EL FUTBOL COMO PRÁCTICA DEPORTIVA PARA EL MANEJO ASERTIVO DE LAS EMOCIONES Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FUTBOL LA INDEPENDENCIA.

Autor

JULIO ANDRÉS VERA LASTRE

Universidad de Manizales

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Maestría en Educación desde la Diversidad

Manizales, Colombia

2019

Tabla de Contenido

1.	Título del proyecto	4
	1.1 Planteamiento del problema	4
	1.2 Objetivos de Investigación	8
	1.3 Preguntas de Investigación	8
	1.4 Justificación	9
	1.5 Estado del Arte	12
	1.6 Referente teórico	45
2.	Metodología	67
	2.1 Diseño Metodológico	67
	2.2 Técnica e Instrumentos	67
	2.2.1. Filmación de los momentos de juego	68
	2.2.2 Entrevista a padres	68
	2.2.3 Colcha de retazos	70
	2.3 Población	71
	2.4 Muestra	72
3.	Análisis Categorial	73
	3.1 Hallazgos y análisis de los resultados	73
	3.1.1 Reconociendo las emociones	74

3.1.1.1 Aproximación a la alegría como emoción	77		
3.1.1.2 Aproximación al enojo como emoción	84		
3.1.1.3 Aproximación al miedo como emoción	94		
4. Conclusiones	102		
5. Recomendaciones	105		
Bibliografía			

Anexos

1. TITULO DEL PROYECTO

EL FUTBOL COMO PRÁCTICA DEPORTIVA PARA EL MANEJO ASERTIVO DE LAS EMOCIONES Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FUTBOL LA INDEPENDENCIA.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El futbol como práctica deportiva suele gozar del interés popular, y es un espacio donde se manifiestan toda clase de emociones alrededor del juego, emociones que regularmente se expresan de forma desbordada o desmedida, no se reconocen con facilidad y por ende cuesta nombrar. Confundir la emoción por la que se transita puede dificultar la comprensión de la situación e interfiere en la búsqueda de una solución asertiva al responder de forma poco eficaz a una reacción, o respuesta impulsiva movida por emociones como la rabia, envidia, vergüenza, frustración o el miedo.

Ante una situación de conflicto no se atraviesan por una emoción pura, es decir, regularmente es más de una emoción; una situación atravesada por el miedo, nos puede llevar a sentir vergüenza, enojo o impotencia, por ende, las respuestas a la emoción no son las mismas, el miedo por ejemplo puede paralizar o movilizar, o el enejo mal manejado puede conducir a la agresión; con esto quiero decir, que es la forma como se canaliza o se responde a la emoción la que determina que tan asertivo o que tan competente soy emocionalmente.

En un escenario cotidiano; en contextos como la escuela, la casa, o con los amigos del barrio; aunque se cuente con el tiempo necesario para responder de forma apropiada a una situación de conflicto, es común en los niños ampliar el problema en lugar de solucionarlo, y si esto pasa en ambientes relativamente calmados, resulta más complejo mediar dichas emociones en ambientes con un alto nivel de presión en el marco de espacios competitivos como el futbol.

Por otra parte, divertirse a través del futbol como práctica deportiva, mantiene cierta motivación e interés en quienes lo practican, sin embargo, las motivaciones no son las mismas, de manera puntual me refiero a la motivación que proviene del interior, que tácitamente convoca al individuo a mejorar; sin embargo, cuando la motivación es externa, está condicionada por situaciones ajenas que pueden generar conflicto o malestar. Así por ejemplo, el deseo de ganar un partido por el mero reconocimiento, está condicionado no sólo por el propio desempeño sino por las habilidades del equipo rival, así mismo, al solo importa el resultado, si se presenta un equipo considerado superior que posiblemente logre alterar el objetivo de "éxito", es probable que condicione la actitud generando desmotivación o poco interés para jugar el partido de futbol

Por lo anterior, es conveniente preguntarse ¿en dónde está puesta realmente la motivación frente a un juego? Los niños, como es natural se encuentran en etapa de crecimiento, y es difícil tener claridad sobre las emociones por las que se atraviesan. En medio de una práctica deportiva, en el que está en juego ganar o perder un partido frente al rival, es posible que el niño atraviese por momentos de ansiedad, angustia o frustración frente a un resultado poco favorecedor. ¿Cómo se

puede canalizar estas emociones en medio de la adrenalina del momento de juego? ¿Cómo orientar el desarrollo de emociones a través del futbol?

En la práctica deportiva, en el periodo del juego, se pueden ubicar tres momentos: Antes del partido, durante el juego y post juego; y en cada uno de ellos se pueden vivenciar distintas sensaciones y emociones por parte de los deportistas. Por lo tanto, en una práctica de juego y de competencia se presentan situaciones como:

Antes del juego:

- Los niños sienten una alta motivación por jugar si el equipo al que se enfrentan es reconocido con un desempeño bajo, por el contrario, si el equipo contendiente cuenta con un rendimiento superior al de ellos, manifiestan desmotivación y verbalizan frases desalentadoras y de bajo reconocimiento como: "¿para que jugamos si vamos a perder?", "¡Ya perdimos profe!"
- El interés principal y particular es el de "destacarse", no como grupo sino de forma individual, ser reconocido como buen jugador y no como un buen equipo.

Durante el juego

 Se presentan conductas agresivas y poca tolerancia al contacto, está bien responder a la provocación porque mi referente deportivo mediático también lo hace.

- Es adecuado incumplir la norma siempre y cuando nadie se dé cuenta
- Lo importante es ganar, participar para mejorar no es suficiente.

Post juego:

- Mayor importancia al resultado que al desempeño individual y colectivo.
- Poca tolerancia a la frustración.

En otra línea, otro aspecto importante a considerar, es el papel del sector educativo frente al deporte o a la educación física como área. La intensidad horaria semanal reglamentada de educación física es sólo dos horas; en la básica primaria no se cuenta con un docente especializado en la cultura deportiva, es el mismo docente el encargado del trabajo de todas las áreas del conocimiento incluyendo educación física, por lo que se puede presentar falta de conocimiento del saber especifico del área, situación que dificulta el trabajo procesual y el desarrollo de habilidades relacionadas con el deporte.

Las anteriores situaciones expuestas, permiten abrir la mirada hacia lo que de forma implícita se está tomando en consideración a través de la competencia y la práctica deportiva, y por ende visibilizar nuevos caminos para el desarrollo de una formación integral que no separa lo emocional y psíquico de lo físico.

1.2 Objetivos:

Objetivo general

 Reconocer las emociones que subyacen del futbol como práctica deportiva para un manejo adecuado del conflicto.

Objetivos Específicos

- Identificar las emociones propias y las de los demás a través del futbol como práctica deportiva para el manejo adecuado del conflicto
- Describir las formas en que los deportistas resuelven y enfrentan situaciones de conflicto.
- Analizar la práctica deportiva y su relación con en el desarrollo de competencias emocionales en los niños de la escuela de futbol la Independencia.

1.3 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Qué implicaciones tiene el reconocimiento de las emociones para la resolución de conflictos en el futbol como práctica deportiva en los niños de la escuela de futbol la Independencia?

1.4 JUSTIFICACIÓN

En el marco de las relaciones humanas, una forma saludable de relacionarnos con nosotros mismos y con los otros esta permeada por el manejo de las emociones; sin embargo, a pesar de su irrefutable importancia en el desarrollo humano, poco se atiende en la educación formal, dejando en evidencia cada vez más, sociedades con dificultades en sus formas de ser y estar en el mundo.

En términos de buena salud, las investigaciones han demostrado como el deporte aporta en gran medida al bienestar del ser humano, no obstante la parte emocional juega un papel trascendental en la armonía y complemento de este bienestar personal y psicosocial; sin embargo, a pesar de su importancia, son pocas y relativamente recientes los estudios vinculados con el desarrollo emocional; según la Organización Mundial de la Salud (2017) "Hay una gran variedad de trastornos mentales, cada uno de ellos con manifestaciones distintas. En general, se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás" Por todo lo anterior es viable pensar en propuestas con miras al progreso de cuestiones enmarcadas en el desarrollo del bienestar emocional personal y social.

El futbol como deporte, en un ambiente controlado y regulado y al ser una actividad de alto contacto, permite evidenciar conductas con alto contenido emocional, como el enojo, el miedo, la ansiedad o la poca tolerancia a la frustración; emociones que los niños difícilmente identifican en

ellos mismos, y menos en sus pares; esta falta de reconocimiento de la emoción puede entorpecer un adecuado manejo de la situación. Por otro lado, brindarle las herramientas adecuadas a los niños para un manejo asertivo de las mismas, permitiría ayudarles a encontrar formas más apropiadas para resolver los conflictos que se le presentan en los diferentes contextos.

Actitudes como la motivación, determinación y respeto son claves no solo para el desempeño deportivo sino para el emprendimiento de cualquier actividad individual o grupal, con esto quiero resaltar que estas actitudes acompañadas de la autorregulación y la empatía son de vital importancia en el proceso de formación del individuo; por lo que el desarrollo de estas competencias es un componente importante que debe ser abordado desde la infancia.

En el ámbito deportivo, aspectos como la motivación y la determinación se centran mayormente en el hecho de ganar, situación que puede generar sentimientos de ansiedad y poco disfrute del proceso. Sin embargo, "ganar", es una condición al que se nos orienta desde pequeños en cualquier actividad de la vida, es decir, se puede afirmar que socialmente equivocarnos no está permitido, ni siquiera como medio de aprendizaje.

Una investigación orientada al bienestar emocional y social a través de la práctica de un deporte de contacto, y que goza del interés del público infantil puede aportar a la comprensión de una problemática como lo es, el incremento de las dificultades emocionales en los niños, que cada vez

se encuentran más solos, sumergidos en un mundo "virtual" que lejos está de aportar a una solución efectiva.

Este incremento a las alteraciones emocionales en la niñez, dificultan el pleno disfrute de la infancia, que en esencia se caracteriza por ser una etapa de bienestar; transitar esta etapa con dificultades emocionales acarrean conflictos en la forma de relación consigo mismo, los otro y con el mundo; por lo tanto, se pueden presentar conflictos de convivencia en la escuela y la familia, dificultades comunicativas, y por ende, afectar el desarrollo de su personalidad.

A su vez, como la forma de resolver los conflictos esta mediada por el mal manejo emocional, naturalmente se le dificultará encontrar formas adecuadas de abordar las situaciones apremiantes, incrementando el problema y quedándose más tiempo de lo necesario en el malestar y el dolor. Un niño con dificultades emocionales, será más propenso a contar con el rechazo de sus compañeros o amigos, situación que no favorece a la solución de la situación, ya que esto puede trascender a problemas de autoestima o autoimagen e incremento de sensación de soledad.

Por otro lado, es importante tener la claridad que no abordar la situación es garantizar una sociedad en conflicto, niños con problemas emocionales, son los niños con dificultad de vivir en plenitud hoy, y serán los adultos con trastornos emocionales del mañana.

En el contexto de las emociones se plantea la siguiente dicotomía, emociones de orden positivas y emociones de tipo negativas, en la primera se ubican la alegría, la motivación, tolerancia, la paciencia, entre otras; mientras que la ansiedad, el miedo, la ira o la frustración son consideradas negativas. Sin embargo, esta separación perpetúa la creencia que solo está bien sentir determinadas emociones, mientras las otras deben esconderse o reprimirse ¿Qué sucede cuando se cohíbe constantemente una emoción?

En un deporte que se ha considerado por tradición masculino; en el que es recurrente validar la hombría desde las respuestas agresivas y violentas, donde la emocionalidad está asociada a lo femenino. Analizar a través de investigaciones como esta, como la práctica de futbol puede favorecer al desarrollo de competencias emocionales y propiciar a través del deporte el reconocimiento de las mismas, para una asertiva resolución de conflictos, resulta más que oportuno, necesario; y así, abrir el camino para pensarnos formas más armoniosas y amorosas de relacionarnos.

1.5 ESTADO DEL ARTE

El disfrute ha estado siempre ligado al bienestar y la salud del ser humano, y sin duda el mayor referente asociado a este podría ser el "juego" actividad que resulta tan natural y vital en la etapa de la niñez.

El término "jugar" según la Real Academia Española del *lat iocári*, se refiere _{1.} a hacer algo con alegría con el fin de entretenerse y divertirse o desarrollar determinadas capacidades; _{2.} Entretenerse, divertirse tomando parte en uno de los juegos sometidos a reglas, medie o no en él interés.

Por lo tanto, debido a su transcendencia en el desarrollo del ser humano, especialmente en edades tempranas ha sido causal de innumerables investigaciones en el marco de la enseñanza y el aprendizaje.

Sin duda el juego es una de las actividades favoritas y que más ocupa al mundo del niño, y existen variadas formas y tipos. Así como: Juego libre, actividad lúdica ausente de normas principalmente en edades tempranas; Juego espontaneo, asociado a la creatividad y parte de los gustos e intereses de los participantes; Juego simbólico, personifica creencias, situaciones o sucesos; Juego imaginativo, representa imágenes creadas desde la fantasía; Juegos de adivinanzas, se intenta averiguar palabras, objetos o frases; Juego psicomotor, está relacionada a sensaciones derivados de los sentidos especialmente en las primeras edades; Juego de ritmo, asociado a movimientos y sonidos; Juego de construcción, despliegan la creatividad e imaginación esencialmente en edades tempranas; Juegos de competición, constan de oposiciones entre jugadores; Juego autóctono o tradicional, Se transmite de generación en generación o Juego didáctico que se encuentra asociado al aprendizaje pero de una forma lúdica (García Fernández, 2005). Así por ejemplo: El futbol se ubica como juego deportivo de competición, categoría

emergente en esta investigación. De igual modo, la competencia emocional como categoría, resulta fundamental en el marco de las relaciones humanas y la construcción de proyectos de vida saludables.

Antecedentes de la investigación

El siguiente aparte expone un compendio de investigaciones para mayor comprensión del estado de la cuestión, iniciando con investigaciones del contexto regional, nacional e internacional, ubicadas cronológicamente desde la más actual a la más antigua.

Investigaciones regionales:

Torres, M y Torres, A; 2019, Manizales (Colombia). Las escuelas deportivas en la formación de competencias ciudadanas de los estudiantes de los colegios San Luis Gonzaya y Bosques del Norte:

Esta investigación de corte cualitativa tiene como objetivo general determinar los aportes de las escuelas deportivas en el fortalecimiento de las competencias ciudadanas en los estudiantes de los colegios San Luis Gonzaya y Bosques del Norte de Manizales.

Para la comprensión de la cuestión indaga en torno a las investigaciones de cohorte internacional de Negret (2016) sobre "formación y educación en valores morales constatables en el deporte, trabajo comunitario y las actividades deportivas-recreativas". En el ámbito nacional en Montoya (2012) sobre la Lúdica y las competencias ciudadanas, interacción, socialización e interrelación; y Vergara (2016) "el deporte en la construcción como espacio social". Así mismo, en el ámbito local: Palomino, López y Londoño (2014) sobre "Edificación ciudadanía desde la construcción de la identidad y el yo personal"; y en Betancur y Murcia (2017) "Formación deportiva como proceso instructivo de educación ciudadana: convivencia social, reconocimiento del otro, respeto o tolerancia; y en el trabajo de Ruiz (2013) que pone en perspectiva comprensiva los estudios académicos desarrollados en la Licenciatura en Educación física de la Universidad de Caldas durante el periodo 2002 al 2009.

A su vez, Aborda teóricamente sobre la Historia del deporte: el deporte y la cultura, la actividad lúdica, los juegos; Las escuelas de formación deportiva: Club deportivo Loyola, Casa del deporte Bosques del Norte; y por último, Formación en competencias ciudadanas: según lo planteado por el MEN; los estándares; convivencia y Paz; participación y responsabilidad democrática: pluralidad, identidad y valoración de las diferencias.

Esta investigación utiliza una metodología Descriptiva- comprensiva para reflexionar el fenómeno de naturaleza social, enmarcado en la figura de las escuelas deportivas y su incidencia en la formación de las competencias ciudadanas. Participaron en la muestra tres grupos poblacionales:

10 estudiantes entre 12 y 16 años de edad, 5 padres de familia y 5 entrenadores pertenecientes a las dos Instituciones mencionadas, a los cuales se aplicaron entrevistas y grupos focales.

Las categorías de análisis se abordaron en torno a 3 estándares de las competencias ciudadanas: convivencia y paz: convivir de manera pacífica y constructiva a pesar de los conflictos; Participación y responsabilidad democrática: construir colectivamente acuerdos y consensos sobre las normas que nos rigen a todos; Pluralidad, Identidad y valoración de las diferencias: construir sociedad a partir de las diferencias.

En relación con los hallazgos encontraron se puedo establecer las siguientes conclusiones:

Las prácticas deportivas constituyen una herramienta importante porque a través de ellas es posible incidir positiva o negativamente en la conducta del sujeto, que está en la capacidad de modificar acciones y actitudes.

Las escuelas deportivas aportan al desarrollo de habilidades cognitivas, comunicativas y emocionales; el deporte favorece el diálogo, la toma de decisiones y aspectos motivacionales. Por otro lado, se plantea la estrecha relación entre el deporte que practican y las vivencias de la vida cotidiana, como por ejemplo en la importancia de la toma de decisiones, y la construcción de acuerdos.

El deporte es visto como refugio y pone en evidencia el deterioro de valores sociales, y en su práctica deportiva se posibilita la recuperación. Lo anterior en torno a la categoría convivencia y paz, en el que tomo fuerza aspectos como convivencia pacífica y dialogo, y la necesidad de crear espacios que favorezcan la amistad y el compañerismo.

En el marco de las recomendaciones se explica la importancia del trabajo en la construcción de acuerdos como posibilidad de una comunicación efectiva, toma de decisiones, respeto y tolerancia; de igual modo, es conveniente fortalecer las reflexiones en torno al reconocimiento del otro, dada la transcendencia de establecer relaciones armoniosas desde la diferencia. En esa misma línea, y dada que la subcategoría "aceptación del conflicto" obtuvo recurrencia cero dentro de la investigación, se hace imperioso atender a la comprensión sobre relaciones de conflicto y convivencia pacífica.

Meneses, 0; Vargas, M, 2016. Andalucía (Colombia) El juego dirigido como mediación pedagógica para la formación en valores en los estudiantes de la sede, Pedro Antonio Molina de Andalucía, Valle.

Esta investigación responde a la pregunta ¿De qué forma se puede implementar el juego dirigido como mediación pedagógica en el espacio del recreo en el fortalecimiento en la formación en valores y la convivencia escolar de los estudiantes de Pedro Antonio Molina en la Institución Educativa Eleazar Libreros Salamanca?

Para dar respuesta a esta pregunta se plantea como objetivo general diseñar una propuesta sobre el juego dirigido como mediación pedagógica en el espacio de recreo que revitalice la formación en valores y la convivencia escolar de los estudiantes de la sede San Pedro de Molina; en coherencia busca, describir que comportamientos asumen y que actividades privilegian los estudiantes en el espacio del recreo, para diseñar una secuencia didáctica sobre diferentes actividades designadas al juego dirigido, y determinar así el impacto de la propuesta a partir de dichas las actividades.

Esta investigación está fundamentada por estudios referidos al juego, al recreo y convivencia escolar; estableció como categorías de análisis: el juego entendido desde los planteamientos de Freinet (2013) como actividad fundamental en el proceso evolutivo del ser humano que fomenta el desarrollo de estructuras sociales en coherencia con Gross (2011), y el juego como forma de aprendizaje, Torres (1994). El concepto de mediación pedagógica, comprendido como acto educativo concebido desde la participación, creatividad, expresividad y racionalidad, según Gutieeres y Prieto (2004). La formación en valores, se trazó en coherencia con los planteamientos de la catedra la paz, catedra ciudadana, y catedra de la democracia del MEN. A su vez, el recreo, entendido a la luz de los planteamientos de Pérez y Collazos (2007), quienes efectúan una comparación entre el aula de clases y el patio del recreo, en el que este último es considerado como espacio de esparcimiento, libertad y diversión; para finalizar, la convivencia escolar es reconocida como el contexto ideal para poner en evidencia las competencias ciudadanas según Chaux (2012)

Esta investigación se realizó desde un enfoque Cualitativo, en el marco de la Investigación Acción Educativa, para describir las actividades que realizan los docentes dentro del proceso de formación, alrededor de preguntas reflexivas. Se aplicó en 4 etapas: planificación, producto de la observación directa realizada en el tiempo de descaso; cuestionarios dirigidos a docentes y estudiantes elegidos al azar y sistematizado en notas de campo; y el diseño de la propuesta pedagógica partiendo de secuencias didácticas en la que se involucran juegos y actividades deportivas. Un Momento de Acción, aplicado a los grados de transición, primero, segundo y tercero, con un momento de observación que visibilizó y posibilitó la sistematización de comportamiento de los sujetos focalizados; y por último, la reflexión en torno al impacto de la misma.

A través de la Investigación y a modo de conclusión, se pudo evidenciar la necesidad que requieren los niños y niñas de contar con actividades dirigidas para liberar cargas y tenciones. A su vez, el juego dirigido resulta una excelente estrategia para el fortalecimiento de valores y aporta en la resolución de conflictos y la convivencia escolar. Por otro lado, posibilita el uso adecuado del tiempo libre.

- Investigaciones Nacionales:

Hooker Jay, L & Vanegas Saams, N; 2018. San Andrés (Colombia) Práctica deportiva del Futbol para la promoción de la convivencia escolar.

Esta investigación corresponde a un estudio de tipo descriptivo; utiliza la observación y el análisis documental para analizar la práctica deportiva del futbol como estrategia para la promoción de la convivencia escolar en estudiantes de 5° de la Institución educativa Bolivariano de la Isla de San Andrés, y así, dar respuesta a la pregunta ¿de qué manera la práctica deportiva del futbol como estrategia promueve la convivencia escolar en estudiantes de 5° de la Institución?

El marco Teórico está construido por la teoría de aprendizaje significativo de Ausbel, la teoría del aprendizaje social de Bandura y la teoría ecológica de Bronfenbrenner; y conceptualiza en torno al futbol como práctica deportiva: Reglas y normas; como se juega y sus aportes a la convivencia. En el marco de la convivencia escolar, estudia en torno a: Tipos y características, convivencia y escuela.

En términos metodológicos se ubica dentro del paradigma crítico- epistémico, abordado desde un enfoque mixto, cuantitativo (Escalas de convivencia) — cualitativo (entrevista, observación etnográfica), y a través de un diseño no experimental, intenta medir la convivencia escolar en el Instituto Bolivariano, y proponer estrategias de mejoramiento. Para ello usa como instrumentos de recolección de la información: análisis documental, entrevista semi-estructurada a padres de familia y observación participante en una muestra de 80 estudiantes de grado 5°.

Esta investigación posterior al análisis y a la aplicación de un campeonato de futbol concluye: que la práctica de futbol como deporte funciona como estrategia para el mejoramiento de la

convivencia escolar; a su vez reconoce que, incentivar el deporte fortalece la disciplina y la convivencia en la escuela; sin embargo para generar un mayor impacto, es importante el apoyo familiar en los procesos de convivencia en la Institución.

Como recomendación propone el análisis de competencias asociadas a la práctica del futbol como deporte de equipo: liderazgo, comunicación, compromiso ético e impacto social. Por otro lado sugiere la importancia de la asistencia de padres de familia a talleres sobre como el deporte beneficia de forma positiva la dimensión física y emocional de los estudiantes.

Ruiz, H (2016) Colombia (Bogotá) Estrategias pedagógicas para mejorar la convivencia escolar desde la actividad física y el deporte.

Esta investigación está orientada hacia el análisis de estrategias pedagógicas para mejorar la convivencia escolar a través de la actividad física y el deporte, como herramientas promotoras de valores que favorecen la sana armonía entre estudiantes y docentes.

Este análisis, en el marco de su objetico central, consiste en una revisión bibliográfica que permite identificar e indagar sobre estrategias construidas desde la actividad física y el deporte para mejorar la convivencia escolar. Examina la problemática a nivel global y nacional, las medidas gubernamentales que establecen el marco legal para la implementación y la relevancia que tiene la actividad física y el deporte.

Pone en perspectiva la dificultad que presentan los estudiantes en relación al manejo de sus sentimientos y emociones, esto bajo la premisa y verificación directa de Helmsen, Koglin y Petermann (2012,) y la equivalencia de las emociones negativas con la conducta agresiva.

En el marco de la metodología se realizó una revisión bibliográfica, con base en los datos EBSCO y Google académico utilizando categorías como: actividad física, deporte, convivencia escolar, valores y estrategias pedagógicas; se ubicaron 42 artículos de los que se hizo lectura crítica y se organizó la información en rejillas, de estos se filtraron 28 artículos que cumplían con los requerimientos en torno a las categorías de convivencia escolar, g actividad física y deporte. Dentro de los 28 artículos se resaltó tres estrategias pedagógicas que se han implementado en diferentes países.

La primera estrategia exitosa es ejecutada en la universidad Illinois (Chicago), con el profesor Donald Hellison, el objetivo central del programa busca favorecer la responsabilidad en los estudiantes, en el cual se reconoce que, para ser individuos eficientes en su entorno social, es necesario aprender a ser responsables de sí mismos y de los demás, e incorporar las estrategias necesarias para ejercer el control de sus vidas. Se establece que los valores que se transmiten a los estudiantes deben ser pocos, concisos y sencillos. El programa está basado en El Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS) en el que se asocia, el bienestar y desarrollo personal: esfuerzo y autogestión; y el desarrollo y la integración social: respeto a los sentimientos y los derechos de los demás y la capacidad de escucha y empatía.

El programa está diseñado de forma progresiva, la meta está enfocada en la responsabilidad y la autonomía de los sujetos; se inicia en el reconocimiento de las conductas y actitudes irresponsables, se pasa a un nivel de respeto por los derechos y opiniones de los demás (respeto por las opiniones, formas de pensar, de ser, de actuar y reglas básicas de convivencia), autocontrol y autorregulación; se continua en un nivel de participación y esfuerzo en el que se busca resignificar el concepto de éxito orientado hacia el logro de los objetivos personales y se aleja de la idea de competencia; posteriormente, continua en un nivel de autonomía personal, en el que se promueve la independientes y de posesión de las responsabilidades, aquí los estudiantes deben ser capaces de trabajar por si mismos sin la supervisión directa del profesor; se continua en el nivel de ayuda a los demás, enfocado en la empatía y liderazgo; y por último, el nivel fuera del gimnasio, que consiste en la aplicación de los anteriores niveles en los diferentes contextos cotidianos.

La segunda estrategia, está referido al proyecto "Esfuerzo" basado en el programa de responsabilidad de Hellison, tiene como objetivo principal el desarrollo de la fortaleza y resistencia en los niños y jóvenes socialmente desfavorecidos a consecuencia de la pobreza, el abandono, las bandas callejeras, la criminalidad de los padres o las drogas. Este programa consta de 5 componentes: Club deportivo, dirigido a los estudiantes de básica primaria en el que se usa el deporte como excusa para desarrollo de sus habilidades sociales y emocionales, logrando activar su inteligencia emocional y social; un segundo componente de creación de mentores que cuidan el desarrollo personal y social de los escolares, dirigido a estudiantes universitarios; El tercer componente implica el desarrollo de encuentros con padres y profesores para que apoyen las

actividades y progresos que se dan en el Club Deportivo, los mentores son pieza fundamental para este contacto; el cuarto componente está orientado a los jóvenes próximos a salir del programa, que continúan vinculados en el marco del desarrollo de un grupo de jóvenes líderes; y por ultimo una fase de formación universitaria.

La siguiente estrategia, está basada en el modelo "Educating through the Physical", educando a través de la física, en la que las metas de comportamiento se logran y dominan, en el contexto de la actividad física y luego se generalizan. Consta de 5 pasos básicos: análisis funcional, implementación de guiones de actividad física, alcanzando el máximo rendimiento en la educación física, generalización a otros contextos y promoción de apoyo y seguimiento; y se implementa bajo los siguientes criterios: apoyo y agradable atmósfera de aprendizaje, Cooperación con los maestros, Atención y concentración, esperando, Independiente del desempeño, tratar con demandas, perseverancia ("no renunciar", terminación de la actividad preferida, cooperación con los compañeros, autocontrol, Auto – Gestión y enseñanza entre pares.

Por otro lado, en el marco de las conclusiones, se reconoce como problemática mundial y en Latinoamérica, la agresión y su afectación en la convivencia escolar. Sin embargo, Colombia no está exenta de esta situación, teniendo en cuenta que las estadísticas de violencia superan al 50%. A su vez se identifica que la falta de formación y la promoción de valores una causa importante.

En las estrategias analizadas se reconocen la importancia del deporte como medio para fomentar hábitos y valores que fortalecen la voluntad y la personalidad, como también un medio eficaz para alcanzar tanto la salud física como psicosocial. Por otro lado, en dos de las tres estrategias se aborda la situación de una manera holística involucrando no solo a los niños o jóvenes en situaciones de conflicto conductual, sino que involucra también a su círculo de apoyo, como los son, la familia y la escuela.

Castañeda, 2014, Barranquilla (Colombia). Competencia socio- Afectiva en el marco escolar Colombiano.

Esta investigación de enfoque cuantitativo, y análisis cualitativo para mayor objetividad en la comprensión del problema y búsqueda de la solución. Tiene como objetivo estructural diseñar una estrategia de enseñanza aprendizaje para el desarrollo de la competencia socio- afectiva en los estudiantes de grado 5 ° de Básica primaria, del Instituto Técnico Nacional de Comercio de la ciudad de Barranquilla. Este objetivo está en coherencia con identificar como las habilidades socio – afectivas afectan el desempeño académico y de convivencia en los estudiantes; determinar las estrategias y técnicas de enseñanza aprendizaje y psicosociales que favorecen el desarrollo de la competencia socio- afectivas; y a su vez, articular dichas competencias a estrategias de enseñanza aprendizaje en la Institución.

Se aplicó a una muestra de 64 estudiantes del grado 5° de básica primaria repartidos en dos grupos, uno de control y otro experimental; 54 padres de familia en calidad de acudientes de los menores, y 14 docentes de la misma institución. Dentro de la metodología, se implementó el Enfoque de sistema para diseñar la estrategia, y el método histórico- lógico para el análisis de la evolución del problema.

Dentro de los instrumentos se utilizaron: en un primer momento y como revisión documental, planillas de convivencia y académicas, observación de la conducta de los estudiantes como evidencia existente del comportamiento y desempeño para el diagnóstico del problema; en un segundo momento, se aplicaron encuestas a padres y docentes, y test a estudiantes, esta última, basados en la prueba psicológica de Sack para examinar las tendencias dominantes de la personalidad en relación a la conciencia de sí mismo, autorregulación, motivación, empatía e interrelación; por último y como tercer momento, la aplicación de talleres a un grupo experimental de 36 estudiantes seleccionados, para el desarrollo de competencias socio afectivas a través de un proceso de enseñanza aprendizaje basado en el trabajo cooperativo y pedagogía dialogante, en el marco de la comunicación y lenguaje como mediador del proceso.

El taller fue diseñado de acuerdo a las necesidades requeridas por el grupo, para el trabajo en inteligencia intrapersonal, competencias praxicas para convivir, interactuar y trabajar, a través de actividades de lecturas, mesa redonda, seminarios, investigaciones, autobiografía, proyecto de vida, trabajo metacognitivo y defensa de la reflexibilidad.

El marco teórico estaba entendido por los planteamientos de Vigotsky y su teoría de zona de desarrollo próximo, los planteamientos de Inteligencia emocional de Goleman, Gardner con su teoría de las inteligencias múltiples, y Jean Piajet y sus planteamientos sobre el desarrollo; Por otro lado, las teorías utilizadas para el trabajo y la implementación de los talleres, estaban basados en los constructos teóricos de Miguel y Julián de Zubiría y sus ideas de la pedagogía dialogante en la Institución Merani de la ciudad de Bogotá, los postulados del trabajo cooperativo de Cheita, y la hipótesis de la importancia del lenguaje en la evolución y posterior desarrollo personal del hombre de Humberto Maturana.

En el análisis de resultados se evidencio:

- Al iniciar el proceso de investigación un 80% de los estudiantes presentaban dificultades a nivel académico, y un 75% en la parte comportamental.
- El 68% del grupo de docentes mostraron dificultades en algún componente de la competencia socio- afectiva, y poco dominio conceptual de la misma competencia.
- Con relación a la participación familiar no se logró una participación activa, al contrario, se evidencio apatía y poco interés.
- Después de la aplicación de los talleres hubo mejoras en la expresión verbal y no verbal de los estudiantes, situación que impacto en una mayor tolerancia y reflexión ante las situaciones de conflictos propias de la vida cotidiana; como también, disminución del grado de deficiencia en un 10%
- Las competencias socio- afectivas que más están afectando el desempeño de los niños son:
 la interacción y la empatía.

A manera de conclusión, se puedo corroborar que el poco desarrollo de la competencia socioafectiva afecta el desempeño académico y de convivencia en los estudiantes. Se recomienda
ampliamente reflexionar en el quehacer pedagógico sobre las formas como se llevan los procesos
socia-afectivos en los contextos escolares y familiares; replantear técnicas de enseñanza
aprendizaje en dichos procesos; como también, pensar en diferentes escenarios para el trabajo
conjunto de la comunidad educativa frente al desarrollo de habilidades sociales en los menores.

Ceron, Perez e Ibañez, 2011, Bogotá (Colombia). Inteligencia Emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá.

El objetivo de esta investigación es determinar las diferencias en el grado de desarrollo de la Inteligencia Emocional asociado con el sexo, la edad y escolaridad en los adolescentes de dos colegios de Bogotá.

En esta investigación se plantea la Inteligencia emocional como una habilidad mental permeada por componentes sociales y emocionales; también, la reconoce como la capacidad para percibir, comprender y manejar las emociones. En sus referentes teóricos se ubica en las posturas propuestas por John D Mayer y Peter Salovey, Goleman y Bar –On.

Implementó un diseño metodológico de tipo observacional de corte transversal, comparativa entre dos grupos de 451 adolescentes escolarizados en el sector oficial, de los grados de sexto a once, entre los 12 y 17 años de edad. 224 adolescentes mujeres, del Liceo Femenino Mercedes Nariño y 227 adolescentes hombres, del colegio Nicolás Esguerra.

Como Instrumento aplicó la prueba estandarizada (versión española) de autoinforme de Inteligencia emocional denominada Trait Meta-mood Scale 24 (TMMS – 24), de 24 ítems distribuidos en 3 dimensiones: atención a los sentimientos (8 ítems), claridad emocional (8 ítems) y reparación de las emociones (8 ítems). Es necesario especificar que esta prueba no se ha validado en Colombia aunque ya se ha usado en otras investigaciones.

Son parte de los criterios de Inclusión, estudiantes con edades comprendidas entre los 12 y 17 años de edad, con habilidades básicas de lectura y escritura. En cuanto a los criterios de exclusión no comprometía a la población con discapacidad intelectual, trastorno generalizado del desarrollo y trastornos psicóticos.

Dentro de sus hallazgos importantes se destacan:

En torno a la regulación una de las dimensiones emocionales, se estableció diferencias significativas en relación a los grados, donde los grados menores (sexto y séptimo) develaron mayor puntuación frente a los grupos del último grado (once). Este hallazgo a su vez puede estar

relacionado con el hecho que los grados iniciales se encuentran atravesando el momento de la adolescencia, etapa de mayor conflicto emocional.

En el análisis de otras investigaciones se encontró que los adultos obtienen mayores puntajes de Inteligencia emocional que los adolescentes, y otras evidencian aumento del nivel de Inteligencia Emocional con la edad en la población adulta.

En coherencia con los diferentes estudios realizados empleando la TMMS-24 se demostró que los individuos con puntuaciones moderadas-bajas en Percepción emocional y altas en Comprensión y Regulación presentan mejores niveles de adaptación psicológica, dados por un procesamiento más adecuado de la información emocional y mejores niveles de ajuste.

Por otro lado, y en relación con las investigaciones que emplean pruebas de auto-informe como medidas de habilidad, se evidenció que los hombres suelen advertir una mayor Inteligencia emocional a la que demuestran, de cara a las mujeres que reportan una Inteligencia Emocional menor.

A manera de cierre se resalta la importancia y la necesidad de dejar abierto el camino investigativo a propuestas que apunten a un trabajo en el marco de la Inteligencia emocional en nuestra población colombiana.

Investigaciones Internacionales:

De la Cruz Ordoñez, A; Cruzata Martinez, A. (2017). Lima (Perú) Inteligencia emocional y kinestésica en la educación física de la educación primaria.

Esta investigación de corte cualitativa, con carácter descriptiva- explicativa, tiene como objetivo identificar el nivel de desarrollo de la inteligencia emocional y kinestésica en la Educación Física de los estudiantes del quinto ciclo de Educación Primaria, como también establecer las opiniones y la valoración de los docentes sobre ello. Para el cumplimiento de este objetivo se emplearon como instrumentos un test psicométrico de inteligencia emocional de Salovey y Meyer (1990), un test de inteligencia Kinestésica (escrito y práctico) adaptado a partir de ideas de Armstrong (1993) y Antunes (2006). Fueron aplicados a una muestra aleatoria de 175 estudiantes con edades entre 6 y 12 años de edad; la entrevista orientada a conocer opiniones y valoraciones sobre las tres categorías abordadas: inteligencia emocional, inteligencia kinestésica y Educación Física, se realizó a 11 docentes de la Escuela Primaria Emilio del Solar Nº 1193, del distrito de Lurigancho.

Abordó categorías como: educación física, inteligencia emocional, inteligencia kinestésica, educación primaria. En el marco de la inteligencia emocional, se ubica en los planteamientos teóricos de Goleman (2000); Salovey y Mayer (1990), Sorín (1968) y Shapiro (1997); por otra parte, en relación con la Inteligencia Kinestésica, es abordada según los planteamientos de Gardner

(2006); la Educación Física está considerada según el Diseño Curricular Básico de Perú, (Minedu 2009) como un proceso formativo para desarrollar competencias, capacidades y conocimientos sobre la motricidad y valoración de las potencialidades de los estudiantes a través del movimiento con su cuerpo.

La inteligencia emocional se planteó bajo tres dimensiones: autorregulación, motivación y socialización; la Inteligencia Kinestésica por su parteo hizo desde 4 dimensiones: coordinación, equilibrio, flexibilidad y velocidad; la matriz de competencia del área de Educación física fue abordada en la línea de 4 competencias: construye su propia corporeidad; Valora y practica actividades físicas y hábitos saludables; utiliza sus habilidades psicomotrices en actividades físicas y deportivas; y la última, Desarrolla sus habilidades socioemocionales en actividades integradas físicas, deportivas y sociales

Dentro de los hallazgos se encontraron que: el 40.04 % de los estudiantes de la muestra investigada presenta un nivel bajo de desarrollo de la inteligencia emocional, mientras que el 40.13 % se ubica en un nivel promedio de Inteligencia emocional, y sólo el 10.83 % en un nivel alto. Con respecto a la Inteligencia Kinestésica, el 2,25 % de estudiantes se encuentra en un nivel regular, el 38.76 % en un nivel bueno, el 50 % en un nivel muy bueno y sólo el 8,99 % se encuentran en un nivel excelente.

Por lo que se refiere a la población docente, el 100 % reconoce que la Educación Física debe desarrollar las dimensiones de la inteligencia kinestésica corporal. Mientras que en inteligencia emocional, solo el 27 % reconoce el aporte de la Educación Física en el desarrollo de la emocionalidad; Con lo anterior se puede inferir que los docentes, continúan percibiendo la Educación Física solo para contribuir al desarrollo físico del estudiante, distanciándose de la posibilidad de entenderla como herramienta que posibilita el desarrollo integral de la personalidad, incluyendo el manejo de sentimientos y emociones en el menor.

Con la investigación se puedo concluir lo siguiente: se evidencia una baja competencia de Inteligencia emocional y un regular desarrollo de la inteligencia Kinestesica, situación que se encuentra en coherencia con los postulados planteados desde el ministerio de Perú.

Otro aspecto significativo es el reconocimiento por parte de la mayoría de los docentes entrevistados sobre la importancia de la educación kinestésica desde la Educación Física, para repotenciar desde la primera infancia, las dimensiones motrices.

Así mismo, se concluye sobre las deficiencias que tiene la escuela en el trabajo desde las dimensiones humanas, especialmente en el trabajo del desarrollo de la inteligencia emocional; identifica que, implementar esfuerzos en el trabajo emocional aportará grandes beneficios no solo académicos, sino psicosociales.

Como posible solución al problema pedagógico detectado, los investigadores proponen una ruta de aprendizaje (Ruta DIE-4) "Desarrollo integral del estudiante a través de sus cuatro competencias: corporeidad, saludable, socio-motriz y socioemocional". La propuesta diseñada para los docentes de Primaria y profesores de Educación Física Como contribución a la solución de los problemas identificados, busca desarrollar en el estudiante competencias cognitivas, emocionales, motrices y espirituales

Guerrero, R., Sosa, M., Zayas, A y Guil, R (2017) Badajoz (España) Regulación emocional en jugadores deportistas ante situaciones adversas en competición.

Esta investigación se plantea como objetivo general, examinar la regulación emocional ante situaciones adversas de un equipo de futbol masculino, de jóvenes de 16 y 17 años de edad. En esa misma línea, se plantea dos objetivos generales: el primero pretende examinar la relación efectiva entre las variables inteligencia emocional, uso de estrategias emocionales y estados emocionales; el segundo, procura demostrar si el entrenamiento en regulación emocional ha sido positivo al alcanzar un cambio en la valoración emocional cognitiva en contextos hostiles, además, si queda manifestado en un patrón diferencial de respuesta fisiológica.

Para comprobar si los jugadores conseguían regular sus emociones de cara a situaciones difíciles a partir del cambio en su valoración emocional cognitiva, y en sus respuestas psicofisiológicas durante los momentos de adaptación, desmotivación, motivación y recuperación,

se realizó un proceso de entrenamiento en regulación emocional con la técnica de Imaginación Racional emotiva, encuadrado en la esfera intrapersonal e interpersonal, dado que tiene como objetivo posibilitar cambios en los sentimientos y conductas en la dirección más asertiva.

La investigación se desarrolló con una muestra voluntaria de 21 jugadores de un equipo de futbol masculino, de una provincia de Cádiz. En el proceso investigativo se usaron los siguientes instrumentos:

- Entrevista semiestructurada para recoger información sobre datos personales, hábitos alimenticios y de sueño.
- 2. Para medir la Inteligencia emocional percibida se utilizó la versión española con respuesta tipo Likert "Trait Meta- Mood Scale" (TMMS -24) de Fernandez Berrocol y Cols (2004), una herramienta compuesta por 24 ítems distribuidos en tres subescalas, cada uno con 8 ítems: atención, claridad y reparación.
- La ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza, fue medida con la versión española de la prueba de 27 ítems "Competitive Anxiety Inventory" de Arruza, Gabilondo y Cols (2012)
- 4. El estado emocional fue medido con la prueba "profile of Mood States (POMS) de Balguer, Fuentes, Meliá, Garcia – Merita y Pérez-Recio (1993), a través de 8 factores: depresión, cólera, vigor, fatiga, tensión y confusión.

- Para las estrategias de regulación emocional cognitiva, se aplicó la versión española de la prueba "Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) de Dominguez – Sanchez, Lasa, Amor y Holgado (2013).
- 6. La valoración emocional fue analizada a través de la Rueda de las emociones desarrollada por un grupo de investigadores de Ginegra.
- Por último, para el registro de las variables fisiológicas, se usó el sistema Biofeedback
 2000 X- pert.

Dentro de los resultados obtenidos, se corrobora que el entrenamiento en regulación emocional ayuda a los jóvenes deportistas a regular sus emociones de forma más adaptativa y especialmente en contextos conflictivos. Se evidencia una correlación negativa y significativa entre variables de la Inteligencia emocional y los estados emocionales negativas, con estrategias adaptativas; y a su vez de forma positiva con estrategias adaptativas.

Con respecto a la ansiedad cognitiva se justifican relaciones importantes y negativamente con las estrategias adaptativas de focalización de planes y puesta en perspectiva, mientras que la autoconfianza guarda correlación significativa y positivamente con las estrategias adaptativas de focalización de planes, reevaluación positiva y puesta en perspectiva.

En conclusión, los deportistas del equipo de futbol en estudio, lograron modificar su valoración cognitiva y su estado emocional ante las situaciones adversas de forma posterior al entrenamiento de regulación emocional.

Se comprobó como con un programa de entrenamiento, los deportistas logran ampliar consciencia de sus niveles emocionales, atender a los mismos y discriminar su intensidad, como también cambiar su valoración emocional cognitiva ante una situación adversa, las emociones que antes eran negativas, transmutarlas por otras de índole positiva para afrontar así, los conflictos de manera más adaptativa

Por otro lado, se destaca la importancia de reflexionar el deporte desde una mirada más integral, abordándolo desde perspectivas tanto físicas, técnicas, tácticas como psicológicas en el marco del bienestar.

Carreres, P. (2014) Alicante, España. Tesis doctoral Efectos, en los adolescentes, de un programa de responsabilidad personal y social a través del deporte escolar

Este trabajo de investigación tiene como objetivo valorar los efectos de la implementación de un programa de responsabilidad personal y social, dirigido a población adolescente, usando como estrategia el deporte extra-escolar para el desarrollo positivo de los mismos.

El trabajo inicia con una conceptualización amplia entorno al modelo de desarrollo positivo de los adolescentes. Incluye un análisis que afronta el modelo de déficit al modelo del desarrollo - . Positivo, e incluye la familia como primer grupo social, la escuela y los programas extra-clases como recursos o activos favorecedores del desarrollo positivo de este grupo poblacional.

Dentro de sus categorías de trabajo se ubica el deporte y la actividad física, y en ella se aborda la responsabilidad social que posee el entrenador, técnico o monitor para el desarrollo positivo de los adolescentes.

La investigación es de tipo Mixta: con metodología cuantitativa y cualitativa, intenta responder a un planteamiento más holístico de la realidad y lo que implica la dinámica movible que constantemente se presenta en el deporte. Contó con una muestra de 34 adolescentes: 17 deportistas ubicados en un grupo de control y los otros 17 como grupo experimental; se configura en términos metodológicos como de tipo causiexperimental.

Dentro de los instrumentos cualitativos de la investigación se empleó la observación para obtener información y análisis de conductas de responsabilidad de los deportistas. Se usó la videograbación como instrumento posibilitador del registro *in vivo* de conducta; La entrevista semiestructurada de forma oral se usó como complemento a los resultados obtenidos en las escalas psicométricas, esta última como instrumento cuantificable.

La investigación abordó tres fases:

La primera referida a una etapa diagnóstica y de formación inicial, en ella se ubica la aplicación de las escalas psicométricas y las entrevistas. Las variables de estudio corresponden a categorías de conducta pro-social, responsabilidad personal y social, auto-eficiencia, rendimiento académico y deportivo.

La segunda fase, afronta la implementación del programa de intervención con base al modelo de responsabilidad personal y social de Hellison, (2003) y (2011); Escurti at al (2005). En un tiempo de 6 meses plantea una serie de seminarios para la formación inicial y continua para entrenadores y padres de familia.

Los seminarios se basan en tres pilares: desarrollo de fortalezas humanas, practica de la atención plena y práctica de la bio-danza. En ellos se abordaran contenidos del tipo: toma de conciencia, responsabilidad en la acción, reflexión grupal y autoevaluación; y por último, también en esta segunda fase, se ejecuta la implementación del entrenamiento.

La última fase corresponde a la etapa de evaluación de los datos obtenidos a través de la observación, efectos de los participantes y la satisfacción del programa de los distintos participantes del proceso, deportistas, entrenadores y padres de familia.

Las conclusiones a partir de las variables de estudio: Fidelidad de la implementación del programa, efectos del programa en los adolescentes y satisfacción general del programa:

Fidelidad de la implementación del programa:

- Afirma que la fidelidad de la implementación del programa ha sido alta y ha experimentado una progresión positiva conforme al avance del programa.
- Se reconoce la figura del entrenador como ente central para el aporte a la calidad del programa, efectos de la experiencia de los adolescentes e incremento de la calidad educativa y formativa de los programas deportivos
- Las herramientas son pertinentes para un asertivo feedback
- Es importante fomentar estrategias de intervención dinámicas y participativas que promuevan actividades de liderazgo.

Efectos del programa en los adolescentes en las variables de conducta prosocial, responsabilidad personal y social, autoeficacia, rendimiento académico y deportivo:

 Se presentaron mejoras significativas en el nivel de conducta prosocial tras el programa a diferencia del grupo de control, quienes conservaron niveles similares durante el año.

- Niveles más elevados de prosocialidad en relación a la ayuda voluntaria, motivada por la empatía y bienestar del otro.
- Mayor índice de responsabilidad en las situaciones que involucran respeto, ayuda, amabilidad, control de impulsos y colaboración. Sin embargo, la situación no es tan positiva en los escenarios que requieren esfuerzo frente a las tareas que cuentan con poco agrado o gusto de los deportistas.
- Mejor actitud hacia el aprendizaje y rendimiento. Conviene subrayar, que se aclara que la relación de éxito en la cuestión académica no se produce en toda la muestra. Se resalta el factor de horas de estudio en relación a los resultados académicos, los efectos positivos pueden estar condicionados a variables extrínsecas fuera del control de la investigación, como la actitud del deportistas frente a las diversas asignaturas del conocimiento o la sinergia profesor- estudiante.
- Mejoras en las competencias socio-emocionales que favorecieron las relaciones familiares y los compromisos académicos

Satisfacción general con el programa:

La valoración general de los participantes del proceso, tanto de deportistas, entrenadores y padres de familia fue positiva, se destacó el clima de confianza, contenidos y calidad de los formadores; como situación para tener en cuenta, plantea la posibilidad de conectar el programa desde la Institución, y recomienda mayor participación de los padres de familia en los seminarios.

de la Barrera, M; Donolo, D; Doledad Acosta, L; González, M. (2012). Córdoba (Argentina). Inteligencia emocional y ambientes escolares

La presente investigación tiene como objetivo reconocer las características emocionales de la población infantil de los contextos escolares más desfavorecidos, en los aspectos afectivos y contención, interacción positiva con los otros, impulsos emocionales, nivel de motivación en coherencia con la problemática familiar y social.

Trabajó con una muestra de 18 estudiantes de grado quinto de la escuela urbano-marginal de la ciudad de Córdoba (Argentina), se utilizaron tres instrumentos de recolección de datos: observación de diferentes momentos escolares, entrevista y situaciones dilemas.

Cconceptualizó en torno a las categorías Inteligencia emocional, alfabetización emocional y ambientes escolares, bajo los postulados de Goleman (2005), en la categoría de Inteligencia emocional se abordó un análisis sobre las bases de las emociones y de las capacidades emocionales según Alexandrov y Sams (2005), (Goleman, 2005; Kolb y Wishaw, 2006; Purves, Augustines, Fitzpatrick y cols., 2001

Las observaciones realizadas se cumplieron en los espacios de recreos, clases de Lengua, Literatura, Música y Educación Física, se plantearon tres situaciones dilemas bajo la temática "cancha de futbol", "lectura" y "sin ganas de estudiar", Por otra parte, las entrevista personales

semiestructuradas fueron focalizadas en la población que según los hallazgos encontrados en la observación presentaban mayores dificultades emocionales. A su vez, se aplicaron entrevistas a la docente y a los familiares del grupo de alumnos con el propósito de profundizar la información, los datos suministrados y la realidad actual del grupo.

Dentro de los hallazgos encontrados, en el marco de las cinco capacidades emocionales: conocimiento de las propias emociones, manejo emocional, conocimiento de la propia motivación, reconocimiento de las emociones de los demás y manejo de las relaciones con los otros, se puedo establecer:

Buen nivel en el reconocimiento de las emociones tanto en sí mismos como en el otro; en el nivel motivacional se observó un alto nivel de desmotivación para el cumplimiento del logro; sin embargo, se evidencio falta de manejo emocional, puesto que la mayoría de los estudiantes observados sucumbían a la respuesta impulsiva y descontrolada. Esta situación reveló la necesitan de un trabajo focalizado en la respuesta emocional, involucrando a docentes y familia.

En el marco de las conclusiones se reconoce la importancia de las competencias emocionales y su necesidad de ser aprendidas, por lo tanto enseñadas desde los primeros años de vida escolar. En esta misma línea, se plantea en concordancia con los autores trabajados, que para el adiestramiento en las habilidades interpersonales es necesario iniciar desde el reconocimiento,

y que es igualmente importante fortalecer el autodominio para el desarrollo de habilidades de autogobierno y empatía, que posibiliten a su vez, la capacidad de relación armónica con los otros.

Como producto final, se elaboró una propuesta de alfabetización emocional desde una perspectiva psicopedagógica para potenciar actitudes y aptitudes emocionales positivas en los actores del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta estrategia basada en los planteamientos de Cohen (2003) traza cuatro estrategias: la construcción de una comunidad en la clase, el aprendizaje cooperativo, la lectura basada en literatura y el desarrollo de la disciplina, de las que se desprenden un compendio de actividades.

La construcción de la comunidad de clase pretende facilitar un buen clima en el aula e incentivar relaciones positivas con los demás; mientras que el trabajo cooperativo busca generar oportunidades en los niños para el desarrollo de la conciencia de sí mismos; la lectura basada en literatura es el espacio ideal para el aprendizaje en las dimensiones social, emocional y ético; y por último, el desarrollo de la disciplina permite hacer reflexión de las formas de conducta en relación con las habilidades y relaciones positivas.

1.6 REFERENTE TEORICO

A continuación se desarrollará como categorías de este estudio la "actividad deportiva" e "Inteligencia emocional" en coherencia con el bienestar individual y social.

Una buena salud física está relacionada de forma inherente con la práctica deportiva, los estudios recomiendan en promedio tres veces por semana, esta idea sugiere la importancia del deporte como estilo de vida, sin embargo, pese a la relevancia que posee, poco se incluye como estilo de vida por las razones correctas.

"Actualmente, parece vivirse un auge de la actividad deportiva, de tal magnitud puede decirse que el siglo XXI constituye la era del deporte" (Gallardo y Rodríguez, 2007, p. 43) Si bien es cierto que en los últimos tiempos la práctica deportiva ha presentado un incremento gracias a la "cultura fit," a través de los ahora llamados influenciadores¹, pareciera ser un tema más de moda y culto al cuerpo que una cuestión de salud física y de bienestar.

Lo anterior deja ver el alto impacto que tiene los medios de comunicación en el ser humano, y su función formadora, que de forma implícita alimentan un sistema de creencias que en muchos casos puede ser erróneo. Por otro lado el papel de la escuela se torna pasivo frente a los baches que deja el mismo sistema.

-

¹ Promotores de productos y estilos de vida a través de medios audiovisuales y redes sociales

El deporte como tal y como se conoce y práctica, nació en Europa en la segunda mitad del siglo XIX. uno de sus grandes impulsores fue el pedagogo británico Thomas Arnold (1795 – 1842), que introdujo juegos reglamentados en la enseñanza con el objeto de fomentar la imparcialidad, la nobleza y la generalidad en el juego (Gallardo y Rodríguez, 2007, p. 43)

En relación al parágrafo anterior y el aporte de la escuela a la cultura del deporte como herramienta para el bienestar físico y psicológico, es importante ahondar más en cuestiones teóricas y metodológicas del área de educación física, e intentar cuestionarnos sobre la intensidad horaria semanal, la formación de los docentes, los intereses de los estudiantes y los espacios físicos deportivos con los que cuentan las instituciones académicas.

La actividad física y el deporte en la escuela primaria:

La escuela es un contexto con sentido formador, y debe ser el espacio de acogida y de formación por excelencia, con miras al desarrollo de las habilidades y competencias necesarias para el desarrollo de la personalidad, para que el sujeto pueda ser, estar y participar en sociedad de forma sana y armoniosa. La escuela debe dotar de herramientas y posibilidades a los estudiantes para asumir una postura participativa, crítica y autónoma.

"La autonomía significa ser gobernado por uno mismo. Bastándose así mismo en la medida de sus posibilidades, que es lo opuesto a heteronimia que quiere decir gobernado por los demás. La escuela se fundamenta en la autonomía". (Gallardo y Rodríguez, 2007, p.94), es decir debe propender que el sujeto desarrolle una personalidad que le permita ser el eje articulador de su proyecto de vida, y así aportar a la construcción de una sociedad justa basada en el respeto y la diferencia.

Por desarrollo de la personalidad debe entenderse el desarrollo integral de un individuo (desarrollo motor, cognitivo, motivacional, social y emocional), de la infancia hasta la edad adulta. Nosotros partimos del principio de que el desarrollo de la personalidad puede ser influenciado en un grado elevado por medio de procesos de aprendizajes y de socialización (Samulski, 2007, p. 63)

La escuela debe apostar al "desarrollo integral del niño y la formación del individuo para su incorporación, como agente activo y factor de cambio, en una sociedad competitiva en la que va a desenvolverse en el futuro" (Gallardo y Rodríguez, 2007, p. 43) Por ende, con relación a la escuela y a su función formadora, es pertinente cuestionarnos: ¿Cómo favorecer la autonomía a través de la escuela cuando está supeditada a un sistema que parece que beneficiara la homogenización? ¿Cómo ser un factor de cambio desde la educación estandarizada?

El desarrollo personal y social de los niños, en los primeros años de vida, constituye la base para la conformación de la personalidad y el pleno desarrollo del potencial de aprendizaje. Considerado las características del desarrollo de los niños y niñas menores de seis años, es preciso promover, en esta etapa, experiencias de aprendizajes relacionadas con los procesos de desarrollo personal y social que se consideran esenciales: construcción del auto-concepto y la identidad personal, desarrollo de la autoestima positiva, logro de la autonomía, sentido de pertenencia y convivencia con los otros. Estos factores se articulan en función de potenciar el crecimiento y desarrollo pleno del niño y la niña como seres únicos y diferentes, con múltiples condiciones y posibilidades (Gallardo y Rodríguez, 2007, p. 91)

La escuela en el marco de la formación de los aprendizajes, intereses y habilidades de los estudiantes, y en relación con deporte y al área de Educación física, debe propender por el fomento y desarrollo de competencias motrices, pero también humanas y sociales "los niños deben ser educados en el deporte con el objetivo de desarrollar autonomía y auto-responsabilidad" (Samulski, 2007, p. 77) ¿Cómo aportar desde las practicas pedagógicas en el área de educación física al desarrollo de la autonomía y al pensamiento crítico?

Como se ha planteado, el deporte resulta vital en la vida del ser humano, y más aún proporciona numeroso beneficios para un adecuado desarrollo del ser humano, mayormente en la etapa de la niñez y adolescencia que contribuye al desarrollo integral, controla el sobrepeso y la obesidad, mejora en la gestación del sistema nervioso motor y aumento de destrezas motrices,

mejora el rendimiento escolar y el desarrollo de habilidades sociales y disminuye el riesgo de sufrir osteoporosis en la vida adulta. (Gallardo y Rodríguez, 2007)

Dentro del componente emocional, también se evidencian numerosos beneficios psicológicos y sociales que posibilitan el bienestar individual y colectivo

Beneficios psicológicos del deporte

- mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia
- ayuda a liberar tensiones y mejora el estrés
- ayuda a combatir y mejorar los síntomas de ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo
- la actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico

Beneficios sociales

- fomenta la sociabilidad
- aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica. (Gallardo y Rodríguez, 2007)

Sin duda, el área de educación física goza del interés de los estudiantes, siendo este uno de los pocos espacios donde se les permite mover o jugar por un tiempo de dos horas semanales, periodo estipulado en la normativa colombiana para el desarrollo de las habilidades motrices en el área de educación física. En esta intensidad horaria, el docente debe dar cumplimiento a un plan curricular en el marco del desarrollo de unas competencias específicas, esto limita el tiempo de disfrute con relación a los gustos e intereses de los estudiantes.

Por otra línea, en la básica primaria de la escuela pública, no se cuenta con un docente específico para el área de educación física, el mismo docente trabaja todas las áreas del saber; un estudio comprensivo en el departamento de Caldas sobre el trabajo en la escuela en el área de educación física, encontró: La mayoría de los centros escolares carecían de un profesor específico para el área en muchos cursos, la clase de educación física la orientaba el mismo profesor titular del curso. (Ota15); Se observó en padres de familia y docentes, como la educación física carecía de importancia al lado de otras asignaturas como matemáticas, español y ciencias naturales (Jaramillo E., Portela Guarín, & Murcia Peña, 2005,p 32)

De manera que, a pesar del interés que genera el área en los estudiantes, se evidencia ciertos baches que dificultan los procesos a desarrollar, según Lamoneda (2010) En el área de educación física se presentan Conflictos con relación a la enseñanza de los contenidos teóricos de la educación física: Baja carga académica de educación física como área en la educación formal, poca actividad física en niños y jóvenes, fragmentación del ser humano entre cuerpo y alma, apatía

de los estudiantes frente a los contenidos teóricos de educación física, bajo interés por parte de los docentes hacía los contenidos teóricos del área, incoherencia ente los contenidos conceptuales y procedimentales.

El futbol como actividad deportiva en la escuela.

En cuanto al futbol como actividad deportiva en la escuela, a causa de todos estos fallos que se enmarcan en el área de educación física, expuestas en los párrafos anteriores, esta actividad suele estar supeditado a pequeños campeonatos escolares que hacen apología a la competencia, al resultado, y no se atiende un proceso que apunte al desarrollo de habilidades motoras, sociales y emocionales en los estudiantes.

Esta mirada del futbol como relleno, o de tiempo de descanso donde el niño participa sin guía o dirección, resta posibilidades para el análisis de situaciones propias del juego en términos de cumplimiento de reglas, empatía con el otro o una dimensión ética deportiva que se debe vivenciar en el mismo; a su vez puede acrecentar problemáticas de índole emocional y de convivencia.

En la práctica futbolística como deporte, quien cumple la función de guía y orientador es el entrenador, bajo su responsabilidad recae el peso de llevar a su equipo a la gloria a través de obtener

el título de campeón, sin embargo para que esto suceda se debe atender al bienestar integral de sus jugadores.

Los entrenadores deben entender el desarrollo de los deportistas no es exclusivamente sobre los aspectos físicos- técnicos – tácticos (los deportistas no son una máquina de rendimiento) más también debe preocuparse con el desarrollo intelectual, motivacional, emocional y social de los deportistas. Por ese motivo ellos deben integrar y aplicar medidas pedagógicas, psicológicas y sociales en entrenamiento (Samulski,2007, p. 80)

En la escuela quien cumple la función de entrenador es casi siempre el docente, y en su escaso conocimiento en el deporte, puede llevar al grupo de estudiantes a practicarlo sin control, ni atendiendo la rigurosidad de las reglas.

Regularmente los niños en edad escolar cuentan con la habilidad de organizarse en torno al juego de un partido de futbol, por lo que es pertinente afirmar que en esta práctica deportiva promueve vínculos sociales. Con respecto a esto Zubiria (1995) citado por Jaramillo E., Portela Guarín, & Murcia Peña (2005) afirma que los niños deben formar desde su tierna edad nexos sociales muy intensos: aprender a ser solidarios, éticos, honestos, leales; a compartir y a departir. Sin embargo, para que se creen estos aprendizajes es importante una adecuada guía y acompañamiento de procesos integrales de convivencia.

Sin duda el futbol como deporte tiene un componente social importante, alrededor de este se suscita una serie de emociones y pasiones en jugadores e hinchas. La motivación en los primeros es altamente notoria, en relación con los jugadores jóvenes, (grupo de estudio que se convoca en este análisis), el compromiso es notorio, evidenciado en el tiempo extra-clase destinado para su entrenamiento y el disfrute del mismo en el tiempo libre. "La motivación es caracterizada como un proceso activo, intencional y dirigido a una meta, el cual depende de la interacción de factores personales (intrínsecos) y ambientales (extrínsecos)" (Samulski, 2007, p. 157)

La motivación intrínseca se define como aquella que plantea la realización de una actividad por la satisfacción inherente que presenta por sí misma, llevando a la persona a experimentar placer y disfrute alcanzando un compromiso de mantenimiento con la misma (Deci y Ryan, 1985, 2000, citado por Garrido 2017)

En el caso de los deportistas en edad escolar, la motivación hacia la práctica de este deporte debe ubicarse tanto en los niños jugadores como en sus acudientes o padres, pues se puede presentar situaciones de presión por parte de estos últimos hacia los menores, a razón de pretensiones económicas, fama o gloria. Así que el entrenador debe procurar como objetivo de la enseñanza y el entrenamiento en el deportista la capacidad de automotivación (motivación intrínseca), autocontrol y la capacidad de asumir responsabilidades en situaciones de fracaso (Samulski, 2007)

Cada persona posee dos tendencias motivacionales: la tendencia para procurar el éxito y la tendencia para evitar el fracaso. El motivo de procurar el éxito es definido como la capacidad de vivenciar orgullo y satisfacción en la realización de las tareas, en cuanto el motivo para evitar el fracaso es determinado como la capacidad de experimentar vergüenza y humillación como consecuencia del fracaso (Samulski, 2007, p. 162)

Entonces, si la motivación proviene directamente de la demanda de éxito de los padres como factor externo, es decir como motivación Extrinseca "está determinada por recompensas o agentes externos" (Deci y Ryan, 1985, 2000, citado por Grijalbo 2015, p. 48) y no directamente del bienestar, deseo y pasión que le proporciona al jugador, el deportista no contará con la disposición necesaria para entrar en un proceso de disfrute y entrenamiento en pro del desempeño y desarrollo de habilidades necesarias.

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

En términos de salud, es innegable que en la actualidad se evidencia una notable preocupación por la parte emocional del ser humano, cada 10 de octubre se celebra por iniciativa de la organización mundial de la salud (OMS) "el día mundial de la salud mental" esto da cuenta de una problemática vigente que va en aumento, en un contexto social que sobre-exige en sus estilos de vida "exitosos", formas prediseñadas que el mismo sistema de consumo propone.

Este sistema de consumo que hace apología a un estilo de vida triunfante, se alimenta de formas de vidas aceleradas, poco disfrute y sobre-exigencia en las capacidades físicas, pueden generar desequilibrio y alteraciones en la vida del ser humano; alteraciones que se manifiestan en la parte emocional como estrés, ansiedad o depresión. El estrés no es necesariamente un fenómeno nocivo, por el contrario en muchas situaciones es una reacción del organismo para adaptarse ante determinados estímulos, sin embargo cuando las respuestas de estrés son intensas, desmedidas y prolongadas, con ausencia de apoyo social o inclusive hostiles, puede aparecer el riesgo de desarrollar determinadas enfermedades psicosomáticas. (Gelabert, R. 2007)

Estos ultimos años del milenio anuncian la llegada de la era de la melancolia, así como el siglo XX se transformó en la era de la ansiedad. Datos internacionales muestran que parece cundir una moderna epidemia de depresión, que existe a lo largo y ancho adoptando nuevas modalidades en cada lugar del mundo (...) La depresión infantil, antes virtualmente desconocida — o almenos, no reconocida —aparece instalada em la escena moderna (Goleman, 1995, p. 278)

La situación no deja de ser alarmante cuando ya se esta hablando de transtornos emocionales en los niños, y más aún cuando es la tristeza profunda o depresión la que esta llegando hasta ellos, cuando la medicación es la respuesta para abordar los síntomas de la misma. Entonces, si según los planteamientos de Goleman el siglo pasado fue la era de la ansiedad, situación que a mi juicio aún se mantiene, es posible que la depresión de esta época sea producto de ella, y de carencias en habilidades emcionales.

Con la ansiedad no se disfruta el camino, y puede ser porque va impregnado de angustia; por ello, cuando se presenta una meta, la energía se ubica en terminarla, y en términos de la sobre-exigencia resulta agotador, pues al intentar dar respuesta a lo que las sociedad nos vende hay un sobre esfuerzo constante. (Vera, 2016, P. 38)

Las anteriores ideas dejan en claro que, no son las constantes metas a alcanzar o la idea de vida "exitosa" que nos sugiere la sociedad, lo que garantiza el bienestar individual y social. Que atribuir el bienestar a respuestas externas ha constituido un error y que es necesario fijar la atención en el interior.

Según la real Academia de la Lengua (RAE) la palabra "emocion" de origen latino emotio, es 1 una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. 2. Interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo. El primer significado, sugiere que la emoción no es estática, que está en movimiento, que se puede presentar con distintos niveles de intensidad y que se puede manifestar con una reacción orgánica y física.

Con lo anterior es importante resaltar, que las emociones no solo corresponden a estados del interior sino que también se manifiesta de forma física; dentro de las respuestas más comunes

se destacan, cambio en la temperatura corporal, dolor de estómago, sudoración o ritmo cardiaco acelerado. Y otros como:

Elevación de la presión arterial y alteración del nivel sanguíneo de varios órganos.

Aumento de la frecuencia cardiaca; en casos excepcionales, la persona puede experimentar dolores agudos alrededor del corazón.

Pupilas dilatas de manera que entra más luz en la retina.

Secreción salival disminuida, por tanto, resequedad de la boca y la garganta

Respuesta pilomotora, más conocida como "carne de gallina"

Cambios en la composición de la sangre, elevación del azúcar sanguíneo (Rodríguez D, 2007, P. 72)

La emoción como inteligencia es un constructo relativamente nuevo, anteriormente estos aspectos del comportamiento reposaban en el marco de la personalidad y del carácter del individuo, lejos estaba la idea o la posibilidad de una modificación de la conducta; de igual modo, también se desconocía la trascendencia que suscita la forma en cómo nos relacionamos desde lo emocional con el desempeño académico y el bienestar psicosocial.

La palabra emoción se deriva de la palabra *emovere* que significa remover, agitar o excitar. Los seres humanos experimentan una variedad de sentimientos o emociones que

en algunos momentos no pueden diferenciar porque se entremezclan unos con otros. Un estímulo lo conlleva a varios estados emotivos, por lo que es necesario detenerse a analizar lo que se siente para comprenderlo y volver a la estabilidad. (Rodriguez D, 2007, P. 71)

Sin embargo, para hablar de inteligencia emocional es necesario referirse al concepto planteado por sus primeros referentes, Peter Salovey y John Mayer (1990) citado por Chabot D y Chabot M (2010), quienes describían la I.E como "la habilidad para percibir los propios sentimientos y emociones y los de otros, para diferenciar entre ellos y para utilizar esas informaciones como guía de las acciones y pensamientos" (P. 80)

Conviene subrayar que fue Daniel Goleman, quien revoluciono el concepto con su libro "la inteligencia emocional", en él se intenta equiparar y resaltar la importancia de la inteligencia emocional sobre el cociente intelectual, en un momento histórico donde la inteligencia solo estaba representada en los razonamientos intelectuales "En esencia, todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha involucrado. La raíz de la palabra *emoción es motore*, el verbo latino "mover", además del prefijo "e", que implica "alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar" (Goleman, 1995, p. 24)

Desde estos referentes ya se empieza a considerar diferentes tipos de inteligencias, distintas a la Intelectual, "La aptitud emocional es una *meta-habilidad* y determina lo bien que podemos utilizar cualquier otro talento, incluido el intelecto puro" (Goleman, 1995, p. 56). Lo anterior sugiere la necesidad de desarrollar competencias en el marco de estas otras inteligencias, para favorecer los procesos académicos y sociales; y es la niñez, el momento adecuado para el desarrollo y fortalecimiento de las mismas.

Lo anterior pone de manifiesto la responsabilidad política de la escuela en su función formadora, trascendiendo más allá de la dimensión del hacer, se debe pensar en una pedagogía de la emocionalidad que apunte al desarrollo de un estado de armonía entre lo que soy y lo que decido hacer, en términos del bienestar conmigo y con el otro. Y para ello "la infancia y la adolescencia son ventanas criticas de oportunidad para fijar hábitos emocionales esenciales que Gobernaran nuestra vida" (Goleman, 1995, p. 18)

Chabot D y Chabot M (2009) Plantea cuatro categorías de competencias emocionales útiles para el éxito escolar: La comunicativa, compuesta por la coherencia, escucha, empatía espíritu de equipo y seguridad; la motivacional, configurada por la curiosidad, compromiso, interés, pasión y perseverancia; la autonomía, responde al desenvolvimiento, disciplina, iniciativa y apertura; por último, la gestión personal, representada en la concentración, confianza en sí mismo, optimismo y paciencia.

Si bien estas cuatro categorías de competencias emocionales están implicadas en el aprendizaje, y por ende, un adecuado desarrollo de las mismas constituye un buen indicador para el éxito escolar, también son necesarias y aplicables en otros contextos. Se podría decir, que en su conjunto, configuran un buen repertorio de habilidades sociales útiles y necesarias para una adecuada convivencia.

Apuntar a una buena convivencia incluso en los escenarios deportivos, posibilitará un impacto en el bienestar social. Es bien conocido que el futbol como deporte cuenta con una alta carga de agresividad tanto en los deportistas como en los espectadores. Es decir, se podría decir que la ira como emoción se extiende. "Este fenómeno se conoce como contagio *emocional negativo*, y consiste en el esparcimiento de una emoción negativa de una persona a otra ya sea por procesos automáticos o mediante conductas interpersonales mal adaptadas" (Van Orden y Joiner, 2006) citado por (López, 2009, P. 134)

Es nuestro entorno, sobre todo lo que experimentamos y aprendemos a medida que crecemos, determina la forma en que una predisposición temperamental se expresa por si misma a medida que la vida se desarrolla. Nuestras capacidades emocionales no son fijas; con el aprendizaje correcto pueden mejorar. Las razones de esto radica en como madura el cerebro humano (Goleman, 1995, p. 260)

Reconocer la importancia de la emociones para el ser y el hacer de los sujetos, abre el campo de mirada en los contextos educativos para posibilitar herramientas en el manejo adecuado de lo que se siente y se atraviesa. "Las aptitudes emocionales fundamentales pueden en efecto ser aprendidas y mejoradas por los niños... siempre y cuando nosotros nos molestemos en enseñarlas" (Goleman, 1995, p. 55)

Sin embargo, pareciera que a la fecha se ha adquirido conciencia en los síntomas, en el resultado de la problemática creada por la inatención de nuestra parte emocional. En términos médicos ya se habla de salud emocional, pero en el sector educativo no está claro cómo se aborda. Reconocer su importancia permitiría apuntar a la raíz como solución y no esperar a tratar síntomas evidenciados en estilos de vidas permeados por el conflicto y el desequilibrio.

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas también tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorecen su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden es su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad. (Goleman, 1995, p. 57)

Lo anterior hace énfasis en la parte productiva del ser humano, dimensión que privilegia la sociedad de consumo; con esta idea no se intenta desconocer la importancia de las habilidades emocionales en otras dimensiones importantes de la vida del ser humano como lo son la familia

o las relaciones sociales, sino que, trata de resaltar el alcance de las dificultades emocionales hacia otras esferas más amplias, a lo personal y familiar. Según la Organización Mundial de la Salud, en la salud mental en el lugar de trabajo:

Los trastornos por depresión y por ansiedad son problemas habituales de salud mental que afectan a la capacidad de trabajo y la productividad. Más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, un trastorno que es la principal causa de discapacidad, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad.

De acuerdo con un estudio reciente de la OMS, se estima que los trastornos por depresión y por ansiedad cuestan anualmente a la economía mundial US\$ 1 billón en pérdida de productividad. (OMS, 2017)

Con respecto a la parte social, dimensión en el que se hará énfasis en este análisis; las habilidades emocionales constituyen la clave en las formas de relacionarse saludablemente con uno mismo, los otros y la vida misma, favoreciendo una postura de armonía y bienestar en la construcción de cada proyecto de vida. Gardner, citado por Goleman (1995) plantea:

La inteligencia interpersonal es la capacidad para comprender a los demás: qué los motiva, como operan, cómo trabajar cooperativamente con ellos. (...) "La inteligencia intrapersonal... es una capacidad correlativa, vuelta hacia el interior. Es la capacidad de

formar un modelo preciso y realista de uno mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en la vida" (p. 60)

Lo anterior da cuenta de la importancia que resulta para el ser humano aprender desde la infancia habilidades personales que le permitan desarrollarse y relacionarse con los otros. Si bien, no se pretende desconocer el valor de otras habilidades o inteligencias, si se busca poner en evidencia la necesidad imperante de conocernos a nosotros mismos como base fundamental de las relaciones sociales.

Ese conocimiento personal al que me refiero, está representado en lo que Gadamer expone como inteligencias personales, condensado en cinco componentes que fundan la base teórica de la Inteligencia emocional de Salovey: La primera y la segunda, plantea el Conocimiento, control y manejo de las propias emociones a través de la conciencia de uno mismo; mientras la tercera se centra, en términos de reconocimiento y manejo de las emociones en los demás. (Salovey citado por Goleman, 1995)

Estas habilidades que se plantean en relación con el otro, adquieren su importancia en el marco de las relaciones sociales y la capacidad de responder de manera asertiva a cada situación que se presenta en esta interacción. No solo es importante el autoconocimiento sino poder actuar en consecuencia con el conocimiento que comprendo de ese otro. De ahí, se despliega que el

desarrollo de esas habilidades logre permear no solo la dimensión social, sino que logra trascender a esferas productivas y laborales.

El siguiente aspecto a tratar se enfoca en la habilidad emocional en relación a la interacción con el otro. La clave de cómo se entiende la inteligencia emocional en este constructo se ubica en la destreza en la respuesta asertiva en los procesos de convivencia; entonces, desde esta premisa se hace necesario abordar la empatía como eje articulador de dichos procesos.

Empatía según la Real Academia Española (RAE) se refiere al 1 sentimiento de identificación con algo o con alguien; 2 Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos. Sin embargo para identificarme con estos sentimientos es necesario reconocerlos, en esa medida es posible hacer parte de mi algo que deviene de otros. "La empatía se construye sobre la esencia de uno mismo; cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos" (Goleman, 1995, p. 123)

La importancia de la empatía radica en que al conectarnos con la situación del otro, es posible aumentar los sentimientos de colaboración, compasión y respeto frente a las situaciones de vida de la otra persona; ese respeto a su vez, posibilita una comprensión de la realidad alejada de los juicios de valor. Es la capacidad de vincularnos desde el sentir del otro, la puerta a relaciones sociales permeadas por el respeto y la comprensión.

En la etapa final de la infancia aparece el nivel más avanzado de empatía, a medida que los chicos son capaces de comprender la aflicción más allá de la situación inmediata, y de ver la condición de alguien en la vida puede ser una fuente de aflicción crónica. En este punto, pueden compadecerse del aprieto que sufre todo un grupo, como los pobres, los oprimidos o los marginados. (Goleman, 1995, p. 133)

Con relación a lo anterior es importante resaltar que el desarrollo de la empatía, permite un impacto social importante, ya que no solo logra reconocer problemáticas individuales sino que visibiliza a esferas sociales más amplias, con miras al reconocimiento de la justica y la equidad como formas de vida inherentes al ser humano.

Sin embargo, esta habilidad de conexión con el otro supone un reto en estos tiempos donde la virtualidad ha aumentado su espacio en relación con la presencialidad en las relaciones, esta tendencia de la modernidad de estar vinculados por medio de dispositivos electrónicos dificulta enormemente el fortalecimiento de relaciones reales y aumenta la brecha de la carencia en las habilidades emocionales.

Por lo tanto, pensar en espacios que favorezcan la convivencia y el desarrollo de habilidades para la misma, es apuntar a una solución real y no perpetuar una problemática de la que todos somos partes en menor o mayor escala. El avance en las habilidades emocionales en la niñez, es

proporcionarle al adulto un ramillete de recursos necesarios para la afrontar todas las vicisitudes de la vida.

2. METODOLOGÍA

2.1 Diseño metodológico

La presente investigación abordará una metodología cualitativa con enfoque etnográfico, este enfoque permitirá evidenciar y fundamentar teóricamente las emociones que emergen en el futbol como práctica deportiva en los niños de la escuela de futbol la Independencia. Con la entrevista a profundidad, se podrá evidenciar y comprender el entorno familiar en relación con los aspectos comunicativos, emocionales y sociales en el marco de las formas de resolución de conflictos de los futbolistas. Las técnicas e instrumentos utilizados evidenciaran las formas como estas emociones se manifiestan para construir formas apropiadas de resolución de conflictos en el juego y fuera de este.

2.2 Técnicas e instrumentos

Las herramientas utilizadas para describir el fenómeno son:

2.2.1. Filmación de los momentos de juego: Antes, durante y después de partido:

Se filmará los tres diferentes momentos de un partido de futbol de campeonato: antes, durante y después del partido. Cada momento se describirá de forma clara, detallada y sin emitir juicios de valor las situaciones que preceden. Se observará: el lenguaje empleado, las faltas cometidas, focalizadas en la de tipo de convivencia o respeto a las reglas de juego, conflictos y formas de resolverlos.

Se llevará un registro de la cantidad de faltas cometidas (faltas por técnica y faltas de convivencia)

Las faltas de convivencia se describirán en la siguiente ficha

Ficha de Registro de falta					
En qué	momento	Antes del partido	Durante del partido	Después del partido	
ocurrió:					
		Fuera de la cancha	En la cancha		
Dónde Ocur	rió:				
Personas inv	olucradas				
Descripción situación:	de la				
Como se res	olvió:				

2.2.2 ENTREVISTA A PADRES DE FAMILIA

Protocolo

La entrevista se realizará en un espacio formal, el tiempo estimado para el desarrollo de la misma será entre 30 a 40 minutos, estarán presentes el entrevistado y el entrevistador

Objetivo: Reconocer el entorno familiar en relación con los aspectos comunicativos, emocionales y sociales del menor

Preguntas:

- ¿Cuántas personas integran su familia?
- ¿Cómo se relaciona el niño con sus padres, abuelos, hermanos, tíos,...?
- ¿Cómo describiría que es el ambiente en el hogar?
- ¿Qué tipo de normas hay en el hogar? ¿Cómo se establecieron?
- ¿Cómo resuelven los conflictos en casa?
- ¿Cómo suele resolver los conflictos con los hermanos?
- ¿Desde qué edad el niño inicio a practicar el futbol como deporte?
- ¿Cuáles fueron los motivos que llevaron al niño a jugar futbol?
- ¿Qué considera que le aportado el futbol como práctica deportiva al desarrollo del niño?
- ¿Cómo se divierte y qué actividades realiza el niño en su tiempo libre?
- ¿Cómo le va en el estudio?
- ¿Qué materias le gustan más?
- ¿En qué materias tiene mayor dificultad?
- ¿Usted de qué forma lo apoya en sus compromisos escolares?
- ¿Qué situaciones le producen miedo?
- ¿Demuestra confianza en sí mismo y sus capacidades?
- ¿Es calmado y paciente?

• ¿Qué situaciones lo hacen enojar?

2.2.3 Colcha de retazos

El trabajo está orientado al reconocimiento y exteriorización de las emociones, a través de una construcción de conocimiento individual desde una estructura personal y vivencial entorno a las emociones que se develaran con los dos anteriores instrumentos. Luego se realizará una construcción colectiva con la exposición de las vivencias, sensaciones y sentimientos en una colcha de retazos. Esta herramienta pretende develar la realidad experimentada por un grupo social al construir de forma simbólica los puntos de encuentros más significativos de los participantes; posibilita pensar en nuestras realidades que no son lejanas a las realidades de los otros.

Descripción:

Se le entregara una hoja con un dibujo de un balón a cada participante, bajo la consigna: "Llevar el balón de nuestras emociones" Esta actividad se realizará en tres secciones.

Sección 1.

En esta etapa cada deportista debe plasmar en palabras o dibujos, lo que considere que necesitan para estar feliz y resolver las situaciones que se le presentan, bajo la idea: "soy feliz cuando"

Sección 2 y 3

En este momento cada deportista debe plasmar en palabras o dibujos lo que sienta en relación con una de las emociones debeladas en los dos instrumentos anteriores. Ejemplo, el enojo y miedo, el cual se estructuraran bajo las pregunta ¿Qué te hace enojar recurrentemente?, ¿Qué te hace sentir miedo?

Todos los dibujos se unirán en un mural en el que serán apreciados por todo el equipo, se les pedirá que observen cuál de los dibujos está más cerca a la vivencia personal plasmada, mientras se reflexiona sobre la importancia de mis sentimiento y el de los demás.

2.3 Población

Esta investigación se desarrolla en la escuela de futbol la Independencia del municipio de Barrancabermeja (Santander). Conformada por un total de 44 deportistas, divididos en tres categorías: Categoría sub 10, con 16 niños; categoría sub 11, con 13 deportistas y la categoría sub 13, con 15 adolescentes.

2.4 Muestra

La muestra está representada en 16 niños deportistas, en la categoría sub 10 de la escuela de futbol la Independencia, cuyas edades oscilan entre 9 y 10 años de edad; con sus respectivos padres.

3 Análisis categorial

	Categorías Iniciales	Categorías Emergentes

Campo de Educación Física y deporte	 Actividad física y deporte en la escuela El futbol como actividad deportiva 	
Campo Social	 Inteligencia emocional Resolución de conflictos 	 Alegría, enojo y miedo como emoción. Empatía Formas de agresión Tolerancia a la frustración

3.2 Hallazgos y Análisis de los Resultados

A continuación se reflexiona en torno a los hallazgos encontrados a la luz de las categorías emergentes, los objetivos planteados en la propuesta y los fundamentos teóricos. Las emociones: alegría, miedo y enojo, identificados y comprendidos desde los instrumentos: colcha de retazos, la filmación de los diferentes momentos de un partido de futbol y la entrevista semi-estructurada aplicada a padres de familia.

3.2.3 Reconociendo las emociones:

En el marco del objetivo, Identificar las emociones propias para un manejo adecuado del conflicto, se bordaron desde la colcha de retazos tres emociones bases: La alegría, el enojo y miedo, emociones que emergen constantemente en diversas situaciones, y que desde el reconocimiento resultan claves para el desarrollo emocional y configuración de la subjetividad. Con relación al manejo emocional y el entrenamiento del mismo en la etapa infantil, se plantea:

Los hábitos del manejo emocional que se repiten una y otra vez durante la infancia y la adolescencia ayudaran a moldear este circuito. Esto hace que la infancia se convierta en una oportunidad crucial para modelar las tendencias emocionales de toda una vida; los hábitos adquiridos en la infancia se instalaran en el enrejado sináptico básico de la arquitectura nerviosa, y son más difíciles de cambiar en los años posteriores. (Goleman, 1995, p. 262 – 263)

Reconocer las emociones puede ser el punto de partida para buscar formas adecuadas de canalizarlas; el miedo, el enojo y la ansiedad están presenten en el ser humano, por ello "Debemos entrenar a los niños en las inteligencias personales desde la escuela" (Goleman, 1995, p. 62). Trabajar desde el auto-reconocimiento, el mejoramiento personal, y no desde la comparación con los otros; como también, promover valores como la empatía y respeto, son claves en ese trabajo emocional.

Este reconocimiento del manejo emocional, es importante iniciarlo desde edades tempranas; en esta investigación se puede evidenciar en el tiempo de ingreso de los deportistas en la escuela de futbol y su tiempo de entrenamiento, como también en las motivaciones que los acercaron a la práctica deportiva; 8 niños llevan cerca de tres años practicando el deporte, 4 llevan dos años y los otros cuatro, cuentan con un año de entrenamiento. Entre los motivos para haber iniciado un proceso de entrenamiento están los siguientes:

"Yo metí a mi niño a jugar futbol porque en la escuela me lo recomendaron, me decían que él tenía mucha energía, se paraba constantemente del puesto y era muy inquieto, y que jugar futbol podía ayudar a calmarlo un poco" (acudiente N°3)

"A él siempre le ha gustado el futbol, su hermanito siempre ha jugado, constantemente me pedía que lo metiera a jugar, y la verdad que para que estuviera en la calle aprendiendo malas mañas, y más en esa zona del parquecito en el que vivimos que se la pasan los mariguaneros; es mejor que practique futbol, que es un ambiente muy sano" (Acudiente N°10)

La verdad cuando el niño empezó a jugar, le costaba mucho seguir normas, el papá y yo pensamos que meterlo a practicar el deporte le iba a ayudar en ese sentido. (Acudiente N° 15)

La autorregulación comienza, virtualmente en la infancia, por ello "debemos entrenar a los niños en las inteligencias personales desde la escuela" (Goleman, 1995, p. 62). Este interés por el

mejoramiento en las habilidades sociales, también constituye un foco de interés por parte de los padres para apoyar a los deportistas en la práctica del futbol como actividad deportiva. Lo anterior se manifiesta en lo siguiente:

"Cuando mi niño estaba en primero, no tenía amigos, el niño siempre me decía que en el colegio, en el descanso siempre estaba solo, y que los demás niños no querían jugar con él; al ser hijo único, en la casa también pasaba lo mismo, el niño solo. Meterlo a la escuela de futbol fue la mejor opción que encontramos para que compartiera con niños de su edad, y lo mejor es que a él el futbol lo hace muy feliz" (acudiente N° 8)

Por lo tanto, iniciar la práctica de un deporte como el futbol a temprana edad, no solo resulta favorecedor a lo hora de fortalecer habilidades deportivas, sino que también aporta en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales; en el sentido, que es en esa relación con los otros, donde está la oportunidad de interactuar y resolver situaciones, aprendizajes que luego se trasladaran a otras esferas sociales. Estas oportunidades resultan vitales en una sociedad en la que los niños cada vez están más solos y con menos posibilidades de interacción con sus pares.

3.1.1. 1 Aproximación a la alegría como emoción

Esta emoción se abordó desde la sesión N° 1 inició con el reconocimiento de la felicidad como emoción, en el marco de la premisa "soy feliz cuando". Las palabras claves que se develaron en los deportistas participantes bajo esta representación fueron: Familia, amor, amigos y compartir. Los dibujos predominantes en la colcha de retazos corresponden a: rostros sonrientes, dibujos de animales (gatos y perros) y corazones.

Reconocer lo que nos gusta es importante porque nos da claridad para incorporarlo con más frecuencia en nuestro estilo de vida, nos posibilita satisfacción y por ende, mejora nuestro estado de ánimo y actitud frente a la vida. "el individuo satisfecho consigo mismo, tiene una mayor y mejor actitud o disposición ante los retos a los que ha de enfrentarse (trabajos, estudios, etc.) (Gallardo, V; Rodriguez, A, 2007, p. 43). En relación a la importancia sobre este reconocimiento, se plantea:

Las emociones positivas tienen, al menos, dos objetivos fundamentales. La psicóloga Barbara Fredricksin ha sugerido que las emociones positivas expanden nuestra atención en lugar de concentrarla (como lo hacen las emociones negativas) y, al hacerlo, favorecen un aumento de los recursos físicos, sociales e intelectuales, que a su vez conducen a una espiral de desarrollo. Por eso, experimentar placer nos lleva a querer actuar y ser creativos (....) El segundo objetivo de las emociones positivas es que "deshacen" el efecto de las emociones negativas y aumentan la capacidad de resistencia y recuperación. (Grenville Cleave, Boniwell, I & Tessina, T, 2009, P. 37)

Compartir con la familia y amigos fueron las situaciones que tuvieron mayor fuerza como promotores de felicidad; algunos participantes especificaron miembros particulares de la familia, el más mencionado fueron los hermanos, seguido de la mamá y la abuela con igual número de menciones, el padre a su vez contó con un total de dos menciones, por encima de la tía.

Ese compartir en familia estaba condensado bajo expresiones como: "Soy feliz cuando salgo con mi familia" (deportista N°1), "soy feliz cuando nos reunimos en familia para celebrar cumpleaños" (deportista N°7), "cuando salimos a comer" (deportista N°14). En esta sesión de reconocimiento de la felicidad, también tomo mucha presencia las mascotas como parte integrar y activa de la familia. A su vez otras actividades en relación a pasatiempos y hobbies como: jugar con los amigos, jugar futbol y pintar. (Ver anexo 1)

En las actividades preferidas por los deportistas, se privilegia las actividades realizadas con el otro, esto da cuenta de la importancia que adquiere para ellos el compartir, la convivencia y la relación con sus amigos y familia. Por otro lado, estas actividades que promueven bienestar en el ser humano, son de una importancia significativa en la vida social del niño y aporta en gran medida en el desarrollo de su personalidad y favorece las relaciones personales. Por lo tanto compartir y promover actividades entre familia y amigo resulta altamente beneficioso para el bienestar psicosocial del menor. Así se expresa:

El desarrollo personal y social de los niños, en los primeros años de vida, constituye la base para la conformación de la personalidad y el pleno desarrollo del potencial de aprendizaje. (...) promover, en esta etapa, experiencias de aprendizajes relacionadas con los procesos de desarrollo personal y social que se consideran esenciales: construcción del auto-concepto y la identidad personal, desarrollo de la autoestima positiva, logro de la autonomía, sentido de pertenencia y convivencia con los otros. Estos factores se articulan en función de potenciar el crecimiento y desarrollo pleno del niño y la niña como seres únicos y diferentes, con múltiples condiciones y posibilidades (Gallardo, V; Rodriguez, A, 2007, p. 91)

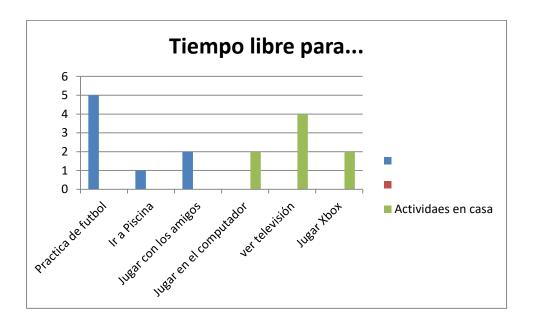
Un deportista manifestó: soy feliz cuando soy libre y estoy solo, esta expresión denota posiblemente mucha presión familiar ante el cumplimiento de las responsabilidades asignadas.

En la entrevista a padres, se consideró como un aspecto de la alegría, la idea de hacer lo que nos gusta y nos genera bienestar, para ello se planteó la pregunta ¿Cómo se divierte y qué actividades realiza el niño en su tiempo libre? "El juego, desde el punto de vista de la persona, es indispensable para el equilibrio intelectual, afectivo y social del niño. Para ellos jugar es su principal ocupación, siendo incluso más importante que vestirse, alimentarse, etc (Gallardo Vásquez P., & Rodríguez Márquez, A. 2007, p. 41). Igualmente, se indagó sobre el clima y ambiente en el hogar, al respecto se enuncia un ambiente familiar bueno, y en general una respuesta positiva de los menores al entorno de la familia.

Las actividades en las que los menores ocupan su tiempo libre para divertirse, según las respuestas de los padres de familia, dan cuenta de su pasión por el deporte como actividad

deportiva, y coinciden con lo expresado en la colcha de retazos en la que los amigos toman un significado importante en la connotación de felicidad. En contraste, en las respuestas de los padres no se incluye la familia como parte de ese compartir en las actividades de tiempo libre, actividades que si tomaron mucha fuerza en las respuestas de los niños, en el marco de la felicidad.

Esta información está condensada en el siguiente gráfico:



La actividad que más disfrutan en el tiempo libre, corresponde al futbol en el marco de las actividades que se realizan en el exterior, y que posibilitan la interacción con sus pares; sin embargo el 50% manifiesta poca actividad al aire libre, en donde ver televisión es la actividad con mayor predominancia. Encontrar actividades placenteras y de interés, aporta bienestar al ser humano, "uno

aprende de forma óptima cuando tiene algo que le interesa y obtiene placer ocupándose en ello. (Gardner citado por Goleman, 1995, p. 121)

Especialistas de las ciencias sociales y la salud mental afirman que los problemas de los niños y los jóvenes de hoy se pueden explicar por los cambios sociales tan radicales en los últimos 25 años en la estructura de la familia y la sociedad, esto es, la combinación de varios factores, como el aumento en el porcentaje de los divorcios, la influencia penetrante de la comunicación televisiva y cibernética, el tiempo cada vez más reducido que los padres le dedican a sus hijos, la falta de autoridad de los padres, la falta de conocimiento para educar adecuadamente a los hijos, pues con frecuencia se observa que no toman una línea coherente y adoptan actitudes equivocadas. (Rodríguez, 2007, p. 96)

Por lo anterior, resulta primordial que los padres de familia reconozcan la importancia del acompañamiento en el desarrollo emocional del menor y el impacto que esto tiene en la construcción del auto-concepto. Involucrarse en las actividades de los niños, no solo los acompaña, sino que los hace sentir valorados, importantes y reconocidos como seres valiosos. "Tenemos que enseñar a cada niño desde su infancia a descubrir en su interior, lo mejor de su personalidad. Cuanto más lo tratemos como ser importante y digno de atención, y se sienta aceptado, apreciado y valorado, mejor auto-concepto tendrá. (Gallardo, V; Rodríguez, A, 2007, p.96).Guiarlo en sus procesos no solo favorece su bienestar sino que resulta vital para el favorecimiento de la autoestima, lo anterior se evidencia en el siguiente apartado:

La formación y el correcto desarrollo de la autoestima tienen su origen en las relaciones familiares, desde el mismo momento que el niño se siente amado y aceptado por sus padres. Los acontecimientos positivos refuerzan su autoestima positiva y los fracasos activan la

negativa, y esto puede suceder de forma simultánea en la vida diaria (Gallardo, V; Rodriguez, A, 2007, p.95)

En la observación del video en torno a la expresión de la alegría como emoción se vio reflejada en el momento antes del partido, risas y camaradería entre compañeros, expresiones positivas como: ¡Vamos a ganar! (deportista N°11), ¡Qué bueno que nos tocó jugar hoy! (deportista N°8) (¡profe yo he entrenado mucho con mis amigos! (deportista N°14). En lo anterior, se infiere como los niños se unen en alegría, al estar en colectivo, participando en una actividad de su interés, en la que comparten: gustos, intereses, emociones y motivaciones.

Por lo tanto, a la luz de esta compenetración emocional, se van forjando vínculos y se fortalecen sentimientos como colaboración, empatía y amistad, a través de una actividad que les procura placer y bienestar "Porque toda la compenetración, la raíz del interés por alguien, surge de la sintonía emocional, de la capacidad de empatía" (Goleman, 1995, p.123). Este encuentro con los otros, en torno al futbol como actividad de interés mutua, no solo genera bienestar y felicidad en sus participantes, sino que resulta ser una herramienta que los entrena en tanto en las dimensiones físicas, emocionales y sociales, entendiendo al ser humano como sujeto integral; "esta consideración otorga la idea de cuerpo una dimensión superior al no existir la separación entre cuerpo, mente y espiritó" (Gallardo Vásquez P., & Rodríguez Márquez, A. 2007, p. 44)

Desde otra perspectiva, este estado de alegría que se mantuvo en el momento inicial del partido se aleja de la idea de episodios de estrés que manejan los deportistas al participar en un partido de campeonato, al respecto algunos autores exponen: "poco antes de la competencia los deportistas se encuentran en un estado de intensa carga psíquica (estrés psíquico), que para algunos autores han sido denominados de estados pre-competitivos" (Gallardo, V; Rodríguez, A, 2007, p. 198)

El deportista de alta competición se expone a numerosos factores de estrés: la angustia, la tensión, el temor a la frustración pueden estar en el origen de lo que Jean Rivolier llama "el síndrome del deportista de élite. Este síndrome puede manifestarse de diferentes formas. Se puede observar por lo tanto: dificultades en las relaciones interindividuales y asociales, agresividad, antagonismo y a veces pasividad. (Zaczyk, C, 2002, P. 174)

Que los deportistas no reflejen antes del partido ese estado de estrés, puede ser un indicador que el deporte se está realizando en el marco del disfrute y no desde la competencia, que genera a su vez alteraciones emocionales como ansiedad y estrés. Aquí resulta clave la forma como se están orientado los procesos deportivos, lo anterior también en coherencia con uno de los objetivos propuestos: analizar la práctica deportiva y su relación con el desarrollo de competencias emocionales en los niños de la escuela de futbol la Independencia.

En correspondencia con el desarrollo de las competencias emocionales en la práctica deportiva, orientándolo hacia el desarrollo de habilidades deportivas y no desde la competencia; se esboza lo siguiente:

La forma más saludable de enseñar a los chicos, motivándolos desde el interior más que amenazándolos u ofreciéndoles una recompensa. "deberíamos utilizar los estados positivos de los niños para incitar a aprender en los campos donde ellos pueden desarrollar sus capacidades (Goleman, 1995, p.121)

En el trabajo de las emociones en un contexto formativo, es importante aprender a reconocerlas, a nombrarlas y no negar su existencia, y en esta medida buscar formas alternativas para sacarlas. En los niños, el enojo, el miedo o la angustia suele exteriorizarse de forma negativa,

con reacciones violentas o agresivas; enseñarles formas distintas para canalizarlas les brindará herramientas que les permitirán relacionarse con sí mismos y los otros de forma más positiva.

3.1.1.2 Aproximaciones al enojo como emoción:

En esta sesión se buscó, identificar las situaciones que suscitan enojo, como parte del objetivo propuesto en esta investigación, y así manifestar la emoción, y a través de esa manifestación canalizarla hacia otra vía contraria a la ira descontrolada. Esto en coherencia con el siguiente planteamiento:

La cólera no expresada provoca, efectivamente, no solo manifestaciones somáticas como diversos dolores, estados de tensión, apretujamiento de las mandíbulas ... sino también, a nivel psíquico, cavilaciones hostiles que tendrán a exteriorizarse de manera "camuflada", mediante pequeños reproches, el registro verbal indirecto, como la murmuración, o el registro no verbal, como actitudes irónicas, desprecio, hostilidad pasiva... se escogen estas vías probablemente porque se teme comunicar al otro abiertamente la cólera con agresividad. (Zaczyk, C, 2002, P. 217)

En el contexto de la sesión N°2 para el reconocimiento del enojo como emoción, bajo la idea de "Qué me hace enojar recurrentemente" Las palabras claves que emergieron son: Bullying

Las imágenes más representadas datan de caras tristes y niños solos. En esta sesión el enojo se condensó en las relaciones entre amigos y compañeros de clase:

La situación con mayor mención corresponde a las molestias entre compañeros, bajo la expresión "me hace enojar que me molesten mucho" (deportistas N°4, 7, 15) seguida de "no me gusta cuando me pegan y me gritan" (Deportistas N°2, 8, 12), "que no me permitan participar en los juegos" (Deportista N° 11 y 16), "que no me presten atención y se burlen de mí" (Deportistas N° 1 y 13), frente esta situación además del enojo muchos niños manifestaron sentirse tristes bajo estos sucesos; por otro lado, las groserías y malas palabras entre amigos y deportistas, resultan ser los fuertes detonadores de enojo y malestar.

Otra situación que tuvo protagonismo en la sesión de colcha de retazos, está ubicada en la injusticia, ya que algunos chicos referenciaron que son acusados y culpados sin razón. En la segunda etapa (entre los siete y nueve años) empieza a formarse la idea de reciprocidad y de conciencia de los sentimientos de los demás (Rodríguez, 2007, p. 95). Reconocer en la injusticia una afectación emocional, posibilita en los niños generar empatía en otras situaciones de injusticia. Con relación a la empatía algunos autores plantean:

La empatía es la capacidad de captar lo que el otro piensa y necesita, y la conexión sincera con su sentir como si fuera propio – a pesar de que no sea lo mismo que uno pensaría o sentiría en la misma situación- sintiendo a la vez el deseo de consolar y de ayudar. Significa ir más allá de la focalización con uno mismo, significa salir del propio yo para abrirse a los demás. Esta capacidad predispone no solo a sentir el sufrimiento sino a compartir también la dicha y a participar la alegría de otras personas. (Carpena, A; 20016, P. 24)

La empatía es la base de las relaciones personales y la amistad, porque si no sabe lo que el otro siente, no podría haber relación.

Los niños que tienen un nivel adecuado de inteligencia moral demuestran la capacidad para deducir los pensamientos y sentimientos de los demás. Cuando logran inferir el punto de vista del otro, están en mejores condiciones de establecer relaciones íntimas y firmes (Rodríguez, 2007, p. 94)

Ser capaz de dejar de lado el enfoque sobre uno mismo, y de controlar los impulsos, rinde beneficios sociales: allana el camino hacia la empatía, a escuchar con atención, a ponerse en el lugar del otro. La empatía, como vimos, conduce a interesarse, al altruismo y a la compasión. Ver las cosas desde la perspectiva del otro rompe los estereotipos preestablecidos, y promueve así la tolerancia y la aceptación de la diferencia. Estas aptitudes son cada vez más requeridas en nuestra sociedad crecientemente pluralista, permitiendo a las personas vivir unidas en respeto mutuo, y creando la posibilidad de un discurso público creativo. Son las artes fundamentales de la democracia (Goleman, 1995, P.328)

Este reconocimiento por los tratos injustos, vislumbra a su vez, la capacidad crítica y reflexiva de los menores, por lo que están condensados en sentimientos de empatía y colaborgación, trascendiendo a esferas sociales más amplias. Así se plantea:

En la etapa final de la infancia aparece el nivel más avanzado de empatía, a medida que los chicos son capaces de comprender la aflicción más allá de la situación inmediata, y de ver la condición de alguien en la vida puede ser una fuente de aflicción crónica. En este punto, pueden compadecerse del aprieto que sufre todo un grupo, como los pobres, los oprimidos o los marginados. (Goleman, 1995, p. 133)

Así, acercarnos a la empatía, y a la reflexión puede ser, el punto de inicio hacia un pensamiento más crítico y autónomo, cualidades que se deben favorecer con urgencia en una sociedad permeada por la injusticia y la corrupción. En coherencia se expresa lo siguiente:

El desarrollo de la autonomía significa llegar a ser capaz de pensar por sí mismo con sentido crítico, teniendo en cuenta distintos puntos de vista tanto en el ámbito moral como en el intelectual. En cuanto a la moralidad, cuando esta es autónoma, los asuntos acerca de las acciones buenas y malas de la conducta humana, no se solucionan de acuerdo a las reglas establecidas y la voluntad de las personas con autoridad, sino que el bien o el mal lo determina cada individuo a través de la reciprocidad, o sea, la coordinación de puntos de vista diferentes. Una persona autónoma tiene en cuenta su opinión y la opinión de otras personas implicadas en los asuntos o materia a tratar, para tener una perspectiva más amplia de los mismos, estudiarlos y buscar soluciones a los problemas que se plantean respecto a ellos. (Gallardo, V; Rodriguez, A, 2007, p.94 - 95)

Con relación al enojo, el contexto predominante donde se evidencia, es en la escuela y los diferentes espacios que se comparten con los amigos; algunos niños denotaron sucesos vivenciados en casa, con mayor predominancia las peleas entre madre e hijos, peleas entre hermanos y comparación entre ellos por parte de alguno miembro del núcleo familiar. (Ver anexo)

El enojo y sus diferentes formas de manifestarse visibiliza una situación en relación con las formas como los menores resuelven los conflictos, lo anterior en relación con uno de los objetivos específicos de esta investigación en el que se pretende: Identificar las formas en que los deportistas resuelven y enfrentan situaciones de conflicto. De cara a este objetivo, emergen las categorías: formas de agresión, tolerancia a la frustración.

"La multiplicidad de formas de agresión o de manifestación de la agresividad es impresionante: hay para todos los gustos y todos los estilos, de la más exhibicionista a la más discreta" (Zaczyk, C, 2002, P. 69) A continuación se esbozaran algunas de estas manifestaciones evidenciadas:

Formas de Agresión:

Frente a la forma de resolver los conflictos en la casa, los padres manifiestan en su mayoría que suele ser dialogando, identificando el error y pidiendo las respectivas disculpas; los menores suelen pedir ayuda a sus padres para buscar orientación que le permita resolver la situación; se utiliza poco el castigo como forma de solución aunque algunos padres recurren a ello como método de disciplina. En cuento a la relación con los hermanos en el contexto de convivencia y la resolución de conflictos, el panorama no es tan claro, frecuentemente esta la respuesta violenta e impulsiva, el dialogo entre hermanos es leve y se prefiere no hablar y esperar que todo se calme por sí solo. Así lo manifiestan algunos padres en las siguientes respuestas:

"En la casa las cosas las resolvemos hablando, el problema es con el hermano, cuando pasa algo entre ellos, se enojan, se dicen cosas ofensivas entre ellos y no se hablan, luego cuando pasa un rato, todo vuelve a la normalidad por sí solo. Yo algunas veces intervengo, pero otras veces los dejo que ellos miren a ver como se arreglan". (Acudiente N° 12)

"Entre hermanos pelean mucho, parece que no se quisieran, empiezan juegan brusco y luego terminan peleando, a mí me da rabia y entonces les pego y los castigo a los dos". (Acudiente N° 9)

"Él coge una rabia muy fea con la hermana, a él no le gusta que le cojan las cosas y la verdad es muy violento con la niña y con las primas, les pega y a mí me toca intervenir para que no las trate tan feo" (Acudiente N° 15)

El enojo cuando se convierte en ira se puede expresar de tres formas: por agresión directa o indirecta, ya sea por agresión física, verbal o simbólica, omitir beneficios o ridiculizar; agresión desplazada, cuando la ira se manifiesta hacia otra persona ajena al causante del malestar; o como respuestas no agresivas. (Rodriguez, D. 2007).

Con relación al enojo y la ira, como emociones que se expresan de forma impulsiva es importante canalizarla de manera positiva, "cada emoción fuerte tiene en su raíz un impulso hacia la acción; manejar esos impulsos resulta básico para la inteligencia emocional". (Goleman, 1995, p.175), esperar a que la emoción tome ventaja y salga de forma inapropiada e impulsiva, es un desacierto; al respecto se articula a lo siguiente:

Controlar la ira es demostrar inteligencia emocional, pero no es lo mismo controlar que reprimir; controlar es ser consciente del estado de enojo y tener la voluntad de manejarlo antes de que nos maneje, de esta manera no se acumula y no perjudica, pues al racionalizarlo se acepta y se busca la mejor solución. Cuando se reprime, no se reconoce el sentimiento y

esto puede ocasionar que le coraje salga de alguna manera que puede no ser sana. (Rodríguez, 2007, p. 80)

La mayoría de los jugadores son identificados por sus padres como pacientes y calmados, sin embargo frente a las situaciones que reconocen que son causa de enojo, y que a su vez coinciden con lo declarado por los deportistas están: Le molesta esperar y que no lo dejen jugar futbol (Acudiente N° 8), Los gritos y que lo avergüencen en público (Acudiente N° 11), La falta de respeto (Acudiente N° 16).

En el marco de las *Formas de agresión*, *d*urante el partido se presentaron algunas faltas de convivencia como: reacciones impulsivas como empujar al contrincante ante una situación de contacto, zancadillas cuando el compañero del equipo contrario llevaba el balón y gestos provocadores que incitaban a la pelea.

La agresividad puede también encontrar numerosas posibilidades de manifestación en el registro de lo no verbal. En el hecho de poner mala cara, de negarse a hablar, de tener siempre la última palabra, se manifiesta una cierta agresividad. Llamada con frecuencia hostilidad, utiliza este comportamiento de hacerse notar ante el otro o para contenerse por miedo a resultar explosiva (Zaczyk, C, 2002, P. 77)

Las palabras ofensivas aparecen como formas normalizadas del lenguaje, las más comunes fueron: lento, tronco, bobo y lenteja. Con relación a al lenguaje "el hombre utiliza cotidianamente el lenguaje para expresar su agresividad. La agresión verbal es evidente cuando consiste en insultos, amenazas o reproches pronunciados coléricamente (Zaczyk, C, 2002, P. 72)

Con relación a la perdida vivenciada por los deportistas ante el resultado del partido, esa dificultad ante la pérdida se puede traducir también en un conflicto o poca tolerancia a la frustración, con relación a ello, se plantea:

Después, de un fracaso se presentan en la mayoría de los casos, experiencias negativas, como por ejemplo, descontento, resignación, pesimismo, sentimiento de inferioridad y pérdida de autoconfianza. Después, de un fracaso el deportista puede experimentar emociones positivas, tales como aumento del esfuerzo, autocritica constructiva, modestia y autoevaluación realista (Samulski, 2007, P. 210)

Lo anterior da cuenta de la importancia de orientar y canalizar las emociones o sensaciones que se manifiestan tras un situación de pérdida o de frustración, aquí es de vital importancia la orientación del entrenador para canalizar esos sentimientos negativos hacia unos que les posibilite la crítica constructiva y amorosa, y que le permita avanzar y mejorar en los procesos.

La mayoría de las veces, las conductas agresivas directas van desapareciendo gradualmente en el niño. Pero, en ciertos casos, el niño continuar siendo violento y convertirse en un verdugo familiar que aterroriza y domina a todo el mundo. Estos niños presentan accesos de cólera a la menor contrariedad. (Zaczyk, C, 2002, P. 98)

"Existen diversas pruebas que demuestran que las habilidades emocionales como el control de impulso y la interpretación exacta de una situación social puede aprenderse" (Goleman, 1995, p. 108); para ello resulta crucial el entrenamiento emocional: que posibilite hablar con los niños de sus sentimientos y emociones, y como comprenderlas, este dialogo que se propone no se plantea desde la crítica, sino "entrenándolos en lo que deberían hacer, como alternativas a los golpes, o al aislamiento cuando están tristes" (Goleman, 1995, p. 264)

Tolerancia a la frustración:

Según la Real Academia Española, el termino Frustrar Del lat. *Frustrāre, 1.* Se refiere a privar a alguien de lo que esperaba, 2 dejar sin efecto, malograr un intento. Por lo anterior frustrar esta en relación con el no cumplimiento de nuestro deseo, y de forma inherente puede llevar implícito una dificultad para postergar la gratificación de lo deseado. "por lo que se refiere a la frustración, no corresponde a una decepción o una carencia, sino a una -acción que impide al individuo alcanzar la meta que se ha fijado" (Zaczyk, C, 2002, P. 33)

En relación a la perdida y a la frustración, se evidenciada poca tolerancia a la misma, lo anterior de cara a las reacciones manifestadas por los deportistas ante los resultados, el partido terminó con una marcación de tres – cero, (incluyendo un autogol); frente a este resultado desalentador para el equipo, algunos deportistas reaccionaron de forma agresiva en el lenguaje, específicamente con el compañero que hizo el autogol, utilizando expresiones como: "Por culpa de él perdimos" (deportista N° 4), "mejor que no hubiera jugado" (deportista N° 1) "es que él, es muy

ahuevado" (deportista N 10). Igualmente, algunos jugadores hicieron alusiones despectivas sobre el árbitro, tales como: – "es que el árbitro no pitaba las faltas del otro equipo" (deportista N 12), "ese arbitro nos llevaba en la mala" (deportista N° 4); dichas expresiones, manifiestan un alto contenido de malestar y enojo. Por otro lado, otro hecho que evidencia la falta de aceptación ante la perdida, se enmarca en el momento en que algunos deportistas se negaron a darle la mano a los compañeros del otro equipo al finalizar el partido.

Tanto el dolor como la frustración conducen a la ira y provocan agresión. La frustración se produce cuando un obstáculo impide que los individuos logren algo que quieren o que alcancen una meta, necesidad o deseo. La frustración a menudo lleva a la ira, y es frecuente que se manifieste con agresión. (Rodríguez, 2007, p. 79)

Aunque la poca tolerancia a la frustración no fue manifestada por parte de los jugadores en la colcha de retazos si tuvo presencia ampliamente en las respuestas de los padres de familia y se evidencio en el momento de juego y después del partido. Así se evidencio en las siguientes respuestas:

"Él se molesta mucho cuando no le cumplen lo que le prometen, entonces se enoja y si la pasa con mala cara todo el día". (Acudiente N° 1)

"Cuando las cosas no salen como él quiere se pone muy mal, llora y se pone de mal genio, uno le pregunta que le pasa y él no contesta nada". (Acudiente N° 14)

"Cuando le cambian los planes a última hora, él se molesta mucho, hay que prometerle cosas para que se ponga de buen humor" (Acudiente N° 7)

Cada situación que ocurre en la cancha de futbol es una experiencia de aprendizaje, pero debe ser guiada y orientada por el entrenador. Es posible, que frente a las situaciones y sucesos desagradables que acontezcan, los deportistas se queden con ese malestar si no se atiende; por ello, buscar el espacio al final del partido, no solo para que los jugadores escuchen las alineaciones deportivas, si no para que expresen lo que sienten, a la luz de una adecuada orientación, resulta altamente beneficioso para el trabajo emocional en el marco del desarrollo de habilidades sociales.

3.1.1.3. Aproximaciones al miedo como emoción:

En la sesión N°3 de la colcha de retazos: El reconocimiento del miedo como emoción, se desarrolló bajo la idea "siento miedo cuando". Las palabras claves que se develaron frente al miedo fueron: Soledad, agresión, oscuridad. Las imágenes más representativas de esta sesión corresponden a rostros llorando y corazones rotos.

En relación al miedo se ubicaron tres contextos: la primera ubicada en la familia, otra en la escuela y una última relacionada con miedos a animales específicos y la oscuridad. En los dos primeros contextos correspondientes a la familia y la escuela: se ubica "estar solo" como miedo estructural ante la ausencia de miembros específicos de la familia como padres y tíos. Frente a esta categoría los niños manifestaron: expresiones como: la más recurrente, "estar solo y sin familia", "estar sin mi mamá", "estar solo" y "peleas entre padres y entre hermanos".

"A mí me da miedo que le pase algo a mi mamá, ella está en España y si le pasa algo, yo ya no la vuelvo a ver" (Deportista N° 3)

"Cuando estoy solo en la casa a mí no me gusta y me da mucho miedo, mi mamá trabaja todo el día y a nosotros nos cuida es mi abuelita" (Deportista N° 5)

"A mí me da miedo estar sin mi familia, mi papá toma mucho y mi mamá siempre le pelea, mi papá ya se fue de la casa una vez" (Deportista N° 8)

"En casa siempre estamos solos, cuando mi hermano está en el colegio a mí no me gusta y me da miedo. Mi tío se fue a trabajar a otra ciudad y yo lo extraño mucho porque era el único que jugaba conmigo" (Deportista N° 14),

En el marco del colegio, tomó fuerza la agresión, peleas y la perdida de exámenes. La última categoría está relacionada con el desagrado o posibles fobias de animales como: ratas, culebras, bichos, cucarachas e insectos. (Ver anexo 2)

Un deportista dejo entre ver la importancia de la espiritualidad como canalizador del miedo bajo la consigna "Si Dios está conmigo quien contra mi" (deportistas N°4)

En la entrevista a padres de familia, en la pregunta ¿Qué situaciones le producen miedo a su hijo?, las respuestas que coincidían en lo develado en la colcha de retazos corresponde al desagrado por algunos animales como ratas culebras, cucharas e insectos. Con relación a este miedo suscitado por los animales, se plantea lo siguiente:

El miedo como emoción no es mala en sí, una dosis saludable de miedo, pone a nuestro cuerpo en estado de alerta y activa nuestro instinto de conservación y reacción. "Es normal para un niño experimentar miedo. El miedo es un mecanismo natural de protección. Cuando un niño esta temeroso de algo, lo evita, con lo cual puede eludir posibles daños o heridas" (Arias, F, P.160)

Sin embargo, en contraste con lo expresado por los menores, los padres no reconocieron el miedo al "estar solos" como preocupación predominante en sus hijos, es importante ampliar en los orígenes de este nombrado miedo al "estar solos", ya que puede develar una problemática más

profunda de esta época en la que prima la ausencia de padres y la alta presencia de medios tecnológicos y electrónicos. Por otro lado, los padres sí coincidieron en el miedo generado en las situaciones de pérdida y reprobación de exámenes y materias académicas en el contexto escolar.

Se ha dicho alguna vez que en el mundo no hay adultos sino niños que han crecido, y las carencias o las insatisfacciones profundas de la infancia se ocultan por los rincones y nos cogen de sorpresa en los momentos claves de nuestra vida (Cerezo, M; McGrath, K,2004, P. 26);

El miedo como centro de atención en esta investigación, está ubicado en lo expresado por los menores, con relación al "estar solos", "la soledad se puede definir, en un sentido muy general, como la ausencia de compañía, y conlleva a una serie de sensaciones, que de un modo u otro, todos experimentamos alguna vez" (Cerezo, M; McGrath, K,2004, P. 10); la familia como grupo social, resulta fundamental en el desarrollo emocional y social del menor; prestar atención a los sentimientos y enseñar a manejarlos en clave en este desarrollo.

El aprendizaje emocional comienza en los primeros momentos de la vida y se prolonga a lo largo de la infancia. Todos los pequeños intercambios entre padres e hijos tienen un subtexto emocional, y en la repetición de estos mensajes a lo largo de los años, los niños forman el núcleo de sus capacidades y de su concepción emocional. (Goleman, 1995, p.230)

Esta generación, se ha caracterizado por contar con padres trabajadores, y niños que posiblemente alberguen el sentimiento de "sentirse solos", por lo tanto, un niño que se siente solo, es un niño insatisfecho.

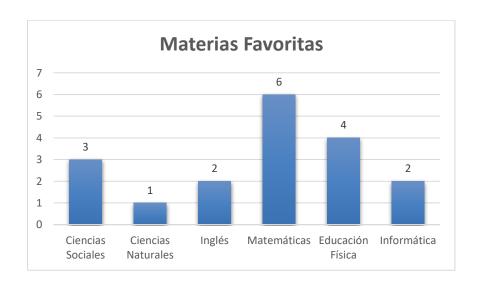
La infancia es un periodo de cambios rápidos en el crecimiento físico y también en el desarrollo emocional y psicológico. La soledad —el estar solos y el sentimiento de sentirse solo- forma parte de la experiencia vital del niño; es, por tanto, una experiencia inevitable que también va cambiando y se desarrolla. Lo realmente importante son las condiciones y circunstancias en que se produce esa experiencia de soledad.

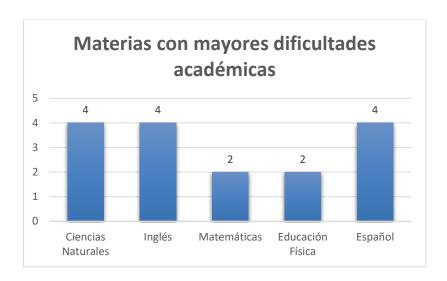
Lo deseable es que el niño, aunque sienta la falta de compañía o, más adelante, tenga que afrontar sus propios retos solo, se sienta cobijado afectivamente y apoyado por las personas con quienes mantiene vínculos afectivos. (Cerezo, M; McGrath, K,2004, P. 30).

Por lo tanto, si la situación no está referida, a la falta de un acompañamiento adecuado de su grupo familiar, reconocer lo que le gusta hacer al niño y le proporciona bienestar, es una herramienta importante que ayudará a mitigar esos sentimientos de "sentirse solo"

A medida que el niño se va haciendo mayor, también aumenta el tiempo en que se maneja bien estando solo y la distancia a la que puede estar de los mayores, dentro de la casa o fuera de ella. Es importante que el niño, poco a poco, a prenda a entretenerse solo, a saber pasar bien jugando o leyendo un ratito, haciendo tareas, observando lo que le rodea. (Cerezo, M; McGrath, K, 2004, P. 38).

A pesar que existe miedo y tensión frente a los procesos académicos, materias como matemáticas gozan del gusto de los estudiantes, mientras que la educación física no puntuó como la más alta, a pesar que son practicantes asiduos de la actividad física. La situación académica de los estudiantes en general es muy buena, 8 estudiantes presentan buen desempeño académico, 4 manifiestan presentar dificultades académicas y 4 consideran regular el desempeño escolar, donde la pereza es la razón principal para las dificultades en el colegio. Las materias que gozan del agrado de los estudiantes y las que a su vez representan mayores dificultades para los mismos están condensadas en los siguientes gráficos:





Los padres y acudientes consideran que el acompañamiento en los procesos académicos es crucial para el mejoramiento de las dificultades académicas, y para ellos recurren a la orientación permanente aunque es el estudiante quien debe asumir por sí mismo las responsabilidades; apoyo en el momento de realzar los compromisos; revisión de los compromisos diarios y supervisión para el cumplimiento de los mismos; otros, recuren a los refuerzos diarios como habito de estudio.

Lo anterior reconoce una presunta preocupación mayor por parte de los padres, ante los procesos académicos que los de carácter emocional. Mientras que los menores reconocen el "estar solo" como uno de sus principales miedos, los padres por su lado desconocen esta preocupación.

En el marco de lo emocional, se indagó en los padres sobre "la confianza en sí mismos en los jugadores" y la forma como los menores resuelve los conflictos. En cuanto al reconocimiento de sus capacidades y la confianza en sí mismos la mayoría de los jugadores con un total de 12

participantes son reconocidos por sus padres con un alto nivel de confianza de sí mismos, mientras que los otros cuatro jugadores de la muestra manifiestan un nivel de confianza bajo.

Experimentar aprecio, consideración y valoración por uno mismo es de los componentes primordiales del bienestar psicológico. Da seguridad. La ausencia de un sentimiento de autoestima o auto-aprecio es un síntoma frecuente en una gran cantidad de trastornos psicológicos, ya que una baja autoestima está relacionada con conflicto emocional y conductual. En cambio, una autoestima elevada permite a la persona a enfrentarse de manera eficaz a los cambios del crecimiento y el desarrollo impones, así como afrontar cualquier reto que se le presente. (Gallardo, V; Rodriguez, A, 2007, P.96)

4. CONCLUSIONES

"Las emociones inexpresadas nunca mueren. Son enterradas vivas y salen más tardes de peores forma"

Sigmund Freud

La importancia de educar y formar desde trabajo emocional, no está limitado a las esferas académicas; al contrario, al ser la emocionalidad propia del ser humano, las posibilidades y oportunidades para trabajarlas son amplias, incluso desde el deporte, como se realizó en esta investigación. Por lo tanto pensar en trabajos investigativos que apunten al desarrollo del ser, debe ser la prioridad en una sociedad que cada vez va mostrando más necesidad de una ampliación de consciencia.

El apoyo de la familia en los procesos de formación intelectual y emocional del menor, son primordiales a la hora de brindarles las herramientas necesarias al deportista que le permitan la configuración de una subjetividad emocionalmente sana, que le permita vincularse y participar en sociedad. En este sentido, el apoyo de la familia debe iniciarse de forma temprana, porque es en esta etapa que contamos con todas las potencialidades para aprender, interiorizar y transitar con naturalidad lo aprehendido.

Sin embargo al pensar en una posible educación emocional, y si se confronta con la realidad, se puede evidenciar que falta mucho trecho por transitar, y más si analizamos los modelos educativos actuales basado en competencias. Por lo tanto, conviene pensarnos si la academia y las escuelas deportivas posibilitan el despliegue de habilidades y potencialidades o por el contrario, son un nicho que promueve la angustia, el estrés y la desigualdad.

Esta investigación se enfocó no solo en el despliegue de habilidades deportivas sino que orientó procesos en el marco del desarrollo emocional y social. En términos de bienestar, la salud física en el deporte siempre ha tenido presencia, está asociado a calidad de vida y buen vivir; sin embargo, esta investigación dirigió la mirada hacia la parte emocional del sujeto y el aporte de este como recurso y herramienta canalizadora de emociones. El deporte como contexto puede visibilizar la forma como el deportista se relaciona con él mismo y con los otros, y con esta información el orientador deportivo podrá implementar estrategias y acciones que aporten positivamente al sujeto.

A través del instrumento llamada colcha de retazos se dio cumplimiento al objetivo propuesto de Identificar las emociones, priorizando en las propias; al visibilizar sus emociones en contraste con los otros a través de la colcha, se generó empatía y comprensión con los sentimientos de los demás.

Se trabajó con tres emociones bases en las que se lograron visibilizar los gustos, las situaciones que generaban malestar y miedo en los deportistas. En esta investigación el miedo estructural en los deportistas se focalizó en la soledad (o miedo a estar solo), una problemática vigente de una sociedad que virtualmente está más conectada pero carente de presencialidad y contacto físico; este miedo a estar solo, se ubicó con mayor presencia en el contexto familiar, mientras que el enojo se contextualizo en la relación con los amigos. Frente a este hecho es importante reflexionar si los niños y jóvenes están perdiendo habilidades para relacionarse con sus pares; es importante indagar los posibles vínculos entre estas dos situaciones.

Emergieron nuevas categorías teóricas, las cuales están en relación al constructo teórico de inteligencia emocional, como lo son: Formas de agresión, tolerancia a la frustración y empatía. Esta última considerada clave para el éxito en las relaciones sociales. El entrenamiento emocional puede implementarse en cualquier momento de la vida, pero sin duda la niñez se considera el momento idóneo por excelencia para aprenderlo con naturalidad.

5. RECOMENDACIONES

El presente trabajo abre el campo de mirada a futuras investigaciones interesadas en el trabajo desde lo humano en el marco de la salud emocional, una problemática amplia en la que no hay verdades exactas, puesto que cada sujeto es diverso, configurando desde sus propias vivencias y particularidades familiares, contextuales y sociales.

El sujeto debe ser entendido de forma integral y no fragmentado: cuerpo, mente y espíritu, por lo tanto, es importante que el área de Educación Física y las escuelas deportivas, fijen su atención a esta dimensión emocional del ser humano. Reconocer solo la parte física y motriz, que sin duda es inherente al deporte y a la actividad física, es restar posibilidades a un trabajo integral y holístico que beneficia al sujeto en un sentido más amplio.

Reconociendo todos los beneficios que aporta el deporte a la salud física y mental del ser humano, es importante pensarnos desde las políticas públicas la promoción del deporte y la actividad física. En el contexto académico, y en el aérea de educación física, es importante replantear la intensidad horaria semanal de la misma, fomentar propuestas pedagógicas con miras al trabajo del deporte transversalizandolo con otras áreas del conocimiento como la ética y las ciencias sociales; lo anterior en coherencia con expuesto por la Organización Mundial de la Salud, donde plantea que: "más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene suficiente actividad física"

Por otro lado, a la luz de la prevención y promoción de la salud, en el que según los datos de la Organización Mundial de la Salud, "los estados miembros de la OMS han acordado reducir la inactividad física en un 10% para el 2025", promover el deporte desde otros espacios extracurriculares, y como posibilidad para un uso más adecuado del tiempo libre para todos los diversos grupos poblacionales resulta clave y necesario para el cumplimiento de este objetivo.

Si bien se reconoce que la niñez es una etapa crucial que privilegia el aprendizaje y se potencializa los procesos de formación, propuestas como esta no difiere para ser trabajadas con grupos poblacionales como jóvenes o adultos; ya que el trabajo emocional es continuo y permanente, en términos de crecimiento y desarrollo humano.

Es fundamental, reconocer y resaltar la importancia del entrenador en los procesos de orientación en la dimensión emocional de los deportistas; con esto no quiero decir que es esencial prepararse en estudios de psicología o de desarrollo humano; se trata de crear conciencia del rol político que se tiene como director técnico u orientador deportivo al estar vinculados en un proceso educativo con niños en formación. Sin embargo, desde este rol formador, es necesario contar con cualidades como: escucha, empatía y asertividad a la hora de guiar y orientar cuando sea necesario.

BIBLIOGRAFIA

Arias, F. Cómo conocer y resolver kis problemas emocionales de sus hijos. Panamá: Editorial América.

Carpena, A (2016). La empatía es posible: educación emocional para una sociedad empática.

Declée.

Carreres, P. (2014) Tesis doctoral Efectos, en los adolescentes, de un programa de responsabilidad personal y social a través del deporte escolar. Universidad de Alicante, Alicante, España.

Castañeda, C 2014. Competencia socio- Afectiva en el marco escolar Colombiano. Universidad Autónoma del Caribe, Barranquilla (Colombia).

Cerezo, M., & McGrath, K. (2004). Cómo afrontar la soledad: Conectando los demás - conectando con nosotros mismos. (1ª. edi.). Bogotá: Panamericana editorial

Cerón Perdomo, D., & Pérez-Olmos, I., & Ibáñez Pinilla, M. (2011). Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 40 (1), 49-64.

Chabot, D., & Chabot, M. (2009). *Pedagogía Emocional*. México: Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C.V.

De la Cruz Ordoñez, A; Cruzata Martinez, A. (2017). Inteligencia emocional y kinestésica en la educación física de la educación primaria. *Actualidades Investigativas en Educación*, 17 (2), 1-20

de la Barrera, M; Donolo, D; Doledad Acosta, L; González, M. (2012). Inteligencia emocional y ambientes escolares: una propuesta psicopedagógica. *Enseñanza e Investigación en Psicología*; 17 (1), 63-81

Gallardo Vásquez,P; Rodríguez Márquez, A;. (2007). *La actividad fisica como fuente de salud y calidad de vida*. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, S.L.

Garcia Fernández, P. (2005). Fundamentos teóricos del juego. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, S.L.

Garrido Lozano, P. (2017). Influencia de un programa de intervención sobre variables motivacionales y emocionales en el ámbito de la actividad física y deportiva universitaria . *Universidad de Huelva*, (Huelva, España).

Gelabert, R. (2007). Estrés y ansiedad. Zaragoza: Vidasana.

Goleman, D. (1995). La inteligenica Emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor S.A.

Granville Cleave, Boniwell, I & Tessina, B. (2009). La ecuación de la felicidad: Factores que pueden aumentar o reducir tu felicidad. Barcelona: Oceano Ambar.

Hooker Jay, L & Vanegas Saams, N. (2018). Práctica deportiva del Futbol para la promoción de la convivencia escolar. Coroporación Universidad de la Costa, CUC. Barranquilla (Colombia)

Jaramillo E., L. G., Portela Guarín, H., & Murcia Peña, N. (2005). Educación Fisica: ¿Un problema de preparación o seducción?:Un estudio comprensivo en el departamento de Caldas. Armenia: Kinesis.

Lamoneda Prieto, J. (2010). ¿CUÁNTO SABES DE CONDICIÓN FISICA Y SALUD? Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, S.L.

López Ramírez, E. (2009). Las emociones. México: Trillas.

Meneses, O; Vargas, M (2016). El juego dirigido como mediación pedagógica para la formación en valores en los estudiantes de la sede pedro Antonio de Molina, de Andalucía Valle. Universidad Catolica de Manizales. Manizales; Colombia

Rodríguez de Ibarra, D. (2007). *Las 3 Inteligencias: Intelectual, emocional y moral.* México: Trillas.

Ruiz Hernández, C. (2016). Estrategias pedagógicas para mejorar la convivencia escolar desde la actividad física y el deporte. Revista Ciencia y actividad física, 3 (2), 1-14

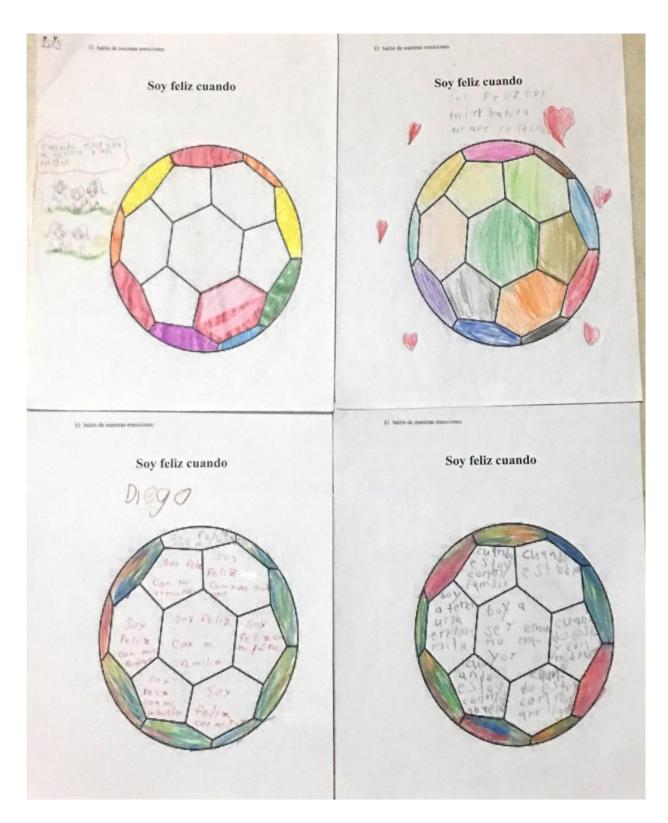
Samulski, D. M. (2007). *Psicología del deporte: Manual para educación física, psicología y fisioterapia*. Armenia: Kinesis.

Torres, M; Torres, O (2019). Las escuelas deportivas en la formación de competencias ciudadanas de los estudiantes de los colegios San Luis Gonzaya y Bosques del Norte. Universidad Católica de Manizales, Manizales; Colombia

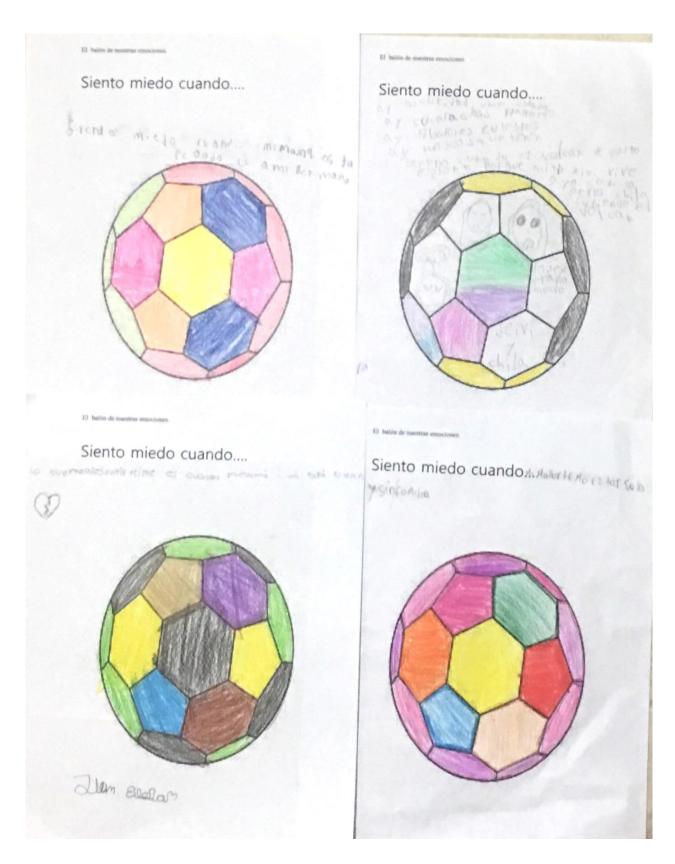
Vera, L (2016). Los rostros ocultos de la sobre-exigencia aprendida: Mirada crítica desde una sociedad discapacitante. Universidad de Manizales, Manizales; Colombia

Zaczyk,C (2002). La agresividad: comprenderla y evitarla. Barcelona: Paidós.

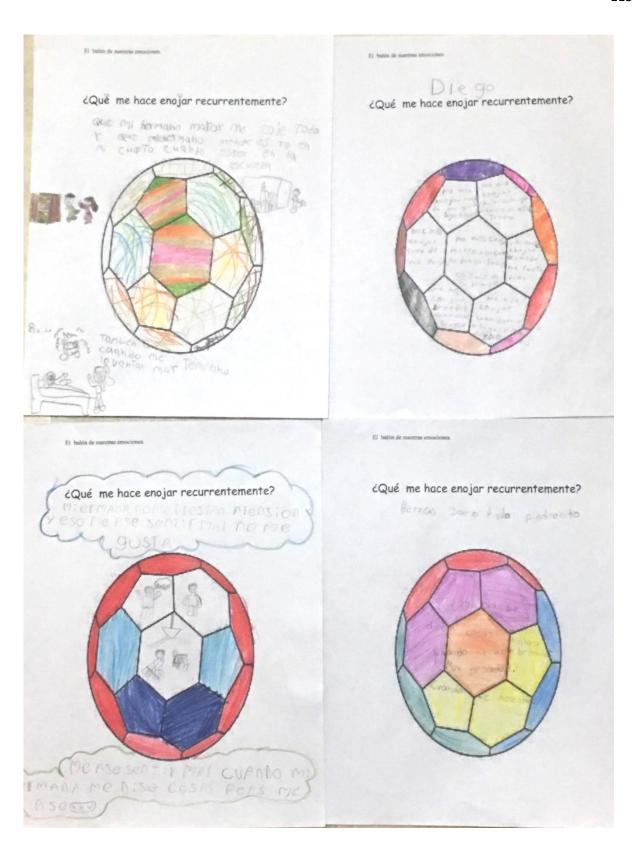
ANEXOS



Anexo 1



Anexo 2



Anexo 3