre sí. La participación activa de cada una de las integrantes no solo se queda netamente en lo pedagógico, sino que también se va hacia formar un todo; es decir, se forma la integralidad de los sujetos de estudio. La participación activa se ha logrado porque los investigadores se involucran en el proceso formativo y el transcurso del tiempo ha evidenciado que los comportamientos de interacción y las condiciones sociales mejoran progresivamente y esto contribuye a su formación deportiva.

La labor investigativa por parte del conjunto es netamente de compartir e interactuar con el grupo de estudio para que así se lleve a cabo mejores procesos para dar solución a sus vidas mismas y al problema. A partir del deporte como lo es el fútbol se busca que la investigación sea un espacio para mejorar su vida y la de su comunidad que lo rodea.

## **7.3 Método Investigación Acción**

La identificación del problema ha conllevado a optar por el método investigación acción, ya que el trabajo a realizar. Está centrado en atender y a la manifiesta del fenómeno y qué

necesidad hay de atenderlo, cuál es el papel de los sujetos en él, como se puede comprender de forma simbólica. “Cómo se relacionan los sujetos, cómo se comunican, cómo interactúan” (Jiménez, 2018, p.xx). Teniendo en cuenta lo que plantea el autor desde el que hacer pedagógico se ve la necesidad de atender este grupo de estudio para que así puedan tener una estabilidad emocional y puedan desempeñarse de la mejor manera en situaciones reales que vivencian durante la práctica deportiva y diferentes situaciones de la vida.

El método de investigación acción, presenta la siguiente comprensión epistemológica sobre los paradigmas crítico sociales como una nueva forma de ver y sentir a través de métodos deductivos, inductivos y transductivos que permiten identificar el ejercicio crítico social hacia estos grupos sociales, por ende, la modulación del docente de educación física es muy importante, ya que este se articula en la práctica y desde la práctica es oportuno; porque desde lo práctico se puede ayudar a resolver el problema con las diferentes estrategias que se van a realizar, estas intervenciones desde lo pedagógico pueden trascender para bien. es decir, el problema se disminuirá y así se lograría cambiar realidades. Rivera y Vidal (2007), “investigación-acción es una forma de investigación que permite vincular el estudio de los problemas en un contexto determinado con programas de acción social, de manera que se logren de forma simultánea conocimientos y cambios sociales” (p.129).

Desde la orientación hacia la acción, se puede resolver críticas o problemas que se presentan en los sujetos haciendo que estos se capaciten hacia su emancipación, por ende, el entendimiento auto reflexivo y disciplina son factores favorables para su desarrollo corporal y emocional. El tema de investigación, casi no ha sido estudiado a fondo por ende queda trabajar de la mejor manera para crear aportes que contribuyan hacia una nueva mirada de la educación física desde el deporte.

#### **7.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información.**

En coherencia con el método de investigación y los objetivos planteados, el estudio empleará como técnica de recolección de información, el test, la observación, actividades ludo pedagógicas y diario de campo.

##### **Test**

Teniendo en cuenta el cumplimiento del primer y tercer objetivo del estudio a realizar se implementa el Test de BarOn ICE: NA Instrumento: Cuestionario que consta de 60 preguntas con las que se evaluó y analizó la inteligencia emocional de las niñas jugadoras, no obstante, se debe tener en conocimiento que el test. Según Yela (1980):

Una situación problemática, previamente dispuesta y estudiada, a la que el sujeto ha de responder siguiendo ciertas instrucciones y de cuyas respuestas se estima, por comparación con las respuestas de un grupo normativo (o un criterio), la calidad, índole o grado de algún aspecto de su personalidad (p. 23)

Se trata de una medida de habilidad de la capacidad para procesar correctamente información emocional e interpretar los deseos e intenciones de los sujetos.

El test a implementar será el de La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA. El test mencionado se lo toma de un estudio de Chávez y Del Águila (2005) que se implementó a un grupo de niños y adolescentes entre los 7 a 18 años de edad, edad en la que oscila el grupo de estudio de la investigación que se lleva a cabo.

##### **Cuestionario**

El cuestionario está coherente con el test, este instrumento va relacionado con la formulación de un cuestionario con un conjunto de preguntas directamente relacionadas con un tema a investigar, el objetivo es recoger datos que darán información acerca de lo que se pretende conocer y analizar. Según Hernández Sampieri (1997), “el cuestionario es tal vez el más utilizado para la recolección de datos; este consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir. Además, se utilizó el escalamiento tipo Likert, el cual sirve para medir las actitudes de los profesores” (p.12)

## **La observación participante**

Se inicia con una técnica que no debe faltar y que además es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; la observación, como una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. Según Díaz (2011), “la observación es un elemento fundamental de todo proceso de investigación; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. Gran parte del acervo de conocimientos que constituye la ciencia ha sido lograda mediante la observación” (p. 18). Por lo tanto, la observación es un elemento fundamental de todo proceso de investigación. Esta técnica se empleará en todas las etapas del anteproyecto.

## **Grupo focal**

La estrategia de grupo focal es utilizada con fines comunicativos que busca conocer realidades y experiencias con fines investigativos orientada por un moderador, en este sentido, el grupo focal es una herramienta que permite sistematizar las experiencias para luego analizar resultados cualitativos. Según Aigner, M. (2002):

Los grupos focales requieren de procesos de interacción, discusión y elaboración de unos acuerdos dentro del grupo acerca de unas temáticas que son propuestas por el investigador. Por lo tanto, el punto característico que distingue a los grupos focales es la participación dirigida y consciente y unas conclusiones producto de la interacción y elaboración de unos acuerdos entre los participantes. (p.6)

## **7.5 Unidad de Análisis**

La investigación se realiza en la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada.

La unidad de trabajo está conformada por trece jugadoras, niñas que se encuentran entre los 12 a 15 años de edad y que cursan grados de escolaridad: séptimo, octavo y noveno, la mayoría de jugadoras pertenecen al municipio de Sibundoy, no obstante, se encuentran niñas que su lugar de procedencia son de ciudadanía venezolana por ende sus características en cuanto al tema que se está trabajando es más complejo. En este grupo poblacional se pretende evaluar,

intervenir y analizar sus comportamientos y conductas frente a una situación real de juego del deporte como el fútbol.

**Tabla 2.***Relación de objetivos con técnicas e instrumentos recogida información*

<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Técnica</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Momento Investigación</b>
Evaluar la inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.	Test. La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA.	Cuestionario	Inicial
Implementar una propuesta de intervención pedagógica para el afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.	Observación	Diario de Campo	Intermedia
Analizar la incidencia de las actividades ludo pedagógicas en la inteligencia emocional de las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.	Grupo Focal	Cuestionario de preguntas	Final.

**Nota:** Esta Investigación.

## 8. Referente Teórico Conceptual del Problema

### 8.1 Categorización

El proceso de categorización, es deductivo y de acuerdo al rastreo teórico del objeto de estudio, se traza el siguiente diseño categorial, teniendo en cuenta los criterios de categorización: relevancia, exclusividad, complementariedad, especificidad y exhaustividad, referenciados desde (Romero, 2005).

**Tabla 3.**

*Diseño categorial*

<b>Macro categoría</b>	<b>Categorías</b>	<b>Subcategorías</b>
Inteligencia Emocional (Daniel Goleman)	Habilidades Personales (Mascuñana)	Autoconocimiento (Conangla)
		Autorregulación (Villouta)
	Habilidades Sociales (Collado)	Empatía (Guzmán)
		Tolerancia (Zingarelli)

**Fuente:** Esta Investigación

Cada tópico que forma parte del diseño categorial (macro categoría, categorías y subcategorías), se soporta argumentativamente desde la teoría, a la luz de los postulados de Salovey y Mayer, Villouta, Goleman y Collado, como se registra a continuación.

## 8.2 Referente Documental Histórico

Haciendo un rastreo de información, de la evolución histórica sobre la macro categoría, se ve reflejado que la inteligencia emocional ha evolucionado de manera progresiva afiliando distintas terminologías, cada vez son más los autores inclinados por abordar este aspecto y se observa como poco a poco, tomar auge de alta importancia en la actualidad ya que, lejos de ser un proceso mental donde intervienen una serie de átomos del cerebro activados por estímulos externos; la inteligencia emocional, es determinante para alcanzar el éxito tanto en áreas como: administrativa y servicio de imagen corporativo, publicidad y mercadotecnia, también, en los diversos campos deportivos, investigativos, educativos y sociales.

Los filósofos han venido debatiendo sobre la relación entre las emociones y el pensamiento desde hace al menos un par de milenios. Los estoicos de la antigua Grecia y Roma creían que las emociones eran demasiado impulsivas e impredecibles para aportar alguna utilidad al pensamiento. Las emociones se asociaban también a las mujeres y, por tanto, según su punto de vista, representaban la debilidad, los aspectos más bajos de la humanidad. El estereotipo de las mujeres como el sexo más “emocional” aún pervive. Pese a que varios movimientos románticos pusieron sobre un pedestal a las emociones durante siglos, la visión estoica de éstas, que las asimilaba, en mayor o menor grado, a lo irracional, persistió hasta entrado al siglo XX.

Revisando los referentes históricos y diversas bibliografías se analiza que son numerosos autores. Resaltando en esta investigación orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. A través del tiempo. “El estudio de la inteligencia puede ser dividido en seis etapas: estudios legos, prelude de estudios psicométricos, estudios psicométricos, jerarquización, pluralización y contextualización (Trujillo et al, 2005, pp. 2).

Se identifico que. “hombres tan diversos como Aristóteles, Platón y San Agustín se dan a la tarea de realizar estudios en relación con la mente” (Zusne, 1957, como se citó en Trujillo et al, 2005, p. 61). Contribuciones importantes que, a pesar de no ser sistematizados, son aportes que apoyan este concepto desde las teorías legas, seguido los estudios psicométricos. Según Trujillo (2005):

Estuvieron enfocados en buscar leyes generales del conocimiento humano (lo que hoy se conoce como procesamiento de la información). El estudio de las diferencias individuales hecho por sir Francis Galton (1962) fue determinante; en él destaca el talento, la eminencia y otras formas de logro. (p. 3)

### **8.3 Referente investigativo**

La inteligencia emocional, es un tema que tiene un gran recorrido en cuanto a las diferentes investigaciones que se han realizado; por tanto, es de trascendental importancia hacer una mención de aquellos estudios en los que se ha visto involucrado, por la gran aceptación de quienes lo escriben y leen desde una mirada reflexiva. En este sentido, se realiza un rastreo de literatura investigativa, a nivel internacional, nacional y regional, en el que se encuentran artículos científicos y trabajos de investigación, que se consideran pertinentes tener en cuenta desde esta investigación, a la cual se articulan.

A nivel internacional se encuentra la investigación titulada Estado de la investigación en España sobre inteligencia emocional en el ámbito educativo. Realizada por Mario Peña Garrido y Elvira Repetto Talavera en el año 2008, en Madrid España, realizada para obtención del título en psicología, en ella los autores afirman:

En este apartado, se exponen las investigaciones en torno a la validez predictiva de la inteligencia emocional dentro del ámbito educativo; es decir, nos planteamos si este constructo es útil en la formación de los estudiantes y qué ventajas se derivan de ello; con este propósito, las variables más estudiadas se agrupan entorno al concepto de adaptación escolar, la cual se incluyen variables objetivas (rendimiento académico, número de veces que ha sido elegido como buen compañero, partes de conflictos de los profesores sobre los alumnos) y variables subjetivas (percepción del clima en el aula, autoevaluación); así mismo consideramos la relación entre la inteligencia emocional y el consumo de tabaco y alcohol debido a la importancia y al auge que está teniendo entre los adolescentes; finalmente se menciona la utilización de la madurez vocacional como otra de las variables criterio a tener en cuenta .

De esta manera, se ve reflejado que la inteligencia emocional es uno de los aspectos que puede influir en el ámbito educativo, donde se tiene en cuenta al estudiante la relación y la expresión de sus emociones con otros individuos y los diferentes contextos que lo rodean; sin embargo, la vida de las personas también se ve afectada en la parte social, de la que toman caminos que no contribuyen a una buena formación ciudadana, por tanto, el aporte que da esta investigación al tema de inteligencia emocional es de gran importancia, ya que el papel que desempeña el docente dentro del contexto escolar, es uno de los más relevantes para la formación integral de sus educandos y es así como el docente es el encargado de guiar y dar ejemplo de vida.

Por otro lado, se tiene en cuenta la “Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición”, de Ferreiro, J. 2016. Tesis doctoral. Centro transdisciplinar de investigación en educación. Universidad de Valladolid.

Objetivo planteado radica, el objetivo general que se persigue es examinar el nivel de relación existente entre las variables psicológicas de IE, fundamentalmente, y de motivación y autoestima, con el rendimiento deportivo, así como comprobar la posible relación existente entre todas las variables analizadas.

Argumentando esta tesis se resalta la importancia de la examinación de los niveles de relación que tiene el individuo en corresponder con los aspectos de motivación y autoestima en los campos de entrenamiento y juego real, por ende, cabe resaltar que analizar y valorar estos aspectos definiría la importancia del rendimiento de la deportista.

En otra instancia está el “Estado de la investigación en España sobre inteligencia emocional en el ámbito educativo”. Realizada por Mario Pena Garrido y Elvira Repetto Talavera en el año 2008, en Madrid España, realizada para obtención del título en psicología, en ella los autores afirman:

En este apartado, se exponen las investigaciones en torno a la validez predictiva de la inteligencia emocional dentro del ámbito educativo; es decir, nos planteamos si este constructo es útil en la formación de los estudiantes y qué ventajas se derivan de ello; con este propósito, las variables más estudiadas se agrupan entorno al concepto de adaptación escolar, la cual se incluyen variables objetivas (rendimiento académico, número de veces que ha sido elegido como

buen compañero, partes de conflictos de los profesores sobre los alumnos) y variables subjetivas (percepción del clima en el aula, autoevaluación); así mismo consideramos la relación entre la inteligencia emocional y el consumo de tabaco y alcohol debido a la importancia y al auge que está teniendo entre los adolescentes; finalmente se menciona la utilización de la madurez vocacional como otra de las variables criterio a tener en cuenta.

De esta manera, se ve reflejado que la inteligencia emocional es uno de los aspectos que puede influir en el ámbito educativo, donde se tiene en cuenta al estudiante la relación y la expresión de sus emociones con otros individuos y los diferentes contextos que lo rodean; sin embargo, la vida de las personas también se ve afectada en la parte social, de la que toman caminos que no contribuyen a una buena formación ciudadana, por tanto, el aporte que da esta investigación al tema de inteligencia emocional es de gran importancia, ya que el papel que desempeña el docente dentro del contexto escolar, es uno de los más relevantes para la formación integral de sus educandos y es así como el docente es el encargado de guiar y dar ejemplo de vida.

De igual forma se referencia a el “Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación auto determinada en el deporte.”, de Benito M. 2013. Trabajo doctoral. Facultad de ciencias de actividad física y el deporte. Universidad de Valencia.

Objetivo planteado en el trabajo consiste, el presente trabajo de investigación, llevado a cabo con alumnos de un instituto de enseñanza secundaria, pretende analizar las relaciones establecidas en el modelo estructural comentado anteriormente donde las variables son: inteligencia emocional, índice de autodeterminación, índice de Satisfacción de necesidades, Percepción de apoyo a la autonomía y percepción de relaciones.

El aporte que se deriva de este presente estudio, se relaciona con la importancia de los diferentes índices de la I.E. lo cual juega un papen importante el sujeto a la hora de relacionarse con los contextos relacionados al futbol, haciendo que este tenga una propia autonomía en su regulación de las emociones.

Por consiguiente, se respalda la “Valoración descriptiva de la inteligencia emocional en relación a la práctica deportiva de las selecciones masculinas de fútbol y baloncesto de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bucaramanga”, de Gómez, Macareno. 2018. Trabajo

de grado presentado como requisito para optar al título de licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes, Facultad de educación, Universidad Cooperativa de Colombia sede Bucaramanga.

El objetivo planteado en el trabajo de grado fue valorar la inteligencia emocional de los integrantes masculinos de las selecciones deportivas de fútbol y baloncesto de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bucaramanga, con relación a la práctica deportiva.

El aporte que se encuentra en este estudio parte realmente de los planes de entrenamiento que están enfocados en los aspectos técnicos y físico que exigen al deportista hasta el punto de maximizar el desgaste físico, no obstante, estos planes se centralizaban solo en la parte externa del cuerpo y no relacionaba la parte psicológica, haciendo un papel importante en la preparación de un deportista. Este aporte investigativo indica que el trabajo físico llevándolo a un nivel de exigencia muy alto genera al deportista niveles de estrés que afecta real el nivel emocional, lo cual es un factor muy negativo en el rendimiento del deportista generando riesgos de un mal desempeño en el campo de entrenamiento y en juegos reales.

Existen algunos aspectos que se tendrían en cuenta a la hora de determinar un mal rendimiento del deportista como lo serian cómo reaccionar tarde, no calcular bien los riesgos, precipitarse, actuar impulsivamente, cansarse antes, cometer errores de precisión y ser más vulnerables a lesionarse, estos aspectos derivan de una mala estructura a nivel de inteligencia emocional.

En esta instancia se tiene en cuenta los referentes nacionales que a continuación se darán a conocer, en primera instancia esta “Aportes para un currículum socio-emocional para la Educación Física en el Ciclo 5, BPS”. Díaz, H. Jiménez, K. Pérez Y. Proyecto de grado, facultad de ciencias de la educación, Universidad Libre.

Reconocer el desarrollo de los factores emocionales que emergen a partir de la implementación de la propuesta didáctica “BPS LIBRE” en el espacio de la clase de educación física del Colegio de la Universidad Libre ciclo 5.

Los comportamientos que emergen en esta investigación son muy importante a la hora de implementar estrategias lúdicas , a si individuo se atribuye con interacciones positivas hacia sus

niveles emocionales y sociales , aumentando a si un afianzamiento me di ante el juego, por ende, cabe resaltar que esto se ve resaltado bastante en los juegos reales y entrenamientos de futbol, ya que las futbolísticas se estimulan con actividades lúdicas apropiadas al consolidación de las relaciones sociales y emocionales entre ellas. Con esto cabe resaltar que todos los aspectos positivos y negativos que genera los juegos interactivos se ven reflejados en el juego real del futbol femenino.

En segunda instancia, “Educación física, espacio de expresión y fortalecimiento emocional”, de Hidalgo, M. Herrera, M. 2016. Proyecto curricular particular para optar al título de licenciado en educación física. Universidad Pedagógica Nacional.

Lo que se propone desde este PCP es propiciar espacios de aprendizaje, en donde se incida en las habilidades emocionales y comunicativas (IE) del estudiante por medio de la expresión corporal y sus factores productores de aprendizaje.

Cabe resaltar que los factores de enseñanza son puntos de referencia importante a la hora de poner en práctica las diferentes metodologías que determinan el afianzamiento de las habilidades emocionales y comunicativas. Por ende, el docente debe obtener características puntuales y claras con sus estrategias de enseñanza para tener un afianzamiento uy relevante a con respecto a la I.E. No obstante, cabe resaltar, que lo anterior dicho es un aporte muy significativo a la hora de implementarlo en las jugadoras de futbol, por los siguientes acontecimientos de organización y buen afianzamiento de las habilidades emocionales.

Tercera instancia esta “Inteligencia emocional para fortalecer el desempeño académico en los estudiantes del programa de grupos juveniles creativos del municipio de Chachagüí” de Yépez, Chaves, 2013. Especialista en pedagogía de la creatividad, facultad de artes, Universidad de Nariño.

Fortalecer el desempeño académico aplicando la teoría de la inteligencia emocional en los estudiantes del programa de grupos juveniles creativos del municipio de Chachagüí.

El manejo de la inteligencia emocional ha sido principal herramienta para lograr el éxito encaminado a fortalecer la capacidad de aprendizaje de los chicos en bachillerato flexible de

Chachagüí, aplicando tres frentes de causas y afecto, para poder adentrarse en las emociones es fundamental estudiar o analizar el comportamiento físico psicológico social que afecta al estudiante y la parte académica teórica practica que abarca la acción emisor receptor que se desarrolla en el aula de clases en cada actividad.

En la parte científica físico psicológica social, se pudo connotar que el nivel de conocimientos sobre la inteligencia emocional es bajo tal vez mínimo ya que al contestar sus preguntas y realización los gráficos no estar conscientes del demonio de sus sentimientos y emociones de tal manera que les resulta un obstáculo en desarrollo del rendimiento académico. Ellos manifiestan que, si pueden nombrar sus sentimientos pero que muchas veces no son escuchados, no sienten apoyo de sus familiares.

El apoyo que en esta investigación es relativo a sus resultado y la importancia de ser relevantes a la hora que el sujeto de estudio tenga diferentes herramientas para lograr el éxito con objetivos planteados, de igual manera hay que tener en cuenta que los individuos tienen distintos obstáculos que los limitan a la hora de ejecutar sus emociones, no obstante hay que entender que estos aspectos se ven reflejados en las jugadoras de futbol ya que ellas presentan las mismas dificultades, ya presentadas en un diferente contexto. He ahí la importancia de presentar diferentes actividades para despear ese demonio emocional que limitan las acciones para lograr un éxito planteado.

## 8.4 Referente Legal

La educación, es un cimiento fundamental para el desarrollo integral de una persona y al mismo tiempo de la sociedad y el funcionamiento de la democracia. Dicho esto, como ciudadanos colombianos debemos conocer y reconocer nuestros derechos y deberes, ya que son elementos esenciales en la vida de cualquier persona, desde el contexto social y político de Colombia mediante la Ley 181 de enero de 1995, también conocida como la ley del deporte la cual trabaja en conjunto con organismos articulados entre sí, para permitir el acceso a la comunidad al deporte, a la recreación. El aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Por otra parte, la Ley 115 de febrero 8 de 1994 la que reglamenta la parte educativa del país, hace referencia que: “La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes”. En esta ley, se destacan aspectos como la adquisición de su identidad y autonomía, el desarrollo de la creatividad, la capacidad para adquirir formas de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de reciprocidad y participación.

Puesto que el desarrollo y el fortalecimiento de las habilidades sociales y la inteligencia emocional permiten todo ello de manera lúdica, efectiva, solidaria, dinámica y significativa, por lo que abordar este tipo de temáticas desde los primeros años de vida asegurará una formación integral y aplicable a la vida real, durante los ciclos sucesivos a la primera infancia (MEN, 1994),

Posteriormente, se considera algunos derechos nacionales e internacionales más importantes a tener en cuenta. Se debe agregar que la presente investigación sigue las directrices internacionales establecidas en una serie de documentos como lo es el manual de recursos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006) el cual habla sobre la salud mental, derechos humanos y la legislación, normativa que cumple con el objetivo de proteger, promover y mejorar las vidas y el bienestar mental de los ciudadanos; el segundo documento fue la declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (AMM, 2013), el cual decreta una propuesta de principios éticos para la investigación médica en seres humanos.

Como referente legal encontramos que, en la Constitución Política de Colombia, Capítulo 2 de los derechos sociales, económicos y culturales; en el Artículo 44 menciona que “son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión”.

También, está el Decreto 2247 de septiembre 11 de 1997, el cual explica los fines para llevar a cabo una propuesta pedagógica que permita a los niños desarrollar y potencializar sus habilidades sociales y su inteligencia emocional se basa en un previo diagnóstico que refleja esta necesidad tan sentida en el entorno escolar y familiar. Por lo tanto, es importante determinar que dentro de la normatividad colombiana se establecen principios básicos que encaminan este tipo de intervenciones desde el entorno 77 escolar, y que además se encuentren dinamizadas desde el PEI (Proyecto Educativo Institucional) atendiendo a las siguientes directrices tal y como lo define el presente decreto en su Artículo 13:

La identificación y el reconocimiento de la curiosidad, las inquietudes, las motivaciones, los saberes, experiencias y talentos que el educando posee, producto de su interacción con sus entornos natural, familiar, social, étnico, y cultural, como base para la construcción de conocimientos, valores, actitudes y comportamientos, por otra parte aporta a la investigación su interés por la creación de situaciones que fomentan en el educando el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia, cooperación, autoestima y autonomía, la expresión de sentimientos y emociones, y la construcción y reafirmación de valores.

El desarrollo de procesos de análisis y reflexión sobre las relaciones e interrelaciones del educando con el mundo que propicien la formulación y resolución de interrogantes, problemas y conjeturas, la creación de ambientes de comunicación que, favorezcan el goce y uso del lenguaje como significación y representación de la experiencia humana, y propicien el desarrollo del pensamiento como la capacidad de expresarse libre y creativamente. (Nacional, 1997)

Por lo contrario, aunque estas definiciones y planteamientos son claros y no se encubren a una realidad ya que son de conocimiento general, podríamos estar de acuerdo con la percepción del plan sectorial del Ministerio de Educación, a pesar de los esfuerzos realizados Colombia está

lejos de abarcar a la totalidad de los niños y jóvenes con una educación básica de calidad. Y es que según los mismos esquemas estadísticos que maneja el gobierno nacional los indicadores de cobertura, eficiencia y calidad de nuestro sistema educativo señalan que los avances han sido lentos e insuficientes.

En referencia a los antecedentes regionales, no se lograron encontrar investigaciones relacionadas al tema de este estudio de acuerdo a la revisión bibliográfica realizada, en un inicio se realizó la búsqueda a través de Google Académico, utilizando palabras claves como: inteligencia emocional, deporte, Santander y/o Bucaramanga, sin embargo, no se tuvo éxito, se hizo uso nuevamente de las palabras claves mencionadas anteriormente, pero el resultado de la búsqueda fue el mismo.

En todo caso, la única forma por la cual una nación aumentaría sus medios de progreso, sería proponer una ley educativa alternativa si es posible dirigida hacia la inteligencia emocional, es decir, que en un futuro no muy lejano se podrían proponer proyectos educativos encaminados a la inteligencia emocional promoviendo escenarios para la reflexión, fortalecimiento y desarrollo del cuerpo, la motricidad y el desarrollo humano desde una perspectiva de la corporeidad humana, integradora, dialogante, diversa y contextual mediante actividades ludo pedagógicas encaminadas hacia un proceso educativo emocionalmente inteligente.

## 8.5 Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías

### *Inteligencia Emocional*

Desde el punto de vista de Goleman, el término inteligencia emocional lo toma como un conjunto de capacidades personales que sirven para gestionar nuestros propios sentimientos y reconocerlos en los demás. También, resalta la importancia de manejarlos de manera adecuada auto gestionando las diferentes capacidades como el autocontrol, la empatía, la perseverancia, la automotivación y el entusiasmo. De hecho, expone que existen determinados momentos donde si no lo requiere, puede no emplear la tolerancia en ciertos comportamientos agresivos y evadir situaciones desagradables aplicando esta otra manera de ser inteligentes.

Por ende, este autor da a conocer algunas pautas que apoyan al potenciamiento no solo de la inteligencia emocional, sino también de muchas habilidades clave que buscan fortalecer y a la vez fomentar la conciencia de nuestras emociones, tolerar las frustraciones y presiones del diario vivir, desarrollar el trabajo cooperativo y afianzar una actitud social y empática.

La inteligencia emocional. Según Salovey y Mayer (1990) “la habilidad para monitorear los sentimientos y las emociones propias y las de los demás, para discriminar entre ellas y regularlas, utilizando esta información para solucionar problemas” (p.15). Por lo tanto, esta capacidad se fortalece para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, favoreciendo el crecimiento emocional e intelectual y el control de los impulsos por medio de la inteligencia emocional.

### *Habilidades Personales*

Las habilidades personales tanto como las habilidades sociales son un conjunto de conductas y estrategias que permiten desarrollar, evaluar y fortalecer en el individuo su identidad y personalidad. Es decir, darle a nuestros actos o posesiones materiales un sentido único según nuestras motivaciones. Según Mascuñana (2019) “identificarse en las propias habilidades y dificultades” (p.3). Por ende, es importante reflexionar que en el campo deportivo y especialmente en el fútbol, las demandas de los entrenamientos formativos de las habilidades físico técnicas y físico tácticas de las deportistas en este caso de la Escuela de Formación Fray Bartolomé son exigentes y han surgido en ellas variedad de emociones tales como euforia,

frustración, tristeza, locura, alegría o pasión; tanto los retos físicos y emocionales han sido superados con disciplina, compromiso y dedicación en cada una de las sesiones de trabajo.

De esta forma, la inteligencia emocional juega un papel importante en el desarrollo de estas habilidades específicas a lo largo de su formación tanto personal como deportiva; es así, como al emplear la IE en el fútbol se cimienta una habilidad interna la cual supera barreras actitudinales y fortalece una identidad personal. El fútbol es una disciplina que posibilita el conocimiento y el autoconocimiento tanto de las habilidades del otro como las de sí mismo. Según Conangla (2005):

Implica saber que se siente y darle nombre, supone conocer cuál es nuestro potencial, cuáles son nuestros valores y creencias, que aptitudes y actitudes ponemos en juego. Implica detectar cuáles son las conductas que dificultan nuestra felicidad, es decir cuáles son nuestras posiciones adaptativas; si no nos conocemos a nosotros mismos ¿cómo podemos pretender conocer a los demás?, la conciencia de las propias emociones es la competencia emocional fundamental a partir de la cual se construyen todas las demás. (p. 95)

Es así entonces que la autorregulación emocional se centra en el control, anticipación y exploración de la homeostasis emocional, es decir tener un equilibrio sobre las emociones para que así se controle las emociones y no las emociones tomen control de sí mismos.

Por otro lado, se tiene en cuenta la conceptualización de Díaz como se citó de Goleman, (1998), “la autoconciencia emocional como la capacidad de reconocer las emociones propias, sensaciones, estados y recursos internos” (p.81). Esta subcategoría está vinculada a una habilidad personal que es de importancia y debe ser tratada en los procesos ya sean psicológicos o educativos que debe tener una persona a la hora de razonar y manejar las emociones de uno mismo.

Ahora bien, entrando en materia y en lo que corresponde al labor y praxis de la educación física se desarrolla estas habilidades mediante diferentes espacios y actividades ludo pedagógicas. Existen una serie de estrategias que favorecen la canalización y/o la autorregulación emocional, ejercicios físicos, intelectuales, espirituales, terapéuticos y artísticos, entre otros, todo influenciado por el alcance, interés y condiciones de cada sujeto.

El deporte, por ejemplo, es un método 100% recomendado por algunos terapeutas, baja la ansiedad, disminuye el estrés, entre algunas cosas, pero no es posible centrarlo todo allí, si bien, el deporte, cualquiera sea, es un aporte de liberación efectivo, no así para quienes sufren de alguna discapacidad física o simplemente no se sienten a gusto.

### *Habilidades Sociales*

Las habilidades sociales tienen como particularidad depender de relaciones interpersonales para ser dependiente de las emociones expresadas.

Por efecto a esto este autor considera que:

Las habilidades sociales se pueden definir como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas. (Collado, 2014, pp.1)

Es así, que esta habilidad tiene como finalidad ser capaz de presentarse a cualquier sitio social sin ningún problema emocional que afectaría la interacción positiva con su semejante, permitiendo que el sujeto tenga control de sus emociones sociales.

De igual forma, se tiene en cuenta la conceptualización de las habilidades sociales y cómo afectan en la cotidianidad desde la forma de pensar, sentir y actuar; también, de acuerdo con Caballo (2005), “distintos estudios señalan que las habilidades sociales inciden en la autoestima, en la adopción de roles, en la autorregulación del comportamiento y en el rendimiento académico, entre otros aspectos, tanto en la infancia como en la adulta” (p.16). Esta habilidad encamina a que las emociones jueguen un papel muy trascendental en el desempeño adecuado de la comunicación social y de la personalidad e identidad del individuo, fortaleciendo en las relaciones sociales sin depender la edad, la raza, creencias, el sexo u orientación sexual, etc.

Por ende, es importante fortalecer tanto las habilidades sociales como las personales, no solo para gestionar conductas con el medio ambiente, sino también, para autorregular comportamientos del ser interno, conocerse a sí mismo y deconstruir progresivamente una noción íntima personal, que permite la configuración de su propia percepción personal, tolerando comportamientos irracionales y mejorando la información que se obtiene sobre nosotros mismos para acceder a un equilibrio interno y a un bienestar emocional.

Aproximándonos a las habilidades sociales, se ramifican una serie de características importantes que se evidencian, una principalmente designada como la empatía, quien Guzmán (2019) plantea que “es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo” (p.62). Esta subcategoría está vinculada a lo que siente o piensa la persona, por ende, busca entender el fortalecimiento de esta.

Por lo tanto, el comprender la empatía permite ponerse en el lugar del otro y posteriormente crear un significado simbólico en el sentir de sí mismos, forma personas humanizadoras y capaces de potenciar contextos donde las relaciones se establezcan con una sana convivencia que empiece desde el corazón.

Por esto el autor manifiesta que:

La empatía que más nos humaniza comprende las dos capacidades a la vez, con una conexión y participación emocional profunda con otra persona, acompañada de una evaluación cognitiva, poniéndose en marcha una actitud activa dirigida a aliviar el sufrimiento cuando se producen sentimientos dolorosos. (Guzmán, 2019, pp.2)

Por otro lado, se habla de una caracterización del concepto de la empatía, asociada a la conceptualización de Pérez como se cita de Zigler y Trickett, (1978) “destaca dos aspectos de la empatía social; primero, percibir que tipo de comportamiento es necesario en una determinada situación, y segundo, es necesario que la persona posea determinadas características como autoestima y autoeficacia” (p.32).

Partiendo de este tema, señala que la empatía establece regular emociones en determinados escenarios sociales, por este motivo es relevante construir modelos de

comportamientos y sensaciones asertivas de inclusión emocional para responder a cualquier exigencia del medio. Rogers (2005) plantea que “comprensión empática. Capacidad de percibir con precisión las emociones del otro. Elemento necesario en el ciclo de corrección y enriquecimiento personales que sirve para superar obstáculos y propiciar el crecimiento psicológico” (p.451)

Teniendo en cuenta a Guzmán (2019), nos dice que” los seres humanos no nacen siendo empáticos, sino que la empatía forma parte de nuestro correcto desarrollo emocional y social comenzando a desarrollarse desde la infancia y tomando especial importancia en la adolescencia” (p.63). Así pues, Guzmán hace referencia que la correcta educación emocional es fundamental para saber comunicarnos con una actitud más asertiva y natural con los demás; por lo tanto, la actitud de una persona que se respete así mismo respetara a los demás. Otro elemento, y es que además de ser empáticos con los demás, también, es sustancial establecer un límite entre las buenas y las malas relaciones que se lleguen a entablar con las personas; aunque sea la persona más empática del mundo, no es sinónimo de abuso o irrespeto de la confianza hacia el otro.

La tolerancia, puede ser un rasgo que existe en algunas personas y, sin dudarlo, debe ser cultivada a una temprana edad ya que de esto depende formar humanos de buenos valores y con un mayor nivel de cooperación; existen diferentes experiencias y situaciones de vida en donde cada momento hace un llamado al grado de tolerancia que se haya conformado en el carácter de cada persona, en ese sentido, antes de reaccionar de manera equivocada en cualquier escenario, más que reconocer, soportar o resistir ante una situación de exaltación se tiene en cuenta frente a lo sucedido “una disposición de ánimo por la cual se admite, sin demostrarse contrariado, que otro profese una idea o una opinión diversa o contraria a la nuestra” (Zingarelli, 1991, p.2011).

Teniendo en cuenta que ningún estudio comienza desde cero, se hace la revisión de antecedentes, desde la mirada del objeto de estudio, los que permiten considerar los aportes más valiosos que a partir de una revisión de la literatura existente, nutren esta investigación. Es así como a continuación se registran los referentes documental histórico, investigativo, legal y teórico conceptual.

## **9. Propuesta de intervención pedagógica**

### **9.1 Título**

“Jugando de manera lúdica canalizo mis emociones”

### **9.2 Caracterización**

Las jugadoras de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada llevaran a cabo la ejecución de diferentes actividades ludo pedagógicas para el afianzamiento de la inteligencia emocional y así contribuir a su formación emocional, que es el tema de estudio. Mediante las actividades se pretende que hay disposición emocional para llevar a cabo procesos formativos para alcanzar el objetivo trazado para este estudio. Según Domínguez (2015):

Las actividades lúdicas producen en el individuo una disposición emocional de bienestar, disintimiento, alegría y placer, que le permiten privilegiar la función de la amígdala cerebral antes que la del neocórtex. Así, nos emocionamos, luego reflexionamos sobre aquello que nos logró emocionar y, consecuentemente, lo recordamos con una mayor precisión y claridad. Cuando las emociones rigen el impulso del algoritmo sináptico, éste se torna creativo, es decir, las neuronas crean rutas meiótico-alternas a las convencionales, logrando así la potencialización en la culminación del proceso de aprendizaje, que en otras condiciones contextuales no se hubiesen establecido (p. 13).

Teniendo en cuenta lo anterior se sustenta que la estrategia de actividades lúdicas si producen una disposición emocional cuando se está jugando, por lo tanto, contribuye al estudio que se lleva a cabo con las jugadoras de la escuela. Cada una de estas actividades se va a realizar para que se empiece a comprender que el juego es un instrumento de enseñanza y aprendizaje eficaz, tanto individual como colectivo y que de una u otra manera contribuirá a su formación integral, las jugadoras durante el desarrollo de las actividades irán desplegando su alegría, placer, enojo, y cada una de las emociones con las que cargan y se darán cuenta que mediante el juego pueden canalizar y autorregular dichos comportamientos que se despliegan desde nuestro cerebro.

Por otro lado, se resalta la importancia de cómo se va a realizar y se da respuesta a que estas actividades de intervención serán llevadas a cabo durante sesiones que cumplirán con cada una de las subcategorías mencionadas con anterioridad. Los encuentros serán en un espacio abierto independientemente de la actividad a realizar con las jugadoras, de igual forma se tendrá en cuenta que las temáticas a desarrollar serán progresivas para ir alcanzando nuevos logros y nuevos retos.

Estas actividades lúdicas son dirigidas al grupo de estudio de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada para que así ellas puedan aprender durante el transcurso de un juego, no obstante, se debe considerar que no se debe perder el rumbo y la esencia del trabajo ya que puede haber la posibilidad de que el juego no se convierta en un escenario pedagógico sino en un espacio de solo juego sin sentido alguno. Se pretende que las niñas empiecen a conocer que hay espacios de interacción para aprender cosas nuevas y mucho más aprender a que pueden canalizar sus emociones y comportamientos mediante el juego lúdico.

### 9.3 Pensamiento pedagógico

En la presente propuesta de análisis, se puede definir como el conjunto de ideas por medio de las cuales se hace una reflexión en torno a la educación actual, donde se expone que la educación de hoy en día está encaminada en formar personas mecánicas y oprimidas. La estrategia de intervención que será implementada en el grupo de estudio nace a partir de los estudios, de los fundamentos adquiridos, de la reflexión, del conocimiento, teorías abordadas y la experiencia que se da durante la praxis pedagógica, se opta por empezar a asociar la estrategia de intervención con una corriente pedagógica humanista que está representado por Carl Rogers y la perspectiva centrada en la persona.

En primera instancia se puede mencionar que el estudio y el programa de intervención considera al ser humano como un todo y no como un ser dualista, aceptando que existen diferentes circunstancias o factores que afectan a la salud mental como los pensamientos, las emociones, los comportamientos sociales, etc. En este sentido se tiene en cuenta que el estudio se encamina al estudio humanista. Esta corriente se aleja en cierto modo de la idea causa-efecto en los problemas del paciente ya que considera que el ser humano está expuesto a numerosos fenómenos vitales que provocan estados mentales que crean fricciones, problemas o malestares. Los estados emocionales se convierten en una forma de permanecer, de estar, cuya duración hace que el mundo psíquico sea bueno o malo.

Teniendo en cuenta lo anterior Rogers (2005), “el individuo sano tiene conciencia de sus emociones, ya sea que las exprese o no. Cuando éstas no se incorporan a la conciencia, se distorsionan la percepción y las reacciones a la experiencia que dio origen a dichas emociones” (p. 450).

Por lo que se refiere al pensamiento pedagógico en primera instancia se asocia el estudio con Rafael Bisquerra quien sostiene que dentro de la educación se empieza a formar las emociones, por ende, se deben dar espacios de educación emocional para el progreso integral. El ser humano debe adquirir competencias y una de ellas es la que propone Bisquerra (2003) “La competencia emocional (a veces en plural: competencias emocionales) es un constructo amplio que incluye diversos procesos y provoca una variedad de consecuencias” (p.xx). De este modo se entiende que la competencia emocional son capacidades para identificar las propias emociones y

regularlas de forma apropiada que en ese sentido sería inteligencia intrapersonal, por otro lado, está la inteligencia interpersonal que son habilidades sociales de empatía, tolerancia y captar la comunicación no verbal.

Para el desarrollo de esta competencia es importante resaltar y apoyar el trabajo con las relaciones pedagógicas que tiene el juego lúdico con la formación de la inteligencia emocional. Desde el que hacer pedagógico se vincula al trabajo de intervención. Dinello, 2007, como cito en Johan Huizinga, (1999), quien manifiesta que, “los juegos son formas sociales del impulso lúdico, donde lo lúdico es una ideación que modifica las perspectivas y, sobre todo, la forma de proyectar las articulaciones de una propuesta pedagógica” (p. 21).

Teniendo en cuenta este autor se expone que se llevaran a cabo procesos de enseñanza mediante el juego porque se articulan a una propuesta pedagógica que arrojaran resultados dependientemente de los encuentros a realizar con el grupo de estudio. Las relaciones pedagógicas están entrelazadas a contribuir al afianzamiento de la inteligencia emocional mediante la lúdica y las diferentes actividades que se complementen dentro de las participaciones con las jugadoras, de igual forma se tiene en cuenta procesos evaluativos para el análisis de la intervención de cada actividad.

#### 9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica

La propuesta de intervención es una estrategia que involucra lo lúdico y la pedagogía, donde la actuación es entre maestros y grupo de estudio, estos espacios se abordan temas didácticos con el fin de resolver la problemática para obtener mejores resultados. Las acciones sistemáticas, planificadas, basadas en necesidades identificadas y orientada a unas metas, como respuesta a esas necesidades, con una teoría que lo sustente. Según Touriñán (2011):

La intervención pedagógica es la acción intencional que desarrollamos en la tarea educativa en orden a realizar con, por y para el educando los fines y medios que se justifican con fundamento en el conocimiento de la educación y del funcionamiento del sistema educativo. (p. 4)

Por consiguiente, la intervención pedagógica se convierte en un proceso sistemático que busca resultados y alce de objetivos trazados para darle solución a una problemática.

“El proceso de intervención pedagógica podría esquematizarse del siguiente modo: “A” (agente educador) hace “X” (lo que el conocimiento de la educación explica y justifica) para conseguir el resultado “R” (que “B” -agente educando- efectúe las conductas “Y” -explicitadas en la intervención pedagógica de “A”- y alcance el objetivo “Z” -destreza, hábito, actitud o conocimiento educativo” (Touriñán, 2011, p. 4).

Teniendo en cuenta y argumentado el concepto de intervención pedagógica se continua y hará una aproximación al referente teórico conceptual de la estrategia a usar en el estudio abordado. La estrategia de implementación de actividades lúdico pedagógicas serán espacios no solo para atender el problema sino también para el desarrollo humano. Entonces la lúdica se convierte en un instrumento para enseñanza aprendizaje, brinda la posibilidad didáctica y pedagógica para fortalecer los procesos de formación que en estos casos será para el afianzamiento de la inteligencia emocional como tema macro y como micro cada una de las categorías abordadas en el estudio.

La lúdica la entiende como “una dimensión del desarrollo humano, siendo parte constitutiva del ser humano, como factor decisivo para lograr enriquecer los procesos. La lúdica se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, sentir, expresarse y producir

emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que pueden llevarnos a gozar, reír, gritar o inclusive llorar en una verdadera manifestación de emociones, que deben ser canalizadas adecuadamente por el facilitador del proceso” (Echeverry, 2009, p. 4).

Retomando y analizando la cita anterior hace validez a lo que se quiere alcanzar con esta estrategia didáctica para dar solución al problema. Resalto la frase “La lúdica se refiere a la necesidad del ser humano...” para exponer que la lúdica se convierte en escenarios de disfrute y goce para los que la practican, es aquí donde se despliegan las emociones y se deja a un lado las preocupaciones de la vida para liberar nuestro cuerpo de la sobrecarga emocional. Se debe considerar también que esta estrategia se vuelve valida cuando se convierte en pedagógica para la enseñanza de las emociones.

Continuando con este apartado, es momento de mencionar las características de esta estrategia a desarrollar. Las actividades lúdico pedagógicas son actividades divertidas, recreativas, de interacción, socialización, intercambio, sano esparcimiento, etc. La estrategia tiene como intencionalidad que las actividades ludo pedagógicas sean diversas, llamativas y que se entrelace con la competencia emocional,

Teniendo en cuenta estas características se asume que la estrategia tendrá un impacto positivo para afianzar la parte emocional de las jugadoras de futbol, de igual forma mediante estos espacios se buscara transformar realidades y situaciones ya que se nota que los sujetos de estudio solo en la escuela de futbol pueden recrearse y divertirse. La observación y la interacción ha hecho que se argumente el anterior comentario.

El trabajo de intervención se hará teniendo en cuenta una clasificación de acuerdo a la actividad a utilizar. Si bien es cierto todas generan las cosas positivas mencionadas antes, no todas cumplirán con los objetivos trazados. Se ve la necesidad de clasificarlas según cual sea la intencionalidad del encuentro; es decir una actividad lúdico pedagógica se debe relacionar con habilidades personales y otras con habilidades sociales. Teniendo esto claro también hay que considerar las subcategorías para preparar una actividad acorde a la situación.

Por otro lado, es conveniente mencionar que se tendrá en cuenta actividades como la Danza Primal y Mindfulness como estrategia de tomar conciencia del cuerpo, de la relajación y

la autoconciencia emocional. Estas actividades estarán articuladas al trabajo de intervención porque son oportunas y acordes a la solución del problema.

## **9.5 Plan de actividades y procedimiento**

### *9.5.1 Proceso metodológico*

El proceso fue orientado teniendo en cuenta unos pasos metodológicos para poder contribuir al fortalecimiento de la inteligencia emocional. En primera instancia se denomina un paso llamado exploración que sirvió para realizar encuentros donde se tenga en cuenta solo el tema que corresponde al trabajo investigativo, en segunda instancia o segundo paso esta la intervención y en ultima instancia esta la valoración del plan y sus incidencias.

Para iniciar, se realizó una sesión de entrenamiento diferente a las que se trabajaba normalmente ya que el grupo también hacia parte de la población de practica pedagógica; es así, que se inicia haciendo un conversatorio acerca del tema inteligencia emocional dividiendo las dos palabras con su respectivo dignificado que una vez entendida se las integra para dar un concepto claro y pertinente. Por otra parte, en la siguiente sesión se realiza un cuestionario con preguntas básicas acerca de inteligencia emocional y se las contextualiza a su vida diaria y al fútbol. Aplicado esto se dejó evidenciado el método investigación acción al mostrar flexibilidad en el proceso de aprendizaje para que el grupo sujeto de estudio tenga la oportunidad de interactuar con el entorno.

En este orden de ideas, se realizan dieciséis planes de clase que se ejecutaron en las sesiones de entrenamiento donde se abordaron las distintas actividades lúdicas que se integraban al fútbol, de igual forma se realizó el trabajo durante un tiempo determinado y posteriormente se realizaba situaciones de juego real para evidenciar el problema y analizar la incidencia en el deporte. En el transcurso en uno de los objetivos con la técnica emergió una categoría emergente que también necesitaba ser atendida por ende se propones 6 planes de clase más para complementar el plan de intervención; en consecuencia, las actividades tienen un compromiso por el deporte y por las emociones en este.

### *9.5.2 Proceso didáctico*

En la consolidación y desarrollo de las actividades de enseñanza en el marco de la inteligencia emocional, se ha definido ejecutar actividades y juegos aplicados en la práctica pedagógica. En este caso utilizaremos el método Pedagógico social de la Ludo pedagogía; la cual es una metodología educativa, de intervención e incidencia socio-política y comunitaria, innovadora. durante su implementación práctica se tendrá en cuenta tres momentos esenciales que se intercalan y espiraran durante el proceso:

Preparación psicológica. A partir de la práctica: vivencia lúdica, la acción promovida por los juegos y actividades. Para iniciar esta fase, adoptamos la preparación psicológica antes, durante y después de las sesiones de la clase práctica, por consiguiente, además de mantener un estado físico a partir del futbol como disciplina primaria en la investigación, debe ser ante todo un medio basado en educación. Así pues, sus contenidos están orientados, por un lado, a la preparación psicológica específica en busca de resultado netamente deportivos; y, por otro lado, la educación de actitudes, normas y valores importantes para el desarrollo de las capacidades socio motrices en las niñas.

Preparación táctica. Teorizar sobre la realidad en el campo de juego: construir colectivamente conocimiento a partir de reflexionar lo vivido individual y grupalmente en la práctica y trascender conceptualmente lo meramente anecdótico. El futbol es una batalla o mejor dicho un enfrentamiento de dos equipos los cuales están regulados por una serie de reglas, es así, como vamos construyendo una referencia con la posesión del balón.

Preparación de la condición física. Regresar a la práctica transformadoramente equivale a decir que ponemos en práctica el conocimiento adquirido sobre la realidad para operar sobre ella y transformarla con nuestras acciones y actitudes. Por lo tanto, la metodología que implementamos es la de poner en práctica un amplio repertorio de actividades lúdicas; reflexionando conjuntamente sobre ellas, sus efectos y proyecciones.

Es por eso que relacionamos las habilidades básicas con todos los modelos de movimiento que desarrollamos en las niñas como desplazamientos, movimientos sin desplazamiento y movimientos con relación a la habilidad con sus manos. Sucede que cierto tipo de acciones y actividades normalmente llamadas en los juegos, son valoradas como inocuos, inofensivos e intrascendentes a la hora de pensar y hacer el trabajo serio, sin embargo, radica

justamente en ese prejuicio social y cultural el enorme poder estratégico del dispositivo lúdico para transformar la realidad dentro y fuera del campo.

## 9.5.3 Plan de actividades



**UNIVERSIDAD CESMAG**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA**

FORMATO PLAN DE CLASE ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA			
<b>ESTUDIANTE-MAESTRO:</b> EDWIN CUARAN, FELIPE CHAPAL Y BRAYAN VALLEJO			
<b>CENTRO DE PRACTICA:</b> ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FRAY BARTOLOME DE IGUALADA			
<b>MODALIDAD DEPORTIVA:</b> FUTBOL FEMENINO			
<b>NIVEL O CATEGORIA:</b> JUVENIL			
<b>FECHA:</b> 16-11-2021	<b>SESIÓN:</b> 1	<b>DÍA:</b>	<b>HORA:</b> 3:30PM a 4:30 PM

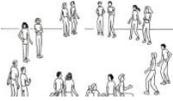
**PREPARACIÓN**

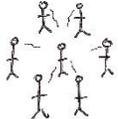
TEMA DE LA SEMANA
<b>AUTOCONOCIMIENTO</b>
APROPIACIÓN TEÓRICA
Conangla (2005). “Implica saber que se siente y darle nombre, supone conocer cuál es nuestro potencial, cuáles son nuestros valores y creencias, que aptitudes y actitudes ponemos en juego”.
OBJETIVO GENERAL
Afianzar la inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.

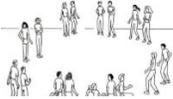
### OBJETIVO ESPECÍFICO

Implementar actividades que fortalezcan el autoconocimiento.

### SESIÓN DE APRENDIZAJE

PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MÉTODO	GRÁFICA	RECURSOS
<p><b>INICIAL</b></p> <p><b>Tiempo</b></p> <p><b>5 minutos”</b></p>	<p>Nos ubicaremos en el campo de juego, se hará una charla informal del tema a tratar en este día, y las divertidas actividades.</p>			<p>Espacio de juego</p>
<p><b>CENTRAL</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD 1</b></p> <p>El objetivo de este juego es ser conscientes de nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles. Les pedimos a los estudiantes a rasgar un pedazo de papel en diez tiras. En cada escriben una palabra o frase que describe a sí mismos. Posteriormente la niña deberá organizar los rasgos con el fin de lo que más le gusta de sí mismo a lo que menos le gusta. Cuando haya terminado, le digo: “¿Te gusta lo que ves? ¿Desea guardarlo? Ahora renunciar a un</p>	<p><b>Asignación de tareas</b></p>		<p>Papel y lápiz</p>

<p><b>TIEMPO</b></p> <p><b>40 minutos</b></p>	<p>solo rasgo. Renuncia hasta tres rasgos. Ahora, ¿qué tipo de persona ¿eres tú?” La idea es la reflexión de que cada uno de nuestros rasgos nos hace únicos e inigualables. Este es un ejercicio que busca confrontarnos con nuestro propio yo para reconciliarnos con todo aquello que somos.</p>			
	<p><b>ACTIVIDAD 2</b></p> <p>Dividir la clase en grupos de cuatro a seis, los estudiantes se centran en uno de los miembros a la vez. La idea es que todos los alumnos del grupo dicen todas las cosas positivas que puedan sobre esa persona. Animaremos los cumplidos que se centran en el comportamiento en lugar de algo que no puede ser alterado o desarrollado como por ejemplo una característica física. No se permiten humillaciones. Cada comentario debe ser positivo.</p>	<p><b>Programas individualizada</b></p>		<p>ninguno</p>

<p><b>FINAL</b></p> <p><b>TIEMPO</b></p> <p><b>10minutos”</b></p>	<p>Nos ubicaremos en forma de circulo para dialogar todos los aspectos positivos y negativos de la clase haciendo una retroalimentación de esta.</p>			<p>Espacio de juego</p>
---	--	--	---	-------------------------

### EVALUACION DE LOS APRENDIZAJES

ASPECTO FISICO	ASPECTO TECNICO	ASPECTO AXIOLOGICO
<p>Las jugadoras son capaces de ejecutar las actividades de autoconocimiento.</p>	<p>Las jugadoras son capaces de entender las indicaciones de cada actividad.</p>	<p>Se manifiesta el respeto por sus compañeras y el orden en el trabajo.</p>

**FECHA DE ENTREGA:** \_\_\_\_\_

**FIRMA ESTUDIANTE-MAESTRO:**                      **FIRMA TUTOR:**

**OBSERVACIONES:**

---





**UNIVERSIDAD CESMAG**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA**

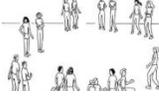
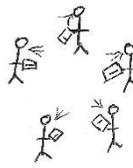
<b>FORMATO PLAN DE CLASE ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA</b>			
<b>ESTUDIANTE-MAESTRO:</b> EDWIN CUARAN, FELIPE CHAPAL Y BRAYAN VALLEJO			
<b>CENTRO DE PRACTICA:</b> ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FRAY BARTOLOME			
<b>MODALIDAD DEPORTIVA:</b> FUTBOL FEMENINO			
<b>NIVEL O CATEGORIA:</b> JUVENIL			
<b>FECHA:</b> 19-11-2021	<b>SESIÓN:</b> 2	<b>DÍA:</b>	<b>HORA:</b>  3:30PM a 4:30 PM

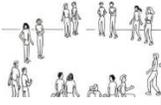
**PREPARACIÓN**

<b>TEMA DE LA SEMANA</b>
<b>AUTOCONOCIMIENTO</b>
<b>APROPIACIÓN TEÓRICA</b>
Conangla (2005). “Implica saber que se siente y darle nombre, supone conocer cuál es nuestro potencial, cuáles son nuestros valores y creencias, que aptitudes y actitudes ponemos en juego”.
<b>OBJETIVO GENERAL</b>
Identificar los niveles de inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>

Implementar actividades que fortalezcan el autoconocimiento.

### SESIÓN DE APRENDIZAJE

PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MÉTODO	GRÁFICA	RECURSOS
<p><b>INICIAL</b></p> <p><b>TIEMPO</b></p> <p><b>5 minutos”</b></p>	<p>Nos ubicaremos en el campo de juego, se hará una charla informal del tema a tratar en este día, y las divertidas actividades.</p>			<p>Espacio de juego</p>
<p><b>CENTRAL</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendremos una hoja cuadriculada y un marcador no tan fino. Intentaremos dibujar una línea en la que plasmemos como nos hemos sentido en el día de hoy.</li> <li>• Haremos grupos de 4 o 5 y cada uno explicara el significado de sus líneas de la gráfica que han elaborado</li> </ul>	<p><b>Autoevaluación</b></p>		<p>Hoja de cálculos marcadores</p>

<p><b>TIEMPO</b></p> <p><b>40 minutos</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD 2</b></p> <p>Daremos a cada alumno varios rectángulos de papel del tamaño de una diapositiva (entre 4 y 8 rectángulos) y los correspondientes marcos dibujaran cómo se sienten en ese día, en la sesión cada uno ira pasando y explicando las diapositivas. No se trata de explicar la imagen, que ya se verá proyectada, sino de exponer sentimientos, actitudes o deseos, resumidos en 3 frases</p>	<p><b>Autoevaluación</b></p>		<p>Papel</p>
<p><b>FINAL</b></p> <p><b>TIEMPO</b></p> <p><b>10minutos”</b></p>	<p>Nos ubicaremos en forma de circulo para dialogar todos los aspectos positivos y negativos de la clase haciendo una retroalimentación de esta.</p>			<p>Espacio de juego</p>

### EVALUACION DEL LOS APRENDIZAJES

ASPECTO FISICO	ASPECTO TECNICO	ASPECTO AXIOLOGICO
Las jugadoras son capaces de ejecutar las actividades de autoconocimiento.	Las jugadoras son capaces de entender las indicaciones de cada ejecución de juego.	Se manifiesta el respeto por sus compañeras y el orden en el trabajo.

**FECHA**

**DE**

**ENTREGA:**

---

**FIRMA ESTUDIANTE-MAESTRO:**

**FIRMA TUTOR:**

**OBSERVACIONES:**

---



**UNIVERSIDAD CESMAG**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA**

<b>FORMATO PLAN DE CLASE ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA</b>			
<b>ESTUDIANTE-MAESTRO:</b> EDWIN CUARAN, FELIPE CHAPAL, BRAYAN VALLEJO			
<b>CENTRO DE PRACTICA:</b> ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FRAY BARTOLOMÉ			
<b>MODALIDAD DEPORTIVA:</b> FUTBOL FEMENINO			
<b>NIVEL O CATEGORIA:</b> JUVENIL			
<b>FECHA:</b> 25 de noviembre de 2021	<b>SESIÓN:</b> 4	<b>DÍA:</b>	<b>HORA:</b> 03:30 pm

**PREPARACIÓN**

<b>TEMA DE LA SEMANA</b>
<b>AUTORREGULACIÓN</b>
<p><b>La inteligencia emocional en el futbol: la autorregulación de las emociones primarias - ira, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza.</b></p>
<b>APROPIACIÓN TEÓRICA</b>
<p>Las emociones son estados de ánimo o sentires de un individuo y son importantes tanto conocerlas como autorregularlas; estas emociones emergen dependiendo de la situación o contexto, es por eso que La autorregulación emocional consiste básicamente en lograr manejar tanto conductual como fisiológicamente la “invasión de la misma”. Esto con el fin de lograr que dicha emoción, cual sea, no se apropie de cada persona generando lo contrario “la emoción domina al hombre”, sino más bien, que pueda ser controlada por cada sujeto con sus propias herramientas considerando el contexto en el que se sitúe (Villouta, 2017, p. 20).</p>
<b>OBJETIVO GENERAL</b>

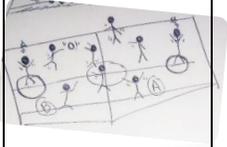
Afianzar la Inteligencia Emocional reforzando la autorregulación a través del Mindfulness para mejorar el rendimiento deportivo en las niñas jugadoras de fútbol de la escuela de formación fray Bartolomé de Igualeda de Sibundoy.

### OBJETIVO ESPECÍFICO

- Ejecutar actividades rompe hielo y juegos pre deportivos que aporten a adaptar un ambiente tanto emocional, físico y mental de las jugadoras.
- Identificar las emociones básicas en sí mismos y en los demás.
- Diferenciar en sí mismas el estado de conciencia que implica prestar atención a la experiencia del momento presente (atención plena).

### SESIÓN DE APRENDIZAJE

PARTES DE LA				
SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MÉTODO	GRÁFICA	RECURSOS
<p><b>INICIAL</b></p> <p><b>TIEMPO</b></p> <p>5</p>	<p><b>Criterios de asistencia:</b> Puntualidad en la clase.</p> <p>Se resalta la importancia del respeto, honestidad y el juego limpio dentro y fuera del campo de juego.</p> <p><b>Presentación y actividad rompe hielo.</b></p> <p>1-Se presenta a las jugadoras una orientación general y la lógica del entrenamiento, la cual incluye una explicación de qué es Mindfulness, cómo el entrenamiento en Mindfulness puede ser útil para ellas y cómo las habilidades aprendidas en el entrenamiento son directamente aplicadas en el fútbol.</p> <p><b>Actividad 1.</b> “El caramelo”:</p> <p>Ira fase: Ejercicio del caramelo, el cual introduce el concepto de conciencia invitando a las jugadoras a que se focalicen</p>	<p><b>Asignación de tareas</b></p>		<p><b>Caramelos</b></p>

	<p>y usen sus sentidos sensoriales mientras lentamente comen trozos de chocolate.</p>			
<p><b>CENTRAL</b></p> <p><b>TIEMPO</b></p> <p><b>40</b></p>	<p><b>2da fase:</b></p> <p>Una meditación sentada que va incrementado su duración a lo largo del curso desde 10 a, al menos, 25 minutos, en la que a las jugadoras se les guía para que focalicen la atención en su respiración, después en las sensaciones de sus cuerpos y finalmente a los sonidos que hay a su alrededor.</p> <p><b>3ra fase:</b></p>	<p><b>Mando directo modificado</b></p>		

	<p>Un body-scan (escaneo o exploración corporal) en el que se le dan pautas para que pongan su atención sobre las diferentes partes de sus cuerpos de forma secuenciada desde los pies hasta la cabeza, al tiempo que se les dice que noten y acepten cualquier tipo de sensación que emerja durante el proceso.</p> <p><b>4ta fase:</b> Mindfulness en el fútbol, que incluye una serie de ejercicios básicos de posturas de yoga que permite a las jugadoras a practicar el mantenimiento de una consciencia mindful de sus cuerpos y mentes mientras están en movimiento.</p> <p><b>5ta fase:</b></p> <p>una meditación caminando, en la que los atletas son guiados para que estén completamente conscientes de las sensaciones que experimentan mientras sus cuerpos lentamente se mueven y pasan de estar parados a caminar y variando los pasos; y</p> <p><b>6ta fase:</b></p> <p>una meditación específica deportiva (meditación running), diseñada para ofrecer a las jugadoras la oportunidad de aplicar las habilidades de mindfulness que han desarrollado a través de las sesiones en el programa a los movimientos y sensaciones que ello experimenta cuando practican su deporte.</p>			
--	--	--	--	--

<b>FINAL</b>	<b>Vuelta a la calma, estiramiento y retroalimentación</b>			
<b>TIEMPO</b>	Se llama a todos los jugadores al centro de la cancha para realizar un estiramiento y vuelta a la calma.			
<b>10"</b>	También, se charla sobre lo más significativo para cada uno en la clase y se hace una retroalimentación sobre el tema expuesto.			

#### EVALUACION DEL LOS APRENDIZAJES

ASPECTO FISICO	ASPECTO TECNICO	ASPECTO AXIOLOGICO
La condición física de cada jugador dentro de cada entreno debe ir mejorando, por lo tanto, cada sesión de entrenamiento debe ir acogiendo condiciones físicas que aporten a su desarrollo dentro de la selección de futbol.	Reconoce de manera individual los fundamentos técnicos base como el pase con las distintas superficies del pie: con borde interno, con empeine, con borde externo.	Demuestra buenos valores dentro de cada entrenamiento, como la puntualidad, el respeto, la tolerancia y el compañerismo.

**FECHA DE ENTREGA:**

**FIRMA ESTUDIANTE-MAESTRO:** \_\_\_\_\_

**FIRMA TUTOR:**

**OBSERVACIONES:**



**UNIVERSIDAD CESMAG  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA**

**FORMATO PLAN DE CLASE ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA**

<b>ESTUDIANTE-MAESTRO:</b> EDWIN CUARAN, FELIPE CHAPAL, BRAYAN VALLEJO			
<b>CENTRO DE PRACTICA:</b> ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FRAY BARTOLOMÉ			
<b>MODALIDAD DEPORTIVA:</b> FUTBOL FEMENINO			
<b>NIVEL O CATEGORIA:</b> JUVENIL			
<b>FECHA:</b> 26-11-21	<b>SESIÓN:</b> 5	<b>DÍA:</b>	<b>HORA:</b> 03:00 pm

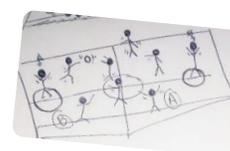
### PREPARACIÓN

<b>TEMA DE LA SEMANA</b>
<b>AUTORREGULACIÓN</b>
<b>La inteligencia emocional en el fútbol: la autorregulación y la ruleta de emociones - ira, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza.</b>
<b>APROPIACIÓN TEÓRICA</b>
<p>Las emociones son estados de ánimo o sentires de un individuo y son importantes tanto conocerlas como autorregularlas; estas emociones emergen dependiendo de la situación o contexto, es por eso que La autorregulación emocional consiste básicamente en lograr manejar tanto conductual como fisiológicamente la “invasión de la misma”. Esto con el fin de lograr que dicha emoción, cual sea, no se apropie de cada persona generando lo contrario “la emoción domina al hombre”, sino más bien, que pueda ser controlada por cada sujeto con sus propias herramientas considerando el contexto en el que se sitúe (Villouta, 2017, p. 20).</p>
<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<p>Afianzar la Inteligencia Emocional reforzando la autorregulación a través del Mindfulness para mejorar el rendimiento deportivo en las niñas jugadoras de fútbol de la escuela de formación fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.</p>
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecutar actividades rompe hielo y juegos predeportivos que aporten a adaptar un ambiente tanto emocional, físico y mental de las jugadoras.</li> </ul>

- Identificar las emociones básicas en sí mismos y en los demás.
- Gestionar emociones en actividades tanto individual como en grupo.

### SESIÓN DE APRENDIZAJE

PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MÉTODO	GRÁFICA	RECURSOS
<p><b>INICIAL</b></p> <p><b>TIEMPO</b></p> <p><b>20”</b></p>	<p><b>Criterios de asistencia:</b> Puntualidad en la clase.</p> <p>Se resalta la importancia del respeto, honestidad y el juego limpio dentro y fuera del campo de juego.</p> <p><b>Activación fisiológica y respiración.</b></p> <p>Para el calentamiento los jugadores se ubicarán en una línea inicial denominada punto A, y a 20 m de distancia se ubicarán 15 conos en hilera.</p> <p>Se formarán grupos de 3 o 4 dependiendo la disponibilidad de jugadores.</p> <p>Sin balón, sentados y a la señal del pito los primeros participantes de cada equipo saldrán corriendo a traer un cono</p> <p>Al regresar relevará a su compañero chocando la mano y este saldrá de inmediato.</p> <p>El que recolecte más conos en el menor tiempo posible gana.</p> <p><b>Variante:</b> Se realiza el mismo circuito con balón.</p>	<p><b>Grupos reducidos</b></p>		<p><b>Caramelos</b></p>
	<p><b>Actividad 1.</b> “El agua”:</p> <p><b>1ra fase:</b> Ejercicio el agua, el cual introduce el concepto de consciencia invitando a las jugadoras a que se focalicen y usen sus</p>	<p><b>Mando directo modificado</b></p>		





	<p>sensaciones que experimentan mientras sus cuerpos lentamente se mueven y pasan de estar parados a caminar y variando los pasos.</p> <p><b>6ta fase:</b></p> <p>Por último, una meditación específica deportiva y orientada a la inteligencia emocional (la ruleta de emociones), donde realiza una caminata en ronda donde vamos a identificar qué es lo que está pasando a mi alrededor y que lo que está pasando, tanto conmigo como las personas en el exterior primeramente identificando emociones ejemplo como y cuando se siente mal mi madre o mis familiares y amigos. Luego, generar una reflexión de las situaciones y aspectos en la educación y buen uso de la inteligencia emocional en su mismo.</p>			
<p><b>FINAL</b></p> <p><b>TIEMPO</b></p> <p><b>10</b></p>	<p><b>Vuelta a la calma, estiramiento y retroalimentación</b></p> <p>Se llama a todos las jugadoras al centro de la cancha para realizar un estiramiento y vuelta a la calma.</p> <p>También, se charla sobre lo más significativo para cada uno en la clase y se hace una retroalimentación sobre el tema expuesto.</p>			

ASPECTO FISICO	ASPECTO TECNICO	ASPECTO AXIOLOGICO
La condición física de cada jugador dentro de cada entreno debe ir mejorando, por lo tanto, cada sesión de entrenamiento debe ir acogiendo condiciones físicas que aporten a su desarrollo dentro de la selección de futbol.	Reconoce de manera individual los fundamentos técnicos base como el pase con las distintas superficies del pie: con borde interno, con empeine, con borde externo.	Demuestra buenos valores dentro de cada entrenamiento, como la puntualidad, el respeto, la tolerancia y el compañerismo.

**FECHA DE ENTREGA:**

**FIRMA ESTUDIANTE-MAESTRO:** \_\_\_\_\_ **FIRMA TUTOR:** \_\_\_\_\_

**OBSERVACIONES:**



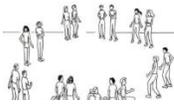
**UNIVERSIDAD CESMAG**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA**

<b>FORMATO PLAN DE CLASE ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA</b>			
<b>ESTUDIANTE-MAESTRO:</b> EDWIN CUARAN, FELIPE CHAPAL, BRAYAN VALLEJO			
<b>CENTRO DE PRACTICA:</b> ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FRAY BARTOLOME			
<b>MODALIDAD DEPORTIVA:</b> FUTBOL FEMENINO			
<b>NIVEL O CATEGORIA:</b> JUVENIL			
<b>FECHA:</b> 10-12-2021	<b>SESIÓN:</b> 8	<b>DÍA:</b>	<b>HORA:</b> 3:30PM

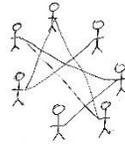
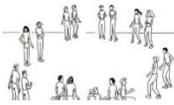
**PREPARACIÓN**

<b>TEMA DE LA SEMANA</b>
<b>EMPATÍA</b>
<b>APROPIACIÓN TEÓRICA</b>
Guzmán. 2019. “Es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo”.
<b>OBJETIVO GENERAL</b>
Implementar actividades ludo pedagógicas para el afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualeda de Sibundoy.
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>
Implementar actividades ludo pedagógicas para el afianzamiento de la empatía.

### SESIÓN DE APRENDIZAJE

<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>GRÁFICA</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIAL</b>  <b>TIEMPO</b> <b>15 minutos”</b>	Nos ubicaremos en el campo de juego, se hará una charla informal del tema a tratar en este día, y las divertidas actividades.			Espacio de juego

<p><b>CENTRAL</b></p> <p><b>TIEMPO</b> <b>40 minutos</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD 1</b></p> <p>se divide el grupo en tres subgrupos del mismo número de personas y un cuarto grupo de tres observadores (1 por grupo). Mientras los observadores observan, los grupos tienen un tiempo para realizar un collage, que represente, por ejemplo, las cuatro estaciones del año. Solo se podrá utilizar el material que el profesor coloque en el centro de la mesa. Todas las partes del collage han de estar pegadas a la cartulina y el título. Al término del tiempo los trabajos se entregan al profesor. Se trata de ver qué grupo lo ha hecho mejor. Para ello, se pondrán los collages en el suelo y, teniendo en cuenta los comentarios de los observadores exteriores, se producirá a una votación realizada por las propias niñas, de la cual saldrá un collage ganador. Posteriormente se hará un pequeño debate para contar cómo se han sentido a</p>	<p><b>Mando directo</b></p>		<p>Cartulinas</p> <p>Pegamento</p> <p>Papel en blanco</p>
--	--	-----------------------------	---	---

	la hora de realizar el collage y durante las votaciones.			
	<p><b>ACTIVIDAD 2</b></p> <p>todas las participantes se sientan en círculo. El profesor empieza lanzando el ovillo de lana a alguien sin soltar una punta. Al tiempo que lanza el ovillo dice algo positivo que le guste o valore la persona a la que se lo lanza. Quien recibe el ovillo, agarra el hilo y lanza el ovillo a otra persona. También dice algo que le guste. Así sucesivamente, sin soltar el hilo, para que vayamos tejiendo la telaraña. El juego termina cuando todos hayan cogido el ovillo. Después realizamos un diálogo para ver ¿cómo se han sentido?, ¿cómo hemos recibido las valoraciones?, y si nos reconocemos en ellas.</p>	<b>Mando directo</b>		un ovillo de lana
<b>FINAL TIEMPO</b>	Nos ubicaremos en forma de círculo para dialogar todos los aspectos positivos y negativos de la clase haciendo una retroalimentación de esta.			Espacio de juego

<b>10minutos</b>				
------------------	--	--	--	--

### EVALUACION DEL LOS APRENDIZAJES

ASPECTO FISICO	ASPECTO TECNICO	ASPECTO AXIOLOGICO
Las jugadoras son capaces de ejecutar las actividades de empatía.	Las jugadoras son capaces de entender las indicaciones de cada actividad.	Se manifiesta el respeto por sus compañeras y el orden en el trabajo.

**FECHA DE ENTREGA:** \_\_\_\_\_

**FIRMA ESTUDIANTE-MAESTRO:**

**FIRMA TUTOR:**

**OBSERVACIONES:**

---



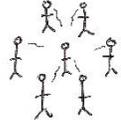
**UNIVERSIDAD CESMAG**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA**

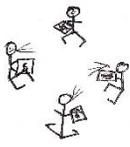
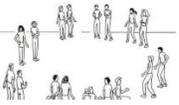
<b>FORMATO PLAN DE CLASE ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA</b>			
<b>ESTUDIANTE-MAESTRO: EDWIN CUARAN, FELIPE CHAPAL, BRAYAN VALLEJO</b>			
<b>CENTRO DE PRACTICA: ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FRAY BARTOLOME</b>			
<b>MODALIDAD DEPORTIVA: FUTBOL FEMENINO</b>			
<b>NIVEL O CATEGORIA: JUVENIL</b>			
<b>FECHA: 18-01-2022</b>	<b>SESIÓN: 9</b>	<b>DÍA:</b>	<b>HORA: 3:30PM</b>

**PREPARACIÓN**

<b>TEMA DE LA SEMANA</b>
<b>EMPARTÍA</b>
<b>APROPIACIÓN TEÓRICA</b>
Guzmán. 2019. “Es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo”.
<b>OBJETIVO GENERAL</b>
Implementar actividades ludo pedagógicas para el afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>
Implementar actividades ludo pedagógicas para el afianzamiento de la empatía.

### SESIÓN DE APRENDIZAJE

PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MÉTODO	GRÁFICA	RECURSOS
<p style="text-align: center;"><b>INICIAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>TIEMPO</b></p>	<p>Nos ubicaremos en el campo de juego, se hará una charla informal del tema a tratar en este día, y las divertidas actividades.</p>			<p style="text-align: center;">Espacio de juego</p>
<p style="text-align: center;"><b>CENTRAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>TIEMPO</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD 1</b></p> <p>entados en círculo, el profesor contará un cuento. Las mujeres deben estar atentos porque luego se les va a hacer preguntas sobre el contenido del cuento, relacionadas con los sentimientos (El cuento está a continuación). Preguntas: ¿por qué estaba contenta Sara?, ¿por qué motivos se enfadó Pedro?, ¿por qué se puso triste Sara?</p> <p><b>ACTIVIDAD 2</b></p> <p>el profesor asigna a cada mujer una amiga secreta, Durante un</p>	<p style="text-align: center;"><b>Mando directo</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Mando directo</b></p>		<p style="text-align: center;">Espacio de juego</p> <p style="text-align: center;">Papel y lápiz</p>

	<p>tiempo determinado, cada niña va a estar atenta a las cualidades y valores de este amigo secreto. Una vez terminado el tiempo, cada uno escribirá una carta a su amiga explicándole lo que le parecía de ella. Luego cada una se lleva su carta y la lee. Al día siguiente de la lectura, será interesante compartir los sentimientos vividos.</p>			
<p><b>FINAL TIEMPO</b></p>	<p>Nos ubicaremos en forma de círculo para dialogar todos los aspectos positivos y negativos de la clase haciendo una retroalimentación de esta.</p>			<p>Espacio de juego</p>

### EVALUACION DEL LOS APRENDIZAJES

ASPECTO FISICO	ASPECTO TECNICO	ASPECTO AXIOLOGICO
Las jugadoras son capaces de ejecutar las actividades de empatía.	Las jugadoras son capaces de entender las indicaciones de cada actividad.	Se manifiesta el respeto por sus compañeras y el orden en el trabajo.

**FECHA DE ENTREGA:** \_\_\_\_\_ **FIRMA ESTUDIANTE-MAESTRO:**

**FIRMA TUTOR:**

**OBSERVACIONES:**

---



**UNIVERSIDAD CESMAG**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA**

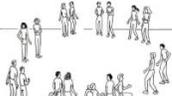
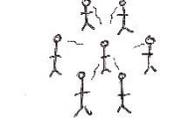
<b>FORMATO PLAN DE CLASE ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA</b>			
<b>ESTUDIANTE-MAESTRO:</b> EDWIN CUARAN, FELIPE CHAPAL, BRAYAN VALLEJO			
<b>CENTRO DE PRACTICA:</b> ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FRAY BARTOLOME			
<b>MODALIDAD DEPORTIVA:</b> FUTBOL FEMENINO			
<b>NIVEL O CATEGORIA:</b> JUVENIL			
<b>FECHA:</b> 25-01-2022	<b>SESIÓN:</b> 11	<b>DÍA:</b>	<b>HORA:</b> 3:30PM

**PREPARACIÓN**

<b>TEMA DE LA SEMANA</b>
<b>TOLERANCIA</b>
<b>APROPIACIÓN TEÓRICA</b>
Zingarelli. 1991. “Una disposición de ánimo por la cual se admite, sin demostrarse contrariado, que otro profese una idea o una opinión diversa o contraria a la nuestra”.
<b>OBJETIVO GENERAL</b>
Implementar actividades ludo pedagógicas para el afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>

Implementar actividades que fortalezcan la tolerancia

### SESIÓN DE APRENDIZAJE

PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MÉTODO	GRÁFICA	RECURSOS
<b>INICIAL</b> <b>TIEMPO</b>	Nos ubicaremos en el campo de juego, se hará una charla informal del tema a tratar en este día, y las divertidas actividades.			Espacio de juego
<b>CENTRAL</b>	<b>ACTIVIDAD 1</b>  Formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características de la compañera que está a la izquierda, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué se refiere.	<b>Enseñanza reciproca</b>		lapicero recipiente
<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD 2</b>  Formar un círculo, cada niña contará sobre una tradición o una costumbre típicas de su región.  • El objetivo es que las niñas aprendan sobre otras culturas, para que entiendan la diversidad que existe,	<b>Asignación de tareas</b>		Espacio de juego

	conozcan y acepten otros valores.			
<b>FINAL TIEMPO</b>	Nos ubicaremos en forma de circulo para dialogar todos los aspectos positivos y negativos de la clase haciendo una retroalimentación de esta.			Espacio de juego

### EVALUACION DEL LOS APRENDIZAJES

ASPECTO FISICO	ASPECTO TECNICO	ASPECTO AXIOLOGICO
Las jugadoras son capaces de ejecutar las actividades de tolerancia.	Las jugadoras son capaces de entender las indicaciones de cada actividad.	Se manifiesta el respeto por sus compañeras y el orden en el trabajo.

**FECHA DE ENTREGA:** \_\_\_\_\_

**FIRMA ESTUDIANTE-MAESTRO:**                      **FIRMA TUTOR:**

**OBSERVACIONES:**

---



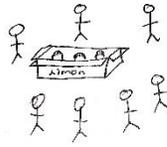
**UNIVERSIDAD CESMAG**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA**

<b>FORMATO PLAN DE CLASE ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA</b>			
<b>ESTUDIANTE-MAESTRO:</b> EDWIN CUARAN, FELIPE CHAPAL, BRAYAN VALLEJO			
<b>CENTRO DE PRACTICA:</b> ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FRAY BARTOLOME			
<b>MODALIDAD DEPORTIVA:</b> FUTBOL FEMENINO			
<b>NIVEL O CATEGORIA:</b> JUVENIL			
<b>FECHA:</b> 28-01-2022	<b>SESIÓN:</b> 13	<b>DÍA:</b> VIERNES	<b>HORA:</b> 3:30PM

**PREPARACIÓN**

<b>TEMA DE LA SEMANA</b>
<b>TOLERANCIA</b>
<b>APROPIACIÓN TEÓRICA</b>
Zingarelli. 1991. “Una disposición de ánimo por la cual se admite, sin demostrarse contrariado, que otro profese una idea o una opinión diversa o contraria a la nuestra”
<b>OBJETIVO GENERAL</b>
Implementar actividades ludo pedagógicas para el afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>
Implementar actividades que fortalezcan la tolerancia

### SESIÓN DE APRENDIZAJE

PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MÉTODO	GRÁFICA	RECURSOS
<p><b>INICIAL</b></p> <p><b>TIEMPO</b></p>	<p>Nos ubicaremos en el campo de juego, se hará una charla informal del tema a tratar en este día, y las divertidas actividades.</p>			<p>Espacio de juego</p>
<p><b>CENTRAL</b></p> <p><b>TIEMPO</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD 1</b></p> <p>Esta actividad se puede hacer con otras frutas como naranjas o manzanas. Entrega un limón a cada alumna y pide que lo miren atentamente para detectar las diferencias. Junta todos los limones y colócalos en una caja para que cada niña encuentre el suyo. Seguramente lo harán sin problema. A continuación, pela los limones, los pones en la caja y les piden que los busquen de nuevo. La idea es enseñar que todas las personas son iguales en su interior, que no importan las diferencias externas.</p>	<p><b>Asignación de tareas</b></p>		<p>Frutas</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 2</b></p> <p>Consiste en preguntales a tus alumnos qué ven o si creen que</p>	<p><b>Autoevaluación</b></p>		<p>Imágenes</p>

	pueden ver una misma imagen de forma distinta. A raíz del debate que se suscite, puedes enseñarles la importancia de escuchar, de tolerar otras opiniones y de convivir con lo diferente.			
<b>FINAL TIEMPO</b>	Nos ubicaremos en forma de círculo para dialogar todos los aspectos positivos y negativos de la clase haciendo una retroalimentación de esta.			Espacio de juego

### EVALUACION DEL LOS APRENDIZAJES

ASPECTO FISICO	ASPECTO TECNICO	ASPECTO AXIOLOGICO
Las jugadoras son capaces de ejecutar las actividades de tolerancia.	Las jugadoras son capaces de entender las indicaciones de cada actividad.	Se manifiesta el respeto por sus compañeras y el orden en el trabajo.

**FECHA DE ENTREGA:** \_\_\_\_\_

**FIRMA ESTUDIANTE-MAESTRO:**                      **FIRMA TUTOR:**

**OBSERVACIONES:**

---

#### 9.5.4 Evaluación

La evaluación en su medida determina si se están cumpliendo las metas que se fijan para cumplir unos objetivos, asociados a los aprendizajes que se espera logren las personas en su paso por su escuela, carrera, o procesos de intervención. Por otro lado, es conveniente mencionar que esta medición o resultados se los obtiene al finalizar un proceso o durante el procesos de formación, por ende, se debe diferenciar la evaluación sumativa y la evaluación formativa. De igual manera ocurre cuando los encargados de los procesos formativos tienen en cuenta lo que las personas saben; evaluación diagnóstica.

Teniendo en cuenta cual es la dinámica de la evaluación en el proceso de intervención es necesario tener en cuenta la evaluación diagnóstica a partir de un Test que valorara el nivel de inteligencia que poseen las jugadoras del grupo de estudio; una evaluación formativa porque es un proceso permanente y sistemático para poder hacer análisis o ajustes a los programas y planes de intervención. La información que se recoja cuando se evalué será para conocer y valorar los procesos de aprendizaje y los niveles de avance en el desarrollo de las competencias emocionales que se pretende alcanzar. La evaluación se hará con diferentes técnicas evaluativas para observar la incidencia de las actividades lúdico pedagógicas.

Hay que mencionar además que los resultados no serán los esperados en 100% porque si bien es cierto la intervención puede generar cambios de aptitud por el momento, pero no para siempre, es decir, las actividades en pocas palabras se convierten en espacios de reflexión, no obstante, con la permanente intervención se buscara afianzar y estabilizar la parte emocional de las jugadoras de la escuela de formación.

#### 9.5.5 Recursos

Para este proceso investigativo, se contó con la utilización de diferentes materiales clasificados en, materiales didácticos, físicos y educativos. En este orden de ideas, los recursos físicos con los cuales se contó, fueron relativamente importantes porque permitieron la ejecución de las actividades planteadas, contando con una infraestructura que brindó los espacios aptos para el desarrollo del proceso investigativo.

En cuanto a lo didáctico, los materiales a utilizar fueron cuerdas, aros, conos, pelotas, material alternativo, música, entre otros, siendo estos, los elementos de fortalecimiento de las actividades, además de generar una participación activa y un buen desarrollo, a las sesiones de entrenamiento.

Continuando con la idea, se miró necesario resaltar los recursos didácticos, como se afirmó en líneas anteriores, estos elementos fueron importantes y facilitaron el proceso de intervención pedagógica y, por ende, la labor docente.

## 10. Análisis e interpretación de resultados

El desarrollo de este proceso investigativo con base al Método de Investigación Acción, se orientó desde un proceso de observación, planificación, acción y reflexión, en ciclos consecutivos que permitieron el análisis reflexivo y la participación activa del sujeto de estudio en el diseño didáctico. Dentro del análisis, e interpretación de resultados, se desarrollan y responden los tres objetivos específicos, el primero fue evaluar la inteligencia emocional en las niñas de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Sibundoy, acción en la que se aplicó el test como herramienta de apoyo, seguido de este se encuentra la implementación de la propuesta de intervención pedagógica para el afianzamiento de las habilidades personales y las habilidades sociales, en el grupo sujeto de estudio, referenciando la fase de planificación y acción, mediante las actividades ludo pedagógicas previstas desde dicha estrategia; como capítulo final, se encuentra el proceso de reflexión, el cual está inmerso, en el análisis de la incidencia de las actividades ludo pedagógicas en la inteligencia emocional de las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy, lo que implica la acción reflexiva y la generación de nuevo conocimiento desde el contexto.

A continuación, empleando títulos sugestivos, se presenta lo mencionado, así:

### **El nivel emocional, reflejado en la pasión en el campo de juego**

Empleando el test de Barón EQ-i:YV, inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: Versión para Jóvenes y con una escala tipo Likert de medición de los estados emocionales, se mide “un conjunto de habilidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para tener éxito en ajustarse a las demandas y presiones del ambiente” (BarOn, 1997, p. 16).

Es importante aclarar, teniendo en cuenta que sobre el test de BarOn ICE existen varias adecuaciones según factores como la edad o el sexo. Para efectos de este estudio se acoge a la escala de BarOn ICE: NA versión peruana, ya que la escala adecuada y aplicada en la investigación no se encuentra la respectiva fórmula de conversión de los puntajes del inventario emocional de BarOn EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: Versión para

Jóvenes, de adaptación española. Por lo tanto, el test BarOn ICE:NA, es la escala de medición aplicada al grupo de estudio la cual mide diversas habilidades y competencias que constituyen las características centrales de la inteligencia emocional, consta de sesenta preguntas con una escala de medición que demuestra un puntaje valorado en (Max de 130 y más) y (Min de 60 y menos)” y se tiene en cuenta el puntaje de todas las respuestas de cada capacidad emocional.

**Tabla 5.**

*Escala de los puntajes*

PUNTAJE	ESCALA DE BARON I.C.E
130 y más	Capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada.
120 a 129	Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada.
110 a 119	Capacidad emocional y social alta. Bien desarrollado
90 a 109	Capacidad emocional y social adecuada. Promedio.
80 a 89	Capacidad emocional y social baja. Mal desarrollada. Necesita mejorarse.
70 a 79	Capacidad emocional y social muy baja. Necesita mejorarse considerablemente.
69 y menos	Capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.

**Nota:** Este estudio

**Tabla 6.**

*Análisis de resultados de las capacidades emocionales en las deportistas*

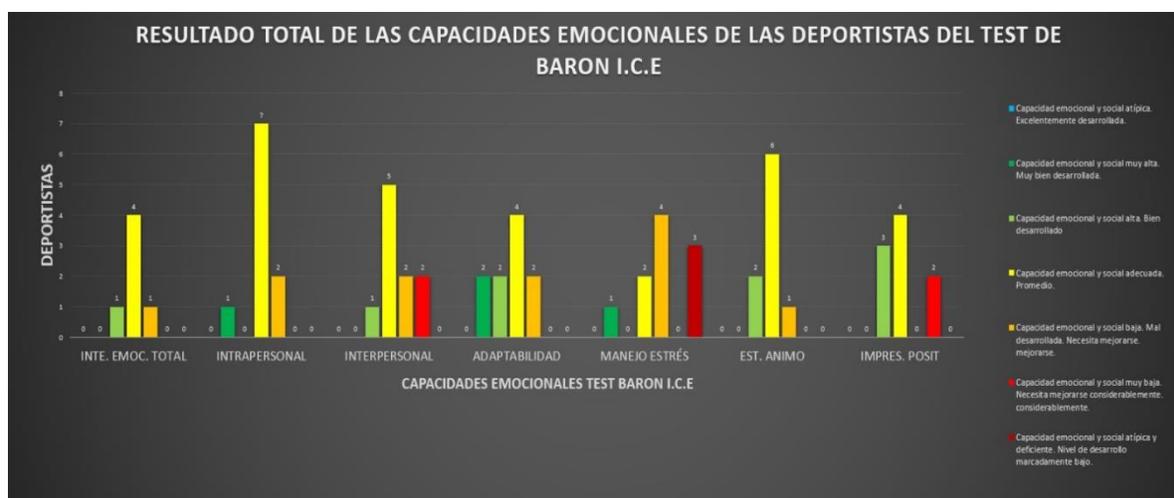
ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LAS CAPACIDADES EMOCIONALES EN LAS DEPORTISTAS									
D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10
100	97	101	116	101	91	87	99	87	96
99	108	104	125	108	104	108	86	86	95
112	99	98	98	107	71	87	107	82	79
97	87	120	118	97	97	86	103	118	126
86	88	86	120	92	83	58	94	69	69
106	104	96	119	102	98	98	106	82	110
100	111	105	100	116	95	79	116	90	79

**Nota:** Este estudio

A continuación, se presentan los resultados en la gráfica de columnas agrupadas, obtenidos un resultado puntual de todas las diez (10) de deportistas de la Escuela de Formación de Fútbol Femenino Fray Bartolomé del Municipio de Sibundoy Putumayo, así:

## Gráfica 1.

*Resultado total de las capacidades emocionales de las deportistas del Test de BarOn I.C.E*



**Nota:** Este estudio

La **gráfica 1**, indica las 7 capacidades emocionales que se vinculan con el test de BarOn, (Inteligencia emocional Total, Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo de estrés, Estado de Ánimo, Impresión positiva). Con estos resultados se determina si se realiza intervención, se fortalece o se sigue manteniendo la inteligencia emocional en el grupo de estudio. De acuerdo a esto, solo se realiza intervención en cada capacidad emocional que obtenga un número mayor o igual a cuatro (3) de diez (10) deportistas.

Así mismo, se entabla la relación de las deportistas que se encuentre en la escala de medición **Tabla 5**, con el puntaje máximo de 130 o más, Excelentemente desarrollada, 120 a 129, muy bien desarrollada, con el objetivo de identificar las condiciones en que se encuentran las deportistas para trabajar los aspectos que se vinculen a los puntajes más elevados de la escala, con esto se trata de prevenir que las deportistas no caigan en el narcisismo, ya que produce sensaciones de superioridad social o evasión de las mismas situaciones según su contexto.

Con esto, Bermejo, F. (2007) anuncia que “es tal vez el narcisismo el que promueve la impresión de inmortalidad, o la búsqueda de ser inmortal, por encima del resto, lo que lleva al

narcisismo” (p. 1), por consecuencia a esto que nos anuncia Bermejo, es importante tener en cuenta los picos muy elevados que conlleva a dificultades de relaciones sociales entre las deportistas.

También, dentro de los puntajes más bajos a trabajar encontramos, que dé 80 a 89 se considera mal desarrollada y necesita mejorarse, de 70 a 79, necesita mejorarse considerablemente, y de 69 y menos, es un nivel de desarrollo marcadamente bajo. Estos son los picos más bajos que se deben intervenir considerablemente para mejorar estas capacidades emocionales del Test de BarOn ICE.

A continuación, se presenta el análisis de las capacidades emocionales que tendrán la respectiva intervención y su interpretación de la **Gráfica 1**.

### ***Inteligencia emocional total***

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada). Obtiene un resultado de cero (0) de diez (10) deportistas. Este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada). Obtiene un resultado de cero (0) de diez (10) deportistas. Este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social baja, mal desarrollada que necesita mejorarse). Obtiene un resultado de uno (1) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social muy baja que necesita mejorarse considerablemente.). Obtiene un resultado de uno (0) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social atípica y deficiente con nivel de desarrollo marcadamente bajo). Obtiene un resultado de uno (0) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

### ***Intrapersonal***

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada). Obtiene un resultado de cero (0) de diez (10) deportistas. Este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada). Obtiene un resultado de cero (1) de diez (10) deportistas. Este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social baja, mal desarrollada que necesita mejorarse). Obtiene un resultado de uno (2) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social muy baja que necesita mejorarse considerablemente.). Obtiene un resultado de uno (0) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social atípica y deficiente con nivel de desarrollo marcadamente bajo). Obtiene un resultado de uno (0) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

### ***Interpersonal***

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada). Obtiene un resultado

de cero (0) de diez (10) deportistas. Este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada). Obtiene un resultado de cero (0) de diez (10) deportistas. Este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social baja, mal desarrollada que necesita mejorarse). Obtiene un resultado de uno (2) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social muy baja que necesita mejorarse considerablemente.). Obtiene un resultado de uno (2) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social atípica y deficiente con nivel de desarrollo marcadamente bajo). Obtiene un resultado de uno (0) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

### ***Adaptabilidad***

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada). Obtiene un resultado de cero (0) de diez (10) deportistas. Este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada). Obtiene un resultado de cero (2) de diez (10) deportistas. Este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social baja, mal desarrollada que necesita mejorarse). Obtiene un resultado de uno (2) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social muy baja que necesita mejorarse considerablemente.). Obtiene un resultado de uno (0) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social atípica y deficiente con nivel de desarrollo marcadamente bajo). Obtiene un resultado de uno (0) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

### ***Manejo de Estrés***

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada). Obtiene un resultado de cero (0) de diez (10) deportistas. Este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada). Obtiene un resultado de cero (1) de diez (10) deportistas. Este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social baja, mal desarrollada que necesita mejorarse). Obtiene un resultado de uno (4) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que si hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social muy baja que necesita mejorarse considerablemente.). Obtiene un resultado de uno (0) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social atípica y deficiente con nivel de desarrollo marcadamente bajo). Obtiene un resultado de uno (3) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que, si hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

### ***Estado de ánimo***

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada). Obtiene un resultado de cero (0) de diez (10) deportistas. Este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada). Obtiene un resultado de cero (0) de diez (10) deportistas. Este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social baja, mal desarrollada que necesita mejorarse). Obtiene un resultado de uno (1) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social muy baja que necesita mejorarse considerablemente.). Obtiene un resultado de uno (0) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social atípica y deficiente con nivel de desarrollo marcadamente bajo). Obtiene un resultado de uno (0) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

### ***Impresión Positiva***

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada). Obtiene un resultado de cero (0) de diez (10) deportistas. Este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada). Obtiene un resultado de cero (0) de diez (10) deportistas. Este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social baja, mal desarrollada que necesita mejorarse). Obtiene un resultado de uno (0) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social muy baja que necesita mejorarse considerablemente.). Obtiene un resultado de uno (2) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

De la escala de medición de BarOn ICE: NA, se obtiene en la escala de medición que el ítem, (capacidad emocional y social atípica y deficiente con nivel de desarrollo marcadamente bajo). Obtiene un resultado de uno (0) de diez (10) deportistas, este análisis indica, que no hay resultado para determinar un procedimiento para mejorar esta capacidad emocional, ya que no cumple con el número de deportistas establecidos por los investigadores.

### **La ludo pedagogía un camino hacia el control emocional.**

Los resultados del objetivo anterior, posibilitaron ganar pertinencia en la estrategia de intervención pedagógica, así las actividades planeadas se centraron en las habilidades personales y sociales de la inteligencia emocional tales como el autoconocimiento, la autorregulación, la empatía y el manejo de estrés. para lo cual se utilizó la técnica de la observación participante, permitiendo observar y evidenciar comportamientos y actitudes emotivas durante el desarrollo de las diferentes actividades ejecutadas.

Es importante resaltar que la inteligencia emocional es intervenida desde casa y se complementa en las aulas de clase se puede decir que se tendrá unas buenas relaciones intra e interpersonales para desenvolverse de una mejor manera en cualquier contexto o situación que se le presenta en la vida diaria, además se infiere que mediante la práctica de algunos deportes como el fútbol se puede canalizar y manejar lo que se siente y piensa cuando se atraviesan situaciones de la vida adversa. Pues de estas depende la posibilidad de convivir sanamente y de mantener un nivel de interacción agradable con quienes nos rodean.

Las habilidades personales como sociales dentro de la inteligencia emocional generalmente se afianzan con el transcurso del tiempo, el contexto, la intervención pedagógica, la maduración cerebral y diferentes factores, pues de estas dependen que las personas se relacionen entre sí y con los demás para poder llevar una sana interacción y socialización. Entre las habilidades observadas el autoconocimiento, la empatía, la autorregulación y el manejo de estrés son bases para poder expresar, canalizar, conocerse a uno mismo, a los demás, manejar el estrés, etc.

La enseñanza de las emociones en la vida diaria han sido abordadas en algunos contextos de diversas formas o en disciplinas transversales en las instituciones educativas o en casa pero por falta de atención e interés las estudiantes y personas no han podido reconocerlas y controlarlas para poder relacionarse de la mejor manera con las personas que los rodean creando una sana interacción, en este orden de ideas (Guzmán 2019), argumenta que la empatía es “la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo” (p. 12).

El conocerse a uno mismo implica reconocer sus habilidades físicas y emocionales, cuáles son sus comportamientos negativos y positivos, identifica sus estados de ánimo y las consecuencias que estos pueden tener en su comportamiento e identificar los sentimientos y emociones durante las situaciones de la vida que en este caso va relacionado con el fútbol; teniendo en cuenta esta conceptualización Mayer (2001), “se refiere a la habilidad para reconocer el significado de las emociones y sus relaciones, y para razonar y resolver problemas en base a ello. También incluye emplear las emociones para realizar actividades cognitivas” (p. 6).

De este modo, se evidencio que las jugadoras de la E.F.D. Fray Bartolomé presentan una buena regulación de las emociones para poder controlar diversas situaciones que se presentan en diferentes momentos del desarrollo de juego o interacción con sus pares, de igual forma se nota que cuentan con autoconocimiento acerca de reconocer sus habilidades físicas y emocionales. La alegría y sonrisa por cada encuentro se convirtió en la expresión espontanea para llevar a cabo cualquier proceso formativo. Esa alegría y entusiasmo hizo que haya afectividad entre las compañeras que conformaban este grupo de intervención. No obstante, también hay que mencionar que en ocasiones había una persona que se le dificultaba prestar atención por estar al pendiente de sus compañeras, para dar solución a este inconveniente se busca estrategias que soluciones este problema.

Mantener la atención de los alumnos debe llevarnos a recordar que en cada salón de clase existe el predominio de lo heterogéneo, de gran cantidad de ideas, pensamientos y acciones que son y pueden ser movidas hacia el logro de determinados objetivos. “Para enriquecer los intereses en el aula el educador debe utilizar estrategias que se ajusten a las necesidades y características del grupo” (Carballo, 1982, p.85). Las estrategias deben ajustarse a la característica de la persona involucrada para así poder brindar interés para realizar las actividades, por ende, las actividades ludo pedagógicas tienden a convertirse en una estrategia que brinda la posibilidad de disfrutar y sentir goce por lo que se hace.

Cabe resaltar entonces que por falta de atención también se involucraba la falta de concentración para ejecutar las actividades ludo pedagógicas de una mejor manera, entonces la concentración se define como “el aumento de la atención sobre un estímulo en un espacio de tiempo determinado” (Gallegos & Gorostegui, 1990, p.36). Esa falta de concentración, hizo que la jugadora no entre en tónica como las demás, para vivenciar experiencias en un tiempo determinado, no obstante, la concentración llegaba con la motivación y las palabras expresadas por las personas que estaban al frente de cada actividad a realizar.

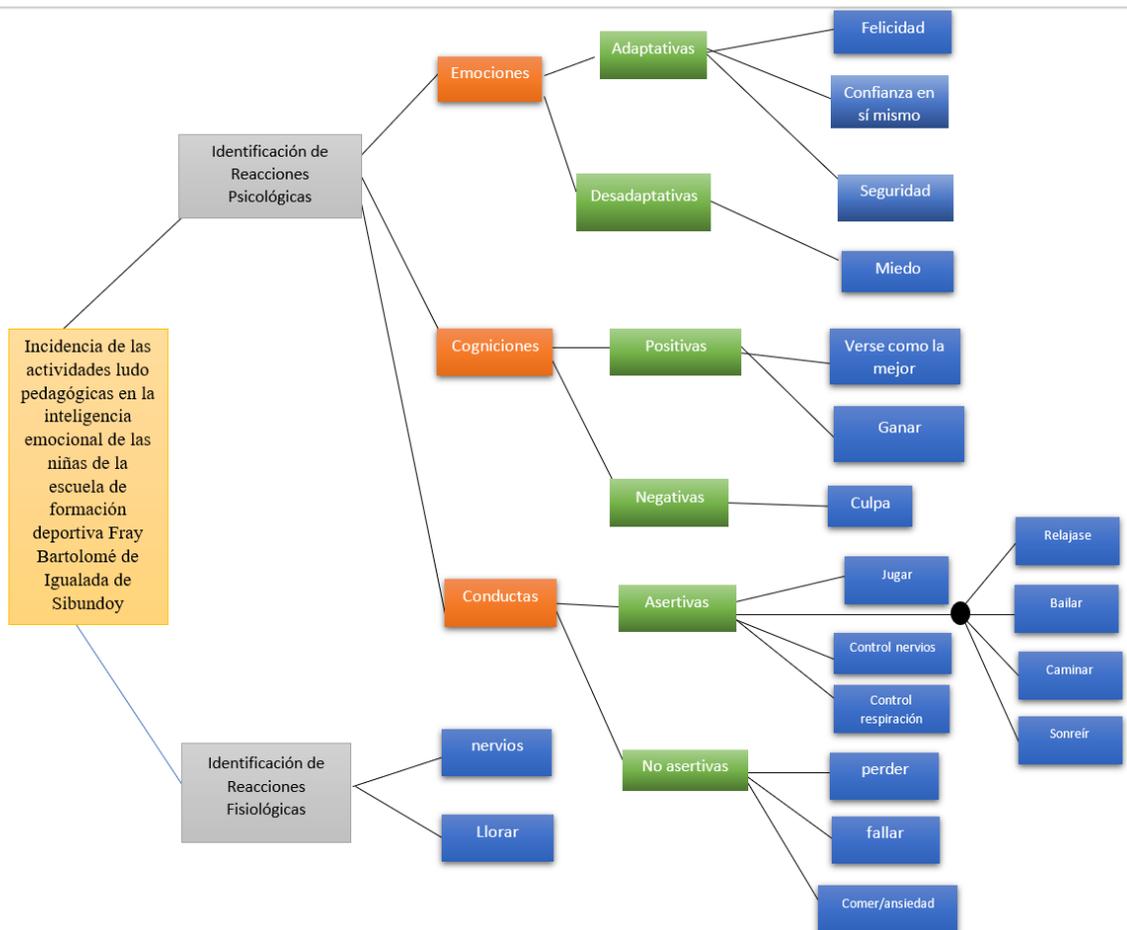
Po último se pudo evidenciar que el interés juega un papel importante para ejecutar acciones motrices con intencionalidad para mejorar y afianzar la inteligencia emocional en este

grupo poblaciones. Las actividades ludo pedagógicas se convirtieron en una estrategia de intervención de mucho interés por parte de las jugadoras, para así obtener buenos resultados y culminar el trabajo de intervención con tres actividades de manejo de estrés que era el problema a solucionar en ellas.

## El compartir mediante de las experiencias significativas del trabajo lúdico y emocional.

**Figura 2.**

*Campo semántico – información obtenida del grupo focal*



**Nota:** Esta investigación

En referencia a la incidencia de las actividades ludo pedagógicas en la inteligencia emocional de las niñas de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Sibundoy, en el campo semántico que se observa, como categoría emergente, el grupo sujeto de estudio primeramente identifica sus reacciones psicológicas, las cuales, según Duque y Capafons, (2013), consideran que son una serie de emociones que se desencadenan como consecuencia de una situación donde la adrenalina y la complejidad en la vida de la persona, implican los

esfuerzos emocionales, cognitivos y conductuales, que exigen al ser humano, educar sus emociones.

Ahora bien, al hablar de emociones como se mencionó en el referente teórico conceptual de este estudio, desde la postura de Goleman quien manifiesta que son un conjunto de capacidades personales que sirven para gestionar nuestros propios sentimientos y reconocerlos en los demás. También, resalta la importancia de manejarlos de manera adecuada auto gestionando las diferentes capacidades como el autocontrol, la empatía, la perseverancia, la automotivación y el entusiasmo. Además, implica reconocer que existen emociones positivas y negativas, o también, llamadas emociones adaptativas y desadaptativas. Así pues, se entiende por emoción adaptativa o emociones primarias adaptativas a aquellas que “responden al aquí y al ahora y están al servicio de nuestro bienestar” (Vallejo, 2012, p.14)

Respecto a la felicidad, trayendo la voz del grupo sujeto de estudio, manifiesta: “me siento feliz por participar en los encuentros” ACJ2P1. Es decir, que expresa que se siente plenamente satisfecha por gozar y participar del evento respondiendo a su bienestar personal y verbalizando su emoción, como reacción psicológica.

Aun así, se puede deducir que hay muchas más reacciones psicológicas de emociones adaptativas, o saludables por abordar y que son importantes a tener en cuenta para asemejarlas al rendimiento deportivo y utilizarlas a favor del mismo. Antes de pasar a concretar las emociones desadaptativas, durante los entrenamientos deportivos se tendrían que fijar en esos pensamientos donde se oculta el miedo. Tal vez, en las escuelas, los trabajos y sitios de entrenamiento deportivo al parecer, no se logra conseguir el expresar, o mostrar nuestras debilidades, porque eso devela fragilidad ante los demás, y eso, se pudiera entender como sentirse desacreditado.

Por lo tanto, en cuanto a las emociones desadaptativas, o emociones primarias desadaptativas, Vallejo (2012) afirma que:

Por el contrario, son emociones del pasado inmiscuyéndose en el presente que surgen y se apoderan de uno de tal modo que se queda atascado en esas emociones. Una vez evocadas, te hundes en ellas de manera inexplicable y sin que puedas hacer nada. (p.14)

Como muestra, trayendo la voz del grupo sujeto de estudio, manifiesta: “Me siento nerviosa porque por culpa mía de pronto se pierda el encuentro, sea yo la que falle” ACJ4P1. En

otras palabras, la jugadora expresa una sensación de angustia provocada por un pensamiento de inseguridad y desconfianza que terminan afectando de manera negativa la forma en cómo ella reacciona ante el encuentro deportivo, estancando y limitando su potencial deportivo.

De esta forma, la misma jugadora que sintió miedo a la idea de perder y que escucha sus voces negativas, aclara que esta reacción psicológica que tiene un carácter emocional desadaptativo desata un miedo, y este se fracciona en muchos miedos como, por ejemplo: miedo a fracasar, miedo a ser rechazados, miedo a expresarnos etc.

Por consiguiente, hay muchos contextos a tener en cuenta y tener idea que no siempre resulta beneficioso expresar, lo que se siente. En este caso, se ve como este miedo es desadaptativo y viene acompañado de algunos pensamientos de falta de seguridad, valía personal y deportiva aunado a esto, también se puede inferir que emerge una sensación de desesperación. No obstante, cuando este tipo de pensamientos y situaciones suceden se plantea las siguientes preguntas: “¿estos pensamientos que tengo son desmedidos? ¿aquellos pensamientos me traen paz?”. Y de inmediato, reacciona un resplandor de luz, o nuevos pensamientos impulsores que compensan los efectos perjudiciales de la emoción desadaptativa.

Por otro lado, entre las categorías que se examinan como emergentes y en conjunto con sus relaciones psicológicas, de las cuales, “considera que del hecho de que la cognición pueda dar lugar por sí misma a estados emocionales, pretenden concluir que el componente cognitivo es un componente necesario para toda clase de emoción” (Melamed, Andrea F, 2016, p 18).

Ciertamente, el manejo de los comportamientos cognitivos con relación al componente emocional, fortalece habilidades personales que hacen que se tenga la capacidad de controlar sus propias emociones, por ende, es importante conocer los impulsos que producen las emociones, así mismo, estas obtengan un procesamiento de manera cognitiva obsequiando un buen resultado de convivencia social y personal.

Además, al identificar el comportamiento de las deportistas y respuestas positivas al reflejo de los comportamientos cognitivos que detonan las situaciones emocionales, cabe traer al texto, la postura de Lazarus, (1982) quien dice, que la cognición y emoción, están usualmente fusionadas en la naturaleza”, y esto produce que las deportistas estén expuestas a situaciones emocionales, generando así, un vínculo entre la cognición y emoción. Se puede deducir que las

jugadoras presentan una exposición al buen manejo de la inteligencia emocional, en situaciones de sus habilidades personales.

Es así, que en el grupo sujeto de estudio menciona: “Yo pienso en que, si me van a ver, que ellos vean a la mejor y es importante” ACJ1P2. Es decir, se logra detectar en sus respuestas que ocupan un nivel emocional y cognitivo positivo para su inteligencia emocional.

En ese orden de ideas, las relaciones psicológicas, las cuales, según Jaqueira, A. R., Burgués, P. L., Otero, F. L., Araújo, P., & Rodrigues, M. (2014), consideran que “los juegos cooperativos desencadenan valores intensos de emociones positivas tanto al ganar como al perder”(p.130).

Del mismo modo, al involucrar las situaciones que se presentan en las relaciones psicológicas, con relación a lo cognitivo, se describe que, según Andrea F, (2016), habla que la “cognición moldea las emociones, es decir, qué tipo/s de cognición es/son capaces de despertar emociones de diferentes intensidades y clases, tal como el miedo, la cólera, la culpa, la felicidad, etc.” (p.12). También cabe resaltar, que las deportistas se ven afectadas con comportamientos más positivos que negativos que traen consecuencias consigo mismo, que afectarían sus relaciones sociales y deportivas, no obstante, el trabajo cognitivo afecta las emociones y se requiere una actuación para favorecer, o perjudicar a la jugadora, y con el buen manejo de la inteligencia emocional, se obtiene resultados benefactores en la vida cotidiana de las jugadoras.

Considerando ahora, las jugadoras de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé, mediante los entrenamientos, juegos amistosos, juego de competencia y sus experiencias fuera del contexto donde se lleva a cabo las rutinas diarias, han evidenciado conductas que generan un manejo adecuado de la inteligencia emocional porque demuestran autoestima, capacidad de autocontrol, autoconocimiento, seguridad, iniciativas, optimismo, autocontrol, asertividad y buena capacidad para relacionarse entre ellas, además, mediante una buena comunicación, tienen aforo para colaborar en condiciones de igualdad, e incluso para ejercer liderazgo en su grupo de trabajo donde interactúan.

Con respecto a las reacciones psicológicas del grupo de estudio, se encuentran las conductas como una respuesta a las acciones pedagógicas realizadas. Estas conductas, se manifiestan de diversas maneras teniendo en cuenta el nivel emocional de cada jugadora; ahora

bien, las conductas evidenciadas tanto como asertivas y no asertivas, demuestran la capacidad de manejar, o afrontar una emoción durante la práctica deportiva. Conforme a lo dicho anteriormente, cabe resaltar que, “El término científico de conducta designa un concepto más amplio que el de su uso coloquial. Así, la conducta incluye todas las reacciones corporales que puedan ser medidas, aunque no puedan ser observadas a simple vista” (Watson, 1958, p.xx). Siendo así que, durante los trabajos de intervención las jugadoras demuestran expresiones motrices que a simple vista no se observan, pero si se es minucioso pueden ser notadas.

Dentro de las conductas manifestadas por parte de las jugadoras, se destila en dos grupos, en primera instancia esta la asertiva como una habilidad social para transmitir expresiones corporales con un fin determinado, teniendo en cuenta lo anterior se considera que:

La conducta asertiva sería aquella conducta que permite a un individuo transmitir adecuadamente a otros y a sí mismo sus opiniones, ideas y sentimientos, ya sean estos positivos o negativos. Esto, con el fin de mantener sus intereses y objetivos, respetando en el proceso los derechos de los demás (Naranjo, 2008, p. 3).

De igual forma, se emplea el término conducta afirmativa para referirse a lo que en otro momento llama conducta asertiva, la que define como la habilidad para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás. (Aguilar, 1993, p. 5).

Es necesario recalcar que en la propuesta de intervención pedagógica denominada “Jugando de manera lúdica canalizo mis emociones” fueron espacios donde las jugadoras demostraron interés por participar de ellas porque son momentos donde se relajan, sonríen y comparten con sus pares, las diferentes actividades desarrolladas para la formación emocional arrojaron conductas asertivas como bailar para relajar y distraer la mente, caminar para controlar la respiración, sonreír para canalizar emociones negativas y jugar para olvidar todas las cosas negativas que traen desde casa.

Todas las actividades desarrolladas de una u otra forma, inciden en cada jugadora, con respecto a la respiración para controlar emociones como muestra dentro del grupo de jugadoras de futbol esta la participante que manifiesta “Cuando siento rabia hago una respiración pausada y

controlada”. AGJ1P3. Es decir, tiene la capacidad de tener control de la emoción rabia con la respiración.

Por otro lado, se evidencia que, durante los partidos amistosos, o de competencia, las jugadoras empiezan a manejar y a controlar estados de nervios porque se hacen responsables de sus sentimientos, son seguras de sí mismo, tienen autoestima, tienen un estilo de defensa interpersonal, basado en la confianza.

En segunda instancia, se tiene en cuenta las conductas no asertivas, para ello es pertinente tener claro que la conducta no asertiva, o pasiva se caracteriza por no defender los propios derechos al no expresar correctamente las opiniones porque no se conocen, por no saber el modo de hacerlo, o por creer que no son importantes para los demás. La conducta pasiva está provocada a menudo por una falta de confianza en uno mismo y por atribuir superioridad al otro, tal como lo refiere Solano (2004).

Teniendo en cuenta las conductas no asertivas, se parte deduciendo que “La asertividad, no es una característica de las personas, sino de su conducta; es decir, un individuo puede mostrar una conducta asertiva en una serie de situaciones mientras que en otras su conducta puede catalogarse como no asertiva” (Espinoza y Acero,2011p.xx). Estas conductas pueden ser negativas en cuanto que incide en el control emocional de las personas; es decir, al no afrontar o no saber manejar estas conductas puede generar un desequilibrio en el manejo de situaciones.

Las jugadoras del grupo de estudio mediante la técnica grupo focal dan a conocer sus experiencias y sensaciones que han tenido durante los momentos de encuentros de entrenamiento y partidos, así, por ejemplo, una jugadora tuvo la oportunidad de viajar a un grupo de selección Putumayo y ahí vivencia diversas experiencias que da a conocer y que gracias a un buen trabajo emocional manifestó que fue capaz de manejar diferentes situaciones positivas y negativas.

Por otro lado, se tiene en cuenta que perder y fallar pueden ser aceptadas dentro de la vida futbolística si se tiene un cierto nivel de manejo emocional, se ha observado casos donde el perder y fallar hace que las emociones se expresen en sentimientos de llanto, tristeza, miedo, nervios, etc. Como respecto a la sensación de nervios, trayendo la voz del grupo sujeto de estudio, manifiesta “Me siento nerviosa porque por culpa mía de pronto se pierda el encuentro, sea yo la que falle” ACJ4P1, es así que la jugadora demuestra que tiene que mejorar su confianza

ya que mediante este componente ella puede tener la capacidad de afrontar sus pensamientos con buenas acciones dentro de un equipo para aportar cosas positivas.

Con respecto a otra conducta no asertiva que tiene que ver con comer para no sentir nervios que se convierte en ansiedad, está el caso de la participante que manifiesta “Me gusta comer para poder calmar mi ansiedad” ACJ5P4, se entiende que, estas situaciones de no ser controladas, se convierten en un trastorno alimenticio, pero que, a su vez, es un caso mental, que pudiera llegar a requerir acompañamiento profesional. En este punto, vale decir que, mediante una acción normal, puede desencadenar una emoción negativa antes de un partido de fútbol.

Para sintetizar, las conductas asertivas y no asertivas no se evidencian a simple vista, pero no son difícil de notarlas y más cuando se ha interactuado durante un buen tiempo a un grupo de personas. Las conductas son manifestaciones que subyacen de las emociones y sentimientos que las jugadoras tienen durante diferentes contextos, el entorno brinda la posibilidad de que esas sensaciones sean más notorias, es decir durante un partido oficial se evidencian los casos y lo que se ha mencionado en este texto.

Teniendo en cuenta la incidencia de las actividades ludo pedagógicas en la inteligencia emocional de las niñas, el grupo sujeto de estudio en segunda instancia identifica sus reacciones fisiológicas, las cuales, según Chóliz, (2005):

Las reacciones fisiológicas y viscerales no definirían la cualidad de la reacción emocional, sino en todo caso la intensidad de la misma, preparando al organismo para una eventual respuesta que requiriera un gasto energético de importancia. Se trataría de una respuesta similar a todas las emociones, en la que la única diferencia entre las mismas sería la intensidad con la que reaccionan, pero no en un patrón de respuesta diferenciado. (p. 26).

En contraste, con las emociones que se despliegan con las reacciones fisiológicas y que se evidencian con la activación fisiológica y que el cuerpo reacciona ante determinadas situaciones como sudar, cambiar de color, tiemble de manos, entre otras, pueden ser autorregulado para lograr un buen manejo antes estas situaciones. Teniendo en cuenta el referente teórico conceptual de este estudio, se considera que:

La autorregulación emocional consiste básicamente en lograr manejar tanto conductual como fisiológicamente la “invasión de la misma”. Esto con el fin de lograr que dicha emoción, cual sea, no se apropie de cada persona generando lo contrario “la emoción domina al hombre”, sino más bien, que pueda ser controlada por cada sujeto con sus propias herramientas considerando el contexto en el que se sitúe (Villouta, 2017, pp. 20).

Las reacciones fisiológicas han generado en las jugadoras ciertos problemas para demostrar lo que saben hacer que es jugar al fútbol, las experiencias que se desplegaron desde la estrategia en cumplimiento al tercer objetivo se pudieron conocer el caso de una jugadora que tuvo la oportunidad de vincularse a un club pero que por su falta de manejo emocional no pudo continuar y decide desvincularse. Las reacciones fisiológicas hicieron desplegar nervios y por consiguiente las ganas de llorar.

Las jugadoras en su totalidad en un principio, sus reacciones fisiológicas hicieron que no jueguen de la mejor manera, pero esto sólo ocurría, cuando había partidos de competencia, es así que estas situaciones solo se vivencian en estos casos.

## 11. Conclusiones

Durante todo el trabajo del proyecto pedagógico realizado con las jugadoras de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé se puede concluir que:

En el proceso de investigación hubo la necesidad de que por cada objetivo se realicen acciones pertinentes y propicias para alcanzar lo trazado, en primera instancia en el primer objetivo específico se realizó un cuestionario para indagar acerca de los conocimientos previos que tenían las jugadoras acerca del tema de estudio, posteriormente se aplica un Test para medir el nivel de inteligencia emocional en las jugadoras de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé. En consecuencia, en el objetivo dos se plantea y ejecuta un plan de actividades oportunas para afianzar las habilidades sociales y personales que se plantearon en el trabajo investigativo, por otro lado, cabe mencionar que en esta intervención se anexa actividades para el manejo de estrés que surge como categoría emergente del análisis del primer objetivo. Por último, en el tercer objetivo se realizan acciones para conocer el impacto de las actividades ejecutadas a partir de un conversatorio con la técnica grupo focal.

Acerca de la evaluación de la inteligencia emocional en las niñas de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Sibundoy, es trascendental partir que la evaluación de esta habilidad personal es relevante y determinante, ya que el conocimiento de estas herramientas básicas del diario vivir contribuyen al mejoramiento de la toma de decisiones sobre las situaciones de tensión que puedan ocurrir en los partidos. Esto quiere decir, que el grado de reconocimiento y la gestión de las propias emociones y la de los demás, ayudan al individuo a controlar sus impulsos, regular su estado de ánimo y empatizar con el otro, adoptando una disposición positiva y una postura conductual asertiva.

Así mismo, es importante descubrir, a través de las valoraciones de inteligencia emocional y no solo del coeficiente intelectual, aquellos elementos que afectan de forma positiva o negativa el aprendizaje y la forma de aprender desde la emoción.

A través de la implementación de intervención ludo pedagógica para el afianzamiento de la Inteligencia Emocional en el grupo sujeto de estudio se observó que gracias a estos grandes procesos en el campo de la ludo pedagogía y de la mano con la neuro-educación, se observó un

aporte significativo que incorpora la información y sus procesos neurológicos cuando interfiere o no una emoción y como éste influye en el aprendizaje deportivo; el entendimiento y la determinación del trabajo de nuestro cerebro y la percepción de los diferentes estímulos permite que se genere un aprendizaje simbólico para el rendimiento deportivo. Por esta razón, es importante seguir trabajando y creando actividades, estrategias o programas que trabajen la educación emocional.

En fin, esta metodología activa, motivadora y progresiva fomenta en los jugadores cierta asociación y asimilación de pensamientos, sentimientos y emociones que refuerzan el afrontamiento asertivo de los problemas o situaciones en el ámbito deportivo que, por una parte, a nivel físico, ayuda saber organizarse, a tener momentos de descanso y a gestionar el tiempo creando hábitos adecuados. Y, por otra parte, a nivel emocional, estimula el trabajo en equipo, mejora la orientación de logros y objetivos, la identificación de valores del deporte y el autocontrol de las reacciones y emociones negativas.

Dentro del análisis de las actividades ludo pedagógicas en la inteligencia emocional y las respuestas brindadas por las jugadoras se analizó que su control de emociones se ve influenciado por una raíz individual e independiente, dado que dentro de su discurso no se manifiesta la intervención de un agente externo que le permita a la menor el expresar su malestar emocional, es decir, su técnica de afrontamiento ante situaciones adversas es netamente individual debido a que se refleja que las participantes buscan espacios personales en los que ellas pueden expresar sus emociones y pensamientos de manera que se sientan libres, sin miedo y no puedan ser juzgadas, en esta medida, se puede interpretar que las menores probablemente al momento de enfrentar una situación estresante su dominio de emociones es de orden individual puesto que cada una de ellas maneja diferentes estrategias de afrontamiento tales como: caminar sola, llorar, respiración profunda y controlada, caminar e ignorar su entorno, evidenciando de esta manera la presencia de una indecencia emocional que permite identificar una falencia con respecto al acompañamiento y la confianza de su círculo social, familiar y educativo.

El problema de investigación conlleva a tener en cuenta el método investigación acción ya que se centró en atender el grupo de estudio para que mediante la interacción se pueda comprender de forma simbólica la realidad de las jugadoras (sujetos de estudio). Este método es

pertinente porque desde el quehacer pedagógico los docentes deben empezar a tener en cuenta la estabilidad emocional de las personas.

Mediante el trabajo investigación acción se comprende las realidades de un grupo social que en este caso es de las jugadoras de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé mediante las actividades de intervención de acción ludo pedagógicas se pudo realizar cambios minuciosos sociales y personales en cuanto a la inteligencia emocional para que las jugadoras tengan un manejo adecuado de sus emociones durante la práctica deportiva del fútbol.

El trabajo investigativo contribuye o se sustenta bajo la línea de investigación motricidad y desarrollo humano porque mediante el desarrollo de la inteligencia emocional se pretende las prácticas asociadas a la búsqueda del equilibrio mente cuerpo para la salud física mental psicológica y sociológica de las jugadoras de la escuela de formación deportiva pre Bartolomé. El desarrollo humano se logra haciendo una intervención pedagógica adecuada en cada etapa del ser humano para así lograr un desarrollo integral de las personas.

El trabajo de intervención con relación a la inteligencia emocional contribuye en cierta parte al desarrollo de la dimensión expresiva corporal de las jugadoras de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé ya que mediante la actividad ludo pedagógica se pudo tener en cuenta el autoconocimiento acerca de sí mismas, las técnicas para canalizar emociones, superar los miedos que se presentan en varias situaciones de juego o entrenamiento y se mejoró la comunicación mediante la expresión y la representación simbólica de sus pensamientos y emociones.

El trabajo investigativo y de intervención hizo caer en cuenta que el tema de inteligencia emocional es un trabajo que se debe tener en cuenta no solo en el área de educación física sino también en todos los espacios o disciplinas para que así se pueda hacer un trabajo interdisciplinar para la formación de individuos con la capacidad de tener un gran equilibrio emocional independientemente de su madurez.

Con respecto a la formación profesional se manifiesta que estas temáticas son importantes ya que se contribuye al desarrollo humano de las personas y más a la parte emocional que hoy en día es un punto clave e indispensable para la vida de los educandos, no obstante, este trabajo se

lo debe realizar con toda la comunidad y grupos sociales partiendo de qué las emociones son la expresión de lo que se siente y se piensa.

Al tener una buena inteligencia emocional podemos comprender la realidad e incluso tener un equilibrio entre mente y cuerpo para así poder tener una buena salud física mental y psicológica con esto se sintetiza que el docente de educación física no solo prepara un cuerpo, sino que también prepara una mente para afrontar la realidad es del día a día.

## 12. Recomendaciones

La investigación deja como precedente, la posibilidad de fortalecer minuciosamente la inteligencia emocional de las deportistas, ya que las posibilidades de mejorar las habilidades sociales y personales de los jugadores se aumenta si el grupo de trabajo es colectivo.

Por otra parte, se debe resaltar que los estudios realizados sobre la inteligencia emocional se pueden aplicar en deportes tanto colectivos como individual, brindando a los deportistas la capacidad de mejorar su desempeño en el terreno de juego como en su vida social y aportar al cumplimiento de objetivos de la escuela o club deportivo. Además, se debe resaltar que este análisis también puede ser llevado a otras áreas del conocimiento diferentes a la educación física, ya que la inteligencia emocional se manifiesta en diferentes posiciones de los sujetos.

Es importante nombrar que el tema es de gran impacto en cuanto a los estudios de los comportamientos psicoemocionales, lamentablemente la mayoría de investigaciones tienen enfoques en aspectos netamente fisiológicos, dejando a un lado la relación entre la inteligencia emocional y las acciones físicas que completan el deporte competitivo tanto a nivel colectivo como individual. Con esto es recomendable, que se continúe con la labor investigativa e intervenciones porque de ella pueden resultar un sin número de aspectos que posibiliten el fortalecimiento de la inteligencia emocional. Esta investigación extiende la invitación a la universidad, facultad de educación y demás colegas que decidan continuar e involucrar la inteligencia emocional en pro al mejoramiento de nuestros deportistas.

De esta manera, se debe mencionar que la pedagogía aplicada por el docente que desee trabajar la inteligencia emocional debe ser auto gestionable, ya que, la estabilidad emocional del investigador afecta directamente a las deportistas debido a comunicación verbal y corporal, expandiendo las posibilidades de generar mayor confianza y buen desarrollo de las intervenciones pedagógicas.

Igualmente, el tema abordado se debe trabajar específicamente con intervención pedagógica, expandiendo la posibilidad de fortalecer con más éxito las habilidades sociales y personales de las deportistas, haciendo que el rendimiento competitivo aumente en los grupos de trabajo, con esto se consigue que los docentes investigadores comprendan que la intervención al

grupo sujeto de estudio es de gran impacto y da resultados grandiosos, por ende, la continuidad de esta investigación no debe detenerse nunca ya que los seres humanos somos una bomba de emociones.

### 13. Referencias

- Álzate, T, Puerta, M & Morales, R. (2008). *Una mediación pedagógica en educación superior en salud*. El diario de campo. Recuperado de:  
<https://rieoei.org/historico/deloslectores/2541Alzate.pdf>
- Aignerren, M. (2002). La técnica de recolección de información mediante grupos focales. *La Sociología en sus escenarios*. (6).
- Barrios, M. V. S. (2018). La inteligencia emocional de suma importancia para un líder. Edu.Co.  
<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/17913/SharpBarriosMariaVictoria2018.pdf?sequence=2>
- Barrero Toncel, V., Gonzáles-Bracamonte, Y., & Cabas-Hoyos, K. P. (2020). Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial: Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial. *Psicogente*, 24(45), 1–20
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 2003, Vol. 21.
- Bernal, N. Déficit de atención y concentración en el desarrollo de las actividades escolares.  
 Recuperado de:  
<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1065/BernalPicoNidMarinela.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Caamaño, C (2018). *Claves para potenciar la Atención/Concentración*. Recuperado de:  
[https://www.uchile.cl/documentos/claves-para-potenciar-la-atencion-concentracion-ppsp-carlos-caamano-pdf-757-kb\\_126609\\_2\\_0512.pdf](https://www.uchile.cl/documentos/claves-para-potenciar-la-atencion-concentracion-ppsp-carlos-caamano-pdf-757-kb_126609_2_0512.pdf)
- Calderón, S, Molano, O & Rodríguez, T. 2015. La actividad lúdica como estrategia pedagógica para fortalecer el aprendizaje de los niños de la institución educativa niño Jesús de Praga. *Trabajo de grado. Universidad del Tolima*. Recuperado de:  
<http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1657/1/APROBADO%20TATIANA%20G%C3%93MEZ%20RODR%C3%8DGUEZ.pdf>

- Carrera, M. y Narváez, J. 2020. Estilos De Aprendizaje una aproximación investigativa en el contexto universitario. *ResearchGate*. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/JonnathanNarvaez/publication/344356552\\_Estilos\\_de\\_aprendizaje\\_Una\\_aproximacion\\_investigativa\\_en\\_el\\_contexto\\_universitario/links/5f6b8f6ba6fdcc0086383b9c/Estilos-de-aprendizaje-Una-aproximacion-investigativa-en-el-contexto-universitario.pdf](https://www.researchgate.net/profile/JonnathanNarvaez/publication/344356552_Estilos_de_aprendizaje_Una_aproximacion_investigativa_en_el_contexto_universitario/links/5f6b8f6ba6fdcc0086383b9c/Estilos-de-aprendizaje-Una-aproximacion-investigativa-en-el-contexto-universitario.pdf)
- De Alba Galván, C. (2015). Desarrollo de habilidades personales y sociales de las personas con discapacidad. *Ediciones Paraninfo, SA*.
- Díaz, Lidia. (2011). *La observación*. Textos de Apoyo Didáctico. Recuperado de: [http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La\\_observacion\\_Lidia\\_Diaz\\_Sanjuan\\_Texto\\_Apoyo\\_Didactico\\_Metodo\\_Clinico\\_3\\_Sem.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf)
- Domínguez, C. (2015). *La lúdica: una estrategia pedagógica depreciada*. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Recuperado de: <http://www3.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/RTI/2015/ICSA/La%20ludica.pdf>
- Echeverry, J y Gómez, J. (2009). *Lo lúdico como componente de lo pedagógico, la cultura, el juego y la dimensión humana*. Recuperado de: <https://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/LO-LUDICO-COMO-COMPONENTE-DE-LO-PEDAGOGICO.pdf>
- Escamilla. M. *Aplicación básica de los métodos científicos*. Sistema de universidad virtual. Recuperado de: [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Presentaciones/licenciatura\\_en\\_mercadotecnia/fundamentos\\_de\\_metodologia\\_investigacion/PRES42.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES42.pdf)
- Espinoza Carvajal, J. G., & Fernández Motiño, M. (2011). La inteligencia emocional como herramienta pedagógica para un mejor rendimiento escolar en niño (as) en edad preescolar del jardín de niños general. *José De San Martín* (Doctoral dissertation, Universidad Mayor de San Andrés. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Carrera de Ciencias de la Educación).
- Espinoza y Gómez M, J. M. M. (2015). Colombia hacia un proceso educativo emocionalmente inteligente: reto y necesidad. *Edu.Co*.

[https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/2306/G%C3%B3mez\\_Mateo\\_Mora\\_John\\_2015.pdf?isAllowed=y&sequence=1](https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/2306/G%C3%B3mez_Mateo_Mora_John_2015.pdf?isAllowed=y&sequence=1) de Colombia, C. C. R. (2015). Constitución Política de Colombia Actualizada con los Actos Legislativos a 2015. Gov.Co.

<https://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia%20-%202015.pdf>

Flores, A. 2010. *Fútbol: concepto e investigación*. Efdeportes.com. Recuperado de: [efdeportes.com/efd148/futbol-concepto-e-investigacion.htm](http://efdeportes.com/efd148/futbol-concepto-e-investigacion.htm)

Galíndez, Sheila. (2011). ¿Qué es un Diagnóstico Participativo? *Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez*. (Documento en línea) Disponible en: <http://es.slideshare.net/Shegalindez/qu-es-un-diagnostico-participativo-8741594>

Gaos, M. B. (21 de enero de 2004). *Tolerancia y derechos humanos*. Scielo. Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-77422004000100012](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422004000100012)

Galvanovskis Kasparane, Agris, & Gaeta González, Laura (2009). *ASERTIVIDAD: UN ANÁLISIS TEÓRICO-EMPÍRICO*. Enseñanza e Investigación en Psicología, 14(2),403-425. [fecha de Consulta 14 de octubre de 2022]. ISSN: 0185-1594. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211992013>

García Vega, Luis, & García Vega Redondo, Laura (2005). *Conducta y conciencia. Origen histórico de dos alternativas contrapuestas en los comienzos de la psicología científica*. Universitas Psychologica, 4(3),385-391. [fecha de Consulta 14 de octubre de 2022]. ISSN: 1657-9267. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64740312>

Goroskieta, V. *Habilidades sociales*. Recuperado de: [https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/BBF448C9-11C6-48B3-A574558618E4E4F2/138615/Cap\\_04\\_97122.pdf](https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/BBF448C9-11C6-48B3-A574558618E4E4F2/138615/Cap_04_97122.pdf)

Goleman, D. *Inteligencia Emocional*.

- Goleman, D. (2005). La inteligencia emocional Por qué es más importante que el coeficiente intelectual. *Lelibros*. Recuperado de: <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Heiden. (7 de agosto de 2011). *Clubensayos*. Obtenido de <https://www.clubensayos.com/Espa%C3%B1ol/La-empat%C3%ADa-llamada-tambi%C3%A9n-inteligencia-interpersonal/38896.html>
- Jaqueira, A. R., Burgués, P. L., Otero, F. L., Araújo, P., & Rodrigues, M. (2014). Educando para la paz jugando: género y emociones en la práctica de juegos cooperativos competitivos. *Educatio Siglo XXI*, 32(1 marzo), 15-32.
- Jiménez, Carlos. (2003). Lúdica – Caos y Creatividad. Umbral. *Revista de Educación, Cultura y Sociedad*.
- LAZARUS, RS (1982) Thoughts on the relations between emotion and cognition, *American Psychologist*, 37, 1019-1024.
- Mariano Chóliz (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional*.  
 Recuperado de: [www.uv.es/~choliz](http://www.uv.es/~choliz)
- Martínez, F. (2016). Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición. Universidad de Valladolid. *Tesis Doctoral*.
- Marchán, R. (2017). *Test de Habilidad de Inteligencia Emocional en la Escuela (THInEmE)*. Universidad de Extremad. Tesis doctoral. Recuperado de: <file:///C:/Users/MICROSOFT%20SERVIDOR/Downloads/TESIS%20DOCTORAL%20CREACIONY%20VALIDACION%20TEST.pdf>
- Melamed, A. F. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente. Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. *Universidad Nacional de Jujuy*.
- Méndez, D, Sánchez, N & Macareo, A. (2018). Valoración descriptiva de la inteligencia emocional en relación a la práctica deportiva de las selecciones masculinas de fútbol y baloncesto de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bucaramanga. *Universidad Cooperativa de Colombia*.

- Narváez, O. F. P. (2019). Desarrollo de las habilidades sociales en la primera infancia, mediante una propuesta pedagógica que permita fortalecer la inteligencia emocional de los niños de 3 a 4 años, en el jardín infantil mis amigos y yo, de la ciudad de san juan de pasto.
- Nieto, A. 2012. *Inteligencia emocional*. Recuperado de: <http://www.ascodes.com/wp-content/uploads/2017/11/Inteligenciaemocional.pdf>
- Ortiz Méndez, D., Gómez Sánchez, N. J., & Almeyda Macareo, A. (2018). Valoración descriptiva de la inteligencia emocional en relación a la práctica deportiva de las selecciones masculinas de fútbol y baloncesto de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bucaramanga.
- Pateti, Yesenia. (2007). *Reflexiones acerca de la corporeidad en la escuela: hacia la despedagogización del cuerpo*. *Paradigma*, 28(1), 105-130. Recuperado en 25 de agosto de 2021, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1011-22512007000100006&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512007000100006&lng=es&tlng=es).
- Panadero, E. Tapia. A. (2014). *Psicología educativa*. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1135755X14000037>
- Ricoy.c.2006. *Revista do Centro de Educação*. Educação. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>
- Rodríguez, V & Romero, D. (2011). La asertividad como factor asociado a las habilidades cognitivas de solución de problemas interpersonales en estudiantes de 12 años. Trabajo de Grado. Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/1431/RodriguezEspinosaVanessa2011.pdf?sequence=1>
- Rogers, C. Carl Rogers y la perspectiva centrada en la persona.
- Ros Martínez, Almudena, Moya-Faz, Francisco J., & Garcés de Los Fayos Ruiz, Enrique J. (2013). *Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 13(1), 105-112. Recuperado en 15 de junio de 2021, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232013000100011&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000100011&lng=es&tlng=es).

- Sanchez, M. (2021). *La conducta asertiva es aquella que permite a un sujeto preservar sus intereses y objetivos -sin sentir malestar o culpa- respetando los derechos de los demás*. Recuperado de: <https://www.menteyciencia.com/conducta-asertiva-que-es -y-ejemplos-de-asertividad>
- Suanes, M. N. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Temas para la educación*, 3.
- Torres, D., Sotelo, N., & Rosero, M. (2013). Inteligencia emocional para fortalecer el desempeño académico en los estudiantes del programa de grupos juveniles creativos del municipio de Chachagüí (Doctoral dissertation, Universidad de Nariño).
- Urquía, R. P. (2015). Desarrollo de habilidades personales y sociales de las personas con discapacidad. *UF0799*. Tutor Formación.
- Ugarriza, N., & Pajares-Del-Águila, L. (2005). *La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes*. *Persona*, 0(008), 11. <https://doi.org/10.26439/persona2005.n008.893>
- Vallejo Viciano, V. (2012). *Las emociones: en camino hacia la escuela. La formación en inteligencia emocional de los futuros maestros de infantil y primaria*. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (337), 11-16. Recuperado a partir de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/273>
- Valverde, A. La motivación: Una actividad inicial o un proceso permanente.
- Vived Conte, E. (2011). Habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación (Vol. 194). *Prensas de la Universidad de Zaragoza*.
- Vilaro, T. 2014. *El desarrollo emocional a través del juego: Propuesta de intervención para alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil*. UNIR. Recuperado de: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2459/vilaro.tio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## 14. Anexos

### Anexo A. Compromiso ético de la investigación científica

Yo, **Brayan Edilberto Vallejo Jiménez** con cédula de ciudadanía No. **1.122.785.531**, estudiante de la Licenciatura en **Educación Física** e investigador del proyecto denominado: **Estudios realizados sobre actividades ludopedagógicas para el afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas jugadoras de fútbol de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy**, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: junio 1 del 2021.



\_\_\_\_\_

(Firma)

NOMBRE: Brayan Edilberto Vallejo Jiménez

Cédula de Ciudadanía: 1004771626

## **Anexo A. Compromiso ético de la investigación científica**

Yo, **Edwin Rubiel Cuaran López** con cédula de ciudadanía No. **1.122.784.497**, estudiante de la Licenciatura en **Educación Física** e investigador del proyecto denominado: **Estudios realizados sobre actividades ludo pedagógicas para el afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas jugadoras de futbol de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy**, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: junio 1 del 2021.

*Edwin R. Cuaran Lopez*

---

(Firma)

NOMBRE: Edwin Rubiel Cuaran López

Cédula de Ciudadanía: 1004771626

## **Anexo A. Compromiso ético de la investigación científica**

Yo, **Luis Felipe Chapala Lucero** con cédula de ciudadanía No. **1.086.331.683**, estudiante de la Licenciatura en **Educación Física** e investigador del proyecto denominado: **Estudios realizados sobre actividades ludo pedagógicas para el afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas jugadoras de futbol de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy**, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: junio 1 del 2021.



---

(Firma)

NOMBRE: Luis Felipe Chapala Lucero

Cédula de Ciudadanía: 1086331683

**Anexo B. Test La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn  
ICE: NA**

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - COMPLETA

Adaptado por

Nelly Ugarriza Chávez

Liz Pajares del Águila

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES. Elige una, y solo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.				
3	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.				
4	Soy feliz.				
5	Me importa lo que les sucede a las personas.				
6	Me es difícil controlar mi cólera.				
7	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.				
8	Me gustan todas las personas que conozco.				

9	Me siento seguro (a) de mí mismo (a).				
10	Sé cómo se sienten las personas.				
11	Sé cómo mantenerme tranquilo (a).				
12	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.				
13	Pienso que las cosas que hago salen bien.				
14	Soy capaz de respetar a los demás.				
15	Me molesto demasiado de cualquier cosa.				
16	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.				
17	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.				
18	Pienso bien de todas las personas.				
19	Espero lo mejor.				
20	Tener amigos es importante.				
21	Peleo con la gente.				
22	Puedo comprender preguntas difíciles.				
23	Me agrada sonreír.				
24	Intento no herir los sentimientos de las personas.				
25	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo				
26	Tengo mal genio.				
27	Nada me molesta.				
28	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.				
29	Sé que las cosas saldrán bien.				
30	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.				
31	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.				
32	Sé cómo divertirme.				
33	Debo decir siempre la verdad.				
34	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.				
35	Me molesto fácilmente.				
36	Me agrada hacer cosas para los demás.				
37	No me siento muy feliz				
38	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.				
39	Demoro en molestarme.				
40	Me siento bien conmigo mismo (a).				
41	Hago amigos fácilmente.				

42	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.				
43	Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.				
44	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.				
45	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.				
46	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.				
47	Me siento feliz con la clase de persona que soy.				
48	Soy bueno (a) resolviendo problemas.				
49	Para mí es difícil esperar mi turno.				
50	Me divierte las cosas que hago.				
51	Me agradan mis amigos.				
52	No tengo días malos.				
53	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.				
54	Me disgusto fácilmente.				
55	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.				
56	Me gusta mi cuerpo				
57	Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido				
58	Cuando me molesto actúo sin pensar.				
59	Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada				
60	Me gusta la forma como me veo.				

# Anexo C. Consentimiento Informado



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 890.109.287-7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Nombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellano O.F.M. Cap.



Elaboración por: Claudia Jiménez

## ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Guliana Andrea Jasso, identificado (a) con documento de identidad 1124313672, estudiante de ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FRAY BARTOLOMÉ DE IGUALADA, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes EDWIN RUBIEL CUARAN LOPEZ, BRAYAN EDILBERTO VALLEJO JIMENEZ Y LUIS FELIPE CHAPAL LUCERO, estudiantes maestros de la Universidad CESMAG, entre tanto he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: **ACTIVIDADES LUDO PEDAGÓGICAS PARA EL AFIANZAMIENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS NIÑAS JUGADORAS DE FÚTBOL DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FRAY BARTOLOMÉ DE IGUALADA DE SIBUNDOY**, que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad Proyecto Pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Física.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en Educación Física, al número de operador 3144737904, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador ALBA YAMILE TIMANA.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee, y q puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Guliana Andrea Jasso

Firma Estudiante

Nombre Estudiante

C.C. N°: 1124313672 de \_\_\_\_\_

Edwin A. Cuaran

Firma Estudiante - Maestro

Nombre Estudiante - Maestro

C.C. N°: 1122744497 de Sibundoy

C.C. N°: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

C.C. N°: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Testigos

Berislav Gavira  
Nombres y apellidos

Cecilia Teófilo Jasso Chavez  
Nombres y apellidos



# Anexo D Asentimiento Informado Menor de Edad



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VICELADA MINEDUCACION

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



Elaborado por: Jhonnatan Harvey Narváez

### ANEXO 3. ASENTIMIENTO INFORMADO MENOR DE EDAD

Yo, Guiliana Andrea Rojas Lugo estudiante de ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FRAY BARTOLOMÉ DE IGUALADA.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto pedagógico llamado: **ACTIVIDADES LUDO PEDAGÓGICAS PARA EL AFIANZAMIENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS NIÑAS JUGADORAS DE FÚTBOL DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FRAY BARTOLOMÉ DE IGUALADA DE SIBUNDOY** adelantado por los estudiantes maestros: EDWIN RUBIEL CUARAN LOPEZ, BRAYAN EDILBERTO VALLEJO JIMENEZ Y LUIS FELIPE CHAPAL LUCERO, a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para **AFIANZAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL MEDIANTE ACTIVIDADES LUDOPEDAGOGICAS**. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades y observarán varias clases.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

#### TEN EN CUENTA ANTES DE FIRMAR:

Si firmas este papel quiere decir que lo leíste, o alguien te lo leyó y que quieres estar en el estudio. Si no quieres estar en el estudio, no lo firmes. Recuerda que tú decides estar en el estudio y nadie se puede enojar contigo si no firmas el papel o si cambias de idea y después de empezar el estudio, te quieres retirar.

Guiliana Andrea  
Firma del participante del estudio

Fecha 2 noviembre 2021

\_\_\_\_\_  
Firma del investigador

Fecha 2-11-2021



GRUPO  
Asociación Escolar  
**Maria Goretti**  
Hermanos Menores Capuchinos



**Anexo E. Técnica observación – Instrumento Criterios de Observación**

<b>Instrumento 2</b>			
<b>Nombre del proyecto</b>	Actividades ludo pedagógicas para el afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas jugadoras de fútbol de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy		
<b>Departamento</b>	Putumayo		
<b>Municipio</b>	Sibundoy		
<b>Investigadores</b>	Brayan Edilberto Vallejo Jiménez Edwin Rubiel Cuarán López Luis Felipe Chapal Lucero		
<b>Objetivos</b>	<p><b>GENERAL</b></p> <p>Afianzar la inteligencia emocional a través de actividades ludo pedagógicas para el rendimiento deportivo en las niñas jugadoras de futbol de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p>Evaluar la inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.</p> <p>Implementar una propuesta de intervención pedagógica para el afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.</p> <p>Analizar la incidencia de las actividades ludo pedagógicas en la inteligencia emocional de las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.</p>		
<b>Diseño Metodológico</b>	Paradigma: Enfoque: Método:		
<b>MACROCATEGORIA</b> Inteligencia emocional	<b>CATEGORIAS</b>	<b>Habilidades Personales</b>	<b>Autoconocimiento</b>
		<b>Habilidades sociales</b>	<b>Autorregulación</b>
			<b>Empatía</b>
			<b>Tolerancia</b>

Criterios de observación por subcategoría				
Ítems	Excelente	Muy Bueno	Bueno	Regular
Reconoce sus habilidades físicas y emocionales				
Identifica sus estados de ánimo y las consecuencias que estos pueden tener en su comportamiento				
Reconoce los aspectos por mejorar				
Muestra sus capacidades físicas con respecto a su edad				
Identifica sus sentimientos y emociones durante el juego real				
Responde de manera asertiva ante situaciones de presión				
Demuestra respuestas emotivas adecuadas, aceptables y adaptadas al contexto.				
Responde frente a las diferentes situaciones de manera impulsiva				
Responde frente a las diferentes situaciones de manera tranquila				
Controla de manera consciente su temperamento en situaciones de conflicto				
Identifica las emociones en las otras personas				
Expresa de forma positiva sus emociones a otro individuo				
Comparten palabras de aliento para animarse entre ellas				
Comprendes a tus compañeras en conflictos dolorosos				
Se les facilita familiarizarse con sus propias emociones.				
Es capaz de entender la situación y los sentimientos que está viviendo sus compañeras.				
Escucha con atención la opinión de los demás				
Controla emociones para atender y comprender al otro				
Se expresan deseos de bienestar, o se comportan de maneras que ayuden a reducir sus nervios, o tensiones entre ellas.				
Se dirige hacia los demás, respetando las diferencias de opiniones.				
Acepta las ideas, preferencias, formas de pensamiento o comportamientos de las demás personas.				

### Anexo F. Vaciado de información

#### Las actividades ludo pedagógicas para el afianzamiento de la inteligencia emocional en el rendimiento deportivo en el futbol

#### Matriz 1: formato de vaceo de información Fase de Análisis de Información Cualitativa: 1

**Grupo Poblacional:** Jugadoras de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé

**No. de Participantes:** 10

**Técnicas Aplicadas:** Observación Participante

<p><b>TÉCNICA APLICADA Observación Directa</b></p>	<p><b>OBSERVADOR 1: Autoconocimiento</b></p> <p>El día 20 de enero del 2022 se inicia la sesión número 2; anticipadamente se espera a las jugadoras en el colegio Fray Bartolomé de Igualada. En el colegio llegan tres jugadoras en el horario establecido y antes de iniciar la clase se percibe la ausencia de la gran mayoría de las participantes.</p> <p>Al comenzar la sesión del día se percibe una buena predisposición ya que participan en los ejercicios físicos y técnicos del fútbol más sin embargo Al momento de preguntarles Qué significa la palabra autorregulación. Al momento de pensar en un concepto, no logran encontrar las palabras para responder.</p> <p>Durante la clase se logra observar expresiones corporales de timidez ya que al momento de expresar su opinión dirigen su mirada hacia el suelo y se le dificulta enfocar la visión o la mirada al otro, al entrar como tal a la sesión</p>
--	---

de mail Funes las jugadoras se sienten tranquilas y relajadas al momento de acostarse en las colchonetas, durante la sesión guiada Se observaron expresiones faciales de relajación.

Durante toda la sesión de mail Funes se logra percibir una concentración grupal entorno o una actitud vigilante consigo mismos y con sus movimientos inconscientes los cuales van tomando conciencia e intencionalidad durante el trabajo de la toma de conciencia Qué poco a poco se va regulando y que se logra ver en el control de estos gestos y los presentes ruidos externos de lugar de sesión.

Las ideas opiniones que las jugadoras expresan son breves teniendo en cuenta su experiencia personal, igualmente al finalizar la temática las jugadoras se sienten más tranquilas y relajadas al observar su lenguaje no verbal y al saber su opinión acerca de las actividades desarrolladas hasta ahora.

### **OBSERVADOR 2: Autoconocimiento**

El día 20 de enero del 2022 se realizó el trabajo de intervención con la población escuela de formación deportiva Fray Bartolomé para adelantar el tema de autoconocimiento.

En este día se observa en cada jugador a la expectativa de lo que se iba a realizar incluso una niña pregunto profe que vamos a hacer es entonces dónde se procede a recordar el proyecto que se está trabajando y el objetivo que se quiere cumplir. Posteriormente se enuncia que esta sesión se trabajará una vez más el autoconocimiento como parte fundamental de la inteligencia emocional damos un concepto apropiado para sus edades y surgen expresiones gestuales en las jugadoras de escribiendo que no comprendieron en un principio, prende se explica una actividad denominada árbol de la vida se da la orientación de que en la raíz se relacione el pasado el tronco sería el presente y el futuro las frutas. Teniendo en cuenta surge la pregunta cómo hace y se explica qué es actividad está encaminada a conocerse y describir cómo han sido son y serán sus vidas con las emociones.

En cada una se observa que hay sonrisas en su rostro al recordar su pasado y en algunas un rostro serio haciendo su actividad. Después de haber realizado la actividad se dice este árbol hay que exponerlo, en ellas surge la admiración y exclaman ¡No profe! Esto pasa porque tal vez son cerradas con su información personal o les da pena del trabajo que. Para esta actividad se dio material apropiado para hacerla más eficiente posible y esto se evidenció en algunos trabajos entregados.

Posteriormente se dio el paso a exponer su árbol y la mejor motivación era que los maestros inicien exponiendo el árbol. Esto sirvió de ejemplo para que las jugadoras tengan idea de cómo exponer el trabajo realizado. Hubo jugadoras que dieron a conocer su vida pasada presente y futuro sin ningún problema y sonriendo cuando hablaban, no

obstante, hubo jugadoras que no sé atrevían a socializar por qué manifestaban que les daba pena. A estas niñas se las motivó a que lo hagan para conocerla si se les dio a entender que la expresión en la es la fuente especial para hacer amigos.

### **OBSERVADOR 3: Autoconocimiento**

Las deportistas presentan un medio nivel confusión al no identificar como se sentían en ese momento, al dar un ejemplo de parte del docente del autoconocimiento las estudiantes de inmediato entendieron como realizarlo e identificaron como se sentían en el momento. Las estudiantes al momento de realizar la explicación de su línea presentaron timidez, al compartir como se sentían cada una de ellas, sin embargo, la explicación fue trascendiendo y la confianza fue mayor. las deportistas presentaron unas expresiones muy emocionales al hacer la exposición de su línea de cómo se sentían hoy, al cual se evidencio tristeza y alegría en todas las deportistas.

También las deportistas se encuentran muy dispuestas a realizar la actividad del árbol, se evidencia que las deportistas tardan más de lo normal en ejecutar la actividad, e intervienen conversatorios que se trae consigo tristezas del pasado, de igual manera se trata de manifestar risas por historias del presente de algunas deportistas. Se evidencia

que al socializar la actividad del árbol. pasado, presente, futuro, se da a evidenciar que existieron muchos problemas y complicaciones para las deportistas, pero sin embargo el futuro las que plasmaron en el árbol se les noto gestualmente alegría ya que sentían emociones como lo son el de superación y alegría.

Para finalizar las deportistas se encuentran sentadas dibujando en la superficie del suelo, al tratar de dibujar o escribir de cómo es su manera de ser, se evidencia duda entre ellas mismas, pero en silencio para identificar y responder como es su manera de ser hacia los demás, las deportistas al mencionar y hacer una breve explicación se nota asombro de parte de sus compañeras, e identifican que si está en lo correcto, una de las deportistas presenta asombro y se siente emocionalmente sorprendida. Las deportistas al retroalimentar la actividad, se evidencio que se sentían más libres emocionalmente ya que compartían sus sentimientos y palabras con más seguridad.

**OBSERVADOR 1: Autorregulación**

El día 25 de enero del 2022 para iniciar el trabajo relacionado con la inteligencia emocional nos trasladamos a una cancha sintética ubicada a unas cuantas cuadras del colegio.

En un inicio me veo sorprendido al ver a las chicas por primera vez, y al mismo tiempo las chicas se sorprenden al verme por primera vez como profesor. Al iniciar el calentamiento y la actividad de Mindfulness las jugadoras participan de forma dinámica y abierta.

Se da a conocer el trabajo que socializaremos a través de las actividades ludo pedagógicas durante la sesión y retroalimentaremos temas que se vieron en las anteriores clases. Al momento que se da a conocer el tema relacionado con la inteligencia emocional se observa que la mayoría de jugadoras está atenta ya que desconocen conceptualmente el término de inteligencia emocional, más, sin embargo, reconocen las emociones en sí mismas. También, todas presentan un buen estado de ánimo y disposición con la actividad no obstante se observan las dos jugadoras que al parecer estaban distraídas ya que tenía dificultades al concentrarse ya que al momento de que se les pidió cerrar los ojos a estas dos jugadoras, se veían distraídas y cada vez que escuchaban cualquier sonido o

factores externos estas chicas abrían por momentos los ojos y presentaban dificultad en concentrar su atención a las consignas del profesor.

Después de haber escuchado la exposición de la temática no se pierde ese gesto de interés por participar, Al momento de realizar la entrega del dulce de chocolate se explica la importancia de la autorregulación de nuestros estados de ánimo y como las veremos y experimentaremos durante nuestras vidas en diversas situaciones.

Al momento de llegar a la fase central las jugadoras se acuestan sobre el campo intentando enfocarse y concentrarse para que puedan estar preparadas a la guía o diálogo quedará el entrenador. Durante este diálogo se logra observar que la mayoría de chicas logran cerrar los ojos sin ninguna dificultad a excepción de una que no logra cerrar sus ojos porque se ve desconcentrada y no logra regular movimientos sus manos y pies en lapsos de momentos largos mueve su cabeza de un lado hacia el otro con los ojos semiabiertos. Estos movimientos son tan sigilosos y obvios al mismo tiempo que no hacen que pierda la concentración de las demás jugadoras.

Posterior a la sesión de mail Funes las jugadoras logran regular sus estados de ánimo ya que se percibe tranquilidad en sus expresiones faciales, gestos y en el momento cuando relajan sus cuerpos y adoptan posiciones sumisión.

Al finalizar la sesión se propone que cada una de su opinión personal sobre Qué es la inteligencia emocional y su experiencia en la sesión; una de las jugadoras decidió participar y al momento de expresar su opinión no podía dar una respuesta concreta.

Se termina con un partido de microfútbol para liberar tensiones y para analizar Sus emociones a través de nuestro deporte. A través del juego del fútbol podemos observar una gran tecnicidad de los fundamentos del fútbol en las jugadoras ya que se ve en el dominio y control del balón durante el partido ya que también se participa en este juego para cerrar la sesión.

**OBSERVADOR 2: Autorregulación**

La primera sesión de autorregulación más completa ya que se la realizó en una cancha sintética y la mayor motivación era porque después de la sesión se realizaría partido de integración.

En el lugar de encuentro citado a las 3 p.m. se encontraban jugadoras motivadas a realizar las actividades correspondientes para tal día. En primera instancia, solo había ocho jugadoras y hacían falta dos para completar el grupo de estudio, la razón era porque estas dos jugadoras no habían recepcionado la información de que le encuentro no era en el colegio sino en la cancha sintética monumental. Al completarse el grupo se pudo dar inicio a la actividad denominada Mindfulness, que sería dirigida por el compañero Felipe Chapal quien con su Fundamento teórico dio una buena sesión de aprendizaje.

En primer momento se realizó un concepto acerca de autorregulación contextualizado a su vida diaria, las niñas con sus rostros manifestaban interés de la temática que se estaba socializando en algún momento algunas jugadoras expresaban sonrisas y alegría por escuchar al docente Felipe ya que con su alegría y entusiasmo provocaba lúdica. En segunda instancia se pasó a realizar la actividad como tal, aquí se evidenció la concentración de cada una de las jugadoras y en la posición de acostadas solo expresaban tranquilidad por lo que estaban sintiendo en el momento. El minuto les hace que las niñas vayan a un mundo de creatividad e interés por lo que les gusta hacer jugar fútbol, además pudieron poner en acción alguna de las de los sentidos del cuerpo para poder tener mejores resultados.

La estrategia para conocer la autorregulación fue oportuna para cada niña ya que después de la sesión se observa que estuvieron concentradas y tranquilas. Después de esto se prosigue a jugar un amistoso en cada rostro de las jugadoras se observa tranquilidad, armonía y concentración. La alegría es una emoción que estuvo desde que llegaron por qué es grato ver como ellas a partir de un encuentro con las compañeras pueden divertirse y socializar.

Para terminar la sesión se hizo un círculo para hacer cierre del lado aprendido y vivenciado; cada jugadora dio a conocer cómo se sentía antes, durante y después de la sesión. Una jugadora exclamó ¡chévere hacer esas actividades para jugar mejor! Fue un comentario que llegó a mis oídos y me hizo sentir bien por lo que se está realizando con ellas.

La segunda sesión de autorregulación. Se inicia el trabajo haciendo la invitación al colegio Fray Bartolomé en específico la cancha del Coliseo a las 3:00pm. Teniendo en cuenta lo trabajado al día anterior las jugadoras llegan con una sonrisa y gestos de carisma para seguir trabajando las actividades del proyecto, en esta sesión también se realizó Mindfulness como estrategia pedagógica.

En primera instancia se hace la bienvenida como un caluroso saludo, es aquí donde se evidencia que tanto como maestros y jugadoras manteniendo mejor relaciones Inter personales. A cada niña se le asigna una colchoneta para empezar con la actividad, pero antes este objeto se convierte en algo relajante para ellas cuando se acuestan, divertido cuando ellas saltan o hacen rollos en la colchoneta, esto sirvió para que se dejen o manifiesten emociones que ya traían desde casa.

Cuando empezó la actividad hubo un silencio momentario, es aquí donde se evidencia la paz y tranquilidad de este grupo de estudio; una vez el maestro Felipe Chapal inicia con su trabajo ya en cada jugadora se ve concentración y escucha de lo que se va diciendo. En un momento cuando el maestro dijo ¡imaginen saliendo de un estadio! Cada niña dibujo una sonrisa en su rostro y lo más y videntes que trasladaron su imaginación a ese momento.

Las niñas se prestan para hacer la dinámica de la actividad respetando los momentos y lo que hay que hacer. Por este motivo la clase se la puede ejecutar de la mejor manera y es más ellas demuestran emociones positivas de lo que se hace. No obstante, en esta sesión hubo una jugadora que después de realizar la actividad se le pidió que participe y no se expresó de lo que piensa y siente, pero con motivación de maestro y compañeras pudo decirlo que se sintió bien con lo que había hecho ese día.

En último momento cada maestro hizo una conclusión del tema del día autorregulación, inclusive se lo acerco a cómo se relaciona en nuestra vida diaria y más en el juego del fútbol. Posteriormente se escuchó música y después de haber hecho la sesión tuvieron más disponibilidad para hablar y socializar sus puntos de vista de lo que sentía y pensaban.

### **OBSERVADOR 3: Autorregulación**

Al darle continuidad al trabajo de la inteligencia emocional con las deportistas se trabajan planes de clases para el mantenimiento o fortalecimiento de la auto regulación.

Las deportistas se encuentran confundidas a la hora de comunicarse entre la compañera, ya que al estar vendada y rodeada de sus demás compañeras se confunde. 4 grupos de las deportistas están en una comunicación muy buena, se logra identificar confianza, concentración y alegría por disfrutar la actividad. Un grupo de todas las deportistas no logra realizar bien la actividad ya que la comunicación no fue buena y manifiesta emociones de inconformismo. Al hablar de cómo se sintieron, la mayoría comunica que se divirtió, que se concentró en la voz de la compañera y todo fue más fácil.

También se evidencia en la siguiente actividad que las deportistas presentan una dificultad mínima para concentrarse, también se evidencia que las deportistas se encuentran en una posición de mucha concentración al habla del docente, las deportistas manifiestan a verse sentidos diferentes con más concentración emocional. Las deportistas manifiestan gestos más controlados al terminar la actividad. A si mismo las jugadoras demuestran gestos motrices de muchas sensaciones y no se quedan calladas al identificar como se siente una uva pasa en la boca. Se evidencia emociones de alegría al probar esta fruta. Una de las compañeras manifiesta que no le gusta la uva pasa, pero aun a si logra probar para identificar que emociones puede encontrar. Las deportistas presentan un nivel de concentración muy alto hacia la explicación del docente.

Para finalizar la jornada de las actividades de auto regulación se evidencia en la actividad como me siento frente a una noticia, esto se evidencia en esta clase.

Al realizar el ejemplo de cómo reaccionaría frente a una situación, la mayoría excepto 3 deportistas manifestaban el color amarillo y se evidencian que sus emociones se encontraban regulada. Tres deportistas manifestaron colores rojos ya que se les notaba ira al ejemplo que le daba el docente. También se logra evidenciar que las deportistas presentan un gran nivel de autorregulación, ya que se logra ver que al enfrentar una pregunta que involucre estrés y enojo, ellas hacen una buena respuesta a la situación que vivirían. También se logra identificar que al concluir la actividad las deportistas se ven emocional mente calmadas y asombradas de como realmente reaccionan al presentársele una situación de estrés emocional

**OBSERVADOR 1: Empatía**

Para la sesión del día de hoy 28 de enero del 2022 donde se trabaja la emoción de la empatía, las jugadoras se muestran receptivas y anticipadas para desarrollar la clase, tanta es la emoción que una de las jugadoras pregunta que cual va a ser la temática a desarrollar. La sesión que se llevó a cabo en el salón del colegio Fray Bartolomé de Igualada, dentro de la clase se percibe un lenguaje corporal de relajación y se muestran gestualmente libres a lo cual se puede traducir que las jugadoras se sienten felices y se prestan activas a las consignas tomando un estado de serenidad tras las directrices del profesor.

La mayoría de jugadoras se muestran dispuestas a participar en el trabajo en equipo y en el intercambio de ideas para la construcción del collage. Después de haber dictado las consignas se logra observar que en los grupos de trabajo existe buena comunicación y trabajo cooperativo ya que cada una aporta y un concepto diferente.

Tanto en la construcción y elaboración del trabajo por equipos se observó que hay empatía entre las compañeras ya que se aceptan y trabajan colaborativamente, cabe resaltar que se avisó con anticipación que se iba a premier el mejor collage.

Tras el desarrollo de las actividades y terminación del collage, se inicia con la exposición de los mimos para conocer sus productos finales, al momento de solicitar a las jugadoras que empiecen con exposición se predisponen con una actitud de negación e inseguridad, se ubican en una posición de nerviosismo. No obstante, un grupo salió con total seguridad a dar a conocer el título y el contenido de su trabajo. Con una actitud de interés y sorpresa dieron a conocer su pensamiento acerca de la empatía y la importancia que tiene en el deporte del futbol. Durante la clase las jugadoras conservaron una postura activa, además de la organización grupal en torno a la disciplina, así mismo, se observa la buena convivencia entre las jugadoras ya que se siente lo agradable del compartir en antes y durante la dinámica.

Por otro lado, referente a la inteligencia emocional en la sesión de clase se pudo percibir en general que las jugadoras mantienen un estado emocional de serenidad predisponiendo una actitud alegre a cada una de las actividades.

Asimismo, se logra percibir que ante sonidos o géneros musicales le genera bailar a una de las jugadoras mueve su cuerpo al son del ritmo de ese sonido y se deja llevar naturalmente Mientras que otras jugadoras se quedan quietas a la espera de las consignas del profesor.

En general las jugadoras de fútbol se involucraron de forma alegre y asertiva en toda la sesión, son pacientes en la actividad y se interesan en participar de forma dinámica predisponiendo una actitud positiva durante la sesión generando un buen ambiente de grupo sin interrupciones que cortaran la secuencia en el desarrollo de las actividades de empatía.

### **OBSERVADOR 2: Empatía**

En la sesión de empatía se hace un llamado y se hace una citación a las jugadoras de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé al colegio. Al llegar al sitio de encuentro se observa que las jugadoras llegan con una sonrisa y un entusiasmo, para dar un tiempo de espera para las jugadoras que no habían llegado las niñas empiezan

a relacionarse entre ellas dando a conocer lo que han hecho en el día, se nota en ellas que hay una interacción positiva para poder hacer compañerismo cada una de ellas se expresa de la mejor manera haciendo que la sesión del día de hoy sea más eficaz para realizarla.

En primera instancia se presenta la temática a desarrollarse. Los maestros con su fundamento teórico dan a conocer en qué consiste la empatía y es aquí donde en cada rostro se dibujan dudas de lo que podría tratar este tema teniendo en cuenta estos gestos de las jugadoras se hace preguntas como ¿qué entiendes por empatía? ¿Cómo se manifiesta la empatía? Dando respuesta a estas preguntas las niñas comienzan a contextualizar lo que es este tema y más Durante los partidos de fútbol y en la vida diaria.

Teniendo claro el tema de empatía se presenta el trabajo a realizar en la sesión, por ende, se forman grupos de cuatro a cinco jugadoras para que realicen la actividad del collage con imágenes alusivas a la inteligencia emocional y al fútbol, a cada grupo de trabajo se le asignan imágenes, cartulina y marcadores para que realicen un buen trabajo. Durante el trabajo se observa que las jugadoras tienen facilidad para relacionarse entre sí, demostrando que hay empatía en cada una de ellas ya que el trabajo consiste en que cada una de un aporte positivo para tener el mejor trabajo. Cabe mencionar que durante la explicación de la realización del trabajo se propuso que el collage más completo y mejor socializado sería premiado.

Durante el desarrollo del collage en un tiempo determinado las jugadoras demostraron que el trabajo en equipo es más eficaz para obtener mejores resultados.

En segunda instancia se pasó a socializar los collage, cuándo llegó este momento algunos grupos no querían salir a exponer su trabajo, no obstante hubo un grupo que si lo hizo porque se sentían seguras del trabajo que habían realizado, ellas socializaron su su collage dando a conocer su título y la figura que habían formado con las imágenes de igual forma lo relacionaron con la inteligencia emocional y en especial con la empatía de igual forma expresaron que esta actividad en un principio fue difícil de hacerla porque no había comunicación con algunas

compañeras, es decir unas querían hacer una figura diferente a la que otras querían pero al haber acuerdo pudieron ponerse de acuerdo y realizar el trabajo de la mejor manera. El siguiente grupo dio a conocer su collage expresando lo que habían hecho y lo que significaba este dibujo para ellas al igual que el anterior grupo también relacionaron el tema que se viene adelantando con el fútbol y de igual forma dieron a conocer que la empatía es algo fundamental para poder trabajar en grupo y obtener buenas cosas como ganar partidos de fútbol.

Para ir terminando se realizó una reflexión acerca de la empatía como Pilar importante para poder trabajar en el grupo y poder relacionarse con los demás, de igual forma se expresó que la empatía entre las jugadoras, los maestros y las demás personas podría generar mejores cosas y mejores resultados en la vida diaria y en los diferentes partidos de fútbol ya sean amistosos u oficiales.

En la siguiente actividad correspondiente a la empatía se hace un juego denominado la telaraña, esta actividad consiste en formar un círculo a una distancia determinada entre jugadoras y maestros para pasarse un rollo de lana de una a otra persona. El que inicia la actividad deberá decir su nombre y dar un concepto o una noción de lo que significa la empatía posteriormente escogerá a una amiga o compañera oh maestro para lanzarle la lana cuando esa persona la reciba la persona que lanzó la lana deberá decir sus cualidades positivas teniendo en cuenta el concepto de empatía, la dinámica consiste en hacer eso lanzamientos por cada uno de los jugadores llegando así a formar una telaraña con una lana teniendo en cuenta que se está trabajando la empatía entre jugadores y maestros. Cuando se realiza esta dinámica se evidencia en cada jugadora que cada vez que llega la lana observan a quién podrían lanzarle este objeto para así poder decirle cada una de las cualidades correspondientes, de igual forma se observa que en ellas se dibuja una sonrisa de alegría y emoción cuando reciben y recepcionan la lana.

Para dar finalidad este juego se hace una reflexión acerca de la construcción de una telaraña a partir de lo que uno siente y piensa de las otras personas llegando a la conclusión de que la empatía es un tema importante para trabajar en la vida diaria.

**OBSERVADOR 3: Empatía**

Al darle continuidad al trabajo de la inteligencia emocional con las deportistas se trabajan planes de clases para el mantenimiento o fortalecimiento de la empatía.

Para darle inicio a esta actividad el docente presenta una actividad de un collage para lograr identificar que niveles de empatía presentan las jugadoras, por ende, esta actividad tubo como resultados estas observaciones. Se logra identificar que las deportistas se encuentran concentradas en su trabajo viendo a si un nivel de competitivo. Las deportistas se encuentran trabajando muy en equipo. Se logra ver que todas las deportistas se admiran de los trabajos de las demás, también se logra ver que al identificar el ganador las compañeras se sentían con un nivel emocional positivo. También se manifiesta que las siguientes actividades ellas tienen un vínculo de empatía en un nivel alto ya que se evidencia que las niñas logran identificar la empatía, por que quien recibe el esférico de lana produce una respuesta espática. También se logra reflejar que las deportistas tienen una gran conexión entre compañeras, por los diferentes gestos motrices y emocionales que se logra ver al producir palabras empáticas a sus compañeras; se logra observar que una deportista presentaba un nivel de expresión muy baja, por consecuencia, le costaba expresar sus palabras empáticas, luego que continuo el juego se identifica en esta jugadora que esta con mejor expresión, ya se le facilita la pronunciación de palabras hacia sus compañeras.

También en las actividades programadas se realizó un cuento dirigido a las deportistas, que de inmediato se logra identificar que se encuentran con un nivel de concentración bajo, pero al transcurrís las palabras del cuento, las jugadoras están muy atentas. También se evidencia que al finalizar la última frase del cuento el docente pronuncia “vamos a responder la primera pregunta” las jugadoras de inmediato prestan atención y escuchan con claridad la respuesta, logra verse en las jugadoras que se identificaron, y con rapidez la responden. Se observar que las jugadoras logran entender el sentido de la empatía eso por eso responder adecuadamente las preguntas del cuento.

Las jugadoras responden con seguridad y argumentan correctamente las preguntas, se logra ver que las deportistas están experimentando una identificación con el cuento de Sara, por ende, logran responder bien las preguntas. En la siguiente actividad se logra evidenciar que al pronunciar la actividad (amigo secreto) se llenan de emociones como alegría y confusión, ya que no esperaban jugar entre sus compañeras de fútbol. También se manifiesta que las jugadoras se identifican mucho con esta actividad, también se sorprenden al ver que el regalo debe ser una carta dirigida a su compañera de cómo le parecía ella. Las jugadoras a nivel emocional se sienten muy descritas hacia la empatía de sus compañeras una vez ya echo el destape de las cartas, ya que, al recibir una palabra de las compañeras y algunas amigas, se evidencia grandes sentimientos positivos entre ellas. Esto se hace entender que las jugadoras tienen un gran nivel de empatía y reconocen la importancia de esta.

También se presenta una serie de sucesos muy interesantes al realizar la actividad de juegos de roles, ya que al saber el tema de la dramatización se dieron cuenta que era fácil, (una hija que consumía marihuana). Se asignaron los papeles para la dramatización, las deportistas expresan mucha vergüenza al realizar el papel. También se observa que unas deportistas quieren animar a su compañera para que realice la dramatización. Se observa que, al realizar la dramatización entre las deportistas, hay mucha empatía de ayudar a su compañera que lo realice con éxito su papel entregado. Ya por último en la retroalimentación se habla de la empatía y la importancia de esta, una de las deportistas habla sobre un ejemplo empático y se logra entender que es empatía.

**OBSERVADOR 1: Manejo de estrés**

Al iniciar la sesión del día de hoy las jugadoras se presentan serenas e interesadas a la temática que el profesor está dictando. Al comienzo las jugadoras al entrar directamente con la temática a tratar y al mismo tiempo como equipo de fútbol se muestran activas respetando el proceso de la actividad y escuchando atentamente a las consignas dadas por el profesor.

Para continuar, cuando las jugadoras se ajustan la banda a los ojos se sienten confundidas y tienden a dejarse llevar de movimientos vacilantes que expresan incomodidad; no obstante, existen otras jugadoras que lo toman de forma Serena y naturalmente se adaptan a este objeto que obstruye su visión.

Asimismo, se logra percibir que ante sonidos o géneros musicales le genera bailar a una de las jugadoras, moviendo su cuerpo al son del ritmo de ese sonido y se deja llevar naturalmente Mientras que otras jugadoras se quedan quietas a la espera de las consignas del profesor.

Existen conductas que reflejan ansiedad e inseguridad ya que el momento alguna de las jugadoras intenta ver por debajo de su banda que tiene a los ojos ya sea por temor a tropezar sé o por mirar a las otras compañeras.

En general las jugadoras de fútbol se involucraron de forma alegre y asertiva en toda la sesión, son pacientes en todas las actividades y se interesan de forma dinámica predisponiendo una actitud positiva durante la jornada de entrenamiento. Asimismo, se percibió una actitud participativa generando un buen ambiente de grupo Sin interrupciones que cortaran la secuencia en el desarrollo de las actividades de control de estrés.

Se logra observar de manera general una seguridad corporal desde el momento en que ella se tapan los ojos. No obstante, en una de las compañeras Se observa que trata de ver por debajo de la banda muy a menudo revelando una emoción de desconfianza y distracción hacia la dinámica guiada.

### **OBSERVADOR 2: Manejo de estrés**

Dando continuidad a las actividades ludo pedagógicas se realiza actividades con relación al manejo de estrés que es la temática que se debe trabajar con las jugadoras de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé. Por ende, se hace la citación a las jugadoras aún encuentro para poder realizar las actividades de la mejor manera.

Desde la llegada de cada jugadora se evidencia que hay voluntad y motivación para poder trabajar las actividades planteadas, al llegar al sitio específico de trabajo nos encontramos con un grupo de danzas que se encontraban repasando es aquí donde las jugadoras por su gusto al baile se pusieron a bailar mientras damos comienzo a

nuestra actividad acordé al proyecto pedagógico, ese momento de expresión corporal hace que las jugadoras relajen su mente se diviertan y pongan en práctica las emociones que traen desde casa o desde el lugar de dónde venían.

Cuando se dio inicio a la actividad en ellas se evidencia rostros de felicidad e intriga de lo que se iba a trabajar. En primera instancia se da a conocer que en la sesión o en el encuentro se iban a realizar dos actividades una correspondiente al Mindfulness y otra a la danza primal.

Se explica y se da un concepto básico de estas estrategias para el manejo de estrés en cada una de ellas y cómo estas actividades ayudan a que nuestro cuerpo y mente estén relajados libres del estrés.

Al iniciar con la primera actividad se pide que haya concentración y relajación por ende las jugadoras se acuestan en el espacio físico y se relajan cerrando sus ojos con una música en bajo volumen ella se empiezan a concentrarse y hacer un asentamiento de su cuerpo en el momento y en el lugar donde se encuentran durante la realización de la actividad enlace jugadoras se nota qué hay rostros de seriedad sonrisa e intriga ya que las palabras que son dirigidas por el maestro hacen que estas personas empiecen hacer un recorrido por su mente. Llega un momento donde el maestro expresa diciendo que el cuerpo está presente pero que la mente tiene que salir de ese lugar de concentración y podría viajar en el mundo al lugar donde ellas más se sientan feliz cuándo el maestro dijo eso algunas niñas dibujaron una sonrisa que las llevo en un lugar donde ellas tuvieron momentos de felicidad o algún recuerdo. Teniendo en cuenta la actividad realizada se les pide a las jugadoras que empiecen a regresar desde el lugar donde se encontraban y así poder ir abriendo los ojos para los que lo tenían cerrados e ir terminando la actividad.

En segunda instancia se hace la actividad danza primal por ende a cada jugadora se le asigna una venda para tapar sus ojos y así poder trabajar de una mejor manera se explica en qué consiste la estrategia y antes de vendarse los ojos se les pide a las jugadoras que observen el lugar donde se encuentran para que cuando estén vendada los ojos

puedan caminar por un lugar seguro teniendo en cuenta los objetos y las cosas con las cuales se podían chocar al observar se daban cuenta de que si no haciendo un recorrido oportuno podían golpearse. Teniendo en cuenta lo anterior se prosigue hacer la actividad se hace escuchar música que va en relación con la danza primal, pero en un primer momento se hace el asentamiento del cuerpo en el lugar de trabajo para que haya una mejor concentración y así poder realizar la actividad de la mejor manera. Cabe resaltar que al inicio de la sesión se pidió que las actividades sean trabajadas de la mejor manera y con toda la seriedad del mundo para que así se puedan obtener buenos resultados. Teniendo en cuenta esto desde que se inició la actividad se observa que las jugadoras tienen la voluntad de realizar la actividad de la mejor manera y esto se ve evidenciado en la concentración y la atención de las palabras que iban siendo dirigidas por el docente durante la sesión de la actividad. Teniendo en cuenta el ritmo de la música que es variado hay momentos donde la música hace que el cuerpo empiece a expresar lo que siente y piensa es así que hay algunas jugadoras que empiezan a bailar y a mover su cuerpo sin que el maestro lo pida la música se ha convertido en algo sonoro que incita al movimiento corporal por ende se observa que el trabajo realizado fue de la mejor manera. Una vez terminada la música y la sesión se les pide a las jugadoras que en el lugar de dónde quedaron empiecen a pensar acerca de su vida de cómo actuó como soy y como manejo cuando tengo estrés poco a poco se van quitando la venda para poder observar en el lugar que quedaron y en la posición que se encuentran algunas expresan sonrisas y admiración porque estaban en un lugar que no pensaban cerca de una silla cerca de una cortina cerca de un pupitre incluso una jugadora cerca de un lugar donde podía caer es así que hay un momento de sonrisas entre todas por lo vivido y expresado con su cuerpo. Para culminar se hace una reflexión acerca de cómo puedo manejar el estrés y para qué es importante para que el cuerpo esté libre y esté en mejores condiciones para poder socializar con las personas que me rodean. De igual forma se da un espacio para que las jugadoras den su punto de vista acerca de la temática desarrollada y de las actividades planteadas y ellas

expresan qué son actividades que las liberan y las hacen sentir bien teniendo en cuenta la reflexión como un punto para poder cambiar sus vidas.

**OBSERVADOR 3: Manejo de estrés**

Al darle continuidad al trabajo de la inteligencia emocional con las deportistas se trabajan planes de clases para el fortalecimiento del manejo de estrés de las deportistas.

En los últimos planes de clase se desarrollaron actividades dirigidas al buen manejo de estrés y la importancia de esta, por consecuencia se plantearon actividades que botaron resultados como.

Las deportistas se encuentran en un estado de control emocional muy activo. También se evidencia que entre compañeras existe confianza necesaria para ejecutar sin problemas la actividad. También las deportistas expresan que la concentración y la activación de los sentidos y manejo emocional obtuvieron una buena experiencia. En la deportista se observa un entendimiento claro de lo que es el manejo de estrés, ya que la actividad apunto muy exactamente a las jugadoras.

También se observa en esta actividad que las deportistas se encuentran en una situación muy cómoda, haciendo entender que tiene una confianza de sí misma. El grupo se expresa a nivel emocional de forma alegre, con confianza, con seguridad. Algunas deportistas expresan mediante la música, sus movimientos corporales muy expresivos a su sentimiento que se sentía en ese momento. En la retroalimentación las deportistas participan y entienden la importancia del manejo de estrés, haciendo que algunas compañeras sientan más seguridad de sí mismas expresándose hacia el exterior sin tener límites emocionales.

Por último las jugadoras identifican claramente los malos momentos que pueden generar mal manejo de estrés, además se identifica que el globo lo llenan mucho de aire ya que algunas argumentan que esa dificultad es muy grande, a un a así, se logra el objetivo del mal manejo de estrés. Un grupo de las deportistas manifiesta un comportamiento muy centralizado a las emociones de tristeza, haciendo que argumente que tiene un problema que

	le hace sentir con rabia y tristeza por lo que sucede. Todas las deportistas manifiestan que al inflar el globo de malas emociones que afecten nuestro manejo de estrés son muy bueno ya que se sienten más liberadas.
<b>TÉCNICA APLICADA Grupo Focal</b>	
<b>TÉCNICA APLICADA Talleres pedagógicos</b>	
<b>TÉCNICA APLICADA</b>	

<b>CATEGORIAS DEDUCTIVAS</b>	<b>CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías)</b>	
	<b>Reportes Verbales</b>	
Inteligencia Emocional	Habilidades personales	<b>Autoconocimiento AC</b>
		<b>Autorregulación AG</b>
	Habilidades sociales	<b>Empatía EM</b>
		<b>Manejo de estrés ME</b>

<p><b>TÉCNICA</b> <b>APLICADA</b> <b>Observación</b> <b>participante</b></p>	<p><b>OBSERVADOR 2: Autoconocimiento</b></p> <p>El día 20 de enero del 2022 se realizó el trabajo de intervención con la población escuela de formación deportiva Fray Bartolomé para adelantar el tema de autoconocimiento.</p> <p>En este día se observa en cada jugador a la expectativa de lo que se iba a realizar incluso una niña pregunto profe ¿qué vamos a hacer? es entonces dónde se procede a recordar el proyecto que se está trabajando y el objetivo que se quiere cumplir. Posteriormente se enuncia que esta sesión se trabajará una vez más el autoconocimiento como parte fundamental de la inteligencia emocional damos un concepto apropiado para sus edades y surgen expresiones gestuales en las jugadoras describiendo que no comprendieron en un principio, por ende, se explica una actividad denominada árbol de la vida se da la orientación de que en la raíz se relacione el pasado el tronco sería el presente y el futuro las frutas. Teniendo en cuenta surge la pregunta ¿cómo hacerlo? y se explica que es actividad está encaminada a <b>conocerse y describir cómo han sido son y serán sus vidas con las emociones. AC</b></p> <p><b>En cada una se observa que hay sonrisas en su rostro al recordar su pasado y en algunas un rostro serio haciendo su actividad. AC</b> Después de haber realizado la actividad se dice este árbol hay que exponerlo, en ellas surge la admiración y exclaman ¡No profe! Esto pasa porque tal vez son cerradas con su información personal o les da pena del trabajo que realizaron. <b>AG</b> Para esta actividad se dio material apropiado para hacerla más eficiente posible y esto se evidenció en algunos trabajos entregados.</p> <p>Posteriormente se dio el paso a exponer su árbol y la mejor motivación era que los maestros inicien exponiendo el árbol. Esto sirvió de ejemplo para que las jugadoras tengan idea de cómo exponer el trabajo realizado. <b>Hubo jugadoras que dieron a conocer su vida pasada presente y futuro sin ningún problema y sonriendo cuando hablaban AC,</b> no obstante, <b>hubo jugadoras que no sé atrevían a socializar por qué manifestaban que les daba pena. A estas niñas se las motivó a que lo hagan para conocerla si se les dio a entender que la expresión en la es la fuente especial para hacer amigos. AG</b></p>
--	--

### OBSERVADOR 3: Autoconocimiento

Las deportistas presentan un medio nivel confusión al no identificar como se sentían en ese momento, A.C. al dar un ejemplo de parte del docente del autoconocimiento, las estudiantes de inmediato entendieron como realizarlo e identificaron como se sentían en el momento.AC Las estudiantes al momento de realizar la explicación de su línea presentaron timidez, al compartir como se sentían cada una de ellas, AC sin embargo, la explicación fue trascendiendo y la confianza fue mayor. ME las deportistas presentaron unas expresiones muy emocionales al hacer la exposición de su línea.AC de cómo se sentían hoy, al cual se evidencio tristeza y alegría en todas las deportistas.

EM

También las deportistas se encuentran muy dispuestas a realizar la actividad del árbol,EM se evidencia que las deportistas tardan más de lo normal en ejecutar la actividad, e intervienen conversatorios que se trae consigo tristezas del pasado, de igual manera se trata de manifestar risas por historias del presente de algunas deportistas.AG Se evidencia que al socializar la actividad del árbol. pasado, presente, futuro, se da a evidenciar que existieron muchos problemas y complicaciones para las deportistas AC, pero sin embargo el futuro las que plasmaron en el árbol se les noto gestualmente alegría ya que sentían emociones como lo son el de superación y alegría.EM Para finalizar las deportistas se encuentran sentadas dibujando en la superficie del suelo, al tratar de dibujar o escribir de cómo es su manera de ser, se evidencia duda entre ellas mismas, AC pero en silencio para identificar y responder como es su manera de ser hacia los demás, las deportistas al mencionar y hacer una breve explicación se nota asombro de parte de sus compañeras,EM e identifican que si está en lo correcto, una de las deportistas presenta asombro y se siente emocionalmente sorprendida. EM Las deportistas al retroalimentar la actividad, se evidencio que se sentían más libres emocionalmente ya que compartían sus sentimientos y palabras con más seguridad.AC

### OBSERVADOR 1: Autorregulación

El día 25 de enero del 2022 para iniciar el trabajo relacionado con la inteligencia emocional nos trasladamos a una cancha sintética ubicada a unas cuantas cuadras del colegio.

En un inicio me veo sorprendido al ver a las chicas por primera vez, y al mismo tiempo las chicas se sorprenden al verme por primera vez como profesor. EM Al iniciar el calentamiento y la actividad de Mindfulness las jugadoras participan de forma dinámica y abierta.

Se da a conocer el trabajo que socializaremos a través de las actividades ludo pedagógicas durante la sesión y retroalimentaremos temas que se vieron en las anteriores clases. Al momento que se da a conocer el tema relacionado con la inteligencia emocional se observa que la mayoría de jugadoras está atenta ya que desconocen conceptualmente el término de inteligencia emocional, más, sin embargo, reconocen las emociones en sí mismas.AC También, todas presentan un buen estado de ánimo y disposición con la actividad EM, no obstante, se observan las dos jugadoras que al parecer estaban distraídas ya que tenía dificultades al concentrarse ya que al momento de qué se les pidió cerrar los ojos a estas dos jugadoras, se veían distraídas y cada vez que escuchaban cualquier sonido o factores externos estas chicas abrían por momentos los ojos y presentaban dificultad en concentrar su atención a las consignas del profesor. AG

Después de haber escuchado la exposición de la temática no se pierde ese gesto de interés por participar, Al momento de realizar la entrega del dulce de chocolate se explica la importancia de la autorregulación de nuestros estados de ánimo y como las veremos y experimentaremos durante nuestras vidas en diversas situaciones.

Al momento de llegar a la fase central las jugadoras se acuestan sobre el campo intentando enfocarse y concentrarse para que puedan estar preparadas a la guía o diálogo quedará el entrenador. AG Durante este diálogo se logra observar que la mayoría de chicas logran cerrar los ojos sin ninguna dificultad a excepción de una que no logra cerrar sus ojos porque se ve desconcentrada y no logra regular movimientos sus manos y pies en lapsos de

momentos largos mueve su cabeza de un lado hacia el otro con los ojos semiabiertos. AG Estos movimientos son tan sigilosos y obvios al mismo tiempo que hacen que pierda la concentración de las demás jugadoras.

Posterior a la sesión de mail Funes las jugadoras logran regular sus estados de ánimo ya que se percibe tranquilidad en sus expresiones faciales, gestos y en el momento cuando relajan sus cuerpos y adoptan posiciones sumisión. AG

Al finalizar la sesión se propone que cada una de su opinión personal sobre Qué es la inteligencia emocional y su experiencia en la sesión; una de las jugadoras decidió participar y al momento de expresar su opinión no podía dar una respuesta concreta. AC

Se termina con un partido de microfútbol para liberar tensiones y para analizar sus emociones a través de nuestro deporte. A través del juego del fútbol podemos observar una gran técnica de los fundamentos del fútbol en las jugadoras ya que se ve en el dominio y control del balón durante el partido ya que también se participa en este juego para cerrar la sesión, además se observa un buen trabajo en equipo para anotar goles y tratar de ganar el partido. EM

### **OBSERVADOR 2: Autorregulación**

La primera sesión de autorregulación más completa ya que se la realizó en una cancha sintética y la mayor motivación era porque después de la sesión se realizaría partido de integración.

En el lugar de encuentro citado a las 3 p.m. se encontraban jugadoras motivadas a realizar las actividades correspondientes para tal día. En primera instancia, solo había ocho jugadoras y hacían falta dos para completar el grupo de estudio, la razón era porque estas dos jugadoras no habían recepcionado la información de que le encuentro no era en el colegio sino en la cancha sintética monumental. Al completarse el grupo se pudo dar inicio

a la actividad denominada Mindfulness, que sería dirigida por el compañero Felipe Chapal quien con su Fundamento teórico dio una buena sesión de aprendizaje.

En primer momento se realizó un concepto acerca de autorregulación contextualizado a su vida diaria, las niñas con sus rostros manifestaban interés de la temática que se estaba socializando en algún momento algunas jugadoras expresaban sonrisas y alegría por escuchar al docente Felipe ya que con su alegría y entusiasmo provocaba lúdica. EM En segunda instancia se pasó a realizar la actividad como tal, aquí se evidenció la concentración de cada una de las jugadoras y en la posición de acostadas solo expresaban tranquilidad por lo que estaban sintiendo en el momento. El Mindfulness hace que las niñas vayan a un mundo de creatividad e interés por lo que les gusta hacer jugar fútbol, además pudieron poner en acción alguna de las de los sentidos del cuerpo para poder tener mejores resultados. AC

La estrategia para conocer la autorregulación fue oportuna para cada niña ya que después de la sesión se observa que estuvieron concentradas y tranquilas. AG Después de esto se prosigue a jugar un amistoso en cada rostro de las jugadoras se observa tranquilidad, armonía y concentración. ME La alegría es una emoción que estuvo desde que llegaron por qué es grato ver como ellas a partir de un encuentro con las compañeras pueden divertirse y socializar. EM

Para terminar la sesión se hizo un círculo para hacer cierre de lo aprendido y vivenciado; cada jugadora dio a conocer cómo se sentía antes, durante y después de la sesión. AC Una jugadora exclamó ¡chévere hacer esas actividades para jugar mejor! Fue un comentario que llegó a mis oídos y me hizo sentir bien por lo que se está realizando con ellas.

La segunda sesión de autorregulación. Se inicia el trabajo haciendo la invitación al colegio Fray Bartolomé en específico la cancha del Coliseo a las 3:00pm. Teniendo en cuenta lo trabajado al día anterior las jugadoras llegan

con una sonrisa y gestos de carisma para seguir trabajando las actividades del proyecto EM, en esta sesión también se realizó Mindfulness como estrategia pedagógica.

En primera instancia se hace la bienvenida como un caluroso saludo, es aquí donde se evidencia que tanto como maestros y jugadoras manteniendo mejor relaciones inter personales. EM A cada niña se le asigna una colchoneta para empezar con la actividad, pero antes este objeto se convierte en algo relajante para ellas cuando se acuestan, divertido cuando ellas saltan o hacen rollos en la colchoneta, esto sirvió para que se dejen o manifiesten emociones que ya traían desde casa.

Cuando empezó la actividad hubo un silencio momentario, es aquí donde se evidencia la paz y tranquilidad de este grupo de estudio AG; una vez el maestro Felipe Chapal inicia con su trabajo ya en cada jugadora se ve concentración y escucha de lo que se va diciendo. AG En un momento cuando el maestro dijo ¡imaginen saliendo de un estadio! Cada niña dibujo una sonrisa en su rostro y lo más y videntes que trasladaron su imaginación a ese momento. AC

Las niñas se prestan para hacer la dinámica de la actividad respetando los momentos y lo que hay que hacer. Por este motivo la clase se la puede ejecutar de la mejor manera y es más ellas demuestran emociones positivas de lo que se hace. EM No obstante, en esta sesión hubo una jugadora que después de realizar la actividad se le pidió que participe y no se expresó de lo que piensa y siente, pero con motivación de maestro y compañeras pudo decirlo que se sintió bien con lo que había hecho ese día. EM

En último momento cada maestro hizo una conclusión del tema del día autorregulación, inclusive se lo acerco a cómo se relaciona en nuestra vida diaria y más en el juego del fútbol. Posteriormente se escuchó música y después de haber hecho la sesión tuvieron más disponibilidad para hablar y socializar sus puntos de vista de lo que sentía y pensaban. ME

**OBSERVADOR 3: Autorregulación**

Al darle continuidad al trabajo de la inteligencia emocional con las deportistas se trabajan planes de clases para el mantenimiento o fortalecimiento de la auto regulación.

Las deportistas se encuentran confundidas a la hora de comunicarse entre la compañera, ya que al estar vendada y rodeada de sus demás compañeras se confunde. AG 4 grupos de las deportistas están en una comunicación muy buena, se logra identificar confianza, concentración y alegría por disfrutar la actividad. EM Un grupo de todas las deportistas no logra realizar bien la actividad ya que la comunicación no fue buena y manifiesta emociones de inconformismo. AG Al hablar de cómo se sintieron, la mayoría comunica que se divirtió, que se concentró en la voz de la compañera y todo fue más fácil. AG

También se evidencia en la siguiente actividad es que las deportistas presentan una dificultad mínima para concentrarse, AC al pasar el tiempo de la clase también se evidencia que las deportistas se encuentran en una posición de mucha concentración al habla del docente, AG las deportistas manifiestan a verse sentidos diferentes con más concentración emocional. AC A si mismo las jugadoras demuestran gestos motrices de muchas sensaciones y no se quedan calladas al identificar como se siente una uva pasa en la boca. AG Se evidencia emociones de alegría al probar esta fruta. EM Una de las compañeras manifiesta que no le gusta la uva pasa, pero aun a si logra probar para identificar que emociones puede encontrar. AG Las deportistas presentan un nivel de concentración muy alto hacia la explicación del docente. AC

Para finalizar la jornada de las actividades de auto regulación se evidencia en la actividad como me siento frente a una noticia, esto se evidencia en esta clase.

Al realizar el ejemplo de cómo reaccionaría frente a una situación, la mayoría excepto 3 deportistas manifestaban el color amarillo y se evidencian que sus emociones se encontraban regulada. AG Tres deportistas manifestaron colores rojos ya que se les notaba ira al ejemplo que le daba el docente. ME También se logra evidenciar que La mayoría de las deportistas presentan un gran nivel de autorregulación, AG ya que se logra ver que al enfrentar una

pregunta que involucre estrés y enojo, ellas hacen una buena respuesta a la situación que vivirían. AG También se logra identificar que al concluir la actividad las deportistas de ven emocional mente calmadas y asombradas de como realmente reaccionan al presentársele una situación de estrés emocional. AG

### **OBSERVADOR 1: Empatía**

Para la sesión del día de hoy 28 de enero del 2022 donde se trabaja la emoción de la empatía, las jugadoras se muestran receptivas y anticipadas para desarrollar la clase, tanta es la emoción que una de las jugadoras pregunta que cual va a ser la temática a desarrollar. La sesión que se llevó a cabo en el salón del colegio Fray Bartolomé de Igualada, dentro de la clase se percibe un lenguaje corporal de relajación y se muestran gestualmente libres a lo cual se puede traducir que las jugadoras se sienten felices y se prestan activas a las consignas tomando un estado de serenidad tras las directrices del profesor. AG

La mayoría de jugadoras se muestran dispuestas a participar en el trabajo en equipo y en el intercambio de ideas para la construcción del collage. EM Después de haber dictado las consignas se logra observar que en los grupos de trabajo existe buena comunicación y trabajo cooperativo ya que cada una aporta y un concepto diferente. EM Tanto en la construcción y elaboración del trabajo por equipos se observó que hay empatía entre las compañeras ya que se aceptan y trabajan colaborativamente, EM cabe resaltar que se avisó con anticipación que se iba a premiar el mejor collage.

Tras el desarrollo de las actividades y terminación del collage, se inicia con la exposición de los mimos para conocer sus productos finales, al momento de solicitar a las jugadoras que empiecen con exposición se predisponen con una actitud de negación e inseguridad AG, se ubican en una posición de nerviosismo. No obstante, un grupo salió con total seguridad a dar a conocer el título y el contenido de su trabajo. Con una actitud de interés y sorpresa dieron a conocer su pensamiento acerca de la empatía y la importancia que tiene en el deporte del futbol. AG

Durante la clase las jugadoras conservaron una postura activa, además de la organización grupal en torno a la disciplina, así mismo, se observa la buena convivencia entre las jugadoras ya que se siente lo agradable del compartir en antes y durante la dinámica. EM

Por otro lado, referente a la inteligencia emocional en la sesión de clase se pudo percibir en general que las jugadoras mantienen un estado emocional de serenidad predisponiendo una actitud alegre a cada una de las actividades. AG

Asimismo, se logra percibir que ante sonidos musicales a una de las jugadoras la cual mueve su cuerpo al ritmo de ese sonido y se deja llevar naturalmente, mientras que otras jugadoras se quedan quietas a la espera de las consignas del profesor. AG

En general las jugadoras de fútbol se involucraron de forma alegre y asertiva en toda la sesión, son pacientes en la actividad y se interesan en participar de forma dinámica predisponiendo una actitud positiva durante la sesión generando un buen ambiente de grupo sin interrupciones que cortaran la secuencia en el desarrollo de las actividades de empatía. AG

### **OBSERVADOR 2: Empatía**

En la sesión de empatía se hace un llamado y se hace una citación a las jugadoras de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé al colegio. Al llegar al sitio de encuentro se observa que las jugadoras llegan con una sonrisa y un entusiasmo, EM para dar un tiempo de espera para las jugadoras que no habían llegado las niñas empiezan a relacionarse entre ellas dando a conocer lo que han hecho en el día EM, se nota en ellas que hay una interacción positiva para poder hacer compañerismo cada una de ellas se expresa de la mejor manera haciendo que la sesión del día de hoy sea más eficaz para realizarla.

En primera instancia se presenta la temática a desarrollarse. Los maestros con su fundamento teórico dan a conocer en qué consiste la empatía y es aquí donde en cada rostro se dibujan dudas de lo que podría tratar este

tema teniendo en cuenta estos gestos de las jugadoras se hace preguntas como ¿qué entiendes por empatía? ¿Cómo se manifiesta la empatía? Dando respuesta a estas preguntas las niñas comienzan a contextualizar lo que es este tema y más durante los partidos de fútbol y en la vida diaria.

Teniendo claro el tema de empatía se presenta el trabajo a realizar en la sesión, por ende, se forman grupos de cuatro a cinco jugadoras para que realicen la actividad del collage con imágenes alusivas a la inteligencia emocional y al fútbol, a cada grupo de trabajo se le asignan imágenes, cartulina y marcadores para que realicen un buen trabajo. Durante el trabajo se observa que las jugadoras tienen facilidad para relacionarse entre sí, demostrando que hay empatía en cada una de ellas ya que el trabajo consiste en que cada una de un aporte positivo para tener el mejor trabajo. EM Cabe mencionar que durante la explicación de la realización del trabajo se propuso que el collage más completo y mejor socializado sería premiado.

Durante el desarrollo del collage en un tiempo determinado las jugadoras demostraron que el trabajo en equipo es más eficaz para obtener mejores resultados. EM

En segunda instancia se pasó a socializar los collage, cuándo llegó este momento algunos grupos no querían salir a exponer su trabajo AG, no obstante hubo un grupo que si lo hizo porque se sentían seguras del trabajo que habían realizado, ellas socializaron su collage dando a conocer su título y la figura que habían formado con las imágenes de igual forma lo relacionaron con la inteligencia emocional y en especial con la empatía de igual forma expresaron que esta actividad en un principio fue difícil de hacerla porque no había comunicación con algunas compañeras, EM es decir unas querían hacer una figura diferente a la que otras querían pero al haber acuerdo pudieron ponerse de acuerdo y realizar el trabajo de la mejor manera. El siguiente grupo dio a conocer su collage expresando lo que habían hecho y lo que significaba este dibujo para ellas al igual que el anterior grupo también relacionaron el tema que se viene adelantando con el fútbol y de igual forma dieron a conocer que la empatía es algo fundamental para poder trabajar en grupo y obtener buenas cosas cómo ganar partidos de fútbol. EM

Para ir terminando se realizó una reflexión acerca de la empatía como pilar importante para poder trabajar en el grupo y poder relacionarse con los demás, de igual forma se expresó que la empatía entre las jugadoras, los maestros y las demás personas podría generar mejores cosas y mejores resultados en la vida diaria y en los diferentes partidos de fútbol ya sean amistosos u oficiales.

En la siguiente actividad correspondiente a la empatía se hace un juego denominado la telaraña, esta actividad consiste en formar un círculo a una distancia determinada entre jugadoras y maestros para pasarse un rollo de lana de una a otra persona. El que inicia la actividad deberá decir su nombre y dar un concepto o una noción de lo que significa la empatía posteriormente escogerá a una amiga, compañera o maestro para lanzarle la bola de lana; cuando esa persona la reciba, la persona que lanzó la bola deberá decir sus cualidades positivas teniendo en cuenta el concepto de empatía EM, la dinámica consiste en hacer eso lanzamientos por cada uno de los jugadores llegando así a formar una telaraña con una lana teniendo en cuenta que se está trabajando la empatía entre jugadores y maestros. EM Cuando se realiza esta dinámica se evidencia en cada jugadora que cada vez que llega la lana observan a quién podrían lanzarle este objeto para así poder decirle cada una de las cualidades correspondientes, EM de igual forma se observa que en ellas se dibuja una sonrisa de alegría y emoción cuando reciben y recepcionan la lana. ME

Para dar finalidad este juego se hace una reflexión acerca de la construcción de una telaraña a partir de lo que uno siente y piensa de las otras personas llegando a la conclusión de que la empatía es un tema importante para trabajar en la vida diaria. AC

### **OBSERVADOR 3: Empatía**

Al darle continuidad al trabajo de la inteligencia emocional con las deportistas se trabajan planes de clases para el mantenimiento o fortalecimiento de la empatía.

Para darle inicio a esta actividad el docente presenta una actividad de un collage para lograr identificar que niveles de empatía presentan las jugadoras, por ende, esta actividad tubo como resultados estas observaciones. **Se logra identificar que las deportistas se encuentran concentradas en su trabajo viendo a si un nivel de competitivo.**

**AG** Las deportistas se encuentran trabajando muy en equipo. **EM** Se logra ver que todas las deportistas se admiran de los trabajos de las demás, **EM** también se logra ver que al identificar el ganador las compañeras se sentían con un nivel emocional positivo. **EM** También se manifiesta que las siguientes actividades ellas tienen un vinculo de empatía en un nivel alto ya que se evidencia que las niñas logran identificar la empatía, por que quien recibe el esférico de lana produce una respuesta espática. **EM** También se logra reflejar que las deportistas tienen una gran conexión entre compañeras. **EM** por los diferentes gestos motrices y emocionales que se logra ver al producir palabras como “eres buena persona, me gusta tu alegría, me encanta como juegas” se tiene buenos gestos de compañeras. **EM**; se logra observar que una deportista presentaba un nivel de expresión muy baja, por consecuencia, le costaba expresar sus palabras empáticas, luego que continuo el juego se identifica en esta jugadora que esta con mejor expresión, ya se le facilita la pronunciación de palabras hacia sus compañeras. **AG**

También en las actividades programadas se realizó un cuento dirigido a las deportistas, que de inmediato se logra identificar que se encuentran con un nivel de concentración bajo, **AG**, pero al transcurrir las palabras del cuento, las jugadoras están muy atentas. También se evidencia que al finalizar la última frase del cuento el docente pronuncia “vamos a responder la primera pregunta” las jugadoras de inmediato prestan atención y escuchan con claridad la respuesta, logra verse en las jugadoras que se identificaron, y con rapidez la responden. **EM** Se observar que las jugadoras logran entender el sentido de la empatía, por eso responder adecuadamente las preguntas del cuento. **AC** Las jugadoras responden con seguridad y argumentan correctamente las preguntas, **AC** se logra ver que las deportistas están experimentando una identificación con el cuento de sara, por ende, logran responder bien las preguntas. **ME**

En la siguiente actividad se logra evidenciar que al pronunciar la actividad (amigo secreto) se llenan de emociones como alegría y confusión, ya que no esperaban jugar entre sus compañeras de fútbol. AG También se manifiesta que las jugadoras se identifican mucho con esta actividad, AC también se sorprenden al ver que el regalo debe ser una carta dirigida a su compañera de cómo le parecía ella. EM Las jugadoras a nivel emocional se sienten muy descritas hacia la empatía de sus compañeras una vez ya echo el destapo de las cartas, ya que, al recibir una palabra de las compañeras y algunas amigas, se evidencia grandes sentimientos positivos entre ellas. EM Esto se hace entender que las jugadoras tienen un gran nivel de empatía y reconocen la importancia de esta. EM También se presenta una serie de sucesos muy interesantes al realizar la actividad de juegos de roles, ya que al saber el tema de la dramatización se dieron cuenta que era fácil, (una hija que consumía marihuana). Se asignaron los papeles para la dramatización, las deportistas expresan mucha vergüenza al realizar el papel. AG También se observa que unas deportistas quieren animar a su compañera para que realice la dramatización. EM Se observa que, al realizar la dramatización entre las deportistas, hay mucha empatía de ayudar a su compañera que lo realice con éxito su papel entregado. EM Ya por último en la retroalimentación se habla de la empatía y la importancia de esta, una de las deportistas habla sobre un ejemplo empático y se logra entender que es empatía. AG

#### **OBSERVADOR 1: Manejo de estrés**

Al iniciar la sesión del día de hoy las jugadoras se presentan serenas e interesadas a la temática que el profesor está dictando. AG Al comienzo las jugadoras al entrar directamente con la temática a tratar y al mismo tiempo como equipo de fútbol se muestran activas respetando el proceso de la actividad y escuchando atentamente a las consignas dadas por el profesor. EM

Para continuar, cuando las jugadoras se ajustan la banda a los ojos se sienten confundidas y tienden a dejarse llevar de movimientos vacilantes que expresan incomodidad; no obstante, existen otras jugadoras que lo toman de forma Serena y naturalmente se adaptan a este objeto que obstruye su visión. EM

Asimismo, se logra percibir que ante otros sonidos como musicales externos una de las jugadoras mueve su cuerpo al son del ritmo de ese sonido y se deja llevar naturalmente mientras que otras jugadoras se quedan quietas a la espera de las consignas del profesor. ME

Existen conductas que reflejan ansiedad e inseguridad ya que el momento alguna de las jugadoras intenta ver por debajo de su banda que tiene a los ojos ya sea por temor a tropezar sé o por mirar a las otras compañeras. AG

En general las jugadoras de fútbol se involucraron de forma alegre y asertiva en toda la sesión, son pacientes en todas las actividades y se interesan de forma dinámica predisponiendo una actitud positiva durante la jornada de entrenamiento. AC Asimismo, se percibió una actitud participativa generando un buen ambiente de grupo sin interrupciones que cortaran la secuencia en el desarrollo de las actividades de control de estrés. ME

Se logra observar de manera general una seguridad corporal desde el momento en que ella se tapan los ojos. No obstante, en una de las compañeras se observa que trata de ver por debajo de la banda muy a menudo revelando una emoción de desconfianza y distracción hacia la dinámica guiada. ME

### **OBSERVADOR 2: Manejo de estrés**

Dando continuidad a las actividades ludo pedagógicas se realiza actividades con relación al manejo de estrés que es la temática que se debe trabajar con las jugadoras de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé. Por ende, se hace la citación a las jugadoras a un encuentro para poder realizar las actividades de la mejor manera.

Desde la llegada de cada jugadora se evidencia que hay voluntad y motivación para poder trabajar las actividades planteadas, EM al llegar al sitio específico de trabajo nos encontramos con un grupo de danzas que se encontraban repasando es aquí donde las jugadoras por su gusto al baile se pusieron a bailar mientras damos comienzo a nuestra actividad acordé al proyecto pedagógico, AG ese momento de expresión corporal hace que las jugadoras relajen su mente se diviertan y pongan en práctica las emociones que traen desde casa o desde el lugar de dónde venían. AG

Cuando se dio inicio a la actividad en ellas se evidencia rostros de felicidad e intriga de lo que se iba a trabajar. En primera instancia se da a conocer que en la sesión o en el encuentro se iban a realizar dos actividades una correspondiente al Mindfulness y otra a la danza primal.

Se explica y se da un concepto básico de estas estrategias para el manejo de estrés en cada una de ellas y cómo estas actividades ayudan a que nuestro cuerpo y mente estén relajados libres del estrés.

Al iniciar con la primera actividad se pide que haya concentración y relajación por ende las jugadoras se acuestan en el espacio físico y se relajan cerrando sus ojos con una música en bajo volumen ella empiezan a concentrarse y hacer un asentamiento de su cuerpo en el momento y en el lugar donde se encuentran AG durante la realización de la actividad en las jugadoras se nota qué hay rostros de seriedad, sonrisa e intriga ya que las palabras que son dirigidas por el maestro hacen que estas personas empiecen hacer un recorrido por su mente. ME Llega un momento donde el maestro expresa diciendo que el cuerpo está presente pero que la mente tiene que salir de ese lugar de concentración y podría viajar en el mundo al lugar donde ellas más se sientan feliz cuándo el maestro expreso eso algunas niñas dibujaron una sonrisa que las llevo en un lugar donde ellas tuvieron momentos de felicidad o algún recuerdo. ME Teniendo en cuenta la actividad realizada se les pide a las jugadoras que empiecen a regresar desde el lugar donde se encontraban y así poder ir abriendo los ojos para los que lo tenían cerrados e ir terminando la actividad.

En segunda instancia se hace la actividad de danza primal por ende a cada jugadora se le asigna una venda para tapar sus ojos y así poder trabajar de una mejor manera se explica en qué consiste la estrategia y antes de vendarse los ojos se les pide a las jugadoras que observen el lugar donde se encuentran para que cuando estén vendada los ojos puedan caminar por un lugar seguro teniendo en cuenta los objetos y las cosas con las cuales se podían chocar al observar se daban cuenta de que si no haciendo un recorrido oportuno podían golpearse. Teniendo en cuenta lo anterior se prosigue hacer la actividad se hace escuchar música que va en relación con la danza primal,

pero en un primer momento se hace el asentamiento del cuerpo en el lugar de trabajo para que haya una mejor concentración y así poder realizar la actividad de la mejor manera. ME Cabe resaltar que al inicio de la sesión se pidió que las actividades sean trabajadas de la mejor manera y con toda la seriedad del mundo para que así se puedan obtener buenos resultados. Teniendo en cuenta esto desde que se inició la actividad se observa que las jugadoras tienen la voluntad de realizar la actividad de la mejor manera y esto se ve evidenciado en la concentración y la atención de las palabras que iban siendo dirigidas por el docente durante la sesión de la actividad. EM Teniendo en cuenta el ritmo de la música que es variado hay momentos donde la música hace que el cuerpo empiece a expresar lo que siente y piensa es así que hay algunas jugadoras que empiezan a bailar y a mover su cuerpo sin que el maestro lo pida la música se ha convertido en algo sonoro que incita al movimiento corporal por ende se observa que el trabajo realizado fue de la mejor manera. ME Una vez terminada la música y la sesión se les pide a las jugadoras que en el lugar de dónde quedaron empiecen a repensar acerca de su vida de cómo actuó como soy y como manejo cuando tengo estrés AG poco a poco se van quitando la venda para poder observar en el lugar que quedaron y en la posición que se encuentran algunas expresan sonrisas y admiración porque estaban en un lugar que no pensaban cerca de una silla, cerca de una cortina, cerca de un pupitre, incluso una jugadora cerca de un lugar donde podía caer es así que hay un momento de sonrisas entre todas por lo vivido y expresado con su cuerpo. ME Para culminar se hace una reflexión acerca de cómo puedo manejar el estrés y para qué es importante para que el cuerpo esté libre y esté en mejores condiciones para poder socializar con las personas que me rodean. De igual forma se da un espacio para que las jugadoras den su punto de vista acerca de la temática desarrollada y de las actividades planteadas y ellas expresan qué son actividades que las liberan y las hacen sentir bien teniendo en cuenta la reflexión como un punto para poder cambiar sus vidas. AC

**OBSERVADOR 3: Manejo de estrés**

Al darle continuidad al trabajo de la inteligencia emocional con las deportistas se trabajan planes de clases para el fortalecimiento del manejo de estrés de las deportistas.

En los últimos planes de clase se desarrollaron actividades dirigidas al buen manejo de estrés y la importancia de esta, por consecuencia se plantearon actividades que botaron resultados como.

Las deportistas se encuentran en un estado de control emocional muy activo. AC También se evidencia que entre compañeras existe confianza necesaria para ejecutar sin problemas la actividad. ME También las deportistas expresan que la concentración y la activación de los sentidos y manejo emocional obtuvieron una buena experiencia. ME En la deportista se observa un entendimiento claro de lo que es el manejo de estrés, ya que la actividad apunto muy exactamente a las jugadoras. ME

También se observa en esta actividad que las deportistas se encuentran en una situación muy cómoda, haciendo entender que tiene una confianza de sí misma. AG El grupo se expresa a nivel emocional de forma alegre, con confianza, con seguridad. AC Algunas deportistas expresan mediante la música, sus movimientos corporales muy expresivos a su sentimiento que se sentía en ese momento. ME En la retroalimentación las deportistas participan y entienden la importancia del manejo de estrés, haciendo que algunas compañeras sientan más seguridad de sí mismas expresándose hacia el exterior sin tener límites emocionales. ME

Por último las jugadoras identifican claramente los malos momentos que pueden generar mal manejo de estrés, ME además se identifica que el globo lo llenan mucho de aire ya que algunas argumentan que esa dificultad es muy grande, a un a así, se logra el objetivo del mal manejo de estrés. ME Un grupo de las deportistas manifiesta un comportamiento muy centralizado a las emociones de tristeza, haciendo que argumente que tiene un problema que le hace sentir con rabia y tristeza por lo que sucede. ME Todas las deportistas manifiestan que al inflar el globo de malas emociones que afecten nuestro manejo de estrés son muy bueno ya que se sienten más liberadas. ME


**Anexo G: MATRIZ 2: FORMATO DE CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN**

**Fase de Análisis de Información: 1**

**Grupo Poblacional:** Jugadoras de futbol Colegio Fray Bartolomé de Iguialada

**No. de Participantes:** 10

**Técnicas Aplicadas:** Observación participante

**ANEXO 2**

<b>CATEGORIAS DEDUCTIVAS</b>	<b>CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías) Reportes Verbales</b>
Inteligencia Emocional	<p><b>AUTOCONOCIMIENTO= AC</b></p> <p><b>AC “conocerse y describir cómo han sido son y serán sus vidas con las emociones”</b></p> <p><b>AC “En cada una se observa que hay sonrisas en su rostro al recordar su pasado y en algunas un rostro serio haciendo su actividad”</b></p> <p><b>AC “Hubo jugadoras que dieron a conocer su vida pasada presente y futuro sin ningún problema y sonriendo cuando hablaban”</b></p> <p><b>AC” Las deportistas presentan un medio nivel confusión al no identificar como se sentían en ese momento”</b></p> <p><b>AC” las estudiantes de inmediato entendieron como realizarlo e identificaron como se sentían en el momento”</b></p> <p><b>AC “Las estudiantes al momento de realizar la explicación de su línea presentaron timidez, al compartir como se sentían cada una de ellas”</b></p> <p><b>AC “las deportistas presentaron unas expresiones muy emocionales al hacer la exposición de su línea”</b></p>

AC “Se evidencia que al socializar la actividad del árbol. pasado, presente, futuro, se da a evidenciar que existieron muchos problemas y complicaciones para las deportistas”

AC “las deportistas se encuentran sentadas dibujando en la superficie del suelo, al tratar de dibujar o escribir de cómo es su manera de ser, se evidencia duda entre ellas mismas”

AC “se evidencio que se sentían más libres emocionalmente ya que compartían sus sentimientos y palabras con más seguridad”

AC “Al momento que se da a conocer el tema relacionado con la inteligencia emocional se observa que la mayoría de jugadoras está atenta ya que desconocen conceptualmente el término de inteligencia emocional. más, sin embargo, reconocen las emociones en sí mismas”

AC “Al finalizar la sesión se propone que cada una de su opinión personal sobre Qué es la inteligencia emocional y su experiencia en la sesión; una de las jugadoras decidió participar y al momento de expresar su opinión no podía dar una respuesta concreta”

AC “además pudieron poner en acción alguna de las de los sentidos del cuerpo para poder tener mejores resultados”

AC” Para terminar la sesión se hizo un círculo para hacer cierre de lo aprendido y vivenciado; cada jugadora dio a conocer cómo se sentía antes, durante y después de la sesión”

AC “En un momento cuando el maestro dijo ¡imaginen saliendo de un estadio! Cada niña dibujo una sonrisa en su rostro y lo más y videntes que trasladaron su imaginación a ese momento”

AC “Las deportistas presentan una dificultad mínima para concentrarse”

AC” Las deportistas manifiestan a verse sentidos diferentes con más concentración emocional”

AC “Las deportistas presentan un nivel de concentración muy alto hacia la explicación del docente”

	<p>AC “Para dar finalidad este juego se hace una reflexión acerca de la construcción de una telaraña a partir de lo que uno siente y piensa de las otras personas llegando a la conclusión de que la empatía es un tema importante para trabajar en la vida diaria”</p> <p>AC “Se observó que las jugadoras logran entender el sentido de la empatía, por eso responden adecuadamente las preguntas del cuento”</p> <p>AC “Las jugadoras responden con seguridad y argumentan correctamente las preguntas”</p> <p>AC “También se manifiesta que las jugadoras se identifican mucho con esta actividad”</p> <p>AC “expresan qué son actividades que las liberan y las hacen sentir bien teniendo en cuenta la reflexión como un punto para poder cambiar sus vidas”</p> <p>AC “Las deportistas se encuentran en un estado de control emocional muy activo”</p> <p>AC “El grupo se expresa a nivel emocional de forma alegre, con confianza, con seguridad”</p>
	<p>AUTORREGULACION=AG</p> <p>AG “Así mismo, las jugadoras demuestran gestos motrices de muchas sensaciones y no se quedan calladas al identificar como se siente una uva pasa en la boca”</p> <p>AG “Pero aun así logra probar para identificar que emociones puede encontrar”</p> <p>AG “la mayoría excepto 3 deportistas manifestaban el color amarillo y se evidencian que sus emociones se encontraban regulada”</p> <p>AG “La mayoría de las deportistas presentan un gran nivel de autorregulación”</p> <p>AG “se logra ver que al enfrentar una pregunta que involucre estrés y enojo, ellas hacen una buena respuesta a la situación que vivirían”</p> <p>AG “se logra identificar que al concluir la actividad las deportistas se ven emocionalmente calmadas y asombradas de como realmente reaccionan al presentársele una situación de estrés emocional.”</p>

AG “dentro de la clase se percibe un lenguaje corporal de relajación y se muestran gestualmente libres a lo cual se puede traducir que las jugadoras se sienten felices y se prestan activas a las consignas tomando un estado de serenidad tras las directrices del profesor”

AG “al momento de solicitar a las jugadoras que empiecen con exposición se predisponen con una actitud de negación e inseguridad AG, se ubican en una posición de nerviosismo. No obstante, un grupo salió con total seguridad a dar a conocer el título y el contenido de su trabajo. Con una actitud de interés y sorpresa dieron a conocer su pensamiento acerca de la empatía y la importancia que tiene en el deporte del fútbol”

AG “referente a la inteligencia emocional en la sesión de clase se pudo percibir en general que las jugadoras mantienen un estado emocional de serenidad predisponiendo una actitud alegre a cada una de las actividades”

AG “se logra percibir que ante otros sonidos músicas externa una de las jugadoras mueve su cuerpo al son del ritmo de ese sonido y se deja llevar naturalmente, mientras que otras jugadoras se quedan quietas a la espera de las consignas del profesor”

AG “En general las jugadoras de fútbol se involucraron de forma alegre y asertiva en toda la sesión, son pacientes en la actividad y se interesan en participar de forma dinámica predisponiendo una actitud positiva durante la sesión generando un buen ambiente de grupo sin interrupciones que cortaran la secuencia en el desarrollo de las actividades de empatía”

AG “cuándo llegó este momento algunos grupos no querían salir a exponer su trabajo”

AG “Se logra identificar que las deportistas se encuentran concentradas en su trabajo viendo a si un nivel de competitivo.”

AG “se logra observar que una deportista presentaba un nivel de expresión muy baja, por consecuencia, le costaba expresar sus palabras empáticas, luego que continuo el juego se identifica en esta jugadora que esta con mejor expresión, ya se le facilita la pronunciación de palabras hacia sus compañeras.”

AG “se realizó un cuento dirigido a las deportistas, que de inmediato se logra identificar que se encuentran con un nivel de concentración bajo,”

AG “se llenan de emociones como alegría y confusión, ya que no esperaban jugar entre sus compañeras de futbol.”

AG “las deportistas expresan mucha vergüenza al realizar el papel.”

AG “una de las deportistas habla sobre un ejemplo empático y se logra entender que es empatía”

AG “Al iniciar la sesión del día de hoy las jugadoras se presentan serenas e interesadas a la temática que el profesor está dictando.”

AG “Existen conductas que reflejan ansiedad e inseguridad ya que el momento alguna de las jugadoras intenta ver por debajo de su banda que tiene a los ojos ya sea por temor a tropezar sé o por mirar a las otras compañeras”

AG “al llegar al sitio específico de trabajo nos encontramos con un grupo de danzas qué se encontraban repasando es aquí donde las jugadoras por su gusto al baile se pusieron a bailar mientras damos comienzo a nuestra actividad acordé al proyecto pedagógico, AG ese momento de expresión corporal hace que las jugadoras relajen su mente se diviertan y pongan en práctica las emociones que traen desde casa o desde el lugar de dónde venían”

AG “Al iniciar con la primera actividad se pide que haya concentración y relajación por ende las jugadoras se acuestan en el espacio físico y se relajan cerrando sus ojos con una música en bajo volumen ella empiezan a concentrarse y hacer un asentamiento de su cuerpo en el momento y en el lugar donde se encuentran”

	<p>AG: empiecen a repensar acerca de su vida de cómo actuó como soy y como manejo cuando tengo estrés”</p> <p>AG “que las deportistas se encuentran en una situación muy cómoda, haciendo entender que tiene una confianza de sí misma”</p>
	<p>EMPATIA=EM</p> <p>EM: cómo se sentían hoy, al cual se evidencio tristeza y alegría en todas las deportistas.</p> <p>EM: También las deportistas se encuentran muy dispuestas a realizar la actividad del árbol,</p> <p>EM: se les noto gestualmente alegría ya que sentían emociones como lo son el de superación y alegría.</p> <p>EM: las deportistas al mencionar y hacer una breve explicación se nota asombro de parte de sus compañeras,</p> <p>EM: una de las deportistas presenta asombro y se siente emocionalmente sorprendida.</p> <p>EM: En un inicio me veo sorprendido al ver a las chicas por primera vez, y al mismo tiempo las chicas se sorprenden al verme por primera vez como profesor.</p> <p>EM: todas presentan un buen estado de ánimo y disposición con la actividad</p> <p>EM: A través del juego del fútbol podemos observar una gran técnica de los fundamentos del fútbol en las jugadoras ya que se ve en el dominio y control del balón durante el partido ya que también se participa en este juego para cerrar la sesión, además se observa un buen trabajo en equipo para anotar goles y tratar de ganar el partido.</p> <p>EM: las niñas con sus rostros manifestaban interés de la temática que se estaba socializando en algún momento algunas jugadoras expresaban sonrisas y alegría por escuchar al docente Felipe ya que con su alegría y entusiasmo provocaba lúdica.</p>

EM: La alegría es una emoción que estuvo desde que llegaron por qué es grato ver como ellas a partir de un encuentro con las compañeras pueden divertirse y socializar.

EM: Teniendo en cuenta lo trabajado al día anterior las jugadoras llegan con una sonrisa y gestos de carisma para seguir trabajando las actividades del proyecto

EM: En primera instancia se hace la bienvenida como un caluroso saludo, es aquí donde se evidencia que tanto como maestros y jugadoras manteniendo mejor relaciones inter personales.

EM: Por este motivo la clase se la puede ejecutar de la mejor manera y es más ellas demuestran emociones positivas de lo que se hace.

EM: en esta sesión hubo una jugadora que después de realizar la actividad se le pidió que participe y no se expresó de lo que piensa y siente, pero con motivación de maestro y compañeras pudo decirlo que se sintió bien con lo que había hecho ese día.

EM: 4 grupos de las deportistas están en una comunicación muy buena, se logra identificar confianza, concentración y alegría por disfrutar la actividad.

EM: Se evidencia emociones de alegría al probar esta fruta.

EM: La mayoría de jugadoras se muestran dispuestas a participar en el trabajo en equipo y en el intercambio de ideas para la construcción del collage.

EM: Después de haber dictado las consignas se logra observar que en los grupos de trabajo existe buena comunicación y trabajo cooperativo ya que cada una aporta y un concepto diferente.

EM: Tanto en la construcción y elaboración del trabajo por equipos se observó que hay empatía entre las compañeras ya que se aceptan y trabajan colaborativamente.

EM: Durante la clase las jugadoras conservaron una postura activa, además de la organización grupal en torno a la disciplina, así mismo, se observa la buena convivencia entre las jugadoras ya que se siente lo agradable del compartir en antes y durante la dinámica.

EM: Al llegar al sitio de encuentro se observa que las jugadoras llegan con una sonrisa y un entusiasmo,

EM: las niñas empiezan a relacionarse entre ellas dando a conocer lo que han hecho en el día

EM: se nota en ellas que hay una interacción positiva para poder hacer compañerismo cada una de ellas se expresa de la mejor manera

EM: Durante el trabajo se observa que las jugadoras tienen facilidad para relacionarse entre sí, demostrando que hay empatía en cada una de ellas ya que el trabajo consiste en que cada una de un aporte positivo para tener el mejor trabajo.

EM: Durante el desarrollo del collage en un tiempo determinado las jugadoras demostraron que el trabajo en equipo es más eficaz para obtener mejores resultados.

EM: de igual forma expresaron que esta actividad en un principio fue difícil de hacerla porque no había comunicación con algunas compañeras,

EM: El siguiente grupo dio a conocer su collage expresando lo que habían hecho y lo que significaba este dibujo para ellas al igual que el anterior grupo también relacionaron el tema que se viene adelantando con el fútbol y de igual forma dieron a conocer que la empatía es algo fundamental para poder trabajar en grupo y obtener buenas cosas como ganar partidos de fútbol.

EM: El que inicia la actividad deberá decir su nombre y dar un concepto o una noción de lo que significa la empatía posteriormente escogerá a una amiga, compañera o maestro para lanzarle la bola de lana; cuando esa persona la reciba, la persona que lanzó la bola deberá decir sus cualidades positivas teniendo en cuenta el concepto de empatía

EM: la dinámica consiste en hacer eso lanzamientos por cada uno de los jugadores llegando así a formar una telaraña con una lana teniendo en cuenta que se está trabajando la empatía entre jugadores y maestros.

EM: Cuando se realiza esta dinámica se evidencia en cada jugadora que cada vez que llega la lana observan a quién podrían lanzarle este objeto para así poder decirle cada una de las cualidades correspondientes,

EM: Las deportistas se encuentran trabajando muy en equipo.

EM: se logra ver que al identificar el ganador las compañeras se sentían con un nivel emocional positivo.

EM: manifiesta que las siguientes actividades ellas tienen un vínculo de empatía en un nivel alto ya que se evidencia que las niñas logran identificar la empatía, por que quien recibe el esférico de lana produce una respuesta espática.

EM: También se logra reflejar que las deportistas tienen una gran conexión entre compañeras.

EM: diferentes gestos motrices y emocionales que se logra ver al producir palabras como “eres buena persona, me gusta tu alegría, me encanta como juegas” se tiene buenos gestos de compañeras.

EM: las jugadoras de inmediato prestan atención y escuchan con claridad la respuesta, logra verse en las jugadoras que se identificaron, y con rapidez la responden.

EM: se logra ver que las deportistas están experimentando una identificación con el cuento de sara, por ende, logran responder bien las preguntas.

ME: también se sorprender al ver que el regalo debe ser una carta dirigida a su compañera de cómo le parecía ella.

EM: Las jugadoras a nivel emocional se sienten muy descritas hacia la empatía de sus compañeras una vez ya echo el destapo de las cartas, ya que, al recibir una palabra de las compañeras y algunas amigas, se evidencia grandes sentimientos positivos entre ellas.

EM: las jugadoras tienen un gran nivel de empatía y reconocen la importancia de esta.

	<p>EM: se observa que unas deportistas quieren animar a su compañera para que realice la dramatización.</p> <p>EM: al realizar la dramatización entre las deportistas, hay mucha empatía de ayudar a su compañera que lo realice con éxito su papel entregado.</p> <p>EM: Al comienzo las jugadoras al entrar directamente con la temática a tratar y al mismo tiempo como equipo de fútbol se muestran activas respetando el proceso de la actividad y escuchando atentamente a las consignas dadas por el profesor.</p> <p>EM: En general las jugadoras de fútbol se involucraron de forma alegre y asertiva en toda la sesión, son pacientes en todas las actividades y se interesan de forma dinámica predisponiendo una actitud positiva durante la jornada de entrenamiento.</p> <p>EM: Desde la llegada de cada jugadora se evidencia qué hay voluntad y motivación para poder trabajar las actividades planteadas.</p> <p>EM: Teniendo en cuenta esto desde que se inició la actividad se observa que las jugadoras tienen la voluntad de realizar la actividad de la mejor manera y esto se ve evidenciado en la concentración y la atención de las palabras que iban siendo dirigidas por el docente durante la sesión de la actividad</p>
	<p>MANEJO DE ESTRÉS=ME</p> <p>ME: la explicación fue trascendiendo y la confianza fue mayor.</p> <p>ME: Después de esto se prosigue a jugar un amistoso en cada rostro de las jugadoras se observa tranquilidad, armonía y concentración.</p> <p>ME: Posteriormente se escuchó música y después de haber hecho la sesión tuvieron más disponibilidad para hablar y socializar sus puntos de vista de lo que sentía y pensaban.</p> <p>ME: Tres deportistas manifestaron colores rojos ya que se les notaba ira al ejemplo que le daba el docente.</p> <p>ME: se observa que en ellas se dibuja una sonrisa de alegría y emoción cuando reciben y decepcionan la lana.</p>

ME: Asimismo, se logra percibir que ante otros sonidos como musicales externos una de las jugadoras mueve su cuerpo al son del ritmo de ese sonido y se deja llevar naturalmente mientras que otras jugadoras se quedan quietas a la espera de las consignas del profesor.

ME: se percibió una actitud participativa generando un buen ambiente de grupo sin interrupciones que cortaran la secuencia en el desarrollo de las actividades de control de estrés.

ME: No obstante, en una de las compañeras se observa que trata de ver por debajo de la banda muy a menudo revelando una emoción de desconfianza y distracción hacia la dinámica guiada.

ME: durante la realización de la actividad en las jugadoras se nota que hay rostros de seriedad, sonrisa e intriga ya que las palabras que son dirigidas por el maestro hacen que estas personas empiecen hacer un recorrido por su mente.

ME: Llega un momento donde el maestro expresa diciendo que el cuerpo está presente pero que la mente tiene que salir de ese lugar de concentración y podría viajar en el mundo al lugar donde ellas más se sientan feliz cuando el maestro expreso eso algunas niñas dibujaron una sonrisa que las llevo en un lugar donde ellas tuvieron momentos de felicidad o algún recuerdo. ME Teniendo en cuenta lo anterior se prosigue hacer la actividad se hace escuchar música que va en relación con la danza primal, pero en un primer momento se hace el asentamiento del cuerpo en el lugar de trabajo para que haya una mejor concentración y así poder realizar la actividad de la mejor manera.

ME: Teniendo en cuenta el ritmo de la música que es variado hay momentos donde la música hace que el cuerpo empiece a expresar lo que siente y piensa es así que hay algunas jugadoras que empiezan a bailar y a mover su cuerpo sin que el maestro lo pida la música se ha convertido en algo sonoro que incita al movimiento corporal por ende se observa que el trabajo realizado fue de la mejor manera.

	<p>ME: expresan sonrisas y admiración porque estaban en un lugar que no pensaban cerca de una silla, cerca de una cortina, cerca de un pupitre, incluso una jugadora cerca de un lugar donde podía caer es así qué hay un momento de sonrisas entre todas por lo vivido y expresado con su cuerpo. ME: se evidencia que entre compañeras existe confianza necesaria para ejecutar sin problemas la actividad.</p> <p>ME: las deportistas expresan que la concentración y la activación de los sentidos y manejo emocional obtuvieron una buena experiencia.</p> <p>ME: la deportista se observa un entendimiento claro de lo que es el manejo de estrés, ya que la actividad apunto muy exactamente a las jugadoras.</p> <p>ME: deportistas expresan mediante la música, sus movimientos corporales muy expresivos a su sentimiento que se sentía en ese momento.</p> <p>ME: las deportistas participan y entienden la importancia del manejo de estrés, haciendo que algunas compañeras sientan más seguridad de sí mismas expresándose hacia el exterior sin tener límites emocionales.</p> <p>ME: las jugadoras identifican claramente los malos momentos que pueden generar mal manejo de estrés,</p> <p>ME: se identifica que el globo lo llenan mucho de aire ya que algunas argumentan que esa dificultad es muy grande, a un a así, se logra el objetivo del mal manejo de estrés.</p> <p>ME: Un grupo de las deportistas manifiesta un comportamiento muy centralizado a las emociones de tristeza, haciendo que argumente que tiene un problema que le hace sentir con rabia y tristeza por lo que sucede. ME</p> <p>Todas las deportistas manifiestan que al inflar el globo de malas emociones que afecten nuestro manejo de estrés son muy bueno ya que se sienten más liberadas.</p>
<p><b>CATEGORIAS EMERGENTES</b></p>	<p><b>ORGANIZACIÓN DE CATEGORIAS INDUCTIVAS</b></p> <p>Reportes verbales excluidos de las categorías deductivas</p>

CE1:	Distracción
CE2:	Miedo
CE3:	Afectivas

### MATRIZ 3: INTEGRACIÓN DE DATOS

#### Fase de Análisis de Información: 2

**Grupo Poblacional:** ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FRAY BARTOLOMÉ

**No. de Participantes:** 10

**Técnicas Aplicadas:** TALLERES PEDAGOGICOS

CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN Reportes Verbales <sup>1</sup>	NIVEL II <sup>2</sup>	NIVEL III <sup>3</sup>	RASTREO <sup>4</sup>
	(Se vaccea la matriz de codificación por cada categoría en estudio).	(Se realiza síntesis y agrupamiento de los datos. Se organizan jerárquicamente de acuerdo al nivel de frecuencia de los mismos del más relevante al menos relevante).	(Del nivel II se obtiene la información para contestar los objetivos específicos).	(Se buscan teorías y resultados de investigación que permitan la discusión, confrontación, argumentación etc de los hallazgos).

<sup>1</sup> Se vaccea la matriz de codificación por cada categoría en estudio.

<sup>2</sup> Se realiza síntesis y agrupamiento de los datos. Se organizan jerárquicamente de acuerdo al nivel de frecuencia de los mismos del más relevante al menos relevante

<sup>3</sup> Del nivel II se obtiene la información para contestar los objetivos específicos.

<sup>4</sup> Se buscan teorías y resultados de investigación que permitan la discusión, confrontación, argumentación etc de los hallazgos.

	<p>AC “conocerse y describir cómo han sido son y serán sus vidas con las emociones”</p> <p>AC “En cada una se observa que hay sonrisas en su rostro al recordar su pasado y en algunas un rostro serio haciendo su actividad”</p> <p>AC “Hubo jugadoras que dieron a conocer su vida pasada presente y futuro sin ningún problema y sonriendo cuando hablaban”</p> <p>AC” Las deportistas presentan un medio nivel confusión al no identificar</p>	<p>En cada una se observa que hay sonrisas en su rostro al recordar su pasado y en algunas un rostro serio haciendo su actividad, las jugadoras se identifican sin ningún problema al exponer su actividad.</p> <p>las estudiantes de inmediato entendieron como realizarlo e identificaron como se sentían en el momento. Muestran mucho interés en las actividades de autoconocimiento.</p> <p>Las deportistas presentan un nivel de concentración</p>	<p>Al implementar la importancia del autoconocimiento, le damos el afianzamiento a la habilidad personal haciendo que las deportistas identifiquen en cada una de ellas el manejo de estrés, por consecuencia de esto permite a las jugadoras tener un mejor control.</p>	<p>“Se trata de comportamientos que le dan la importancia a la buena identificación de sí mismas, haciendo que las deportistas no obtengan un nivel bajo de confianza. el autoconocimiento son aspectos muy de moda en nuestra sociedad actual, así nos encontramos con múltiples y variadas técnicas dirigidas a conseguir un mayor conocimiento de uno mismo y, de este modo, ser más feliz. (Suanes, M. N. 2009, p 8).</p> <p>Las habilidades personales en las deportistas aumentan el nivel de autonomía en las jugadoras siendo así que la autonomía como la capacidad de controlar y tomar</p>
--	--	--	---	---

	<p>como se sentían en ese momento”</p> <p>AC” las estudiantes de inmediato entendieron como realizarlo e identificaron como se sentían en el momento”</p> <p>AC “Las estudiantes al momento de realizar la explicación de su línea presentaron timidez, al compartir como se sentían cada una de ellas”</p> <p>AC “las deportistas presentaron unas expresiones muy emocionales al hacer la exposición de su línea”</p> <p>AC “Se evidencia que al socializar la actividad del árbol. pasado, presente, futuro, se da a evidenciar</p>	<p>muy alto hacia la explicación del docente</p> <p>Algunas deportistas presentan un nivel confusión a la hora de identificar como se sienten.</p> <p>al tratar de dibujar o escribir de cómo es su manera de ser, se evidencia duda entre ellas mismas”</p>		<p>propias iniciativas, da a la persona indicadores de calidad de expresión. (Alba Galván, C. 2015, p 3 – 4). Con esto se reconoce la habilidad de poseer una buena respuesta a su autoconocimiento, los cuales son motivaciones e intereses que ayudan a las jugadoras a mejorar rendimiento deportivo e identificar como se sienten en su vida personal y social.</p>
--	--	--	--	---

	<p>que existieron muchos problemas y complicaciones para las deportistas”</p> <p>AC “las deportistas se encuentran sentadas dibujando en la superficie del suelo, al tratar de dibujar o escribir de cómo es su manera de ser, se evidencia duda entre ellas mismas”</p> <p>AC “se evidencio que se sentían más libres emocionalmente ya que compartían sus sentimientos y palabras con más seguridad”</p> <p>AC “Al momento que se da a conocer el tema relacionado con la inteligencia emocional se</p>			
--	---	--	--	--

	<p>observa que la mayoría de jugadoras está atenta ya que desconocen conceptualmente el término de inteligencia emocional, más, sin embargo, reconocen las emociones en sí mismas”</p> <p>AC “Al finalizar la sesión se propone que cada una de su opinión personal sobre Qué es la inteligencia emocional y su experiencia en la sesión; una de las jugadoras decidió participar y al momento de expresar su opinión no podía dar una respuesta concreta”</p> <p>AC “además pudieron poner en acción alguna de las de los sentidos del</p>			
--	---	--	--	--

	<p>cuerpo para poder tener mejores resultados”</p> <p>AC” Para terminar la sesión se hizo un círculo para hacer cierre de lo aprendido y vivenciado; cada jugadora dio a conocer cómo se sentía antes, durante y después de la sesión”</p> <p>AC “En un momento cuando el maestro dijo ¡imaginen saliendo de un estadio! Cada niña dibujo una sonrisa en su rostro y lo más y videntes que trasladaron su imaginación a ese momento”</p> <p>AC “Las deportistas presentan una dificultad mínima para concentrarse”</p>			
--	--	--	--	--

	<p>AC” Las deportistas manifiestan a verse sentidos diferentes con más concentración emocional”</p> <p>AC “Las deportistas presentan un nivel de concentración muy alto hacia la explicación del docente”</p> <p>AC “Las jugadoras responden con seguridad y argumentan correctamente las preguntas”</p> <p>AC “También se manifiesta que las jugadoras se identifican mucho con esta actividad”</p> <p>AC “expresan qué son actividades que las liberan y las hacen sentir bien teniendo en cuenta la reflexión como un punto</p>			
--	--	--	--	--

	<p>para poder cambiar sus vidas”</p> <p>AC “Las deportistas se encuentran en un estado de control emocional muy activo”</p> <p>AC “El grupo se expresa a nivel emocional de forma alegre, con confianza, con seguridad”</p>			
	<p>AG “La mayoría de las deportistas presentan un gran nivel de autorregulación”</p> <p>AG “la mayoría excepto 3 deportistas manifestaban el color amarillo y se evidencian que sus emociones se encontraban reguladas”</p>	<p>Las deportistas presentan un nivel de autorregulación emocional bueno, pero no estable.</p> <p>Generalmente las jugadoras mantienen un estado emocional positivo y de serenidad con una aptitud alegre gracias a expresión del profesor ya que hace que</p>	<p>Establecer el estado de las habilidades personales y sociales de las niñas jugadoras de futbol</p>	<p>Gaeta y Martín (2009) afirman que para afrontar de manera acertada los eventos estresantes, los seres humanos deben reconocerse a sí mismos como sujetos capaces de tolerar, controlar e influir en las situaciones que se les presenten, comportarse cooperativamente, ser solidarios y así disminuir las probabilidades de aparición de episodios de depresión y/o</p>

	<p>AG “referente a la inteligencia emocional en la sesión de clase se pudo percibir en general que las jugadoras mantienen un estado emocional de serenidad predisponiendo una actitud alegre a cada una de las actividades”</p> <p>AG ese momento de expresión corporal hace que las jugadoras relajen su mente se diviertan y pongan en práctica las emociones que traen desde casa o desde el lugar de dónde venían”</p> <p>AG “se llenan de emociones como alegría y confusión, ya que no esperaban jugar entre sus compañeras de futbol.”</p>	<p>se relaje su mente, se diviertan y pongan en práctica sus emociones con sus compañeras de futbol.</p> <p>Algunas jugadoras expresan mucha vergüenza y no quieren salir a exponer su trabajo o a realizar actividades.</p> <p>Algunas jugadoras les cuestan expresar sus emociones y se quedan quietas a la espera de las consignas del profesor.</p> <p>Las jugadoras son proactivas al estímulo de la música y hace que bailen</p>	<p>ansiedad, comportamientos agresivos, conflictos sociales, problemas de desobediencia de reglas, bajo rendimiento académico, consumo de alcohol y conductas sexuales de riesgo (Santoya-Montes et al., 2018; Downey et al., 2010; Doan et al. 2012; Cui et al., 2015).</p> <p>En concordancia con lo anterior, la regulación integradora de las emociones puede predecir el comportamiento prosocial de los estudiantes. Dicha predicción puede darse directamente o través de la mediación de la empatía hacia los compañeros de clase, teniendo en cuenta los factores cognitivos y emocionales que participan en la exploración y reconocimiento de la experiencia</p>
--	--	--	---

	<p>AG “las deportistas expresan mucha vergüenza al realizar el papel.”</p> <p>AG “cuándo llegó este momento algunos grupos no querían salir a exponer su trabajo”</p> <p>AG “se logra observar que una deportista presentaba un nivel de expresión muy baja, por consecuencia, le costaba expresar sus palabras empáticas, luego que continuo el juego se identifica en esta jugadora que esta con mejor expresión verbal, ya se le facilita la pronunciación de palabras hacia sus compañeras.”</p>			<p>emocional propia y de los pares (Benita, et al., 2016; Simões &amp; Calheiros, 2016).</p> <p>Por el contrario, Hardy et al. (2015) encontraron que, si se presentan altos niveles de desconexión moral y baja autorregulación durante la adolescencia, esto puede exacerbar las tasas de comportamiento antisocial, los adolescentes también podrían ser menos propensos a ser prosociales y ayudar a otros que lo necesitan (Laible et al., 2010)</p>
--	--	--	--	---

	<p>AG “se logra percibir que ante sonidos o géneros musicales le genera a una de las jugadoras mover su cuerpo al son del ritmo de ese sonido y se deja llevar naturalmente, mientras que otras jugadoras se quedan quietas a la espera de las consignas del profesor”</p> <p>AG “Al iniciar la sesión del día de hoy las jugadoras se presentan serenas e interesadas a la temática que el profesor está dictando.”</p> <p>AG “dentro de la clase se percibe un lenguaje corporal de relajación y se muestran gestualmente libres a lo cual se puede</p>			
--	---	--	--	--

	<p>traducir que las jugadoras se sienten felices y se prestan activas a las consignas tomando un estado de serenidad tras las directrices del profesor”</p> <p>AG “Al iniciar con la primera actividad se pide que haya concentración y relajación por ende las jugadoras se acuestan en el espacio físico y se relajan cerrando sus ojos con una música en bajo volumen ella empieza a concentrarse y hacer un asentamiento de su cuerpo en el momento y en el lugar donde se encuentran”</p> <p>AG “al llegar al sitio específico de trabajo nos</p>			
--	--	--	--	--

	<p>encontramos con un grupo de danzas que se encontraban repasando es aquí donde las jugadoras por su gusto al baile se colocaron a bailar mientras damos comienzo a nuestra actividad acordé al proyecto pedagógico”</p> <p>AG “Se logra identificar que las deportistas se encuentran concentradas en su trabajo viendo a sí un nivel de competitivo.”</p> <p>AG “que las deportistas se encuentran en una situación muy cómoda, haciendo entender que tiene una confianza de sí mismas”</p>			
--	--	--	--	--

	<p>AG “A si mismo las jugadoras demuestran gestos motrices de muchas sensaciones y no se quedan calladas al identificar como se siente una uva pasa en la boca.</p> <p>AG “Pero aun a si logra probar para identificar que emociones puede encontrar”</p> <p>AG “se logra ver que al enfrentar una pregunta que involucre estrés y enojo, ellas hacen una buena respuesta a la situación que vivirían”</p> <p>AG “se ubican en una posición de nerviosismo. No obstante, un grupo salió con total seguridad a dar a conocer el título y el</p>			
--	--	--	--	--

	<p>contenido de su trabajo.</p> <p>Con una actitud de interés y sorpresa dieron a conocer su pensamiento acerca de la empatía y la importancia que tiene en el deporte del futbol”</p> <p>AG “se realizó un cuento dirigido a las deportistas, que de inmediato se logra identificar que se encuentran con un nivel de concentración bajo,”</p> <p>AG “una de las deportistas habla sobre un ejemplo empático y se logra entender que es empatía”</p> <p>AG “Existen conductas que reflejan ansiedad e inseguridad ya que el momento alguna de las</p>			
--	--	--	--	--

	<p>jugadoras intenta ver por debajo de su banda que tiene a los ojos ya sea por temor a tropezar sé o por mirar a las otras compañeras”</p> <p>AG: empiecen a repensar acerca de su vida de cómo actuó como soy y como manejo cuando tengo estrés”</p>			
	<p>EM: cómo se sentían hoy, al cual se evidencio tristeza y alegría en todas las deportistas.</p> <p>EM: se les noto gestualmente alegría ya que sentían emociones como lo son el de superación y alegría.</p>	<p>Manifiestan alegría y asombro en las diferentes actividades</p> <p>Las jugadoras se muestran muy dispuestas y a disposición con las actividades del proyecto</p> <p>Las jugadoras presentan una actitud activa y un</p>	<p>Conocer los estados de las jugadoras en el área interpersonal</p>	<p>En el área interpersonal se deben desarrollar las habilidades para discriminar las emociones de los demás, basándose en gestos y situaciones expresivas que tienen algún grado de consenso en la cultura en cuanto a su significado emocional.</p> <p>Asimismo, demostrar la capacidad para involucrarse</p>

	<p>EM: La alegría es una emoción que estuvo desde que llegaron por qué es grato ver como ellas a partir de un encuentro con las compañeras pueden divertirse y socializar.</p> <p>EM: las deportistas al mencionar y hacer una breve explicación se nota asombro de parte de sus compañeras,</p> <p>EM: una de las deportistas presenta asombro y se siente emocionalmente sorprendida.</p> <p>EM: En un inicio me veo sorprendido al ver a las chicas por primera vez, y al mismo tiempo las chicas</p>	<p>nivel alto de empatía grupal</p> <p>Las jugadoras cuya empatía les permite sentir lo que sienten los demás, de inmediato prestan atención, escuchan con claridad y son pacientes en todas las actividades de forma dinámica predisponiendo una actitud positiva.</p>		<p>empáticamente y sintonizar con las experiencias emocionales de los otros y la habilidad para comprender que, en ocasiones, los estados emocionales internos no corresponden con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás; y, en niveles más maduros, percatarse de que nuestra conducta emocional expresiva puede impactar en los demás y, por lo tanto, tenerla en cuenta en nuestras propias estrategias de presentación. Hay que darse cuenta de que la estructura o naturaleza de las relaciones es definida en parte tanto por el grado de emoción inmediata o expresión genuina desplegada como por el grado de reciprocidad o simetría dentro de</p>
--	--	---	--	--

	<p>se sorprenden al verme por primera vez como profesor.</p> <p>EM: todas presentan un buen estado de ánimo y disposición con la actividad</p> <p>EM: También las deportistas se encuentran muy dispuestas a realizar la actividad del árbol,</p> <p>EM: las niñas con sus rostros manifestaban interés de la temática que se estaba socializando en algún momento algunas jugadoras expresaban sonrisas y alegría por escuchar al docente Felipe ya que con su alegría y</p>			<p>la relación; como tal, la intimidad madura es en cierta medida definida por el acto de compartir mutua o recíprocamente de modo genuino, mientras que, en ocasiones, la relación padre-hijo puede ser interesada y, por lo tanto, menos genuina.</p>
--	---	--	--	---

	<p>entusiasmo provocaba lúdica.</p> <p>EM: Se evidencia emociones de alegría al probar esta fruta.</p> <p>EM: Teniendo en cuenta lo trabajado al día anterior las jugadoras llegan con una sonrisa y gestos de carisma para seguir trabajando las actividades del proyecto</p> <p>EM: Durante la clase las jugadoras conservaron una postura activa, además de la organización grupal en torno a la disciplina, así mismo, se observa la buena convivencia entre las jugadoras ya que se siente lo agradable del</p>			
--	--	--	--	--

	<p>compartir en antes y durante la dinámica.</p> <p>EM: La mayoría de jugadoras se muestran dispuestas a participar en el trabajo en equipo y en el intercambio de ideas para la construcción del collage.</p> <p>EM: Durante el desarrollo del collage en un tiempo determinado las jugadoras demostraron que el trabajo en equipo es más eficaz para obtener mejores resultados.</p> <p>EM: Las deportistas se encuentran trabajando muy en equipo</p> <p>EM: manifiesta que las siguientes actividades ellas tienen un vinculo de</p>			
--	--	--	--	--

	<p>empatía en un nivel alto ya que se evidencia que las niñas logran identificar la empatía, por que quien recibe el esférico de lana produce una respuesta empática.</p> <p>EM: Las jugadoras a nivel emocional se sienten muy descritas hacia la empatía de sus compañeras una vez ya echo el destapo de las cartas, ya que, al recibir una palabra de las compañeras y algunas amigas, se evidencia grandes sentimientos positivos entre ellas.</p> <p>EM: las jugadoras tienen un gran nivel de empatía y</p>			
--	---	--	--	--

	<p>reconocen la importancia de esta.</p> <p>EM: al realizar la dramatización entre las deportistas, hay mucha empatía de ayudar a su compañera que lo realice con éxito su papel entregado.</p> <p>EM: las jugadoras de inmediato prestan atención y escuchan con claridad la respuesta, logra verse en las jugadoras que se identificaron, y con rapidez la responden.</p> <p>EM: Teniendo en cuenta esto desde que se inició la actividad se observa que las jugadoras tienen la voluntad de realizar la actividad de la mejor</p>			
--	--	--	--	--

	<p>manera y esto se ve evidenciado en la concentración y la atención de las palabras que iban siendo dirigidas por el docente durante la sesión de la actividad.</p> <p>EM: En general las jugadoras de fútbol se involucraron de forma alegre y asertiva en toda la sesión, son pacientes en todas las actividades y se interesan de forma dinámica predisponiendo una actitud positiva durante la jornada de entrenamiento.</p> <p>EM: Desde la llegada de cada jugadora se evidencia que hay voluntad y motivación para poder</p>			
--	--	--	--	--

	<p>trabajar las actividades planteadas,</p> <p>EM: A través del juego del fútbol podemos observar una gran técnica de los fundamentos del fútbol en las jugadoras ya que se ve en el dominio y control del balón durante el partido ya que también se participa en este juego para cerrar la sesión, además se observa un buen trabajo en equipo para anotar goles y tratar de ganar el partido.</p> <p>EM: En primera instancia se hace la bienvenida como un caluroso saludo, es aquí donde se evidencia que tanto como maestros y jugadoras manteniendo</p>			
--	--	--	--	--

<p>mejor relaciones interpersonales.</p> <p>EM: Por este motivo la clase se la puede ejecutar de la mejor manera y es más ellas demuestran emociones positivas de lo que se hace.</p> <p>EM: en esta sesión hubo una jugadora que después de realizar la actividad se le pidió que participe y no se expresó de lo que piensa y siente, pero con motivación de maestro y compañeras pudo decirlo que se sintió bien con lo que había hecho ese día.</p> <p>EM: 4 grupos de las deportistas están en una comunicación muy buena, se logra identificar</p>			
--	--	--	--

	<p>confianza, concentración y alegría por disfrutar la actividad.</p> <p>EM: Después de haber dictado las consignas se logra observar que en los grupos de trabajo existe buena comunicación y trabajo cooperativo ya que cada una aporta y un concepto diferente.</p> <p>EM: Tanto en la construcción y elaboración del trabajo por equipos se observó que hay empatía entre las compañeras ya que se aceptan y trabajan colaborativamente,</p> <p>EM: Al llegar al sitio de encuentro se observa que las jugadoras llegan con</p>			
--	---	--	--	--

	<p>una sonrisa y un entusiasmo,</p> <p>EM: las niñas empiezan a relacionarse entre ellas dando a conocer lo que han hecho en el día</p> <p>EM: se nota en ellas que hay una interacción positiva para poder hacer compañerismo cada una de ellas se expresa de la mejor manera</p> <p>EM: Durante el trabajo se observa que las jugadoras tienen facilidad para relacionarse entre sí, demostrando que hay empatía en cada una de ellas ya que el trabajo consiste en que cada una de un aporte positivo para tener el mejor trabajo.</p>			
--	---	--	--	--

	<p>EM: de igual forma expresaron que esta actividad en un principio fue difícil de hacerla porque no había comunicación con algunas compañeras.</p> <p>EM: El siguiente grupo dio a conocer su collage expresando lo que habían hecho y lo que significaba este dibujo para ellas al igual que el anterior grupo también relacionaron el tema que se viene adelantando con el fútbol y de igual forma dieron a conocer que la empatía es algo fundamental para poder trabajar en grupo y obtener buenas cosas</p>			
--	---	--	--	--

<p>cómo ganar partidos de fútbol.</p> <p>EM: El que inicia la actividad deberá decir su nombre y dar un concepto o una noción de lo que significa la empatía</p> <p>posteriormente escogerá a una amiga, compañera o maestro para lanzarle la bola de lana; cuando esa persona la reciba, la persona que lanzó la bola deberá decir sus cualidades positivas teniendo en cuenta el concepto de empatía</p> <p>EM: Cuando se realiza esta dinámica se evidencia en cada jugadora que cada vez que llega la lana observan a quién podrían</p>			
---	--	--	--

	<p>lanzarle este objeto para así poder decirle cada una de las cualidades correspondientes.</p> <p>EM: se logra ver que al identificar el ganador las compañeras se sentían con un nivel emocional positivo.</p> <p>EM: También se logra reflejar que las deportistas tienen una gran conexión entre compañeras.</p> <p>EM: diferentes gestos motrices y emocionales que se logra ver al producir palabras como “eres buena persona, me gusta tu alegría, me encanta como juegas” se</p>			
--	--	--	--	--

	<p>tiene buenos gestos de compañeras.</p> <p>EM: se logra ver que las deportistas están experimentando una identificación con el cuento de sara, por ende, logran responder bien las preguntas.</p> <p>ME: también se sorprender al ver que el regalo debe ser una carta dirigida a su compañera de cómo le parecía ella.</p> <p>EM: se observa que unas deportistas quieren animar a su compañera para que realice la dramatización.</p> <p>EM: Al comienzo las jugadoras al entrar directamente con la temática a tratar y al</p>			
--	---	--	--	--

	<p>mismo tiempo como equipo de fútbol se muestran activas respetando el proceso de la actividad y escuchando atentamente a las consignas dadas por el profesor.</p>			
	<p>ME “la explicación fue trascendiendo y la confianza fue mayor”  ME “Después de esto se prosigue a jugar un amistoso en cada rostro de las jugadoras se observa tranquilidad, armonía y concentración”  ME “Posteriormente se escuchó música y después de haber hecho la sesión tuvieron más</p>	<p>General mente las deportistas tienen confianza, se observa tranquilidad, armonía y concentración, mayor confianza al socializar, presentan una actitud participativa.  Los trabajos se realizan de mejor manera, más seguridad al expresarse al exterior.</p>	<p>El afianzamiento del manejo de estrés de las deportistas de la escuela de formación de futbol Fray Bartolome, se encuentran en las habilidades sociales y personales, un buen manejo de estrés.</p>	<p>la integración de las deportistas y la buena relación sociales, más su seguridad son aspectos importantes que conlleva a que las deportistas obtengan un buen “afianzamiento de sus habilidades sociales y personales. Es necesario reconocer la importancia que tiene las habilidades sociales para el funcionamiento diario de las personas y hay que considerar la utilidad de</p>

	<p>disponibilidad para hablar y socializar sus puntos de vista de lo que sentía y pensaban”</p> <p>ME “Tres deportistas manifestaron colores rojos ya que se les notaba ira al ejemplo que le daba el docente”</p> <p>ME “se observa que en ellas se dibuja una sonrisa de alegría y emoción cuando reciben y decepcionar la lana”</p> <p>ME “Asimismo, se logra percibir que ante otros sonidos como musicales externos una de las jugadoras mueve su cuerpo al son del ritmo de ese sonido y se deja llevar naturalmente mientras que</p>	<p>Algunas jugadoras siguen se encuentran a la espera de las ordenes de docente.</p> <p>Son pocas loas deportistas que presentan un mal manejo emocional</p>		<p>aprender mas sobre el comportamiento social propio y de los demás y, lo que es especialmente y ambientes, el saber que ese comportamiento se puede cambiar y conocer algunas formas de hacerlo” (Vived Conte, E. 2011, p 14). Es necesario seguir fortaleciendo el manejo se estrés por consecuencia de las malas habilidades sociales, las que conllevan a un mal manejo de estrés en contextos populares”. “También las habilidades personales son destrezas fundamentales que permiten establecer y/o potenciar en casa persona las capacidades físicas, emocionales y practicas necesarias, al objeto de conseguir una autonomía y</p>
--	---	--	--	---

	<p>otras jugadoras se quedan quietas a la espera de las consignas del profesor”</p> <p>ME “se percibió una actitud participativa generando un buen ambiente de grupo sin interrupciones que cortaran la secuencia en el desarrollo de las actividades de control de estrés”</p> <p>ME “No obstante, en una de las compañeras se observa que trata de ver por debajo de la banda muy a menudo revelando una emoción de desconfianza y distracción hacia la dinámica guiada”</p> <p>ME “durante la realización de la actividad en las</p>			<p>socialización suficiente para su existencia (Urquía, R. P. 2015, p 5). El fortalecer estas habilidades en adolescencia permite a las deportistas fortalecer las relaciones interpersonales y intrapersonales en una sana convivencia”.</p>
--	---	--	--	---

	<p>jugadoras se nota qué hay rostros de seriedad, sonrisa e intriga ya que las palabras que son dirigidas por el maestro hacen que estas personas empiecen hacer un recorrido por su mente”</p> <p>ME “Llega un momento donde el maestro expresa diciendo que el cuerpo está presente pero que la mente tiene que salir de ese lugar de concentración y podría viajar en el mundo al lugar donde ellas más se sientan feliz cuándo el maestro expreso eso algunas niñas dibujaron una sonrisa que las llevo en un lugar donde ellas tuvieron momentos</p>			
--	---	--	--	--

	<p>de felicidad o algún recuerdo”</p> <p>ME “Teniendo en cuenta lo anterior se prosigue hacer la actividad se hace escuchar música que va en relación con la danza primal, pero en un primer momento se hace el asentamiento del cuerpo en el lugar de trabajo para que haya una mejor concentración y así poder realizar la actividad de la mejor manera”</p> <p>ME “Teniendo en cuenta el ritmo de la música que es variado hay momentos donde la música hace que el cuerpo empiece a expresar lo que siente y piensa es así que hay</p>			
--	--	--	--	--

	<p>algunas jugadoras que empiezan a bailar y a mover su cuerpo sin que el maestro lo pida la música se ha convertido en algo sonoro que incita al movimiento corporal por ende se observa que el trabajo realizado fue de la mejor manera”</p> <p>ME “expresan sonrisas y admiración porque estaban en un lugar que no pensaban cerca de una silla, cerca de una cortina, cerca de un pupitre, incluso una jugadora cerca de un lugar donde podía caer es así que hay un momento de sonrisas entre todas por lo vivido y expresado con su cuerpo”</p>			
--	---	--	--	--

	<p>ME “se evidencia que entre compañeras existe confianza necesaria para ejecutar sin problemas la actividad”</p> <p>ME “las deportistas expresan que la concentración y la activación de los sentidos y manejo emocional obtuvieron una buena experiencia”</p> <p>ME “la deportista se observa un entendimiento claro de lo que es el manejo de estrés, ya que la actividad apunto muy exactamente a las jugadoras”</p> <p>ME “deportistas expresan mediante la música, sus movimientos corporales</p>			
--	---	--	--	--

	<p>muy expresivos a su sentimiento que se sentía en ese momento”</p> <p>ME “las deportistas participan y entienden la importancia del manejo de estrés, haciendo que algunas compañeras sientan más seguridad de sí mismas expresándose hacia el exterior sin tener límites emocionales”</p> <p>ME “las jugadoras identifican claramente los malos momentos que pueden generar mal manejo de estrés”</p> <p>ME “se identifica que el globo lo llenan mucho de aire ya que algunas argumentan que esa dificultad es muy grande, a</p>			
--	--	--	--	--

	<p>un a así, se logra el objetivo del mal manejo de estrés”</p> <p>ME “Un grupo de las deportistas manifiesta un comportamiento muy centralizado a las emociones de tristeza, haciendo que argumente que tiene un problema que le hace sentir con rabia y tristeza por lo que sucede”</p> <p>ME “Todas las deportistas manifiestan que al inflar el globo de malas emociones que afecten nuestro manejo de estrés son muy bueno ya que se sienten más liberadas”</p>			
<p><b>CATEGORIAS INDUCTIVAS</b></p>				



**Anexo H: Matriz 4: integración de resultados**

**Fase de Análisis de Información: 3**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>RASTREO DE INFORMACIÓN</b>	<b>TRIANGULACIÓN</b>
ESPECÍFICO 1			
<p>Implementar una propuesta de intervención pedagógica para el afianzamiento de las habilidades personales y las habilidades sociales, en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy</p>	<p>Generalmente las jugadoras demuestran interés, motivación y alegría cuando se realiza las actividades. Algunas jugadoras se distraen con facilidad y pierden concentración en las actividades ludo pedagógicas. Las jugadoras en su totalidad participan activamente de las actividades planteadas por el docente.</p>	<p>La motivación es una característica del ser humano en unión con un tiempo y espacio dados, por ello el contexto socio-cultural donde se desarrolla el proceso enseñanza-aprendizaje es condición necesaria para entender la motivación como un proceso de interacción con el entorno. (Valverde) Mantener la atención de los alumnos debe llevarnos a recordar que en cada salón de clase existe el predominio de lo heterogéneo, de gran cantidad de ideas, pensamientos y acciones que son</p>	<p>Las habilidades personales como sociales dentro de la inteligencia emocional generalmente se afianzan con el transcurso del tiempo, el contexto, la intervención pedagógica, la maduración cerebral y diferentes factores, pues de estas dependen que las personas se relacionen entre si y con los demás para poder llevar una sana interacción y socialización. Entre estas habilidades encontramos el autoconocimiento, la empatía, la autorregulación y el manejo de estrés, como bases para poder expresar, canalizar, conocerse a uno mismo, a los demás, manejar el estrés, etc. Teniendo en cuenta esta fundamentación se infiere que también depende de que la motivación como</p>

	<p>Las jugadoras conocen sus emociones e identifica sus estados de ánimo y las consecuencias que estos pueden tener en su comportamiento cuando interactúan con el grupo de trabajo.</p> <p>Las jugadoras identifican sus emociones cuando se realiza las actividades correspondientes a cada subcategoría.</p> <p>Las jugadoras demuestran tranquilidad frente a situaciones que se presentan al interactuar con sus compañeras de trabajo.</p> <p>Expresan de manera positiva sus emociones</p>	<p>y pueden ser movidas hacia el logro de determinados objetivos.</p> <p>Para enriquecer los intereses en el aula el educador debe utilizar estrategias que se ajusten a las necesidades y características del grupo. (Carballo, 1982)</p> <p>La atención tiene un carácter eminentemente selectivo, centrándose en unos aspectos que ocupan el primer plano, quedando el resto ignorado o como en penumbra. En realidad, la atención no es sino «el aspecto selectivo de la percepción» según afirmaron los investigadores (Johnston y Heinz, 1978)</p> <p>Por su parte, la concentración se define como “el aumento de la atención sobre un estímulo en un espacio de tiempo determinado” (Gallegos &amp; Gorostegui, 1990).</p>	<p>“una característica del ser humano en unión con un tiempo y espacio dados, por ello el contexto socio-cultural donde se desarrolla el proceso enseñanza-aprendizaje es condición necesaria para entender la motivación como un proceso de interacción con el entorno” (Valverde). Esta característica hace que los procesos de aprendizaje y cognición sean más eficaces.</p> <p>La enseñanza de las emociones en la vida diaria han sido abordadas en algunos contextos de diversas formas o en disciplinas transversales en las instituciones educativas o en casa pero por falta de atención e interés las estudiantes y personas no han podido reconocerlas y controlarlas para poder relacionarse la mejor manera con las personas que los rodean creando empatía que es “la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo”. Esta subcategoría está vinculada a</p>
--	---	--	---

	<p>hacia las compañeras de juego y entrenamiento. Comparten palabras de aliento para que las jugadoras se motiven a participar cuando se lo requiere.</p> <p>Demuestran aceptación los puntos de vista e ideas de las compañeras cuando ellas participan. Las jugadoras demuestran afectividad frente a sus compañeras de trabajo haciendo que ellas se relacionen de una mejor manera y así no haya diferencias entre ellas.</p>	<p>Autoconocimiento “se refiere a la habilidad para reconocer el significado de las emociones y sus relaciones, y para razonar y resolver problemas en base a ello. También incluye emplear las emociones para realzar actividades cognitivas”. Mayer (2001)</p> <p>Empatía “es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo”. Esta subcategoría está vinculada a lo que siente o piensa la persona, por ende, busca entender el fortalecimiento de esta. (Guzmán 2019)</p>	<p>lo que siente o piensa la persona, por ende, busca entender el fortalecimiento de esta” (Guzmán 2019)</p> <p>El conocerse a uno mismo implica reconocer sus habilidades físicas y emocionales, cuáles son sus comportamientos negativos y positivos, identifica sus estados de ánimo y las consecuencias que estos pueden tener en su comportamiento e identificar los sentimientos y emociones durante las situaciones de la vida que en este caso va relacionado con el futbol; teniendo en cuenta esta conceptualización “se refiere a la habilidad para reconocer el significado de las emociones y sus relaciones, y para razonar y resolver problemas en base a ello. También incluye emplear las emociones para realzar actividades cognitivas”. Mayer (2001)</p>
ESPECÍFICO 3			

<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>RASTREO DE INFORMACIÓN</b>	<b>CONCLUSIONES</b>
-----------------------------	-------------------	-----------------------------------	---------------------

**Anexo I: Matriz: formato de codificación de información**  
**Fase de Análisis de Información**

**Grupo Poblacional:** Jugadoras de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé

**No. de Participantes:** 5

**Técnicas Aplicadas:** Grupo Focal

**ANEXO 2**

CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías) Reportes Verbales
Habilidades personales	Autoconocimiento AC
	Autorregulación AG
Habilidades sociales	Empatía EM
	Tolerancia TL
CATEGORIAS EMERGENTES	ORGANIZACIÓN DE CATEGORIAS INDUCTIVAS Reportes verbales excluidos de las categorías deductivas
CE1:	
CE2:	
CE3:	

<b>TÉCNICA APLICADA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observador 1: Autoconocimiento</li> </ul> <p>1. Pregunta: <b>¿Cómo se siente antes de la competición?</b></p> <p>J1. <span style="background-color: #6aa84f; color: white;">Me siento nerviosa (AC)</span></p> <p>J2. <span style="background-color: #6aa84f; color: white;">Me siento feliz por participar en los encuentros (AC)</span></p>
-------------------------	--

<p><b>GRUPO FOCAL</b></p>	<p>J3. Me daría miedo del físico de las competidoras por su altura o por su porte (AC)</p> <p>J4. Me siento nerviosa porque por culpa mía de pronto se pierda el encuentro, sea yo la que falle (AC)</p> <p>J5: Sentiría miedo de tener algún accidente como fracturarme un pie, también tendría muchas ansias de ganar (AC)</p> <p style="text-align: center;"><b>2. ¿Cuáles son sus pensamientos antes de la competición?</b></p> <p>J1. Yo pienso en que, si me van a ver, que ellos vean a la mejor y es importante (AC)</p> <p>J2: no pienso como voy a actuar (AC)</p> <p>J3: Yulieth: (silencio) (AG)(AC)</p> <p>J4. Depende como mire al jugador voy a sentirme en confianza para jugar con seguridad (AC)</p> <p>J5. Pienso en que voy a ganar (AC)</p> <p style="text-align: center;">Observador 1: Autorregulación</p> <p style="text-align: center;"><b>1. Pregunta: ¿Cómo controla sus emociones?</b></p> <p>J1: J1: Cuando siento rabia hago una respiración pausada y controlada (AG)</p> <p>J2: Yo no las controlo (AG)</p> <p>J3: Practico la respiración profunda y controlada (AG)</p> <p>J4. Prefiero jugar para controlar mis nervios (AG)</p> <p>J5. Lo que hago es llorar para desahogarme y sentirme relajada para continuar (AG)</p> <p style="text-align: center;"><b>2. Pregunta: ¿Qué manifestaciones han funcionado para conseguir tu calma emocional?</b></p>
-------------------------------	---

J1: adopte un conejito para distraerme y no llorar, y sonreír y estar calmada. (AG)

J2: yo escucho música y cuando juego futbol (AG)

J3: me distraigo con el celular y jugar futbol o micro. (AG)

J4. Me gusta caminar, ir a un lugar donde pueda estar sola y sentir la paz. (AG)

J5. Me gusta comer para poder calmar mi ansiedad. (AC). (AG)

Observador 1: Empatía

1. Pregunta: **¿Qué hace usted, para disminuir y contrarrestar el malestar de los demás?**

J1: yo hago lo posible de controlar y ser más precavida a la hora de enfrentar esas situaciones

J2: en situación de juego me defiendo y evito que ese malestar me afecte

J3: si la situación es muy conflictiva me involucro agrediendo y defendiendo

J4. Yo me alejo e ignoro a las personas

J5. Observo la situación y a medida que se empeora, tomo riendas y pienso en como ayudo a mejorar el problema

2. **¿Cuándo fue la última vez que te permitiste sentir lo que sienten los demás?**

J1: Todo el tiempo trato de sentir lo que los demás sienten

J2: Controlo mis emociones y evito involucrarme con los demás

J3: Cuando a mi compañera le dieron un balonazo en la cara

J4: Cuando a una compañera se le burlaron por hacer un mal movimiento en el calentamiento

J5: Cuando perdimos un partido me sentía mal al igual que mis compañeras, todas estábamos tristes

Observador 1: Tolerancia Cuaran

1. Pregunta: **¿Qué haces cuando se presentan disputas y la competencia entre compañeras?**

J1: relajarse y jugar más porque confié en mí misma. AC

J2: yo ignoro la rivalidad con mis compañeras y juego y trato de mejorar para no reprimirme. AG

J3: no me siento menos que las otras compañeras

J4: Ignoro totalmente cualquier problema que exista en mi grupo. AG

J5: Trato de encontrar una respuesta a los conflictos ya sea en competencia o cualquier problema en el equipo. AC

2. Pregunta: **¿Describe la situación más tensa que hayas tenido que resolver dentro del equipo?**

J1: Jugando contra Colon, iba sola con el balón por la lateral, y una defensa no llegó al balón y me hizo caer y me golpe muy duro la cabeza, de inmediato me sacaron y me recuperé y seguí jugando, solo que ya más precavida con la jugadora contraria. AG

J2: Vanesa me golpeó con una patada en la cara, agarre y Sali, y me senté, y sabía que era sin culpa. TL

J3: Llegué a jugar y me sentí incomoda y no quise seguir ya que no me sentía mejor, y eso me hizo sentir muy mal y no querer continuar con el partido. AC

J4: Fue cuando accidentalmente metí un autogol y todo el equipo me miraba con cara de molestas y sentía que me querían golpear. EM

	J5. Llegue a jugar con mi equipo y me sentía mal porque no había entrenado entonces todas mis compañeras me miraban con cara de mal genio y tenía que aguantar todo ese mal estado entre ellas hacia mí. TL.
--	--

## MATRIZ 2: FORMATO DE CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN

### Fase de Análisis de Información: 1

**Grupo Poblacional:** Jugadoras de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada.

**No. de Participantes:** 5

**Técnicas Aplicadas:** Grupo Focal

### ANEXO 2

CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías) Reportes Verbales
Inteligencia Emocional	Autoconocimiento (AC) Me siento nerviosa. (AC) Me siento feliz por participar en los encuentros. (AC) Me daría miedo del físico de las competidoras por su altura o por su porte. (AC) Me siento nerviosa porque por culpa mía de pronto se pierda el encuentro, sea yo la que falle. (AC) Sentiría miedo de tener algún accidente como fracturarme un pie, también tendría muchas ansias de ganar. (AC) Yo pienso en que, si me van a ver, que ellos vean a la mejor y es importante. (AC) No pienso como voy a actuar.

(AC) Depende como mire al jugador voy a sentirme en confianza para jugar con seguridad.

(AC) Pienso en que voy a ganar.

(AC) si la situación es muy conflictiva me involucro agrediendo y defendiendo

AC: relajarse y jugar más porque confié en mí misma.

AC: no me siento menos que las otras compañeras.

AC: trato de encontrar una respuesta a los conflictos ya sea en competencia o cualquier problema en el equipo.

#### Autorregulación

(AG) Cuando siento rabia hago una respiración pausada y controlada

(AG) Yo no las controlo.

(AG) Practico la respiración profunda y controlada.

(AG) Prefiero jugar para controlar mis nervios.

(AG) Lo que hago es llorar para desahogarme y sentirme relajada para continuar.

(AG) Adopte un conejito para distraerme y no llorar, y sonreír y estar calmada.

(AG) Yo escucho música y cuando juego futbol.

(AG) Me distraigo con el celular y jugar futbol o micro.

(AG) Me gusta caminar, ir a un lugar donde pueda estar sola y sentir la paz.

(AG) Yo hago lo posible de controlar y ser más precavida a la hora de enfrentar esas situaciones

(AG) en situación de juego me defiendo y evito que ese malestar me afecte

(AG) Controlo mis emociones y evito involucrarme con los demás

(AG) yo ignoro la rivalidad con mis compañeras y juego y trato de mejorar para no reprimirme.

(AG) Ignoro totalmente cualquier problema que exista en mi grupo.

(AG) Jugando contra Colon, iba sola con el balón por la lateral, y una defensa no llego al balón y me hizo caer y me golpe muy duro la cabeza, de inmediato me sacaron y me recuperé y seguí jugando, solo que ya mas precavida con la jugadora contraria.

Empatía

EM Observo la situación y a medida que se empeora, tomo riendas y pienso en como ayudo a mejorar el problema

EM Todo el tiempo trato de sentir lo que los demás sienten

EM Cuando a mi compañera le dieron un balonazo en la cara

EM Cuando a una compañera se le burlaron por hacer un mal movimiento en el calentamiento

EM Cuando perdimos un partido me sentía mal al igual que mis compañeras, todas estábamos tristes

EM: Fue cuando accidentalmente metí un autogol y todo el equipo me miraba con cara de molestas y sentía que me querían golpear.

Tolerancia

TL: Yo me alejo e ignoro a las personas

	<p>TL: Vanesa me golpeó con una patada en la cara, agarre y Sali, y me senté, y sabía que era sin culpa. TL</p> <p>TL: Llegue a jugar con mi equipo y me sentía mal porque no había entrenado entonces todas mis compañeras me miraban con cara de mal genio y tenía que aguantar todo ese mal estado entre ellas hacia mí. T</p>
<b>CATEGORIAS EMERGENTES</b>	<b>ORGANIZACIÓN DE CATEGORIAS INDUCTIVAS</b> <b>Reportes verbales excluidos de las categorías deductivas</b>
CE1:	Independencia Emocional
CE2:	Gestión Emocional
CE3:	

### MATRIZ 3: INTEGRACIÓN DE DATOS

#### Fase de Análisis de Información: 2

**Grupo Poblacional:** Jugadoras de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé

**No. de Participantes:** 5

**Técnicas Aplicadas:** Grupo Focal

CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN Reportes Verbales <sup>5</sup>	NIVEL II <sup>6</sup>	NIVEL III <sup>7</sup>	RASTREO <sup>8</sup>
	(Se vaccea la matriz de codificación por cada categoría en estudio).	(Se realiza síntesis y agrupamiento de los datos. Se organizan jerárquicamente de acuerdo al nivel de frecuencia de los mismos del más relevante al menos relevante).	(Del nivel II se obtiene la información para contestar los objetivos específicos).	(Se buscan teorías y resultados de investigación que permitan la discusión, confrontación, argumentación etc de los hallazgos).

<sup>5</sup> Se vaccea la matriz de codificación por cada categoría en estudio.

<sup>6</sup> Se realiza síntesis y agrupamiento de los datos. Se organizan jerárquicamente de acuerdo al nivel de frecuencia de los mismos del más relevante al menos relevante

<sup>7</sup> Del nivel II se obtiene la información para contestar los objetivos específicos.

<sup>8</sup> Se buscan teorías y resultados de investigación que permitan la discusión, confrontación, argumentación etc. de los hallazgos.

Empatía	<p>AC “Me siento nerviosa”</p> <p>AC “Me siento feliz por participar en los encuentros”</p> <p>AC” Me daría miedo del físico de las competidoras por su altura o por su porte”</p> <p>AC “Me siento nerviosa porque por culpa mía de pronto se pierda el encuentro, sea yo la que falle”</p> <p>AC “Sentiría miedo de tener algún accidente como fracturarme un pie, también tendría muchas ansias de ganar”</p>	<p>Yo pienso en que, si me van a ver, que ellos vean a la mejor y es importante. Me siento feliz por participar en los encuentros.</p> <p>Me daría miedo del físico de las competidoras por su altura o por su porte. Sentiría miedo de tener algún accidente como fracturarme un pie, también tendría muchas ansias de ganar.</p> <p>Depende como mire al jugador voy a sentirme en confianza para jugar con</p>	<p>Al entender que el autoconocimiento, es una habilidad sujeta a las habilidades personales de las deportistas, es factible comprender que el AC, implementa fortalezas que ayudan a resolver conflictos personales y por ende entender mejor las habilidades sociales dentro y fuera del terreno de juego, que permite que las deportistas obtengan un buen manejo de la inteligencia emocional</p>	<p>El rendimiento que se espera en el terreno de juego de parte de los deportistas es equilibrado a nivel motor, psicológico y emocional, por ende, cabe resaltar que “conocer bien las emociones que le rodean antes de competir y cuando los árbitros se equivocan en su contra, con relación al peso y a las lesiones” (Monte, L. M. D. M. 2020, p11). Estos aspectos son importantes al identificar el autoconocimiento que se apoya a la identificar la conciencia de las emociones que permiten liberar sus expresiones motoras a nivel futbolístico para mejorar a</p>
---------	--	---	---	---

	<p>AC “Yo pienso en que, si me van a ver, que ellos vean a la mejor y es importante”.AC “No pienso como voy a actuar”</p> <p>AC “Depende como mire al jugador voy a sentirme en confianza para jugar con seguridad”</p> <p>AC “Pienso en que voy a ganar”</p> <p>AC “Me gusta comer para poder calmar mi ansiedad”</p>	<p>seguridad. No pienso como voy a actuar.</p>		<p>nivel personal y social para tener un buen manejo de la inteligencia emocional dentro y fuera del terreno de juego.</p>
	<p>AG “Silencio”</p> <p>AG “Cuando siento rabia hago una respiración pausada y controlada”</p>	<p>Cuando siento rabia hago una respiración pausada y controlada. Practico la respiración profunda y controlada. Adopte un</p>	<p>Esta habilidad personal a echo un impacto importante en las deportistas. Dejando las respuestas</p>	<p>La reflexión de sus experiencias emocionales destacadas a la autorregulación que se transforma en habilidades</p>

	<p>AG “Yo no las controlo”</p> <p>AG “Practico la respiración profunda y controlada”</p> <p>AG “Prefiero jugar para controlar mis nervios”</p> <p>AG “Lo que hago es llorar para desahogarme y sentirme relajada para continuar”</p> <p>AG “Adopte un conejito para distraerme y no llorar, y sonreír y estar calmada”</p> <p>AG “Yo escucho música y cuando juego futbol”</p>	<p>conejito para distraerme y no llorar, y sonreír y estar calmada.</p> <p>Yo escucho música y cuando juego futbol. Me gusta caminar, ir a un lugar donde pueda estar sola y sentir la paz</p>	<p>de las jugadoras a un lado, es clave la aplicación de la autorregulación en estas, por ende, el entendimiento de la auto regulación a echo que las jugadoras tengan un buen manejo personal y por ende afectando lo social dentro y fuera del campo de juego.</p>	<p>personales que conllevan a los deportistas lograr metas y educativas y deportivas, por ende, “los destacados refieren que lo realizan pues son vías para aprender; los no destacados le dedican más tiempo a prever el futuro” (Monte, L. M. D. M. 2020, p11). Cabe señalar la importancia del buen manejo de la inteligencia emocional y con ellas sus diferentes categorías, que se somete a la innovación de nuevas ideas de fortalecer el estado emocional, para el rendimiento sumatorio de las deportistas dentro y fuera del terreno de juego</p>
--	--	--	--	---

	<p>AG “Me distraigo con el celular y jugar futbol o micro”</p> <p>AG “Me gusta caminar, ir a un lugar donde pueda estar sola y sentir la paz”</p>			
	<p>EM “Observo la situación y a medida que se empeora, tomo riendas y pienso en como ayudo a mejorar el problema”</p> <p>EM “Todo el tiempo trato de sentir lo que los demás sienten”</p>	<p><i>Cuando a mi compañera le dieron un balonazo en la cara</i></p> <p><i>Cuando a una compañera se le burlaron por hacer un mal movimiento en el calentamiento</i></p> <p><i>Cuando perdimos un partido me sentía mal al igual que mis compañeras, todas estábamos tristes</i></p>	<p>Al analizar la incidencia de las actividades ludo pedagógicas de la mano de la inteligencia emocional han promovido al mejoramiento de la capacidad de ponerse en el lugar del otro, ósea, siendo empático; utilizando expresiones como “Cuando le</p>	<p>la Ley Orgánica de Educación del año 2006 proponen una serie de competencias básicas que deben ser desarrolladas a lo largo de las diferentes etapas educativas obligatorias en las que se diferencia el sistema educativo español. Una de esas competencias es la denominada social y ciudadana. El Real Decreto de enseñanzas mínimas de</p>

	<p>EM “Cuando a mi compañera le dieron un balonazo en la cara”</p> <p>EM “Cuando a una compañera se le burlaron por hacer un mal movimiento en el calentamiento”</p> <p>EM “Cuando perdimos un partido me sentía mal al igual que mis compañeras, todas estábamos tristes”</p> <p>EM: “Fue cuando accidentalmente metí un autogol y todo el equipo me miraba con cara de molestas y</p>	<p><i>Fue cuando accidentalmente metí un autogol y todo el equipo me miraba con cara de molestas y sentía que me querían golpear</i></p> <p><i>Todo el tiempo trato de sentir lo que los demás sienten</i></p> <p><i>Observo la situación y a medida que se empeora, tomo riendas y pienso en como ayudo a mejorar el problema</i></p>	<p>dieron un balonazo en la cara” hasta “Cuando a una compañera se le burlaron por hacer un mal movimiento en el calentamiento”. Es en donde reconocemos nuestro sufrimiento en el otro, sentir el mismo dolor, caída o golpe del otro, es donde observamos que la empatía se ha estimulado progresivamente a través de la actividad del juego al reconocer lo que las mismas jugadoras están sintiendo en diferentes situaciones concretas</p>	<p>Educación Primaria (2006) establece que adquirir esta competencia significa desarrollar una serie de habilidades sociales tales como “expresar las propias ideas y escuchar las ajenas” y “ser capaz de ponerse en lugar del otro y comprender su punto de vista, aunque sea diferente del propio” (p. 46061). Estas dos habilidades sociales vienen derivadas en gran medida de las capacidades de asertividad y empatía. Luis M. García, et al (2012) Cambios de la empatía, el asertividad y las relaciones sociales por la aplicación del modelo de instrucción educación deportiva.</p>
--	---	--	---	---

	sentía que me querían golpear”		que han permitido que todo lo que se experimenta nos permita reconocer sentimientos propios y ajenos y el conocimiento para manejarlos.	
Tolerancia	<p>TL: “Yo me alejo e ignoro a las personas”</p> <p>TL: “Vanesa me golpeó con una patada en la cara, agarre y Sali, y me senté, y sabía que era sin culpa”</p> <p>TL: “Llegue a jugar con mi equipo y me sentía mal porque no había entrenado entonces</p>	<p>Yo me alejo e ignoro a las personas.</p> <p>Vanesa me golpeó con una patada en la cara, agarre y Sali, y me senté, y sabía que era sin culpa me sentía mal porque no había entrenado entonces todas mis compañeras me miraban con cara de mal genio y tenía que aguantar todo ese mal estado</p>	<p>Al analizar la incidencia de las actividades ludo pedagógicas de la Tolerancia han promovido un sentir pasajero de terminar, aprovechándose de la Tolerancia general, algunas veces con derechos o libertades personales. Es decir, las jugadoras puedes ser intolerantes con</p>	<p>Actualmente, una de las demandas de nuestra sociedad se refiere a que desde la educación se promuevan puntos de referencia para construir un proceso dinámico de humanización que responda a la crisis de valores y a la desmoralización en la que se desenvuelven los grupos sociales, con el ánimo de resolver sus problemas y conflictos que se derivan de</p>

	<p>todas mis compañeras me miraban con cara de mal genio y tenía que aguantar todo ese mal estado entre ellas hacia mí.”</p>		<p>determinadas ideas o actos. Así mismo, aprendemos como el filósofo John Rawls, autor de la teoría de la justicia, dice que la sociedad sí que debe tolerara al intolerante, ya que, de lo contrario, vuelve intolerante a la sociedad.</p>	<p>estas situaciones (antisemitismo, xenofobia, intolerancia religiosa, desempleo, pobreza, etcétera). La sociedad ha llegado a la conclusión de que la educación debe participar activamente para crear nuevos métodos de pensamiento y en construir una nueva moral, los cuales propicien una serie de comportamientos que conlleven al respeto incondicional del ser humano. Uno de los dilemas que ha de resolver el sistema es posibilitar a todas las personas las mismas oportunidades de ser diferentes, pues, por un lado,</p>
--	--	--	---	---

				se afirma el valor absoluto de la persona y, por el otro, éste se viola de una manera u otra con actitudes y comportamientos xenófobos, racistas o intolerante. Mónica B, Gaos. (2004) Tolerancia y derechos humanos, (p.01).
<b>CATEGORIAS INDUCTIVAS</b>				

**Matriz 4: integración de resultados**

**Fase de Análisis de Información: 3**

OBJETIVOS	RESULTADOS	RASTREO DE INFORMACIÓN	TRIANGULACIÓN
ESPECÍFICO 1			
ESPECÍFICO 2			
ESPECÍFICO 3  Analizar la incidencia de las actividades ludo pedagógicas en la inteligencia emocional de las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de	Generalmente las jugadoras durante las sesiones de entrenamiento o partidos de fútbol demuestran emociones como felicidad, miedo y rabia.  Las jugadoras demuestran empatía con sus compañeras de entrenamiento. Tienen la capacidad de ponerse en el lugar del otro.  La frustración de perder un partido lo vivencian como grupo y no individualmente	Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta, aunque en ocasiones son motivadas por los que nos rodean. Dos o más personas pueden sentir la misma emoción, a su vez se siente y se expresa de manera muy diferente. Dos personas pueden sentirse alegres al ver que su equipo anota un gol, una puede gritarlo a todo pulmón y la otra puede quedarse	En la cotidianidad de la vida los seres humanos tienden a experimentar diversas situaciones donde se evidencian las emociones con algunos comportamientos negativos o positivos independientemente del manejo y regulación de cada individuo.  Contextualizando el grupo de intervención se deduce que generalmente durante las sesiones de entrenamiento y partidos experimentan diferentes

<p>Igualada de Sibundoy.</p>	<p>ellas comprenden qué el fútbol es un deporte en equipo de tal forma que si se pierde un partido las afecta directamente a todas. Las jugadoras tienen la capacidad de autorregular momentos o situaciones tensas cuando están jugando o entrenando. Comprenden que si hay circunstancias tensas la mejor salida es manejar cualquier emoción negativa. Las jugadoras identifican el comportamiento de sus compañeras cuando por diferentes situaciones no asisten a entrenos, pero si llegan a los partidos.</p>	<p>totalmente callada sin tener respuesta alguna. (Gómez, 2011). La mujer futbolista expresa una mayor cualidad a la hora de desarrollar empatía, permitiéndole proliferar un mejor ambiente en su desarrollo social (Fernández et al., 2008; García et al., 2012; López et al., 2014; Morgadé, 2000), al tener una mejor predisposición para colocarse en el lugar de las demás, promoviendo una mayor adaptación al desarrollo de situaciones colectivas, cooperativas y sumativas de esfuerzo (Berthoz, 2004; De la Serna, 2017). Las personas tratan de satisfacer al menos una parte de sus necesidades, colaborando con otros en un grupo. En él, cada miembro aporta algo y depende de otros para satisfacer sus aspiraciones. Es</p>	<p>emociones como: alegría, tristeza, miedo, ira, entre otras. “Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta, aunque en ocasiones son motivadas por los que nos rodean” (Gómez, 2011). Consecuentemente se puede sintetizar que las jugadoras en algunas ocasiones experimentan situaciones similares dentro de un campo de juego, no obstante, cada una se manifiesta de acuerdo a su personalidad o madurez emocional. La empatía como habilidad social básicamente es un estado necesario para comprender lo que la otra persona está</p>
------------------------------	---	--	--

	<p>Las jugadoras tienen confianza para jugar cuando miran al rival.</p> <p>Las jugadoras conocen cuando cometen un error que hace que el equipo baje anímicamente y de igual forma identifican las emociones que demuestran algunas compañeras frente a estas situaciones.</p> <p>Los jugadores tienen la capacidad de tener empatía con sus compañeras por ende comprenden que sienten las demás ante diferentes situaciones.</p> <p>Las jugadoras al observar una situación tensa que empeora reaccionan de la mejor manera para ayudar a mejorar el problema.</p>	<p>frecuente que “en este proceso la persona pierda algo de su personalidad individual y adquiera un complejo grupal”, mientras que las necesidades personales pasan a ser parte de las aspiraciones del grupo. (Gómez, 2011).</p> <p>Autorregulación, cuando se refiere al control de las emociones a partir de la conciencia y la fuerza de voluntad, pues para él dicha conciencia es un instrumento de adaptación a través del cual se filtran y seleccionan estímulos que al confrontarlos regulan la conducta frente a situaciones nuevas. (James)</p>	<p>sintiendo ante algún acontecimiento, es decir tener la capacidad de ver el estado emocional en el que se encuentran las personas y como puede mejorar las circunstancias que están vivenciando.</p> <p>Las jugadoras han demostrado tener buena empatía entre sus pares y no solo dentro de un campo de juego sino también fuera de él, esta habilidad social se ha afianzado gracias a las actividades de intervención y la amistad que han forjado a lo largo de la interacción deportiva y educativa. Teniendo en cuenta esto se deduce que “La mujer futbolista expresa una mayor cualidad a la hora de desarrollar empatía, permitiéndole proliferar un mejor ambiente en su</p>
--	--	--	--

			<p>desarrollo social” (Fernández et al., 2008; García et al., 2012; López et al., 2014; Morgadé, 2000),</p> <p>El futbol es un deporte grupal por lo tanto las aspiraciones individuales deben buscar un beneficio grupal, las deportistas deben entender que si se trabaja en equipo se obtienen mayores resultados ya sean deportivos y personales. Como consecuencia del trabajo en equipo los vínculos que están establecidos entre las integrantes del equipo son de apoyo para llevar a cabo procesos de competencia o procesos formativos.</p> <p>Una que otra jugadora conoce de sus habilidades y sabe que se destaca entre el grupo que integra, así mismo, ellas</p>
--	--	--	---

			<p>asimilan que las habilidades que tienen pueden marcar la diferencia, pero no las hace más que las otras, en realidad saben que sus potencialidades contribuyen al equipo para hacerlo más sólido durante un encuentro deportivo o cuando favorecen a los procesos de enseñanza aprendizaje con sus pares. Es frecuente que “en este proceso la persona pierda algo de su personalidad individual y adquiera un complejo grupal”, mientras que las necesidades personales pasan a ser parte de las aspiraciones del grupo (Gómez, 2011)</p> <p>La autorregulación se considera un proceso mediante el cual las personas controlan y manejan las reacciones que genera una</p>
--	--	--	---

			<p>situación de sentimientos e impulsos. “El control de las emociones a partir de la conciencia y la fuerza de voluntad” (James). Este proceso se lo logra mediante un trabajo de conciencia emocional, madurez emocional, gestión emocional, entre otras.</p> <p>Las jugadoras durante los partidos y entrenamientos utilizan diferentes estrategias o técnicas para autorregular las emociones que subyacen de las diferentes situaciones que se pueden presentar durante el desarrollo, una de las técnicas utilizada por una jugadora es el auto habla para no alterar las sensaciones internas, pensamientos y sentimientos con el propósito de que se produzca</p>
--	--	--	--

			un cambio en acciones o en el rendimiento mismo y por otro lado se puede mencionar que esta el dialogo, escuchar música, entre otras.
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>RASTREO DE INFORMACIÓN</b>	<b>CONCLUSIONES</b>

### Anexo G: Operacionalización y plan de trabajo

#### *Operacionalización y plan de trabajo*

<b>Objetivo</b>	<b>Pregunta orientadora</b>	<b>Categoría</b>	<b>Instrumentos de recolección de información</b>	<b>Alcances</b>
Evaluar la inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.	¿Cuáles son los niveles de inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy?	Habilidades personales	Observación-Test-Charla informal	Reconocer las emociones personales de las jugadoras
Implementar una propuesta de intervención pedagógica para el afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray	¿Qué actividades ludo pedagógicas ayudan al afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de	Habilidades sociales	Talleres pedagógicos-observación	Afianzar la inteligencia emocional

Bartolomé de Igualada de Sibundoy.	Igualada de Sibundoy?			
Analizar la incidencia de las actividades ludo pedagógicas en la inteligencia emocional de las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy.	¿Cómo las actividades ludo pedagógicas afianzan la inteligencia emocional en las niñas de la escuela de formación deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy?	Habilidades personal-social	Test-observación	Analizar los resultados de la implementación de actividades ludo pedagógicas

---

**Nota:** Elaboración Propia

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MREEDUCACIÓN</p>	<b>CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-032
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

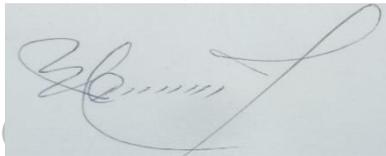
San Juan de Pasto, diciembre 2 de 2022

Biblioteca  
**REMIGIO FIORE FORTEZZA, OFM. Cap.**  
Universidad CESMAG  
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado ***Actividades ludo pedagógicas para el afianzamiento de la inteligencia emocional en las niñas jugadoras de fútbol de la Escuela de Formación Deportiva Fray Bartolomé de Igualada de Sibundoy***, presentado por los autores **Edwin Rubiel Cuarán López, Luis Felipe Chapal Lucero y Brayan Edilberto Vallejo Jiménez** del Programa Académico de Licenciatura en Educación Física al correo electrónico [trabajosdegrado@unicesmag.edu.co](mailto:trabajosdegrado@unicesmag.edu.co). Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,



-----  
**MARLY AHITZA CARRERA GUEVARA**

C.C. |59814445 de Pasto

Programa académico de Licenciatura en Educación Física

Teléfono de contacto 3002056864

Correo electrónico [macarrere@unicesmag.edu.co](mailto:macarrere@unicesmag.edu.co)

 <b>UNIVERSIDAD CESMAG</b> <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MREEDUCACIÓN</small>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

<b>INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)</b>	
<b>Edwin Rubiel Cuaran</b>	<b>1.122.784.497</b>
<b>ercuaran.4497@unicesmag.edu.co</b>	<b>3203835928</b>
<b>Luis Felipe Chapal Lucero</b>	<b>1.086.331.683</b>
<b>lfchapal.1683@unicesmag.edu.co</b>	<b>3218481128</b>
<b>Brayan Edilberto Vallejo</b>	<b>1.122.785.531</b>
<b>bvallejo.5531@unicesmag.edu.co</b>	<b>3106540441</b>
<b>Nombres y apellidos del autor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Nombres y apellidos del asesor:</b>	<b>Documento de identidad:</b>
<b>Correo electrónico:</b>	<b>Número de contacto:</b>
<b>Título del trabajo de grado:</b>	
<b>Facultad y Programa Académico: Facultad de Educación - Licenciatura en Educación Física</b>	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve(mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje(mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA Mineducación</p>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

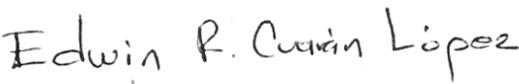
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndola indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

**NOTA:** En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 02 días del mes de noviembre del año 2022

	
Nombre del autor: Edwin Rubiel Cuaran	Nombre del autor: Luis Felipe Chapal Lucero
	
Nombre del autor: Brayan Edilberto Vallejo	Nombre del autor:
	
Nombre del asesor: Marly Ahitza Carrera Guevara	