

DISEÑO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS A PARTIR DEL MODELO CRE-SER PARA MEJORAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL EQUIPO DE FÚTBOL SALA MASCULINO, EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN XXIII DE MERCADERES, CAUCA.



UNIVERSIDAD DE LA SABANA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA E INVESTIGACIÓN EN EL AULA

Alumna: Cindy Patricia Jaramillo Ojeda

Tutor: Luis Ospina

Mercaderes, diciembre de 2020

Tabla de contenido

Resumen.....	1
Palabras claves.....	1
Abstrac.....	1
Key Words.....	1
Introducción.....	2
Capítulo Uno: Planteamiento del Problema.....	5
Descripción del problema.....	5
Pregunta de investigación.....	9
Objetivos.....	9
Objetivo general.....	9
Objetivos específicos.....	9
Justificación.....	10
Antecedentes.....	12
Antecedentes internacionales.....	12
Antecedentes nacionales.....	14
Antecedentes locales.....	17
Contexto Institucional.....	19
Capítulo dos: Marco Teórico.....	25
Estrategias didácticas.....	25
Educación emocional.....	28

Las emociones en la educación.....	32
Modelo CRE-SER.....	33
Crear espacios para aflorar las emociones.....	34
Reconocer las emociones.....	35
Entender las emociones.....	35
Signar las emociones.....	36
Expresar las emociones.....	37
Regular las emociones.....	38
TARGET.....	38
Fútbol sala.....	40
Educación, emocionalidad y fútbol sala.....	42
Capítulo tres: Metodología.....	45
Investigación Acción.....	45
Fases de la investigación acción.....	49
Técnicas e instrumentos para la recolección de información.....	53
Inventario de inteligencia emocional de BarOn ICE:NA.....	53
Entrevista semiestructurada.....	54
Lista de chequeo.....	55
Diario de campo.....	56
Diagnóstico.....	57

Test de BarOn ICE:NA.....	58
Lista de chequeo.	66
Diagnóstico de diarios de campo y entrevista.	71
Categoría uno: entender las emociones.	71
Categoría dos: expresar las emociones.	72
Categoría tres: regular las emociones.	73
Capítulo Cuatro: Diseño de Estrategias Didácticas con sus Componentes Básicos y Estructura.....	76
Nombre	78
Objetivo del diseño de estrategias didácticas	78
Contexto.....	79
Justificación	80
Duración total	81
Contenidos	81
Primer contenido: creación de espacios para aflorar las emociones.....	81
Segundo contenido: reconociendo emociones	81
Tercer contenido: entendiendo emociones.	82
Cuarto contenido: signando emociones.	82
Quinto contenido: expresando emociones.	82
Sexto contenido: regulación de emociones.....	83

Sustentación teórica de las estrategias didácticas	83
Secuencia didáctica o metodológica	90
Aplicación del diseño.....	91
Momento uno: Creación de espacios para aflorar las emociones	94
Momento 2: Reconociendo emociones.....	101
Momento 3: Entendiendo emociones	107
Momento 4: Signando emociones.....	112
Momento 5: Expresando emociones.....	118
Momento 6: Regulación de emociones.....	124
Evaluación	130
Evaluación por parte de juicio de expertos.....	132
Reflexiones pedagógicas.....	134
Conclusiones.....	136
Recomendaciones.	137
Referencias bibliográficas.....	138
Apéndices.....	145
Anexos	155

Índice de tabla

Tabla 1 Matriz DOFA.....	23
Tabla 2 Subcontenidos crear espacios para aflorar las emociones	35
Tabla 3 Subcontenidos reconocer emociones	35
Tabla 4 Subcontenidos entender emociones	36
Tabla 5 Subcontenidos signar emociones	36
Tabla 6 Subcontenidos expresar emociones	37
Tabla 7 Subcontenidos regular emociones	38
Tabla 8 Sistematización de categorías	52
Tabla 9 Pautas para interpretar los puntajes estándares del BarOn ICE:NA.....	58
Tabla 10 Componentes básicos del diseño de estrategias didácticas.....	76
Tabla 11. Esquema con nombre de actividades y subcontenidos	91
Tabla 12 Criterios e indicadores evaluativos	131

Índice de Figuras

Figura 1. Fotografía de la entrada principal del Colegio Bachillerato Mixto Juan XXIII	21
Figura 2. Esquema para Representar el Concepto de Emoción, Según Bisquerra (2003)	30
Figura 3. Gráfico Porcentual con los Resultados Relacionados a la Inteligencia Emocional Total. (Fuente: Elaboración propia).	59
Figura 4. Resultados Relacionados a la Escala Interpersonal. (Fuente: Elaboración propia).....	60
Figura 5. Resultados Relacionados a la Escala Intrapersonal. (Fuente: Elaboración propia).....	61
Figura 6. Resultados Relacionados a la Escala Adaptabilidad. (Fuente: Elaboración propia).....	62
Figura 7. Resultados Relacionados a la Escala Manejo de Estrés. (Fuente: Elaboración propia).....	63
Figura 8. Resultados Relacionados a la Escala de Estado General de Ánimo. (Fuente: Elaboración propia).	64
Figura 9. Resultados Relacionados a la Escala de Índice de Inconsistencia. (Fuente: Elaboración propia).	65
Figura 10. Resultados Relacionados a la Competencia Emocional de Autoconciencia. (Fuente: Elaboración propia).....	66
Figura 11. Resultados Relacionados a la Competencia Emocional de Competencia Social. (Fuente: Elaboración propia).....	68

Figura 12. Resultados Relacionados a la Competencia Emocional de Gestión de las Relaciones. (Fuente: Elaboración propia).	69
Figura 13. Resultados Relacionados a la Competencia Emocional de Autogestión. (Fuente: Elaboración propia).	70
Figura 14. Esquema del Proceso de Aplicación del Diseño. (Fuente: Elaboración propia).	78

Resumen

Con el transcurso del tiempo las emociones han venido tomando más importancia, siendo así fundamentales dentro de diferentes ámbitos, uno de ellos es en la parte educativa. En la actualidad existen diversas investigaciones que pretenden impactar y mejorar la inteligencia emocional, educación emocional, competencias emocionales y habilidades socioemocionales, de las cuales se han obtenido muy buenos resultados y aportes que han ayudado para continuar con este proceso investigativo. El presente estudio se realizó a través de la investigación acción, donde se implementaron cuatro fases, las cuales permitieron identificar que los estudiantes presentan dificultades para entender, expresar y regular las emociones, y a partir de estos hallazgos, características, necesidades e intereses particulares de la población de estudio, se elaboró un diseño de estrategias didácticas a partir del modelo CRE-SER, para mejorar la educación emocional de los estudiantes que conforman el equipo de fútbol sala masculino, que se encuentran entre las edades de 13 a 15 años, de la Institución Educativa Juan XXIII, del Municipio de Mercaderes en el Departamento del Cauca.

Palabras claves.

Deporte formativo, Educación emocional, Estrategias didácticas y modelo CRE-SER.

Abstrac

Over time, emotions have become more important, being fundamental in different areas, one of them is in education. Currently, there are several investigations that aim to impact and improve emotional intelligence, emotional education, emotional competencies and socioemotional skills, from which very good results and contributions have been obtained that have helped to continue with this research process. The present study was conducted through action research, where four phases were implemented, which allowed identifying that students have difficulties in understanding, expressing and regulating emotions, and from these findings, characteristics, needs and particular interests of the study population, a design of didactic strategies was elaborated based on the CRE-SER model, to improve the emotional education of the students that make up the male indoor soccer team, who are between the ages of 13 and 15 years old, of the Juan XXIII Educational Institution, of the Municipality of Mercaderes in the Department of Cauca.

Key Words

Formative sports, Emotional education, Didactic strategies and CRE-SER model.

Introducción

Este proyecto investigativo se articuló a la propuesta pedagógica CRE-SER: eje curricular socio-emocional en la educación física liderada por el Magister Pedro Galvis Leal en compañía de los investigadores Luis Eduardo Ospina Lozano y Evaldo Rafael Rubio Ortiz desde la Universidad libre de Colombia de la ciudad de Bogotá, en la Facultad de Ciencias de la Educación del programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, en el grupo de Investigación de Educación Física y Desarrollo Humano. De esta propuesta se retomaron los seis aspectos del modelo en mención, y a partir de ello, la investigadora aporta de manera significativa el conjunto de estrategias diseñadas con cada uno de sus componentes, secuencia lógica y sus relaciones didácticas.

Esta investigación tuvo como objetivo diseñar estrategias didácticas a partir del modelo CRE-SER para mejorar la educación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala masculino, de la Institución Educativa Juan XXIII de Mercaderes, Cauca. Dentro de este diseño se propusieron ocho estrategias didácticas con diversas actividades, acordes a los objetivos de cada momento de la secuencia didáctica.

Esta investigación dio inicio en el año 2019, a partir del segundo semestre, el objetivo era implementar el diseño en el año 2020, pero debido a la pandemia causada por el coronavirus (COVID 19), no fue posible, además la mayoría de estudiantes participantes del proyecto no tenían acceso a internet, por tal motivo se decidió encaminar el proyecto hasta el diseño de estrategias didácticas; aunque la intención es llevarlo a cabo cuando se vuelvan a reanudar las actividades escolares de forma presencial.

Este trabajo se divide en cuatro capítulos, donde se cuenta la historia de todo el proceso investigativo, desde el momento en que se produjo la idea inicial hasta llegar a unas reflexiones finales. En el capítulo uno se encuentra el planteamiento del problema, donde

están argumentadas las problemáticas a trabajar, los hechos, efectos, necesidades y la pregunta de investigación; están los objetivos: general y específicos en los cuales se evidencian los propósitos e intenciones de la investigación; también se encuentra la justificación que aborda el por qué, la pertinencia de la investigación e interés de la investigadora con respecto a ella; los antecedentes donde se ubica principalmente los hallazgos y aportes de otras investigaciones de carácter internacional, nacional y local y por último está el contexto Institucional que incluye la caracterización de la Institución Educativa Juan XXIII, la ubicación, la misión y la visión de la misma.

En el capítulo dos se encuentra el marco teórico, donde se presentan argumentos conceptuales abordados por algunos autores que han indagado en el estudio de conceptos relacionados con la investigación, estos referentes son: Estrategias Didácticas; Educación Emocional; Las Emociones en la Educación; Modelo CRE-SER que es una propuesta pedagógica liderada desde la Universidad Libre de Colombia de Bogotá, la cual está encaminada al desarrollo de habilidades emocionales y sociales desde las acciones de la educación física; TARGET es una opción didáctica centrada en seis aspectos que son fundamentales en los entrenamientos y clases de educación física, los cuales también están enfocados en fortalecer las habilidades sociales y emocionales; Fútbol Sala y Educación, emocionalidad y fútbol sala.

Dentro del capítulo tres está la metodología utilizada para este proceso investigativo, que fue la Investigación Acción, con su respectiva conceptualización, la aplicación por medio de cada uno de los momentos que se desarrollaron en el proyecto y la explicación de los instrumentos y técnicas utilizadas. A pesar de que el proyecto no se pudo implementar hasta llegar a la solución del problema, que es una de las propuestas de esta metodología, se

optó por continuar con la Investigación Acción, debido a que gran parte del proceso ya estaba adelantado siguiendo sus fundamentos.

Respecto al capítulo IV, llamado “Diseño de estrategias didácticas con sus componentes básicos y estructura”, se describen ocho estrategias didácticas planteadas por la investigadora, que se desarrollan por medio de diversas actividades basadas en los seis aspectos del acrónimo del modelo CRE-SER, con el fin de mejorar la Educación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala masculino de la Institución Educativa Juan XXIII de Mercaderes, Cauca.

Para finalizar, se encontrarán unas reflexiones pedagógicas, conclusiones y recomendaciones surgidas durante y al finalizar el proyecto, la bibliografía donde aparecen los autores, libros y documentos utilizados en la investigación, así como también los apéndices y anexos.

Capítulo Uno: Planteamiento del Problema

Descripción del problema

Dentro del cronograma de la Institución Educativa Juan XXIII, cada año se participa en los juegos Supérate Intercolegiados en representación del Colegio; previo a ello, se realizan una serie de entrenamientos con algunos estudiantes seleccionados, esta preparación se enfocan principalmente en la enseñanza de sistemas tácticos y en la técnica de los deportes en los que se va a participar; dicho proceso de entrenamientos se realiza desde el año 2013 con los equipos de fútbol sala masculino que han representado la Institución, pero esta investigación dio inicio en el mes de junio del año 2019, y lastimosamente siempre se han encontrado diversas dificultades en los estudiantes, como por ejemplo, situaciones donde se irrespetan, se enojan entre compañeros del equipo, se comunican utilizando un vocabulario soez, se gritan, adoptan una postura corporal agresiva, en ocasiones se empujan, les cambia las expresiones del rostro, con un enrojecimiento de la cara, mirada de desprecio, puños apretados, entre otras situaciones que en últimas terminan afectando negativamente el desempeño y trabajo de todo el grupo.

El año 2019 no fue la excepción, porque a pesar de las grandes fortalezas físicas, técnicas y deportivas que tienen los estudiantes seleccionados del equipo de fútbol sala masculino, se pudo evidenciar nuevamente la problemática relacionada en la forma como se expresan, utilizando palabras soeces, un vocabulario inadecuado, entre otros inconvenientes; esto permite evidenciar que definitivamente se les dificultad controlar las

emociones, llevándolos a actuar de manera impulsiva; por esto nace el interés e intención de fortalecer la Educación emocional y la aplicación de valores como el respeto, tolerancia, trabajo en equipo, empatía, solidaridad, entre otros.

Todas estas dificultades se han convertido en una compleja problemática, porque de una u otra manera afectan indirectamente en el rendimiento deportivo y la convivencia del equipo, ya que, en los entrenamientos se presentan diferentes situaciones al realizar algunas actividades y ejercicios, en ocasiones, no logran entenderse o simplemente alguno de ellos comete un error y los demás empiezan a gritarlo, lo que causa molestia o rabia en el deportista afectado actuando de la misma manera y generando discusiones; así mismo, cuando los ejercicios son en grupo y un deportista no realiza bien su función, los demás se enojan, se expresan con ira diciendo palabras como: “vos sos muy malo”, “que pereza hacerme con vos”, “vos nada podés hacer”, “niño vos para que” entre otras frases que alteran el ambiente y la sana convivencia en los entrenamientos.

Esta problemática ha afectado el rendimiento deportivo en el momento de los partidos programados, porque en el desarrollo del partido se enojan entre ellos por errores que cometen, en ocasiones ha sucedido que un estudiante tiene la opción para hacer goles y si no puede realizarlos, algunos compañeros lo gritan y se desaniman bajando el ritmo deportivo; no le dan pases a quien comete errores sin importar que tenga opción de gol, lo que afecta porque es como estar prácticamente con un jugador menos dentro de la cancha; otros ejemplos de estas situaciones son: cuando hacen reclamos a los árbitros por medio de gritos, conllevando a la acumulación de tarjetas amarillas o expulsiones; a veces se dejan llevar por la tensión del juego y se vuelven agresivos buscando impactar con choques duros a los oponentes, a tal punto que en ocasiones terminan agrediendo físicamente. Es notorio

cómo estas dificultades en ocasiones nos han llevado a la derrota y afectan negativamente el proceso deportivo y formativo del equipo.

En la fase inicial del proyecto se aplicaron unos instrumentos y técnicas de recolección de información, con el fin de obtener un diagnóstico sobre el estado emocional de los estudiantes, a continuación, se mencionarán algunos de los resultados obtenidos y en el capítulo III se hará un análisis más específico de los datos recogidos en cada uno de los test realizados. En la aplicación del test de BarOn ICE: NA, en la escala de inteligencia emocional total se encontró que el 50% de los estudiantes está en capacidad emocional y social baja, el 25% en capacidad emocional adecuada y 25% en alta, también se identificaron dificultades en las escalas interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad y manejo del estrés.

En la aplicación de la lista de chequeo se evaluó algunas competencias emocionales, donde se evidenció que el 87,5% de los estudiantes no pueden controlar la emoción de la ira, la mayoría no han desarrollado la capacidad de la empatía y el liderazgo, así como también se identificó que en la competencia de autogestión emocional se les dificulta controlar sus emociones, especialmente la ira.

En los diarios de campo están registradas diversas situaciones conflictivas que se han presentado en entrenamientos, encuentros deportivos amistosos y competencias, observándose conductas disruptivas de los estudiantes que afectan la convivencia y el desempeño deportivo del equipo.

Todas las problemáticas anteriormente mencionadas, generan los siguientes efectos negativos: afectan el progreso adecuado de los ejercicios y actividades de los entrenamientos, imposibilidad de llevar un buen proceso deportivo, puesto que cuando hay muchas discusiones es difícil mantener el grupo tranquilo y se pierde tiempo organizando y

replanteando las actividades; así mismo, genera un impacto negativo en la emocionalidad de la docente.

En realidad esas dificultades no solo afectan la labor como docente- entrenadora, sino también de forma personal, puesto que también se pretende aportar de manera positiva en la formación integral de los estudiantes, siempre buscando que sean personas con principios y valores que aporten a la sociedad, ya que una vez terminado el proceso de los juegos Supérate Intercolegiados y los estudios del bachillerato, ellos deberán enfrentar con madurez el diario vivir, y del comportamiento de ellos como personas depende su futuro.

Es por ello, que al vivir esta problemática todos los años, se hace pertinente analizar esta situación, ya que existe la necesidad de abordarla, no solo desde el ámbito deportivo, sino también, poder contribuir en la educación emocional e integral de los ocho estudiantes que integran el equipo, de tal manera que logre trascender fuera de los escenarios deportivos; por eso este año, decidí empezar a entablar diálogos con ellos para conocer de cerca la realidad en la que cada uno vive y poder analizar y comprender el porqué de sus comportamientos.

A partir de estos diálogos, se obtuvo que las situaciones familiares que los afectan emocionalmente son: ausencia paterna y/o materna, escases de recursos económicos, pobreza absoluta, violencia, muerte de uno de los padres, asunción de responsabilidades a temprana edad, separación y negligencia de los padres, es por ello, que se debe aprovechar al máximo lo deportivo para apoyar e implementar la Educación emocional, además de promover el uso adecuado del tiempo en cosas que les gusta y les hace bien.

Teniendo en cuenta los anteriores planteamientos se hace necesario implementar estrategias didácticas, que permitan mejorar la Educación emocional e integral de los estudiantes, con el fin de lograr en cada uno de ellos la capacidad de manejar y controlar de

la mejor manera sus emociones en diferentes ámbitos de la vida, sin llegar a hacerse daño ellos mismos, ni hacerle daño a los demás; así mismo, estos cambios pueden contribuir en mejorar el desempeño deportivo y académico de los estudiantes.

Pregunta de investigación

¿Qué estrategias didácticas a partir del modelo CRE-SER, se pueden diseñar para mejorar la Educación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala masculino, en la Institución Educativa Juan XXIII de Mercaderes Cauca?

Objetivos

Objetivo general.

Diseñar estrategias didácticas a partir del modelo CRE-SER para mejorar la formación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala masculino, de la Institución Educativa Juan XXIII de Mercaderes, Cauca.

Objetivos específicos.

- ✓ Identificar las emociones que se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes que conforman el equipo de futbol sala y que afectan la convivencia del grupo.
- ✓ Determinar los componentes básicos y la estructura lógica del diseño de las estrategias didácticas, a partir del modelo CRE-SER y acorde a las necesidades, tiempos y características del contexto.
- ✓ Evaluar el diseño de las estrategias didácticas, con el fin de determinar su pertinencia, a través del concepto de un par de expertos, con la utilización de una rúbrica.

Justificación

El interés para llevar a cabo esta investigación, surge porque en el transcurso de varios años, dentro del desarrollo de la labor como docente, se ha podido observar algunos comportamientos agresivos en los estudiantes que han conformado las selecciones deportivas de la Institución Educativa Juan XXIII, afectando esto su formación humana.

Teniendo en cuenta que el área que oriento es Educación Física, y como docente entrenadora de la selección de fútbol sala masculino, he podido observar más de cerca las dificultades en el control y manejo de las emociones que se presentan en la mayoría de los estudiantes del equipo; por consiguiente, es pertinente realizar esta investigación, con el fin de mejorar la Educación emocional de ellos y poder aportar hábitos saludables en el diario vivir de los estudiantes deportistas.

También se pretende que cada uno de los estudiantes puedan contar con unas estrategias, que permitan que puedan afrontar diferentes situaciones como lo es una derrota, llevar a cabo el verdadero sentido del trabajo en equipo, ser tolerantes con los errores de los demás y que puedan corregir la forma de comunicarse y expresarse entre ellos; con el desarrollo de todo lo anterior se fortalecerá la convivencia y ambiente del equipo; así mismo podría beneficiar a algunos docentes de la Institución Educativa Juan XXIII que manifiestan la inconformidad por la indisciplina que hacen en clase los estudiantes de la selección masculina de fútbol sala, porque las actuaciones de estos estudiantes interfieren en el desarrollo y avance de los objetivos de las clases.

Además puede beneficiar a la Institución Educativa Juan XXIII, porque donde se vaya a participar con este equipo se dará buena imagen, representándola no solo deportivamente sino con un buen ejemplo del comportamiento de los estudiantes-deportistas, así como también se estaría contribuyendo con su misión que según el Proyecto Educativo

Institucional (actualizado 2019) menciona: “Formar desde los valores y las áreas del conocimiento, a fin de propiciar procesos inclusivos y de formación humanista, creando opciones para el mejoramiento de la calidad de vida individual y colectiva”(p. 5).

Dentro de los beneficios como docente, facilitará la continuidad de los ejercicios y actividades en los entrenamientos, fortalecerá el control de mis emociones, podré sentirme más a gusto dentro de un ambiente sano, que permita lograr el objetivo de los entrenos, teniendo la posibilidad de innovar metodológicamente, aplicando nuevas estrategias didácticas para aplicar con los estudiantes-deportistas, se facilitará la asignación de roles para trabajar como equipo, permitiendo potenciar la adecuada utilización de implementos, espacios y recursos, mejorando así las relaciones entre ellos, con la entrenadora y demás comunidad educativa, así como también podrá influir positivamente en el desempeño deportivo. De esta forma sentiré la satisfacción del haber podido aportar en cada uno de ellos, para que puedan ser mejores personas y puedan enfrentar las diversas situaciones de la vida regulando sus emociones, porque enseñar es formar para el desarrollo positivo de nuestra sociedad.

Por otro lado, se pretende aportarle a la propuesta pedagógica CRE-SER y al grupo de Investigación de Educación Física y Desarrollo Humano de la Universidad Libre, haciendo un pilotaje en un contexto diferente, que permita analizar la información recolectada y contribuir con teoría, así como también sembrar una pequeña semilla para que el modelo CRE-SER a futuro pueda tener un impacto nacional.

Con las transformaciones en la educación emocional de los estudiantes, se busca además que los objetivos de este proyecto trasciendan más allá del beneficio deportivo en los entrenamientos, de tal manera que se vea reflejado en diferentes ámbitos como lo es en el aula escolar, en sus vidas cotidianas con sus familias, amigos, vecinos, mejorando así sus

relaciones, y finalmente que con el aprovechamiento de tiempo libre en las jornadas de entrenamiento se fortalezcan tanto físicamente: previniendo enfermedades, fortaleciendo sus huesos y músculos, aumentando la capacidad cardíaca y pulmonar; psicológicamente: mejorando el nivel anímico, disminuyendo los trastornos de estrés, depresión o ansiedad, mejorando su autoestima; y socialmente: aumentando la integración social, sociabilidad, lazos de amistad y compañerismo.

Antecedentes

Las investigaciones seleccionadas surgieron de diversas exploraciones, partiendo desde un contexto internacional, nacional y local, las cuales dieron un referente de cómo otros trabajos han abordado la temática de la educación emocional, aportando a mi proyecto en la construcción de un camino propio teniendo en cuenta sus sugerencias con miras a fortalecer este proceso investigativo.

Estos antecedentes se buscaron principalmente en Google académico y en repositorios de Centros Regionales de Educación Superior (CERES), se seleccionaron de estudios de pregrado y maestría, teniendo en cuenta que las temáticas fueran afines y similares a la temática de educación física, deportes, recreación, emocionalidad, estrategias didácticas, entre otros. Así como también, se consideró que estuvieran dentro de un rango de tiempo de siete años. A continuación, se describen las investigaciones que fueron escogidas:

Antecedentes internacionales.

Domínguez (2013), realizó un proyecto de grado en educación primaria del pregrado de educación física en la Universidad de Valladolid, España denominado: “EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: una propuesta para 3° ciclo de primaria” (Domínguez, 2013, p.1). Cuyos objetivos estuvieron centrados en elaborar una propuesta didáctica acorde a las características y el desarrollo de los estudiantes de tercer

ciclo de primaria, dicha propuesta estuvo enfocada en la dimensión emocional por medio de la clase de educación física y el movimiento; después de la planeación se aplicaron las actividades planeadas y finalmente se evaluó la propuesta. Con este proyecto también se pretendió darle la importancia que tiene incluir la temática de la educación emocional en el proceso educativo, haciendo énfasis en la relación de las emociones con la clase de educación física, donde se puede trabajar conjuntamente sus contenidos.

Los aportes de este trabajo a mi proyecto están en poder analizar las estrategias didácticas y acciones aplicadas, analizar los resultados y reflexiones, y replantear algunas de estas estrategias para realizarlas en mi proyecto.

Acebes y Rodríguez (2019) realizaron un estudio denominado: “Relaciones entre el nivel de actividad física, experiencia deportiva e inteligencia emocional en alumnos de Grado de la Comunidad Madrid: Estudio de protocolo” (Acebes y Rodríguez, 2019, p.1). Donde se menciona que son muchos los estudios enfocados a mejorar el rendimiento deportivo, pero no en las relaciones que estas actividades puedan tener con los diferentes niveles de las dimensiones de la inteligencia emocional, por esto el principal propósito de este estudio se basó en analizar la correlación que hay entre la inteligencia emocional, la calidad de la actividad física y la experiencia deportiva en el transcurso de la vida cotidiana de los alumnos partícipes de este proyecto. En este estudio se plantea que la actividad física y el deporte presentan actividades, ejercicios y dinámicas donde sobresalen diversas emociones, lo que permite realizar un buen trabajo para el reconocimiento, expresión y regulación emocional.

Se seleccionó este estudio, porque aporta a mi proyecto con la intención de creer que el deporte y la actividad física son dos medios idóneos que pueden aportar en la educación

emocional, a través de la enseñanza de juegos, ejercicios, actividades recreativas, técnicas deportivas, entre otras actividades que impliquen una acción motriz.

Antecedentes nacionales.

Bocanegra (2017) en la Ciudad de Bogotá desarrolló una Tesis para obtener el título de Licenciado en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad Libre de Colombia, con el título de “Implementación de una estrategia metodológica para el afianzamiento de la seguridad emocional a partir de la educación física en el curso 201 del Colegio Tabora sede b jornada mañana” (Bocanegra, 2017, p.1). El autor menciona que la seguridad emocional no la relaciona a las particularidades de las emociones del estudiante, sino a las características de la personalidad, que permiten un buen manejo de estas emociones. En esta investigación se busca reforzar y afianzar las capacidades emocionales en los estudiantes, la propuesta metodológica está basada en el Constructivismo- Resolución de problemas, al final del proyecto se pudo evidenciar que en la parte individual los estudiantes mejoraron sus habilidades de autoconocimiento, automotivación, las cuales les permitirán adquirir conocimientos de sí mismo en relación con su entorno, experimentando circunstancias que determinaran sus formas de pensar, sentir, comportarse y relacionarse de manera adecuada, en cuanto a la parte colectiva los estudiantes mejoran sus habilidades de relacionarse bien y asesoría emocional, donde estas habilidades representan uno de los mayores significados para las personas, proporcionando afectividad, seguridad y bienestar que los ayuda a crecer como individuos, teniendo en cuenta que construir buenas relaciones es una habilidad innata en las personas, debido a que somos seres sociales por naturaleza, razón suficiente para potencializarla. Finalmente, el autor recomienda que es necesario que haya una comunicación constante entre estudiante, docente y familia, necesaria para contribuir en el manejo de las emociones.

Tiria (2015) realizó un proyecto denominado: “La educación emocional dentro de los procesos de enseñanza- aprendizaje de los niños y niñas de 4° y 5° primaria” (Tiria, 2015, p.1). Un proyecto desarrollado para lograr el título de Magister en Educación con Acentuación en Procesos de Enseñanza Aprendizaje, donde el objetivo fue determinar y reflexionar sobre la forma en que las emociones afectan el rendimiento académico de los estudiantes de los grados que están dentro del proyecto, con el fin de seguir los caminos para lograr la formación integral de los estudiantes. A partir de la información obtenida se puede observar que la temática de la emocionalidad ha ido tomando fuerza como un componente esencial para la educación emocional de las personas, ya que han aumentado las investigaciones que pretenden incorporar la educación emocional en las instituciones educativas y que han evidenciado que repercute positivamente en el rendimiento escolar y la sana convivencia.

Por otro lado, a través de los resultados obtenidos se identificó que la mayoría de los estudiantes no son conscientes y no se interesan por el manejo de sus emociones, ni por las de los demás; así como también se puede deducir que el manejo emocional que tiene cada estudiante, afecta en el rendimiento académico dentro del aula, esto concluyeron padres de familia y docentes después de analizar la información recolectada. Además, se determinó que emociones como la ira, el miedo, la tristeza, la ansiedad, entre otras que son consideradas como negativas, influyen en la convivencia escolar y familiar.

Por esto es importante prestarles atención a las emociones e incluirlas en los procesos de enseñanza y aprendizaje, que en el caso del presente proyecto es por medio de la formación deportiva.

Castelblanco, García y Ramírez (2020) realizaron un proyecto de grado titulado: “Las danzas circulares como estrategia didáctica para mejorar las habilidades emocionales y

sociales, en el curso 301 del ITI Francisco José de Caldas” (p.1). Para obtener el título de “licenciatura en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deporte en la Universidad libre de Colombia”. El enfoque metodológico de este proyecto fue la investigación mixta, combinando el enfoque cualitativo y cuantitativo; se basó en la iniciativa pedagógica CRE-SER y la opción didáctica TARGET, liderado por Galvis, Ospina y Rubio (2019) que está centrada en el fortalecimiento de habilidades emocionales y sociales desde la educación física. Con esta tesis se buscó determinar la incidencia de las danzas circulares como estrategia didáctica para contribuir en mejorar las habilidades sociales y emocionales de los alumnos. Para dar cumplimiento a este objetivo se diseñó una propuesta pedagógica: Las danzas circulares: en busca del ser, donde se realizaron diversas actividades de lo simple a lo complejo, posibilitando que el estudiante vivencie sus emociones, las emociones de los demás y construya relaciones fundadas en el buen trato. En las conclusiones se enfatiza que las danzas circulares fomentaron el reconocimiento de la variedad de emociones que se pueden expresar por medio de esta estrategia didáctica, así como también reconocer y comprender las emociones del otro, además facilitaron la comunicación entre compañeros y el trabajo colaborativo entre ellos.

Esta tesis fue seleccionada porque comparte al igual que este proyecto el enfoque basado en la propuesta pedagógica CRE-SER, la opción didáctica TARGET y el objetivo de mejorar la educación emocional, permitiendo observar y analizar su planeación, desarrollo, conclusiones y recomendaciones, evidenciando que las danzas circulares son una estrategia didáctica que sí funciona para la educación emocional, por lo tanto, es muy conveniente para la construcción del presente proyecto.

Antecedentes locales.

Caracas y Cuspian (2018) realizaron una investigación denominada: “LA LÚDICA: Una estrategia didáctica para la disminución de conductas disruptivas y la promoción de la convivencia escolar” (p.1). Cuyo objetivo se centró en elaborar una serie de actividades desde la lúdica como estrategia didáctica, que lograra contribuir en disminuir las acciones agresivas y de mal comportamiento de los estudiantes, que estaban afectando la convivencia escolar, en la Institución Educativa Timba, Buenos Aires, Cauca.

Esta estrategia se diseñó en forma de cartilla, donde los docentes y alumnos encontraban descritas las actividades, los objetivos y la forma de realizarlas durante el proceso. Este estudio se llevó a cabo porque los autores observaron que los estudiantes se agredían físicamente dentro de las aulas y en la Institución, porque la comunicación entre ellos no se efectuaba de forma respetuosa, sino que por el contrario utilizaban un lenguaje inapropiado y se colocaban sobrenombres entre ellos, así como también identificaron diversas situaciones donde había burlas, amenazas e insultos.

Después de diseñar la estrategia se procedió a evaluarla a través del concepto de un juicio de expertos, donde el resultado fue positivo porque se validó la propuesta como adecuada y pertinente para cumplir con los propósitos del proyecto, los cuales estaban enfocados en disminuir la conducta disruptiva de los estudiantes de la Institución y a la vez mejorar la convivencia escolar.

Esta investigación permite vislumbrar que las actividades lúdicas son de agrado de los estudiantes y fortalecen la educación emocional, por tal motivo dentro del plan de acción de mi proyecto investigativo fueron incluidas propuestas lúdicas y recreativas para alcanzar los objetivos propuestos.

Fernández (2013) desarrolló una tesis llamada: “estrategias didácticas para fortalecer el aprendizaje de la matemática en la transición de la aritmética al álgebra” (p.1). Este proyecto se llevó a cabo a través de la lúdica, porque según el autor es una estrategia que permite motivar a los alumnos, que haya más participación, es agradable, divertida, fácil de aplicar, permite la recursividad, es dinámica y llamativa, lo que va a posibilitar que haya más interés del estudiante por el aprendizaje. Teniendo en cuenta esta estrategia se planearon diversos juegos y ejercicios para la activación mental y se articularon con las temáticas del área de matemáticas.

Las actividades lúdicas fueron creadas teniendo en cuenta el contexto, que los elementos a utilizar fueran conocidos y económicos. En esta investigación se demostró que basándose en la lúdica como estrategia didáctica se pudo observar que los alumnos participantes de este proyecto evidenciaron un cambio frente al área, dejaron a un lado ese pensamiento de que la transición de la aritmética al álgebra es complicada y ven nuevas posibilidades y alternativas de estudiar las matemáticas, ya no de una forma repetitiva y tradicional, sino de forma divertida, agradable y fácil de comprender. Esta investigación permite observar que las estrategias didácticas son un elemento primordial dentro del proceso educativo de los estudiantes para todas las áreas, intentando buscar dichas estrategias acordes a las características, intereses, gustos y necesidades del contexto, siendo lo que pretendo hacer en mi proyecto desde la práctica deportiva del fútbol sala.

Teniendo en cuenta las anteriores investigaciones y el análisis pertinente, se logra deducir que la emocionalidad se puede mejorar a través de procesos centrados en los sujetos de investigación, acordes al contexto, necesidades e intereses particulares de la población, es por ello que incentivan la idea del presente proyecto, porque contribuyen a la construcción de este importante proceso investigativo desde sus experiencias, conclusiones

y recomendaciones, resaltando que al existir el interés, disposición, reflexión, análisis minucioso de sus etapas y con la participación activa de sus actores, es viable alcanzar los objetivos propuestos.

Actualmente el estudio emocional ha cobrado gran importancia, evidenciando que las emociones influyen en los diferentes ámbitos de la vida, entre ellos el educativo, donde diversas investigaciones demuestran que el estado emocional afecta en el rendimiento y la convivencia escolar, por tal razón es pertinente y necesario que esta temática sea incluida en los currículos de las Instituciones, con la intención de contribuir en mejorar y fortalecer las habilidades emocionales y sociales de los y las estudiantes, aportando positivamente en la educación integral de ellos.

Por consiguiente, al analizar los anteriores antecedentes, se pudo observar que fue posible mejorar la educación emocional de las personas, por lo tanto, puedo inferir que también es viable alcanzar los objetivos propuestos en este proyecto, por medio de una propuesta de diseño de estrategias didácticas basadas en el modelo CRE-SER, contextualizada al interés y necesidad de la población, enfocada específicamente a mejorar las habilidades emocionales y con el acompañamiento de la Universidad de la sabana en el seguimiento investigativo; de los docentes, directivos y psicóloga de la Institución Educativa Juan XXIII y el apoyo del Grupo de Investigación de Educación Física y Desarrollo Humano de la Universidad Libre al compartir documentos e información de sus investigaciones, también con la revisión y evaluación del diseño, capacitación en un curso de pedagogía emocional y con asesoramiento en algunas temáticas.

Contexto Institucional

Para conocer el contexto es necesario delimitarlo, dónde está ubicado y cuáles son las características de la población con la que se va a trabajar, esta investigación se va

desarrollar en el departamento del Cauca, en el municipio de Mercaderes, concretamente en la Institución Educativa Juan XXIII; este municipio al lado sur colinda con Florencia y La Unión Nariño, al norte con Balboa y Patía, al oriente con Bolívar y al occidente con El Rosario y Leiva. Con relación a su situación geográfica en el PEI de la Institución Educativa Juan XXIII (2019) reposa lo siguiente: “su extensión territorial abarca los 641,09 km. Cuadrados; tiene una altitud de 1.167 metros sobre el nivel del mar. El municipio de Mercaderes disfruta una temperatura aproximada de 22°C” (p. 18).

Mercaderes fue fundada el 03 de Noviembre de 1964 por medio de una ordenanza de la Honorable Asamblea departamental, el 30 de enero de 1965 bajo el decreto N°047 se reconoce el funcionamiento del Colegio Bachillerato para Varones, el 4 de febrero de 1965 se dan inicios a las labores académicas, en 1967 toma el nombre oficial de Colegio Bachillerato “Juan XXIII”, en 1984 bajo resolución 10181 del 27 de julio, se da el reconocimiento y aprobación de estudios como Bachillerato Mixto y mediante Resolución N° 0460 del 26 de abril de 2004 se conforma la Institución Educativa “Juan XXIII” fusionando la escuela “Lisandro Vásquez Meléndez”, el colegio de bachillerato “Juan XXIII” y el Colegio Nocturno “Carlos Sánchez”.

En la Institución Educativa “Juan XXIII” que se encuentra ubicada en la zona urbana del Municipio de Mercaderes, es el lugar en el cual se llevará a cabo el proyecto, específicamente en la sede principal Colegio Bachillerato mixto Juan XXIII, con el equipo de fútbol sala masculino que está integrado por ocho estudiantes entre las edades de 13 a 15 años y que se encuentran cursando diferentes grados, por ejemplo, uno de ellos está en séptimo, dos en octavo, cuatro en noveno y uno en décimo.

La ubicación de la sede es en el barrio Juan Montón, carrera 3 No 8-36, la cual presta su servicio aproximadamente a 390 estudiantes, de los cuales la mayor parte de la población

estudiantil atendida proviene de familias que habitan en la zona urbana de Mercaderes Cauca, ésta equivale a un 84%; el resto son estudiantes del sector rural, equivalente a un 16%. De esta población aproximadamente el 56% son hombres y el 44% son mujeres.

SEDE: COLEGIO JUAN XXIII



Figura 1. Fotografía de la entrada principal del Colegio Bachillerato Mixto Juan XXIII

La Misión de la Institución según el Manual de Convivencia (2020) se basa en: “formar con sentido humanista desde los valores y la proyección sociocultural, a través del saber y una dinámica de liderazgo que propicie oportunidades para una mejor calidad de vida individual y colectiva” (p. 5). Por otro lado, la Visión para el año 2020 menciona que:

La INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN XXIII, será un modelo para la formación de sujetos con valores humanos, que articulados con el saber científico, tecnológico y cultural posibiliten procesos de inclusión que promuevan el mejoramiento de la calidad de vida para el desarrollo individual y social en convenio con otras instituciones de carácter superior. (p. 6)

Las condiciones económicas y sociales que afrontan desde el seno familiar estos estudiantes, en su gran mayoría, son difíciles. Es muy notable la desintegración familiar, del total de la población el 41% provienen de hogares funcionales y el resto de hogares disfuncionales unos a cargo de la madre, solo el padre, otros a cargo de abuelos, tíos o parientes. Bajo estas condiciones el niño, la niña, el joven y la señorita hacen parte de una población muy vulnerable afectada por múltiples factores de índole social como la violencia intrafamiliar y social, el consumo de sustancias psicoactivas, el desproporcionado consumo de alcohol, los grupos delincuenciales.

Como aporte a la formación familiar, la Institución ofrece talleres de Escuela de Padres y además cuenta con una jornada nocturna a la cual acceden para su formación jóvenes y adultos de la localidad.

El estudiante Mercadereño gusta mucho de las actividades recreativas, culturales y deportivas, destacándose en ellos ese gran espíritu de solidaridad que caracteriza a la población. Hacen gala de su creatividad la cual identifica a Mercaderes como una cuna de artistas en la música, las danzas, el teatro, la pintura, etc.; expresiones que se hacen visibles en los diversos acontecimientos comunitarios.

Esta población de estudiantes refleja un espíritu de nobleza cuando se les brinda afecto y confianza; pero al mismo tiempo se muestran intolerables e irascibles ante situaciones conflictivas las cuales pueden terminar en un desenfreno emocional de difícil manejo.

La Institución muestra avances en el sentido de propiciar espacios que permitan fomentar actividades de participación e integración, que favorezcan tanto el desempeño académico, como los valores y la convivencia escolar, todo lo anterior en busca de contribuir en la educación integral de sus estudiantes y comunidad educativa en general.

A continuación, se podrá observar un análisis elaborado por medio de la herramienta Matriz DOFA, donde se exponen las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas que tiene el presente proyecto investigativo dentro del contexto Institucional.

Tabla 1
Matriz DOFA.

Análisis DOFA	Fortalezas	Debilidades
Análisis interno	<p>Apoyo del Rector de la Institución para llevar a cabo el proyecto.</p> <p>Apoyo y acompañamiento de la psico-orientadora de la Institución para la aplicación del diseño.</p> <p>Interés de los estudiantes del equipo por hacer parte del proceso investigativo.</p> <p>Diseño de estrategias didácticas enfocado en las necesidades y características del contexto.</p>	<p>Las emociones no se tienen en cuenta como una temática necesaria dentro del currículo Institucional.</p> <p>Algunos docentes tienen la idea que lo emocional es exclusivo de la familia y que sus labores radican exclusivamente en la enseñanza de contenidos acordes a las áreas.</p> <p>Desconocimiento de la temática de la emocionalidad en el contexto.</p> <p>Desinterés del contexto por la temática de la emocionalidad.</p>
	Oportunidades	Amenazas
Análisis externo	<p>Dejar un precedente investigativo en este contexto, sobre la emocionalidad.</p> <p>Crear espacios para mejorar la educación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala.</p> <p>Contribuir en la educación integral de los estudiantes.</p> <p>Continuar con la aplicación del diseño de estrategias didácticas con los deportistas seleccionados año tras año.</p>	<p>Falta de apoyo y acompañamiento de los padres de familia en las actividades programadas Institucionalmente, relacionadas a los procesos formativos de sus hijos.</p> <p>Cese de actividades académicas presenciales debido al COVID 19, lo que ha impedido la aplicación del diseño.</p> <p>Mal ejemplo de algunos habitantes del pueblo con comportamientos disruptivos.</p>

		Paradigma cultural de que la violencia y la agresividad son una forma de solucionar los problemas.
--	--	--

Nota. Análisis del contexto para la elaboración del proyecto (Fuente: propia)

Capítulo dos: Marco Teórico

Dentro del marco teórico se retomaron algunas concepciones y saberes de diversos autores frente a las bases conceptuales de este proyecto que son: estrategias didácticas, la cual identifica los componentes y secuencia lógica para la elaboración de la propuesta; educación emocional que permite reconocer las diversas emociones que existen, sus funciones y un análisis de las emociones en la educación; modelo CRE-SER que es una propuesta pedagógica desde la educación física que está centrada en la educación de habilidades emocionales y sociales de los estudiantes, TARGET que es la metodología sobre la que se va a basar la propuesta del diseño de estrategias didácticas y finalmente está el fútbol sala que es el deporte del cual hace parte la población de estudio y es el medio para llevar a cabo este proyecto.

Estrategias didácticas

Constantemente los maestros están indagando y buscando nuevas alternativas para fortalecer el proceso de enseñanza y aprendizaje, y este exige que se debe realizar de forma organizada, contextualizada y planificada. En la práctica diaria se utilizan estrategias, técnicas o herramientas que apoyen, faciliten y complementen la enseñanza y aprendizaje de diferentes temáticas, es decir, que permitan llevar los saberes y conocimientos a nuestros estudiantes de la mejor manera y que permitan que ellos reciban, comprendan y construyan nuevos saberes y conocimientos.

Con relación a las estrategias didácticas Díaz y Hernández (2004) hablan de dos tipos, las de enseñanza y las de aprendizaje; con relación a las primeras, retomando a (Mayer, 1984; Shuell, 1988; West, Farmer y Wolff, 1991) mencionan que son: “Procedimientos que el agente de enseñanza utiliza en forma reflexiva y flexible para promover el logro de aprendizajes significativos en los alumnos” (p. 141). Estas estrategias deben ser utilizadas

por los maestros de forma reflexiva y flexible porque no hay un manual de estrategias generalizables que den resultado en todo tipo de contexto, sino que teniendo en cuenta la población a trabajar, los objetivos y características particulares, éstas se adaptan, cambian, renuevan y crean.

Así mismo, con relación a las estrategias de aprendizaje mencionan que son: procedimientos (conjuntos de pasos, operaciones o habilidades) que un aprendiz emplea en forma consciente, controlada e intencional como instrumentos flexibles para aprender significativamente y solucionar problemas” (p. 234). Estas estrategias también requieren ser reflexionadas y flexibles, pero se diferencian de las anteriores porque son realizadas por los estudiantes y no por los educadores, en este caso los estudiantes deben liderar y autorregular la mejor forma en que aprenden, seleccionando las estrategias adecuadas acorde a sus habilidades, objetivos, intereses y necesidades.

Díaz y Hernández (2004) también sugieren que se debe tener presente cinco aspectos a la hora de seleccionar que tipo de estrategia es la adecuada, el primero hace referencia a las características de cada uno de los estudiantes, por ejemplo, la capacidad cognitiva, la autorregulación del aprendizaje, los intereses, necesidades, motivación, entre otros; el segundo menciona que el tipo de estrategia depende de los contenidos que se vayan a trabajar y el conocimiento general que se tenga sobre ellos; el tercero habla sobre los objetivos que se pretenden alcanzar y las actividades que se van a realizar para conseguir las metas propuestas; el cuarto aspecto hace referencia a el seguimiento permanente que se haga al proceso educativo, si permite evidenciar los avances y lo que va aprendiendo los alumnos y finalmente el quinto aspecto menciona la “determinación del aspecto intersubjetivo del contexto intersubjetivo (por ejemplo, el conocimiento ya compartido) creado con los alumnos hasta ese momento, si es el caso. (p.141)

Al tener en cuenta estos cinco aspectos se puede seleccionar, crear o modificar las estrategias acordes al contexto en particular al que van a ser aplicadas, evitando la generalización y disminuyendo el riesgo de que no funcionen y que no se cumpla con los objetivos que se pretenden conseguir. Por tal motivo para este proyecto investigativo se van a considerar los cinco aspectos que los anteriores autores mencionan necesarios para la utilización de estrategias.

Por otro lado, Feo (2010) comparte nueve componentes básicos de las estrategias didácticas: el primero es el nombre de la estrategia, que permite reconocer y tener una idea de lo que se plantea; el segundo es el contexto, donde es importante que se conozca las características del ambiente y de acuerdo a eso se seleccione o elabore las estrategias a implementar; tercero duración total, la cual debe ser la necesaria para que permita lograr las metas propuestas, por consiguiente no es conveniente trazar tiempos cortos que puedan afectar el proceso de enseñanza-aprendizaje; cuarto objetivos y/o competencias, éstos deben ser planeados posterior al diagnóstico del contexto, teniendo en cuenta sus características, necesidades e intereses.

Quinto sustentación teórica, fundamenta y orienta los procesos educativos, debe ser coherente y pertinente a los objetivos que se han trazado; sexto contenidos, orientan la elaboración de objetivos, los métodos, técnicas y actividades del diseño de estrategias; séptimo la secuencia didáctica, es “todos aquellos procedimientos instruccionales y deliberados realizados por el docente y el estudiante dentro de la estrategia didáctica, divididos en momentos y eventos instruccionales orientados al desarrollo de habilidades sociales (competencias) sobre la base en las reflexiones metacognitivas” (Feo, 2010, p.10); octavo recursos y medios, éstos se seleccionan de acuerdo con las características del contexto, con la intención de apoyar y facilitar los procesos de enseñanza y aprendizaje; y

el último componente es estrategias de evaluación, que son los métodos que se utilizan para determinar los logros alcanzados.

Estos componentes permiten llevar una estructura en cuanto orden y secuencia a la hora de seleccionar, elaborar e implementar una estrategia didáctica, orientando las estrategias hacia los objetivos que se desean alcanzar.

Dentro del proceso formativo resultan primordiales las estrategias didácticas, éstas se utilizan diariamente en el aula por los docentes en busca de cumplir diversos objetivos, y es dependiendo de esos objetivos que se pretenden alcanzar, que se seleccionan las estrategias.

Teniendo en cuenta lo anterior, las estrategias didácticas cumplen diferentes funciones, como por ejemplo, existen estrategias que buscan llamar la atención de los estudiantes, motivándolos y permitiendo que puedan participar de su propio aprendizaje; estrategias que conllevan a los estudiantes a la comunicación, a que haya un dialogo agradable y se puedan compartir saberes y conocimientos; estrategias de indagación, recolección y elección de información; estrategias para evaluar, que permitan recoger información del proceso formativo y replantear esa información con el fin de fomentar el aprendizaje de los estudiantes; estrategias que contribuyan en el ambiente del aula, al manejo de las emociones y al desarrollo de actitudes que favorezcan la convivencia escolar; entre otras muchas funciones que pueden cumplir las estrategias didácticas, aunque todas con un objetivo en común: mejorar las prácticas educativas de tal forma que conlleven a una enseñanza y aprendizaje significativo promoviendo una verdadera educación integral de los estudiantes.

Educación emocional

Las emociones actualmente son un tema que ha cobrado gran importancia en el ámbito escolar, y que al igual que las matemáticas, lenguaje o ciencias se pueden conocer,

comprender y aplicar; además la educación emocional necesita estar incluida dentro de los currículos Institucionales.

Las emociones hacen parte del ser humano y apostarle a la educación de las emociones requiere preparar a los estudiantes para que puedan ser más inteligentes en el manejo de las emociones, dotándolos de estrategias y capacidades emocionales necesarias que les permitan atravesar las situaciones difíciles que se presentan en la vida, reconociendo, aceptando, regulando y controlando los sentimientos propios, sin dañarse a sí mismo ni dañar a los demás.

Para comprender mejor el concepto de educación emocional, primero hay que entender qué son las emociones, cuáles son y cómo influyen en nuestras vidas; según Mora y Sanguinetti (2004), en su Diccionario de Neurociencia citado en Mora (2012), hace referencia a que las emociones son: “toda reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo” (p.2). Estas reacciones son las respuestas que tenemos los seres humanos frente a diversas situaciones como por ejemplo el peligro, miedo, amor, entre otras, y que se activan por circunstancias que ocurren en nuestro alrededor, es decir externas a nosotros, pero también como mencionan los autores estas respuestas pueden ser activadas por información del mundo interno, por ejemplo, los recuerdos que pueden ser positivos o negativos y que van a aflorar emociones al recordarlos.

Por otro lado, Molina (2013) menciona que las emociones son:

La respuesta que aparece después de la percepción, de la sensación. Se manifiestan de manera abrupta y en ellas no interviene la parte racional. Podríamos decir que se trata de la primera reacción frente a una situación antes de actuar tras haber generado un pensamiento asociado. (p.26)

Según la autora, por medio de nuestros órganos sensoriales (sentido del olfato, tacto, gusto, vista, audición) se activan nuestras emociones, de modo automático e inconscientemente, por ejemplo, cuando estamos frente a un peligro y salimos a correr huyendo de este.

Bisquerra (2003) con relación a la emoción menciona que: “es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.12). Esta concepción abarca en gran parte los conceptos mencionados anteriormente y complementa aludiendo que es un estado complejo en el cual entra en juego lo neurofisiológico, comportamental y cognitivo como se puede observar en la siguiente figura utilizada por el autor para esquematizar el concepto de emoción.

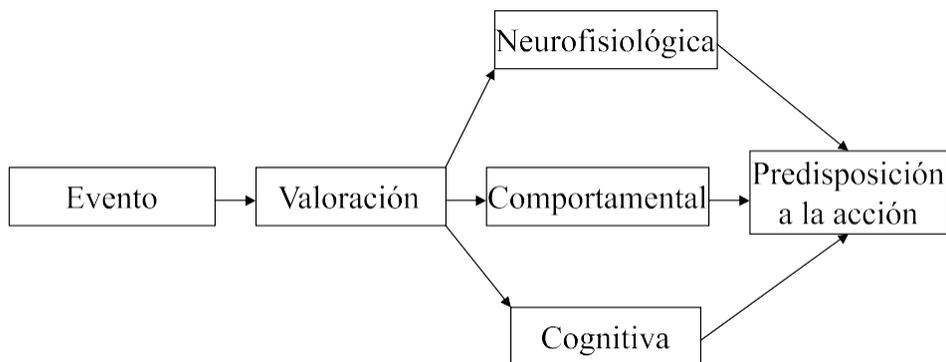


Figura 2. Esquema para Representar el Concepto de Emoción, Según Bisquerra (2003)

Nuevamente Molina (2013) con relación a la clasificación de las emociones menciona:

La mayoría de autores coinciden en diferenciar ocho emociones básicas, cuatro primarias y cuatro secundarias. Todas ellas tendrán diferentes maneras de manifestarse. Entendemos por emociones primarias aquellas presentes desde nuestro nacimiento:

1. Alegría: diversión, euforia, sensación de bienestar, gratificación.
2. Cólera: rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
3. Miedo: anticipación de un peligro o amenaza que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
4. Tristeza: melancolía, soledad, pesimismo.

Las emociones secundarias, en cambio, dependerán de la cultura en la que se desarrolle la persona y de su propia historia existencial. (p.26)

Estas emociones según la autora, generalmente no se manifiestan individualmente, sino que, dependiendo de la situación, una persona puede sentir a la vez dos o más de las anteriores emociones, por ejemplo, ante la pérdida de un partido de fútbol sala, un deportista puede sentir: tristeza, culpa, remordimiento, rabia, entre otras.

Por otro lado, Bisquerra (2009) hace una propuesta clasificatoria para las emociones, mencionando que hay emociones positivas que conllevan al disfrute, bienestar y son agradables, como la alegría, humor, amor y felicidad; emociones negativas que son desagradables, más nos significa que sean emociones malas, por ejemplo, la ira, miedo, ansiedad, tristeza y vergüenza; emociones ambiguas porque pueden ser positivas o negativas dependiendo de las circunstancias, entre ellas la sorpresa, esperanza y compasión, y las emociones estéticas que son las que aparecen como reacción ante la observación de expresiones artísticas como literatura, pintura, música, danza, teatro, entre otras.

Con relación a las funciones de las emociones en nuestras vidas, Mora (2008) destaca siete funciones, primera, las emociones ayudan a afrontar y prevenir algunas situaciones que pueden causar daño y por el contrario acercan a situaciones placenteras o agradables; segunda, las emociones permiten responder de diferentes maneras ante distintas circunstancias; tercero, alertan los sistemas de las personas para reaccionar ante los

estímulos que se presentan; cuarto, las emociones estimulan la curiosidad e interés por encontrar cosas novedosas en diversos aspectos, como alimentos, conocimientos, personas, entre otros; quinto, son un idioma que permite la comunicación con los demás, ya sea de forma verbal, escrita o corporal; sexto, las emociones facilitan la capacidad de guardar y recordar momentos de la vida alegres, tristes, de miedo, ansiedad, etc. Y séptimo, el autor menciona que las emociones están relacionadas con la razón de las personas y que por tal motivo son fundamentales e interfieren en este proceso de razonamiento.

Por lo tanto, se puede deducir que las emociones son muy necesarias e importantes en nuestras vidas y dependiendo del estado emocional de cada persona esto va a repercutir en diferentes aspectos de la vida, como el intelectual, psicológico y social.

Las emociones en la educación

Las emociones también son relevantes en el ámbito educativo como mencionan López y Valls (2013): “La emoción y el aprendizaje van íntimamente ligados porque la emoción está en el centro mismo del aprendizaje. Tradicionalmente son aspectos que se han separado, pero emoción y pensamiento van siempre agarrados de la mano” (p.19). Por esto la necesidad de incluir dentro de la educación la temática emocional porque ésta influye positivamente en este proceso, además las autoras mencionan que desde que nacemos nuestras emociones están directamente relacionadas con el desarrollo de nuestro pensamiento y cuando el niño pasa a la educación reglada no se puede dejar de lado este aspecto tan fundamental para solo preocuparse por la transmisión de conocimientos.

López y Valls (2013) más adelante también hacen referencia a que:

La emoción es el pegamento que une la atención al contenido. El aprendizaje se fija cuando consigue despertar nuestro interés, cuando llama nuestra atención. Cuando

la emoción está presente, nos implicamos, nos involucramos, y esto incide positivamente sobre la memoria y el recuerdo. (p. 26)

Es decir, cuando los estudiantes están emocionalmente dispuestos, con interés y motivación por los contenidos que se están trabajando, van a ser partícipes de su proceso formativo y el aprendizaje va a ser más duradero y significativo. Por tal razón, los docentes estamos llamados a incluir dentro de nuestros currículos la emocionalidad, buscando y creando estrategias que permitan que los estudiantes puedan reconocer, comprender y expresar sus emociones, de tal forma que puedan beneficiarse y que no se perjudique a las personas que estén alrededor, independientemente de los diversos ámbitos de la vida y del contexto o situación que se encuentren afrontando.

Modelo CRE-SER

El modelo CRE-SER es una propuesta pedagógica liderada por el Magister Pedro Galvis Leal en compañía de los investigadores Luis Eduardo Ospina Lozano y Evaldo Rafael Rubio Ortiz desde la Universidad Libre de Colombia de la ciudad de Bogotá, en la facultad de Ciencias de la Educación del programa Licenciatura en Educación física, recreación y deporte, en el grupo de investigación de educación física y desarrollo humano.

Este modelo surge como menciona Galvis (2019):

Como fruto del análisis de más de 50 puestas en marcha de experiencias pedagógicas realizadas en varios colegios públicos y privados de la ciudad de Bogotá, se lograron sistematizar sus dinámicas, con lo que el grupo pudo realizar un ejercicio propositivo: Un eje curricular orientado al desarrollo de aprendizajes sociales y emocionales desde las acciones propias de la educación física. (p.1)

Esta estructura curricular tiene un propósito, que es según Galvis (2019): “Brindar una amplia posibilidad de acciones para el maestro de educación física, recreación y deportes,

cuyo fin es posibilitar en los estudiantes aprendizajes necesarios para el desarrollo de habilidades y actitudes imprescindibles para la vida” (p.2). Estos aprendizajes trascienden de los contenidos encaminados exclusivamente al desarrollo de unas capacidades motrices y físicas, al aprendizaje de un reglamento, técnica y táctica de un deporte o al desarrollo de juegos y actividades lúdicas. Estos aprendizajes deben estar basados en contenidos que busquen un desarrollo del ser humano basados en la educación socio-emocional de los estudiantes, éste debe ser el centro del diseño curricular.

Los juegos, deportes y capacidades motrices y físicas, no pueden ser los principales orientadores del diseño curricular, pero con lo anterior no se pretenden decir que no sean necesarios dentro del proceso de la educación física, sino que éstos serían los medios para alcanzar un desarrollo interpersonal e intrapersonal, ya que el ambiente deportivo y los juegos son un espacio donde salen a relucir diversos aspectos emocionales y por ende, lo hace un espacio idóneo para el trabajo de la educación socio-emocional.

Este modelo se basa en seis aspectos claves, para aplicar en la educación socio-emocional de los estudiantes que son: Crear, Reconocer, Entender, Signar, Expresar y Regular. A continuación, se explicará cada uno de estos aspectos:

Crear espacios para aflorar las emociones.

Es necesario reconocer que somos seres sociales y por ende esas relaciones que formamos a nuestro alrededor deben ser basadas en el respeto, tolerancia, amor, comprensión, empatía y otros valores que permitan una sana comunicación y convivencia. Sobre este primer aspecto Galvis (2019) menciona: “CREAR o generar situaciones individuales y colectivas para el encuentro consigo mismo y con el otro en entornos relacionales” (p.6).

Tabla 2
Subcontenidos crear espacios para aflorar emociones

Subcontenidos.
La interacción y el trabajo en equipo.
La comunicación: pasiva, agresiva y asertiva.
La comunicación verbal, corporal y escrita.
La escucha respetuosa.
Los valores.

Nota. Fuente: Elaboración propia

Reconocer las emociones.

La palabra reconocer es importante, como un primer paso para empezar a aceptar y generar cambios; reconocer las emociones en las demás personas permite poder comprenderlas, colocarse en sus zapatos y aceptarlas, por otro lado, reconocer las emociones en sí mismo, es fundamental para poder entenderlas, regularlas y darles el manejo adecuado en las diversas situaciones de la vida.

Galvis (2019) hace referencia sobre este punto: “reconocer consiste en percibir e identificar de forma consciente nuestras emociones, generadas a partir de experiencias interiores o surgidas de la interacción con otro” (p.6).

Tabla 3
Subcontenidos reconocer emociones

Subcontenidos.
Identificación de las emociones propias y de los demás.
Reconocimiento de las fortalezas y debilidades propias y de los demás.
Conocimiento de las emociones.
Identificación de los cambios fisiológicos que genera cada emoción.

Nota. Fuente: Elaboración propia

Entender las emociones.

Después de reconocer las emociones, es necesario entenderlas, saber el significado de éstas, como funcionan y en que situaciones sobresalen unas emociones más que otras, esto

permite comprender y hacer más consciente las acciones, encaminándolas hacia una mejora.

Sobre entender las emociones se afirma: “entender es la tarea de integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales, tanto en nosotros mismos como en los otros” (Galvis, 2019, p.6).

Tabla 4

Subcontenidos entender emociones

Subcontenidos.
Conocimiento de las diferencias, semejanzas y relaciones entre las emociones.
Influencia de las emociones en las acciones.
Importancia de las emociones en la vida.
La empatía.
Emoción y cognición.

Nota. Fuente: Elaboración propia

Signar las emociones.

Signar o darle una denominación o nombre a lo que se siente, dejar ver que hay un autoconocimiento y aceptación de las emociones y sentimientos que sobresalen en las personas, señalar las que afectan negativamente y las que favorecen la sana convivencia interna y externa.

Con relación a este aspecto Galvis (2019) hace referencia a que: “signar o señalar es ser capaces de darle una etiqueta o una clara denominación (nominación) a aquello que se está sintiendo y que afecta (positiva o negativamente) nuestra cotidianidad” (p.6).

Tabla 5

Subcontenidos signar emociones

Subcontenidos.
Beneficios de reconocer y denominar las emociones.
Consecuencias de no reconocer y denominar las emociones.
Funciones de las emociones.

Denominando emociones.

Darle un signo a cada emoción.

Nota. Elaboración propia

Expresar las emociones.

Es fundamental expresar las emociones, para que no lleguen a reprimirse y puedan afectar negativamente a las personas, pero es clave tener en cuenta, que al expresarlas se debe hacer utilizando un lenguaje tanto verbal y corporal, de forma amable y respetuoso. Esta capacidad de reconocer y expresar las emociones permite su autorregulación.

Expresar las emociones conlleva a sentirse liberado y actuar de forma más segura y relajada, permite darse a conocer a los demás, pero lastimosamente en ocasiones, algunas personas le temen a expresar sus sentimientos y emociones, por miedo a llegar a verse ante los demás como frágiles y vulnerables, lo cual los lleva a reprimir, afectando la salud física, mental y social.

Según Galvis (2019): “expresar se refiere a la habilidad de expresar y comunicar de forma clara y respetuosa las emociones y sentimientos con la comunicación verbal y no verbal” (p.6).

Tabla 6

Subcontenidos expresar emociones

Subcontenidos.

Beneficios de expresar las emociones de forma respetuosa.

Consecuencias de reprimir las emociones.

La expresión emocional adecuada.

Expresar emociones de diferentes formas: oral, escrita, corporal y por medio del dibujo.

Nota. Fuente: Elaboración propia

Regular las emociones.

Después de cumplir con los anteriores aspectos llegamos al último aspecto del proceso, que es lograr que las personas puedan regular y controlar sus emociones, porque es evidente que éstas no se pueden suprimir de la vida de ningún ser humano, es decir nadie puede dejar de sentir tristeza, rabia, enojo, disgusto, miedo, etc. Pero lo que sí es posible, es darle el manejo adecuado, que permitan convivir en el ámbito educativo, así como también en otros contextos sociales, como en la familia, barrio y otros grupos o personas con los que se interactúa.

Con respecto a este punto, Galvis enuncia: “regular las emociones permite dirigir y gestionar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz” (p.6).

Tabla 7

Subcontenido regular emociones

Subcontenidos.
El control emocional.
Técnicas de autocontrol.
Beneficios de regular las emociones.
Consecuencias de no regular las emociones.

Nota. Fuente: Elaboración propia

TARGET

Esta opción didáctica es retomada igualmente de la propuesta liderada por el Magister Pedro Galvis Leal en compañía de los investigadores Luis Eduardo Ospina Lozano y Evaldo Rafael Rubio Ortiz, donde se plantea que el profesor, entrenador o instructor debe transformar seis aspectos que aplica en sus clases o entrenamientos, siendo el principal objetivo el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, pasando a un segundo plano el desarrollo motor y el rendimiento deportivo.

Teniendo como referencia a Galvis (2019, p.2) los seis aspectos son los siguientes:

TASK: Tarea, tipo de actividad que se propone a los estudiantes.

AUTHORITY: Autoridad, forma en que el profesor distribuye la autoridad en su clase.

RECOGNITION: Reconocimiento. Tipo de valoración/recompensa que el docente brinda frente a la labor de sus pupilos.

GROUPING: Agrupamiento, formas de trabajo individual y grupal que utiliza el maestro de acuerdo con los objetivos propuestos.

EVALUATION: Evaluación. Criterios de valoración de los aprendizajes.

TIME: Tiempo disponible para cada actividad en particular y para la sesión en general.

Con relación a la tarea, se piensa en actividades que no busquen homogenizar el trabajo de todos, entendiendo la diversidad que existe en un grupo, por lo tanto, las actividades deben ser flexibles, que permitan que cada persona pueda participar e integrarse aportando en la solución de las problemáticas desde sus habilidades, sin necesidad de compararse con los demás.

En el aspecto de autoridad, se busca cambiar la postura de que el profesor es quien controla las sesiones de clase: su planeación, desarrollo y evaluación, sin tener en cuenta las necesidades, intereses y propuestas de los estudiantes; para pasar a una postura más flexible, creando espacios para permitir que los estudiantes desarrollen capacidades de liderazgo, autonomía y regulación de su aprendizaje, dándoles la oportunidad de expresarse y que puedan aportar en su proceso formativo.

En reconocimiento se pretende que no se valoren solo los resultados finales de un proceso, exaltando públicamente a los estudiantes que más han sobresalido, sino que por el

contrario se valore el esfuerzo, dedicación, motivación e interés de los estudiantes de forma individual durante todo el proceso, reconociendo su progreso en lo cognitivo, procedimental y actitudinal.

Respecto a el agrupamiento se procura que la forma de organizar grupos de trabajo para el desarrollo de las tareas sea por medio de grupos pequeños, donde haya diversidad de estudiantes, donde se fomente el trabajo cooperativo y por ningún motivo se permita la exclusión, dejando de lado la estrategia donde el instructor construye grupos de acuerdo con las capacidades de los estudiantes, coincidiendo que los que tienen similares habilidades queden juntos.

En cuanto a la evaluación se pretende que sea un proceso formativo, donde se valore los avances de cada estudiante de forma personalizada, permitiendo a la vez que éste pueda contribuir en planear los objetivos a alcanzar y autoevaluar su aprendizaje. De esta forma se busca dejar a un lado el tipo de evaluación que busca homogenizar, comparando y publicando solo los resultados finales de un proceso.

Por último, con relación al tiempo se tiene en consideración el ritmo en el que cada estudiante va aprendiendo, coordinando unos tiempos flexibles, que permitan reconocer que todos son diferentes. De esta manera romper con esa idea de que el docente es quien organiza los tiempos para todos los estudiantes por igual, dando unos plazos fijos para que todos alcancen los mismos propósitos.

Fútbol sala

El futbol sala es un deporte modificado del fútbol, según López (2017) este deporte: “nació en Uruguay en el año 1930, gracias al profesor Juan Carlos Ceriani” (p.6). Además, se podría decir que nace como una necesidad, porque al no haber suficientes canchas de fútbol los niños lo jugaban en canchas de baloncesto y el profesor Ceriani le buscó una

solución a esta necesidad y retomo algunas reglas del baloncesto, waterpolo y el balonmano para crear las reglas de juego de este nuevo deporte. Este deporte causó sensación en Uruguay y rápidamente se extendió por Sudamérica.

El fútbol sala es un deporte de equipo que se juega con cinco jugadores cada equipo dentro de la cancha, con relación a la superficie del terreno según el reglamento de la FIFA (2015/2016) menciona: “los partidos deberán jugarse en superficies lisas, libres de asperezas y que no sean abrasivas, preferentemente de madera o de un material sintético” (p.6). Un partido se juega en dos periodos de veinte minutos cada uno, las medidas del terreno de juego varían dependiendo de las competiciones, según la FIFA (2015/2016):

en partidos no internacionales las medidas serán: longitud (línea de banda) mín. 25 m, máx. 42 m; anchura (línea de meta) mín. 16 m, máx. 25 m; En partidos Internacionales las medidas serán: longitud (línea de banda) mín. 38 m, máx. 42 m; anchura (línea de meta) mín. 20 m, máx. 25 m. (p.7)

En este deporte el objetivo es marcar la mayor cantidad posible de goles y defender el arco o portería del propio equipo evitando que el equipo contrario haga goles; al final del encuentro deportivo gana el equipo que haya anotado más goles.

Además del cumplimiento reglamentario, del fortalecimiento de las capacidades físicas, técnicas y tácticas; la práctica de este deporte es el puente perfecto para que el docente entrenador pueda aportar en la educación de los estudiantes integrantes del equipo, porque se fomenta la disciplina, el respeto, manejo del equilibrio emocional, el cumplimiento y el compromiso; porque estos valores y actitudes positivas integran la esencia de la personalidad de una persona, así como también, son importantes para obtener buenos resultados de un trabajo en equipo y aunque no siempre se gana un partido de fútbol sala, se adquieren diversidad de experiencias y situaciones, las cuales desembocan fortalezas que

resaltar y errores que corregir. Es de resaltar que el transmitir los anteriores valores, así como también habilidades emocionales, enseña a los estudiantes jugadores a no protestar al árbitro de forma inadecuada, no discutir entre compañeros, respetar a los contrincantes y a darle un buen manejo a las diversas situaciones que se presenten tanto a nivel deportivo como de la vida en general. Todo lo mencionado favorece las habilidades básicas y el desarrollo de la práctica de un deporte que les fortalece los valores indispensables para ser un buen ciudadano.

Educación, emocionalidad y fútbol sala

La educación es un proceso continuo, que inicia en la familia, porque desde que se nace se empieza a aprender cantidad de cosas, como por ejemplo a sentirse amado, aceptado, se aprenden valores, a comunicarse, así como también se empieza a reconocer las cosas y personas que están alrededor y a medida que se va creciendo, la familia es la principal responsable de enseñar diversos hábitos como por ejemplo la higiene, alimentación, valores, etc.

Cuando el niño o niña va creciendo, se empieza a relacionar con otras personas diferentes a su círculo familiar y cada día es un aprendizaje, con relación a esto Segura, Malaver y Rodríguez (2001) mencionan: “Las personas están constantemente aprendiendo mediante la interacción diaria con los demás, con el medio circundante y al estar expuestas a concepciones y circunstancias nuevas” (p.72). Por tal razón el proceso educativo no se puede limitar solo a la familia o a las Instituciones Educativas.

Por ejemplo, desde el ámbito deportivo también se puede educar, pero Gutiérrez (2004) menciona que: “el deporte será bueno o malo según como se desarrolle su práctica” (p.107). Porque bien utilizado el deporte puede ser el medio para formar en valores, desarrollar habilidades psicológicas, físicas y emocionales que aporten positivamente en la educación

de las personas, pero así mismo, mal utilizado el deporte puede ser un medio para promover la violencia, el mal trato, el odio entre rivales, la intolerancia y demás conductas que pueden llegar a influir de forma negativa en los procesos educativos.

Por otro lado, el deporte enfocado en el contexto escolar es un medio interesante que debe ser bien utilizado para contribuir en la educación de los educandos, Fraile (2004) hace referencia a que: “la actividad física y deportiva representa para los educadores uno de los mejores instrumentos de socialización y de desarrollo de capacidades de la formación integral de los escolares” (p.9). Pero igualmente hace énfasis al tipo de practica y a la finalidad que se le dé al deporte. Por tal razón se puede deducir que el deporte, entre ellos el fútbol sala, es una herramienta que bien enfocada, contextualizada, con unos objetivos claros y basada en el cumplimiento de valores, como por ejemplo el trabajo en equipo, esfuerzo, solidaridad, respeto, amistad, justicia, tolerancia, entre otros, contribuye positivamente en los procesos educativos desde las diferentes dimensiones del Ser Humano.

Actualmente dentro del proceso educativo se busca la educación integral, donde la emocionalidad es un aspecto de ella, ya que tiempo atrás la educación estaba basada exclusivamente al aprendizaje cognitivo y al coeficiente intelectual, pero hace un tiempo se le empieza a dar importancia a la inteligencia emocional y según Goleman (1995): “en cierto modo, tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento en la vida está determinado por ambos” (p.40). Por ende, es necesario que desde la familia y en las instituciones educativas se empiece a incluir la enseñanza de la inteligencia emocional, sin que prevalezca una sobre otra, sino que entendiendo que tanto la emoción y la razón son indispensables para el éxito de las personas; con relación a esto nuevamente Goleman (1995) menciona:

Las emociones, pues, son importantes para el ejercicio de la razón. En la danza entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones instante tras instante, trabajando mano a mano con la mente racional y capacitando —o incapacitando— al pensamiento mismo. Y del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, exceptuando aquellos momentos en los que las emociones se desbordan y el cerebro emocional asume por completo el control de la situación. (p.40)

Entendiendo la importancia que tienen las emociones en la vida del ser humano, es pertinente incluir dentro de los currículos escolares esta temática, de tal forma que trasverse las diversas áreas de enseñanza, entre ellas el deporte escolar, trascendiendo de la enseñanza de temas, reglas, técnicas, tácticas y del rendimiento deportivo.

Capítulo tres: Metodología

Este proyecto investigativo se realizó desde la metodología de la Investigación Acción dentro de su enfoque empírico analítico y hermenéutico, que permiten cambiar hechos o problemáticas, con la orientación del investigador y participación de los sujetos de investigación. A continuación, se realizará una revisión conceptual de la investigación acción y su respectiva aplicación al presente estudio.

Investigación Acción

Alrededor del año 1946, Kurt Lewin reflexiona la forma de investigación puesto que previo a este postulado, todo se reducía a describir, comprobar, experimentar y explicar los problemas planteados, en donde las personas que eran partícipes de estas investigaciones eran consideradas como objetos de estudio, las cuales no eran tenidas en cuenta como el centro del proceso investigativo, dejando a un lado sus ideas, sentires, pensamientos, saberes y conocimientos. Es así como Lewin queriendo fundamentar el primer cambio de las formas de investigación resalta la importancia del sujeto en el proceso investigativo.

Salazar (1993) menciona con relación a Lewin:

Describía, una forma de Investigación que podía ligar el enfoque experimental de la ciencia social con programas de acción social que respondieran a los problemas sociales de entonces. Mediante la investigación acción, Lewin argumentaba que se podían lograr en forma simultánea avances teóricos y cambios sociales. (p.14)

Esta investigación hace énfasis en el cambio y en la participación activa de la sociedad en situaciones donde su expresión es relevante y propositiva para acercarse a un cambio o simplemente para tener en cuenta la voz y desenvolvimiento del sujeto ante una situación, orientando la propuesta a la transformación social, representada por una activa y democrática participación de la comunidad partícipe de la investigación.

Kemmis, S. y MacTaggart, L. (citado en Blández, 2000) mencionan una definición significativa de Investigación acción, donde afirman que:

Una forma de indagación introspectiva colectiva emprendida por participantes en situaciones sociales con el objeto de mejorar la racionalidad y la justicia de sus prácticas sociales o educativas, así como la comprensión de esas prácticas y de las situaciones en que estas tienen lugar. (p.23)

Para Kemmis y Mctaggart es fundamental una postura crítica, reflexiva y propositiva, tanto de los sujetos de investigación como del investigador; existiendo un nivel de responsabilidad colectiva, que conlleva implícitos principios como, por ejemplo, la libertad, democracia, justicia, comprensión, entre otros.

Inicialmente la investigación acción no fue una metodología pensada para el ámbito educativo, pero los docentes empezaron a aplicarla dando buenos resultados y posteriormente se hablaba de Investigación Acción Educativa, como una alternativa de la Investigación Acción. Teniendo en cuenta la investigación acción desde lo educativo, Blández (2000) menciona: “La investigación – acción propicia la reflexión del profesorado sobre su práctica docente, conduciéndole a introducir cambios con el fin de mejorarla” (p.15). La investigación acción invita al docente a auto observarse, a pensar su actuar, para a partir de ahí analizar y replantear cambios que permitan mejorar su labor y de esta manera sus acciones repliquen en beneficio del proceso educativo de sus estudiantes. Por otro lado, por medio de la investigación acción el maestro puede contribuir en transformar problemáticas que se estén presentando dentro del aula de clases o en el contexto educativo en general, esto se puede dar con estudiantes, directivos, administrativos, padres de familia u otros actores de la comunidad educativa.

Teniendo en cuenta lo expuesto, surge el interés de utilizar la investigación acción para este proyecto, dando la pertinencia a otra forma de investigar que vayan más allá de explorar, conocer o describir, y que busque transformar partiendo de las necesidades, intereses y problemáticas de la comunidad, privilegiando el diálogo entre investigador y los sujetos de investigación, todo con la intencionalidad de contribuir en cambios, en donde la población de estudio sea participe y aporte al proceso de investigación. Este proyecto se interesa en la Investigación Acción, porque permite realizar cambios en el desarrollo de diversos aspectos del proceso educativo y se observa la seria necesidad de reflexionar y mejorar la educación emocional de los estudiantes-deportistas del equipo de futbol sala de la Institución Educativa Juan XXIII.

Dentro de la investigación acción se enfatizó en dos tipos o modalidades, por un lado, el empírico-analítico, cuyo propósito estuvo enfocado en buscar las estrategias didácticas adecuadas para dar solución a la problemática planteada, sin profundizar en su origen, y, por otro lado, el tipo hermenéutico, donde el rol de la investigadora se enfatiza en orientar el proceso, fomentando la participación y la autorreflexión con los estudiantes participes del proceso.

Hay que reconocer, que la aplicación de la I. A. no es una tarea sencilla, porque necesariamente requiere de una actitud para la reflexión y para la transformación propia, ya que es fundamental iniciar el proceso de transformación desde sí mismo para poder incentivar el comienzo de un cambio en otros.

En el modelo de investigación-acción se encuentran unos ciclos o etapas que van orientando el camino del proceso investigativo, y que dependiendo de los autores pueden ser tres o cuatro; por ejemplo, Lewin (Citado por Elliot, 2000) plantea tres momentos:

El ciclo básico de actividades consiste en identificar una idea general, reconocimiento de la situación, efectuar una planificación general, desarrollar la primera fase de la acción, implementarla, evaluar la acción y revisar el plan general. A partir de este ciclo básico, los investigadores adelantan un bucle de la espiral para desarrollar la segunda fase de la acción. Implementarla, evaluar el proceso, revisar el plan general, desarrollar la tercera fase de la acción, implementarla, evaluar el proceso. (p.88)

Pero para el desarrollo de este proyecto se retomarán los cuatro elementos que plantea Blández (2000), que son: “la planificación, la actuación, la observación, y la reflexión” (p.26). con relación a la planificación la autora menciona que en este elemento el docente debe indagar, seleccionar o elaborar las estrategias didácticas acordes a las necesidades que se presenten; en la actuación se evidencian las acciones a implementar por el docente y que deben propiciar los cambios y las mejoras que se desean; la observación le da la posibilidad de ser consciente de cada acción que va realizando, así como también permite ir organizando y analizando la información obtenida, y por último está la reflexión, que según la autora “es el elemento más significativo”, porque ésta dinamiza todo el proceso desde el inicio del proyecto hasta el final.

Estos cuatro elementos direccionan el proceso, pero tampoco significa que son sistemáticos o que se van realizando en secuencia, sino que permiten un ir y venir a medida que se reflexiona; este modelo permite la flexibilización, porque no siempre los elementos serán retomados de igual forma para otras investigaciones, puesto que el investigador tiene la autonomía de plantear sus ciclos, aumentarlos o disminuirlos teniendo en cuenta el proceso particular que va desarrollando con la comunidad.

Fases de la investigación acción.

La Investigación Acción permite recrear el proceso metodológico por su esencia participativa, siendo una construcción colectiva y permanente. Las siguientes son las fases que se llevaron a cabo en esta investigación:

Fase 1: Reconocimiento de la problemática.

Por medio de la observación y las vivencias que se han tenido desde el año 2013 que se realizan entrenamientos con los equipos de fútbol sala masculino que han representado la Institución y las observaciones específicas que se hicieron desde que inició este proceso investigativo que fue en junio del año 2019, se logró identificar en ellos unas conductas disruptivas que afectan las competencias deportivas, el proceso de entrenamientos, el desempeño deportivo y la convivencia dentro del equipo y con otras selecciones.

Teniendo en cuenta el planteamiento del problema surgió la pregunta de investigación y la justificación. También fue conveniente realizar una búsqueda de antecedentes locales, nacionales e internacionales con el propósito de situar el trabajo investigativo en un camino diferente a los ya recorridos, a su vez, fortalecer el proceso a partir de las experiencias obtenidas por otros investigadores quienes en sus aportes teóricos y metodológicos contribuyeron significativamente en la investigación. Por último, se determinó un objetivo general y otros específicos direccionando así las intenciones de la investigación.

Fase 2: Selección y aplicación de Técnicas e Instrumentos de recolección de información.

Se seleccionaron unos instrumentos y técnicas para tener acceso a la información o datos de la población y estos fueron: entrevista semiestructurada, test de Bar-On, lista de chequeo y diarios de campo.

Después de aplicar las anteriores técnicas e instrumentos se pasó a la revisión de los datos obtenidos, organizándolos de acuerdo con las similitudes y diferencias, así como también se seleccionó la información relevante de acuerdo con las categorías previamente seleccionadas que son los seis aspectos que conforman el acrónimo del modelo CRE-SER.

Al organizar, revisar y analizar, se identificó que la información se concentró exclusivamente en tres categorías que fueron: Entender las emociones, expresar las emociones y regular las emociones. Todo este proceso se realizó con la técnica de análisis de contenido, en una primera fase se transcribe la información, se lee y relee lo anotado, posteriormente se empieza a codificar la información por medio de colores, es decir a cada categoría se le asignó un color y se señalan las manifestación del estudiante de acuerdo con la categoría a la que pertenece, después se hace un análisis e interpretación de toda la información ya organizada y codificada, y finalmente está la fase reflexiva donde hay una interpretación más profunda y se hace una reducción de los datos.

Fase 3: Elaboración del diseño de estrategias didácticas.

Después de identificar, detallar la situación problema y finalizado el trabajo de recoger la información, se inicia con la planificación que como menciona Blández (2000) consiste en buscar las nuevas estrategias didácticas encaminadas a conseguir las metas propuestas. Para esta investigación se realizó un diseño de estrategias tomando como referencia el planteamiento de Feo (2010) en el que hace referencia a nueve componentes básicos que se deben tener en cuenta a la hora de escoger las estrategias didácticas, ellos son: “nombre de la estrategia, contexto, duración total, objetivos, contenidos, secuencia didáctica, recursos y medios y estrategias de evaluación” (p. 10), con el fin de mejorar la educación emocional de los estudiantes deportistas del equipo de fútbol sala.

Fase 4: Evaluación y complementación del diseño de estrategias didácticas.

Es necesario evaluar el diseño a través del juicio de expertos, dentro de un tiempo prudente y con la utilización de una rúbrica, de modo que a partir de ella se pueda realizar los ajustes necesarios al diseño de estrategias didácticas, con el fin de modificarlo y reforzarlo, de tal forma que sea acorde al contexto, necesidades e intereses de la población, así como también verificar que estén encaminadas al cumplimiento del objetivo del proyecto.

Posteriormente a la evaluación del diseño de estrategias, se elabora el documento final en el cual se plasma la esencia del desarrollo de todo el proceso investigativo

Finalmente es pertinente mencionar que la reflexión, es “uno de los elementos más significativos del proceso de la investigación acción” según (Blández, 2020, p.26), por lo tanto, ésta estuvo presente en todo el proyecto, desencadenando procesos de crítica, interpretación, análisis, meditación y comprensión, todo esto con la intención de mejorar y fortalecer la investigación.

Seguidamente, se observará una tabla de la sistematización de categorías, donde se retoman los objetivos específicos de la investigación y a partir de ellos se desglosan unas categorías

Tabla 8
Sistematización de categorías

Objetivo General: Diseñar estrategias didácticas a partir del modelo CRE-SER para mejorar la educación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala masculino, de la Institución Educativa Juan XXIII de Mercaderes, Cauca.			
Objetivos específicos	Categoría	Subcategoría	Unidad de análisis
Identificar las emociones que se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes que conforman el equipo de fútbol sala y que afectan la convivencia del grupo.	Diagnóstico	Aplicación de técnicas.	Ugarriza y Pajares (2005) Travé (1996)
	Emocionalidad	Competencias emocionales.	Acevedo y López (2004) Goleman (1995)
Habilidades socio-emocionales		Bisquerra (2003) Mora (2012)	
Determinar los componentes básicos y la estructura lógica del diseño de las estrategias didácticas, a partir del modelo CRE-SER y acorde a las necesidades, tiempos y características del contexto	Estrategias didácticas	Componentes básicos.	Díaz y Hernández (2004)
		Estructura lógica.	Feo (2010)
	Modelo CRE-SER.	Crear espacios para aflorar emociones	Galvis, Ospina y Rubio (2019)
		Reconocer emociones	
		Entender emociones	
		Signar emociones.	
		Expresar emociones	
		Regular emociones	
Evaluar el diseño de las estrategias didácticas, con el fin de determinar su pertinencia, a través del concepto de un par de expertos, con la utilización de una rúbrica.	Evaluación	Criterios	Galvis, Ospina y Rubio (2019)
		Indicadores	
		Personalizada	Ospina (2017)
		Rúbrica	Acosta (2014)

Nota. Fuente: Elaboración propia

Técnicas e instrumentos para la recolección de información

Las técnicas e instrumentos utilizados fueron: entrevista semiestructurada, listas de chequeo, inventario de inteligencia emocional de BarOn ICE:NA (Ugarriza y Pajares 2004) y diarios de campo, que realizaron con los estudiantes deportistas de la selección de fútbol sala de la Institución Educativa Juan XXIII y se aplicaron en el mes de marzo del 2020. Esta elección de técnicas e instrumentos se realizó teniendo en cuenta que éstas permiten recolectar y registrar la información necesaria y coherente a los objetivos de la investigación.

Inventario de inteligencia emocional de BarOn ICE:NA.

El presente instrumento fue elaborado por Ugarriza y Pajares (2004,2005), el cual fue adaptado del Inventario de cociente emocional BarOn EQi-YV elaborado por Reuven BarOn en el año de 1997.

Ugarriza y Pajares (2004) definen el BarOn ICE: NA como: “un inventario que integra conocimientos teóricos, fundamentos empíricos y una fina sofisticación de las técnicas psicométricas. El instrumento es confiable, válido y ofrece al usuario un número importante de características” (p.22). Tiene dos formas de aplicación, una completa y una abreviada, la primera tiene 60 preguntas y la otra tiene 30, cada pregunta tiene cuatro opciones para escoger que son: “muy rara vez, rara vez, a menudo y muy a menudo”. Está elaborado para aplicarse a personas entre los 7 y 18 años. Según las autoras (2004):

está diseñado para evaluar la inteligencia emocional que encierra la habilidad para comprenderse a sí mismo y a los demás, relacionarse con los pares y miembros de la familia y adaptarse a las exigencias del medio ambiente. Está integrado por las Escalas Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del Estrés, Adaptabilidad y Estado de Ánimo General (p.8).

Para su aplicación es recomendable estar en un lugar tranquilo, informar al examinado los objetivos de la prueba, explicarles que se debe responder a conciencia y que no hay respuestas buenas ni malas, que lea las instrucciones del inicio del cuestionario y que no se dispone de un tiempo límite, por tal razón puede tomarse el tiempo pertinente para marcar cada ítem y responder de acuerdo con la opción que mejor lo describa.

Se seleccionó este inventario como porque va acorde a la temática del proyecto, es aplicable para las edades de los participantes y permite diagnosticar la inteligencia emocional de los estudiantes del equipo de futbol sala masculino. Para este instrumento se realizó un análisis estadístico, que permitió cuantificar la información recolectada. El objetivo de este cuestionario fue: identificar el estado actual de los estudiantes a través de un diagnostico que permita encontrar las emociones más comunes que afectan la convivencia del equipo. (ver anexo A) donde se puede observar el formato del test aplicado.

Entrevista semiestructurada.

Inicialmente es conveniente mencionar que la entrevista según Acevedo y López (2004): “es una forma oral de comunicación interpersonal, que tiene como finalidad obtener información en relación con un objetivo” (p. 10). Aunque también es necesario para el entrevistador observar la expresión corporal de los entrevistados, ya que ésta es una forma de comunicación básica e igualmente puede revelar información importante. En el transcurso de la entrevista se expresan ideas, pensamientos, emociones, intenciones, proyectos, sentimientos y aspectos que en ocasiones no se pueden observar directamente.

Díaz, Torruco, Martínez y Varela (2013) mencionan de la entrevista semiestructurada que: “parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos” (p. 163).

Este tipo de entrevista tiene cierto grado de flexibilidad, permite en su desarrollo profundizar en temas que sean relevantes para la investigación, reorganizar las preguntas y generar nuevas preguntas que aclaren o amplíen un aspecto en particular.

Para la realización de esta técnica es pertinente que el entrevistador tenga claros los objetivos de la entrevista, estar en un sitio tranquilo, donde se puede hablar sin interrupciones y generar un espacio de confianza, de respeto y de tranquilidad, que permita que el entrevistado se sienta relajado, a gusto, y, por lo tanto, se pueda expresar libremente.

Para la presente investigación se seleccionó esta técnica porque permite un contacto más personal, donde hay un continuo intercambio de opiniones y la posibilidad de indagar y profundizar en la información que se va recogiendo, a esta información se le va a hacer un análisis hermenéutico de tipo cualitativo. Las preguntas fueron previamente elaboradas (ver apéndice A), teniendo en cuenta el objetivo de la entrevista que fue: “Identificar las perspectivas relacionadas al ámbito emocional, que tienen los estudiantes, de acuerdo a las experiencias o situaciones de sus vidas; dentro del marco del proyecto de investigación Diseño de estrategias didácticas a partir del modelo CRE-SER para mejorar la educación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala masculino, en la Institución Educativa Juan XXIII de Mercaderes, Cauca”. El formato fue validado por el Licenciado Milton Marino Luna, quien es el Rector de la Institución donde se desarrolla el proyecto, conecedor del manejo Institucional, la población y el contexto.

Lista de chequeo.

Es utilizada en diferentes ámbitos, como, por ejemplo, en la medicina, en el campo industrial, financiero, educativo, entre otros. Su utilidad suele relacionarse a velar por el cumplimiento de una tarea, realizar actividades de forma organizada, así como también a recoger información de forma ordenada, concisa y sistemática. Oliva (2009) hace referencia

a que: “las listas de chequeo son herramientas importantes para concentrar gran cantidad de información y conocimiento, de manera concisa, evitando en su aplicación errores de omisión, creando con ello un mecanismo fiable y reproducible” (p.8). En el caso de esta investigación se seleccionó este instrumento por parte de la investigadora, con el fin de caracterizar el estado actual de los estudiantes deportistas en las siguientes competencias emocionales: autoconciencia, conciencia social, gestión de las relaciones y autogestión, dando cumplimiento a lo que dice Oliva (2009): “La lista de chequeo es una herramienta metodológica que consta de una serie de ítems que evalúan detalladamente una serie de elementos teóricos o prácticos” (p.9). Esta lista de chequeo fue elaborada teniendo en cuenta las cuatro competencias emocionales que propone Goleman (2013, p.28): “autoconciencia, conciencia social, gestión de las relaciones y autogestión”, de acuerdo con estas competencias se crearon unos ítems que permitiera diagnosticar estos aspectos en los estudiantes (ver apéndice B). Esta lista de chequeo fue aplicada de forma individual, orientando que se responda sinceramente y dando a conocer su objetivo que es identificar el estado actual de los estudiantes con relación a sus emociones.

A la información recolectada se le va a hacer un análisis estadístico que permita caracterizar algunas competencias emocionales. El formato de la lista de chequeo fue validado por el Rector de la Institución donde se desarrolla el proyecto, el Licenciado Milton Marino Luna.

Diario de campo.

Es un instrumento donde se registran acontecimientos, situaciones, frases y comentarios, para un posterior análisis y reflexión de la información que se ha descrito. El diario de campo para Porlán (1987) es: "una herramienta para la reflexión significativa y vivencial de los enseñantes" (p.63). Porque además de describir una realidad se pretende analizar,

comprender y reflexionar, para de esta forma contribuir a solucionar los intereses, preocupaciones o problemáticas que la persona que los aplica se haya propuesto. Kemmis y McTaggart, (1988) citados por Travé (1996) mencionan sobre el diario de campo: “un informe personal sobre una base regular en torno a temas de interés o preocupación. Los diarios pueden contener observaciones, sentimientos, reacciones, interpretaciones, reflexiones, pensamientos, hipótesis y explicaciones” (p.89-90).

Los objetivos principales del diario de campo están basados en recoger información significativa, favorecer la síntesis, análisis y estructura de la información, detectar problemas y contribuir en mejorar procesos. En este caso el objetivo de los diarios de campo fue recolectar información pertinente para identificar y analizar el estado actual de los estudiantes con relación a sus emociones.

Se seleccionó el diario de campo porque permite hacer una descripción, análisis y valoración de las situaciones que se presentan dentro del contexto deportivo, además facilita una visión general, relatando el proceso, describiendo actividades y categorizando las diferentes observaciones realizadas, para posteriormente analizarlas, reflexionar y elaborar un plan de acción para transformar las problemáticas. Se va a utilizar un análisis hermenéutico de tipo cualitativo que permita interpretar la información recolectada.

Diagnóstico

La recolección de datos se llevó a cabo con la utilización del Test de BarOn ICE:NA, una lista de chequeo, entrevista y diarios de campo, con el fin de identificar el estado actual de los estudiantes respecto a las emociones más comunes que afectan la convivencia del equipo. Para la aplicación de los instrumentos se solicitó a los padres de familia o acudientes el diligenciamiento de un consentimiento informado, se socializó los objetivos de cada instrumento y se dieron las instrucciones necesarias para el diligenciamiento de

cada uno. Posteriormente, se hará un análisis de la información recolectada en cada uno de ellos.

Test de BarOn ICE:NA.

Con relación al test de BarOn ICE:NA se aplicó la prueba completa que consta de 60 ítems que permiten “evaluar las habilidades emocionales y sociales en niños y adolescentes entre los 7 y 18 años”. La siguiente tabla permite hacer un análisis sobre la inteligencia emocional total de los evaluados:

Tabla 9.

Pautas para interpretar los puntajes estándares del BarOn ICE: NA

Ran gos	Pautas de Interpretación
130 y más	Capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada.
120 a 129	Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada.
110 a 119	Capacidad emocional y social alta. Bien desarrollada.
90 a 109	Capacidad emocional y social adecuada. Promedio.
80 a 89	Capacidad emocional y social baja. Mal desarrollada. Necesita mejorarse.
70 a 79	Capacidad emocional y social muy baja. Necesita mejorarse considerablemente.
69 y menos	Capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.

Nota. Fuente: Ugarriza y Pajares (2004). Adaptación y estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On ICE: NA, en niños y adolescentes: Manual técnico

Este test está integrado por siete escalas: “Inteligencia emocional total, interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés, estado de ánimo general e impresión positiva”

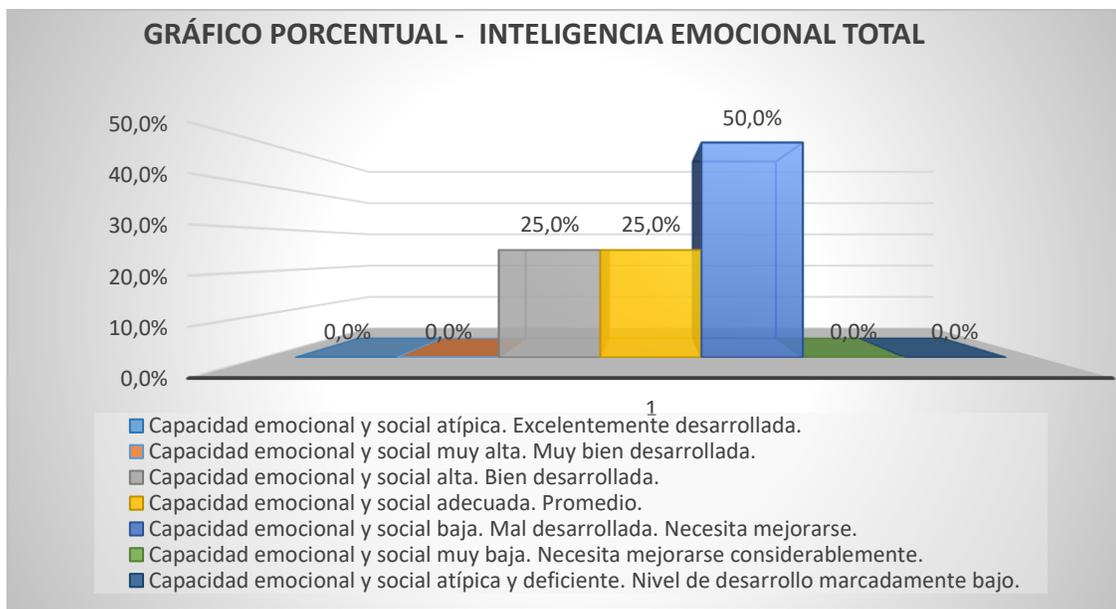


Figura 3. Gráfico Porcentual con los Resultados Relacionados a la Inteligencia Emocional Total. (Fuente: Elaboración propia).

En el gráfico se puede identificar teniendo en cuenta la tabla 14, que el 50% de los estudiantes, es decir cuatro personas se encuentran en capacidad emocional y social baja, dos estudiantes en adecuada y dos en alta. Los resultados permiten identificar que es conveniente realizar un proceso con este equipo, que permita contribuir en mejorar la educación emocional de los educandos que se ubican en baja y adecuada escala, así como también poder fortalecer las habilidades emocionales de los que están en capacidad emocional y social alta.

Por otra parte, en la escala de impresión positiva se dice que las personas que se encuentran en ella son las que obtienen puntajes superiores a 130. Para Ugarriza y Pajares (2004) son personas que: “Intentan crear una impresión excesivamente positiva de sí mismas” (p. 10). En la revisión de los resultados obtenidos no se encontró ningún estudiante con un puntaje superior a 130.

La siguiente gráfica corresponde a la escala interpersonal donde se puede evidenciar el puntaje que sacó cada estudiante en esta escala, cuatro de ellos se encuentran en el rango capacidad interpersonal muy baja necesita mejorar, tres estudiantes en capacidad interpersonal promedio y un estudiante en capacidad interpersonal alta. De lo anterior se puede deducir que es pertinente trabajar con los estudiantes actividades que permitan comprender y escuchar los sentimientos y emociones de las otras personas.

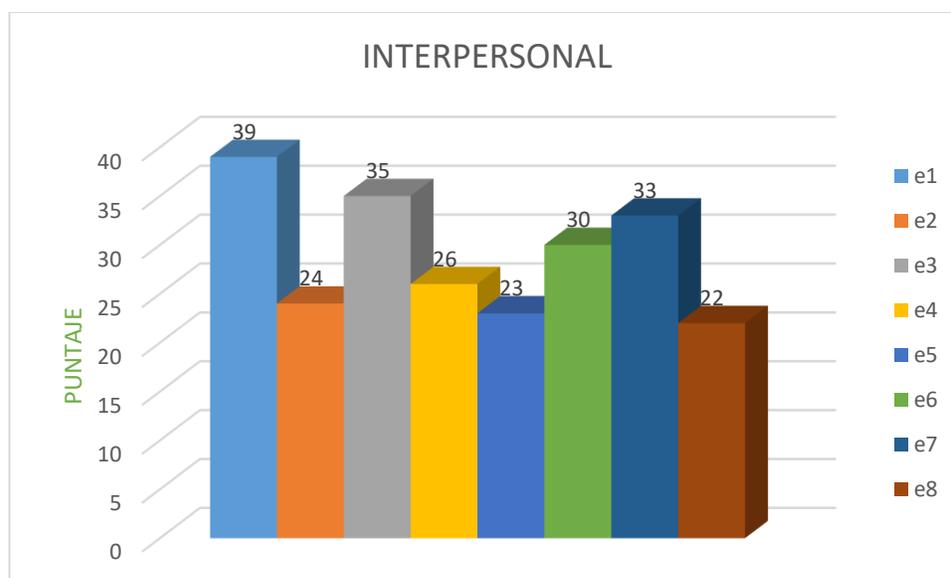


Figura 4. Resultados Relacionados a la Escala Interpersonal. (Fuente: Elaboración propia).

Valores altos en esta escala hace relación según Ugarriza y Pajares (2004) a personas que: “Mantienen relaciones interpersonales satisfactorias. Saben escuchar y son capaces de comprender y apreciar los sentimientos de los demás” (p.10).

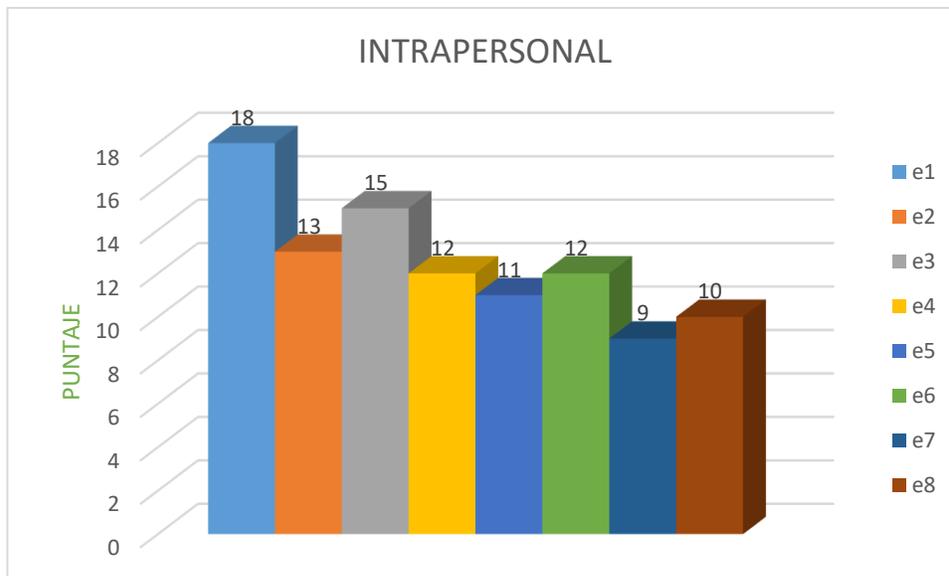


Figura 5. Resultados Relacionados a la Escala Intrapersonal. (Fuente: Elaboración propia).

En la escala intrapersonal tres estudiantes se encuentran en el rango de escala intrapersonal deficiente, cuatro en capacidad emocional muy baja necesita mejorar y un estudiante en capacidad emocional promedio; según Ugarriza y Pajares (2004) esta escala hace referencia a que: “Comprenden sus emociones. Son capaces de expresar y comunicar sus sentimientos y necesidades” (p.4). En esta escala se evidencia que en su mayoría los estudiantes se ubican en un rango bajo, siendo personas que no expresan ni comprenden sus emociones, por tal motivo es necesario planear actividades enfocadas a mejorar en este aspecto.

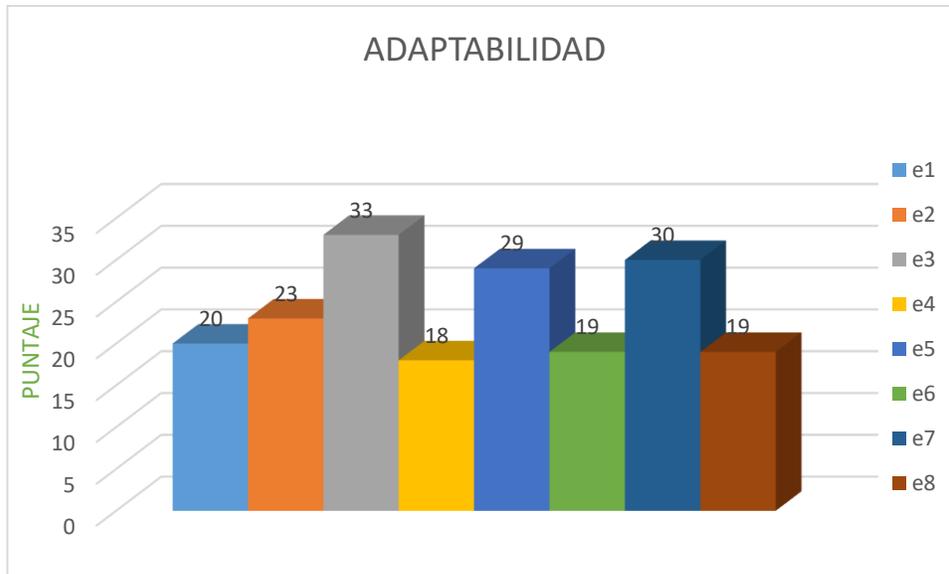


Figura 6. Resultados Relacionados a la Escala Adaptabilidad. (Fuente: Elaboración propia).

Para esta escala cinco estudiantes tienen adaptabilidad promedio, dos tienen adaptabilidad muy baja necesita mejorar y un estudiante está en adaptabilidad deficiente. Según Ugarriza y Pajares (2004) las características de estas personas se basan en ser: “flexibles, realistas y efectivas en el manejo de los cambios. Son buenas en hallar modos positivos de enfrentar los problemas cotidianos” (p.10). En esta escala solo tres estudiantes se encuentran en un rango bajo con necesidad mejorar y los otros cinco están en un rango promedio. En esta escala a diferencia de las anteriores la mayoría de los estudiantes obtuvieron unos buenos puntajes, de igual manera se cree pertinente proponer algunas actividades encaminadas a mejorar y fortalecer estas habilidades.

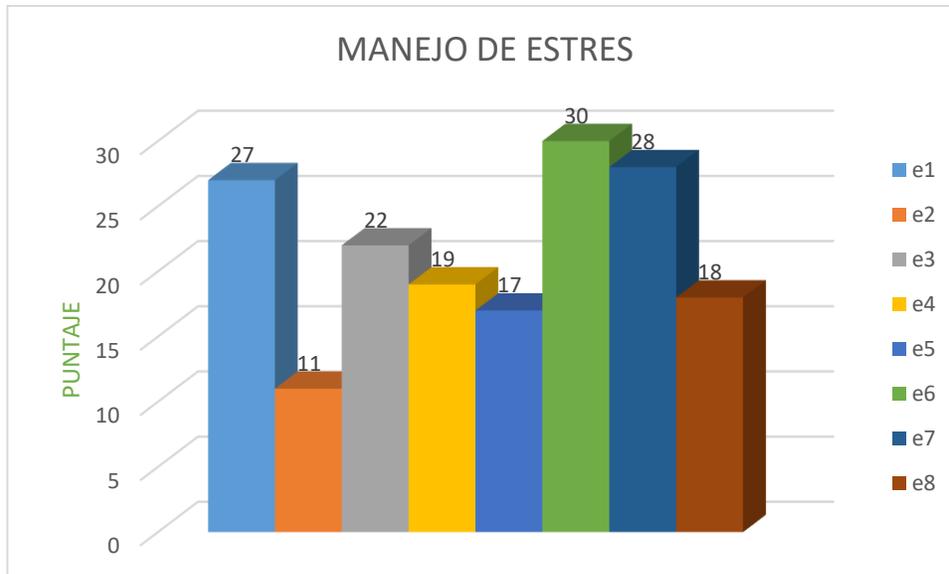


Figura 7. Resultados Relacionados a la Escala Manejo de Estrés. (Fuente: Elaboración propia).

En el manejo de estrés dos estudiantes se encuentran en deficiente, tres estudiantes en muy bajo necesitan mejorar y tres estudiantes en promedio. Según Ugarriza y Pajares (2004): “generalmente son calmadas y trabajan bien bajo presión, rara vez impulsivas y pueden responder usualmente a eventos estresantes sin un estallido emocional” (p.10). En este caso cinco estudiantes no cumplen con el anterior enunciado, esto se ha evidenciado también en los encuentros deportivos, donde se ha observado que cuando el marcador no está a favor del equipo la mayoría de los estudiantes se desesperan generando discusiones entre ellos, lo cual afecta sus estados emocionales y el rendimiento deportivo. Por tal razón es conveniente trabajar las características de esta escala con los integrantes del equipo de fútbol sala.

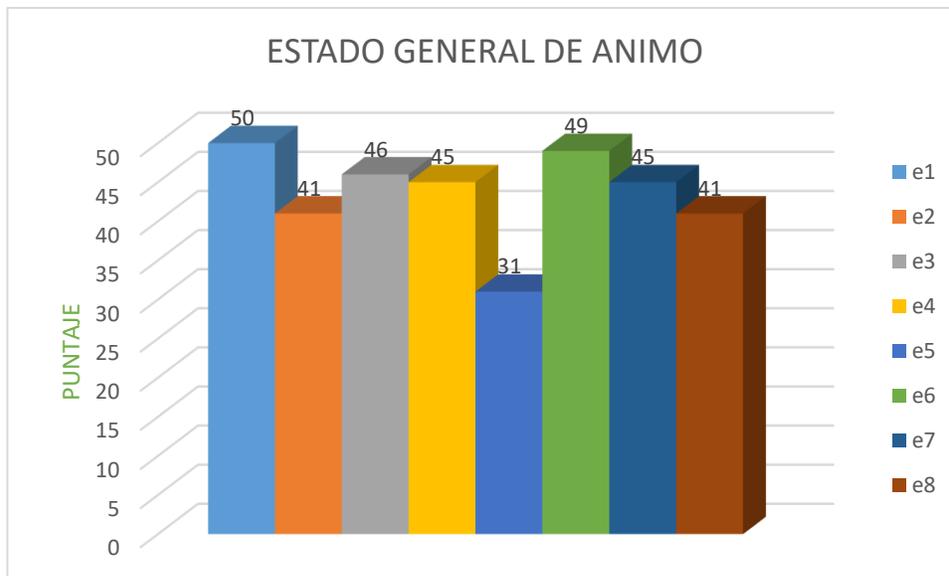


Figura 8. Resultados Relacionados a la Escala de Estado General de Ánimo. (Fuente: Elaboración propia).

Con respecto a esta escala se pudo observar que un estudiante se encuentra en el rango de estado de ánimo general muy bajo necesita mejorar, dos estudiantes en promedio, tres estudiantes en alto y dos en estado general de ánimo excelentemente desarrollado. Con relación a esta escala Ugarriza y Pajares (2004) mencionan que las personas con puntajes altos suelen ser: “Optimistas, tienen una apreciación positiva sobre las cosas o eventos y es particularmente placentero estar con ellas” (p.10). De lo anterior se puede deducir que la mayoría de los estudiantes del equipo son optimistas y con mentalidad positiva frente a las situaciones de la vida.

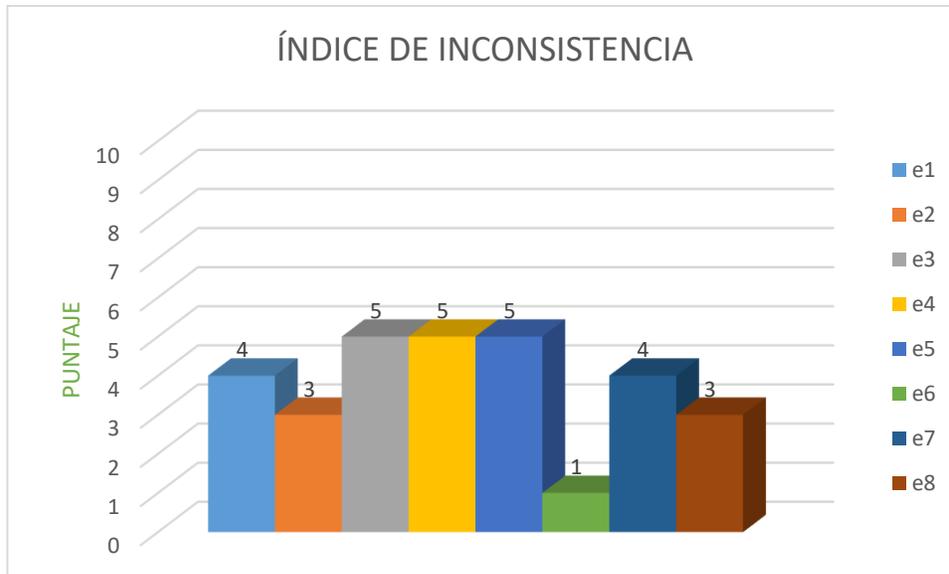


Figura 9. Resultados Relacionados a la Escala de Índice de Inconsistencia. (Fuente: Elaboración propia).

Finalmente está el índice de inconsistencia que según las autoras se refiere a que: “existen considerables inconsistencias en el modo en que las personas responden a ítem similares. Pueden no haber comprendido las instrucciones, o respondido de un modo al azar o sin cuidado” (p.10). También mencionan que “un puntaje de 10 o mayor debe ser tratado como atípico en términos de respuestas consistentes”.

En este caso después de encontrar las diferencias en cada pareja de preguntas que pertenecen al índice de inconsistencia y sumar las 10 diferencias, en los resultados se puede observar que ningún estudiante tiene un puntaje igual o superior a 10, aunque las autoras enfatizan en que una puntuación baja en este índice no asegura la validez de los datos, por tal motivo recomiendan aplicar otras técnicas para complementar la información recolectada y poder estudiar la conducta del evaluado con más confiabilidad.

El análisis de los datos recogidos de este Test permite tener un diagnóstico del

estado emocional y social de los estudiantes, con el fin de planear un diseño de estrategias didácticas que permitan mejorar la educación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala de la Institución Educativa Juan XXIII.

Lista de chequeo.

Con respecto al instrumento de lista de chequeo se organizaron unas preguntas de acuerdo con cuatro competencias emocionales: autoconciencia, conciencia social, autogestión y gestión de las relaciones, cada pregunta tenía dos opciones de respuesta sí y no.

A continuación, se analizará la información recolectada en cada una de ellas:

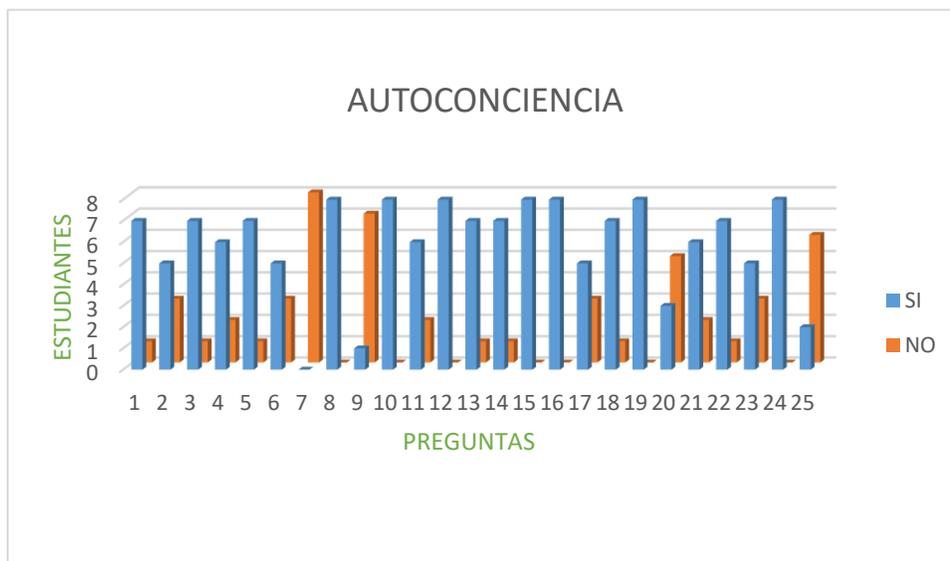


Figura 10. Resultados Relacionados a la Competencia Emocional de Autoconciencia. (Fuente: Elaboración propia).

En la competencia de autoconciencia se realizaron 25 preguntas relacionadas a identificar el conocimiento emocional que tiene cada estudiante deportista de sí mismo, las primeras preguntas hacen referencia al enfado, por ejemplo, la primera pregunta es: “cuando no me salen las cosas como quiero me enfado”, a lo que siete estudiantes respondieron que sí y uno que no, en términos generales, de las respuestas relacionadas al

enfado se puede analizar que la mayoría de estudiantes presentan dificultad para controlar esta emoción, otro ejemplo es la pregunta 5 “cuando me enojo suelo decir cosas sin pensar, que pueden causar daño a otras personas” siete respondieron que sí y uno que no.

En las preguntas relacionadas a la felicidad la mayoría de los estudiantes respondieron que son personas felices y que disfrutan el momento presente, y finalmente en las preguntas relacionadas a la tristeza la mayoría de estudiantes en sus respuestas permiten identificar que no son personas tristes, que se sientan faltos de energía o que piensen que todo lo que hacen está mal.

Los resultados de esta competencia coinciden con algunos resultados del test de BarOn. Los resultados de escala de estado de ánimo general del test de BarOn son semejantes con las respuestas de los estudiantes en esta competencia, donde se complementa que los estudiantes son personas, felices, optimistas y que tienen una mentalidad positiva. Por otro lado, la escala de manejo del estrés también coincide con esta competencia permitiendo identificar que la mayoría de los estudiantes del equipo no saben manejar situaciones estresantes, que son impulsivos y no son muy calmados frente a algunas circunstancias.

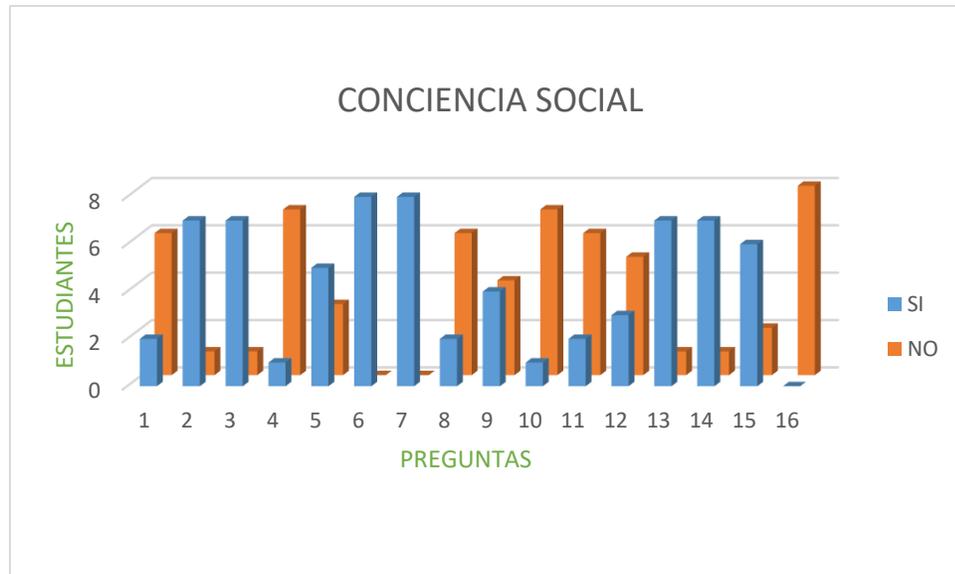


Figura 11. Resultados Relacionados a la Competencia Emocional de Competencia Social. (Fuente: Elaboración propia).

En la competencia conciencia social se realizaron 16 preguntas, estas preguntas estuvieron relacionadas a identificar principalmente la capacidad de la empatía. De forma general se pudo analizar que la mayor parte de estudiantes tienen dificultades en este aspecto, a continuación, mencionaré algunas preguntas y respuestas para fundamentar esta interpretación: la primera pregunta es “suelo ponerme en los zapatos de los demás para comprenderlos mejor” seis estudiantes respondieron no y dos estudiantes si, la pregunta número 2 “en una discusión me cuesta comprender la postura de la otra persona” siete marcaron que sí y uno que no, la pregunta 10 “puedo comprender la postura de una persona, así no esté de acuerdo” un estudiante respondió si y siete no y en la pregunta 11 “Reconozco y comprendo las emociones de los demás” dos estudiantes marcaron si y seis estudiantes no. Por tal motivo se puede interpretar que gran parte de los estudiantes del equipo no cuentan con la capacidad desarrollada de percibir y comprender los pensamientos, sentimientos y emociones de los demás.

Los resultados de esta competencia se complementan con los obtenidos en la escala interpersonal del test de BarOn que evidenció que había dificultades en algunos estudiantes para mantener relaciones interpersonales y en la capacidad de comprender, escuchar y valorar las emociones de los demás.

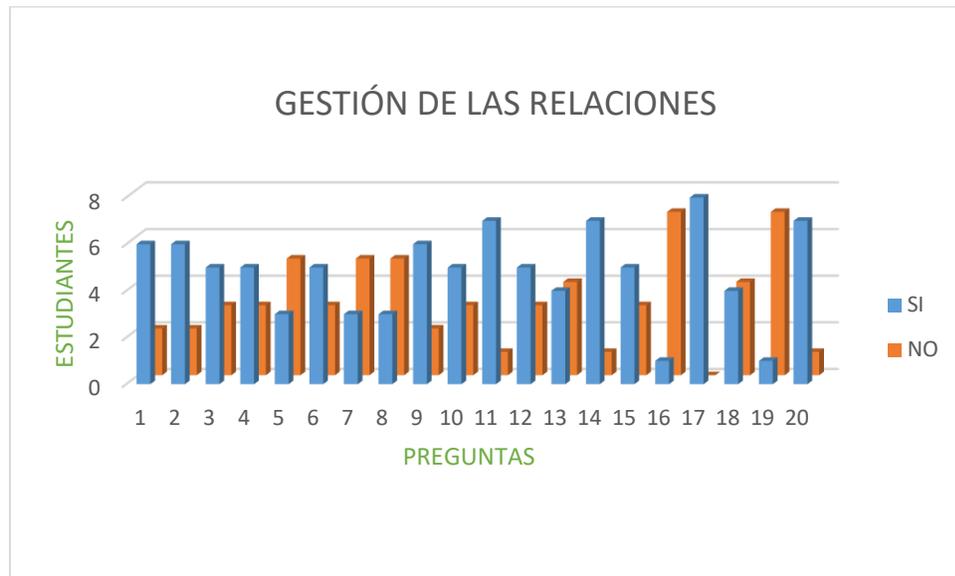


Figura 12. Resultados Relacionados a la Competencia Emocional de Gestión de las Relaciones. (Fuente: Elaboración propia).

En la competencia gestión de las relaciones se organizaron 20 preguntas orientadas a los componentes de liderazgo, trabajo en equipo, colaboración y gestión de los conflictos. Con relación a las preguntas relacionadas al liderazgo se pudo identificar que algunos estudiantes no tienen desarrollada esta capacidad; en el componente de gestión de los conflictos la mayoría de estudiantes mencionaron que hacen lo posible por evitar conflictos, que tratan de no herir a los demás cuando están en un conflicto y la mitad señaló que en un conflicto piensan que se debe reflexionar y buscar una solución tratando de encontrar un campo intermedio, y finalmente con relación al componente de trabajo en equipo y colaboración se pudo evidenciar que la mayoría de estudiantes consideran que son buenos

para trabajar en equipo, que se comprometen, esfuerzan y dan lo mejor de cada uno en los trabajos grupales, pero así mismo la mayoría marcaron si a la pregunta “Se me dificulta el trabajo en equipo si hay personas que tienen diferentes puntos de vista a los míos”.

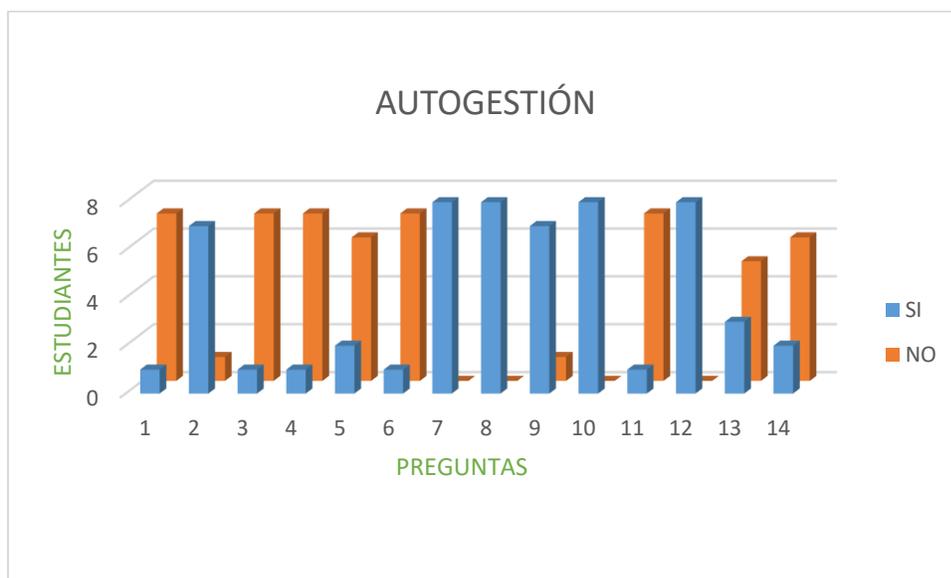


Figura 13. Resultados Relacionados a la Competencia Emocional de Autogestión. (Fuente: Elaboración propia).

En la competencia de autogestión se realizaron 14 preguntas relacionadas a la capacidad de triunfo, actitud positiva y autocontrol emocional, con respecto al autocontrol emocional se identificó que los estudiantes presentan dificultades para controlar sus emociones, lo anterior se deduce por las respuestas a preguntas como las siguientes: pregunta 1 “Cuando me enojo puedo controlarme, hablando y actuando de la mejor manera” un estudiante marcó si y siete no, pregunta 5 “Prefiero expresar mis emociones que reprimirlas” un estudiante señaló que si y siete no, y la pregunta 6 “Soy capaz de regular y controlar mis emociones” un estudiante marcó si y siete no. Con relación a las preguntas enfocadas a la capacidad de triunfo y actitud positiva la mayoría de los estudiantes demuestran tener estas capacidades.

Los resultados del autocontrol emocional coinciden con los de la escala intrapersonal del test de BarOn, donde se evidencia que a los estudiantes no les gusta expresar sus emociones y que se les dificulta comprenderlas y controlarlas.

Diagnóstico de diarios de campo y entrevista.

El análisis de esta técnica se realiza de forma cualitativa, atendiendo las categorías: entender, expresar y regular las emociones. éstos hacen parte de los aspectos del acrónimo CRE-SER, que es el modelo sobre el cual se orienta el diseño de estrategias didácticas.

Categoría uno: entender las emociones.

Sobre entender las emociones Galvis (2019) menciona: “es la tarea de integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales, tanto en nosotros mismos como en los otros” (p.6).

En los diarios de campo y entrevista se evidenció que la mayoría de estudiantes del equipo presentan inconvenientes con entender las emociones, por ejemplo, en el diario de campo N° 7 se observó que en un partido amistoso un estudiante al último minuto no marcó un gol y el partido terminó 5 a 4 con marcador en contra. Cuando se acabó el partido los compañeros del equipo le reclamaban y lo culpaban de la pérdida, ante lo que él dijo: E6DC7 “yo no me comí el gol porque quise, simplemente no lo pude hacer, porque yo quería hacerlo, pero no pude” sin embargo sus compañeros no lograban entender la situación ocurrida ni los sentimientos del compañero y lo seguían recriminando. Situaciones como la anterior permiten analizar que algunos estudiantes no reconocen ni comprenden sus emociones y tampoco logran entender las de los demás.

En el diario de campo N° 6 se observó que algunos estudiantes que tienen mejor desarrolladas sus habilidades técnicas no les gusta hacer grupos con los compañeros que no tienen tan bien desarrolladas esas habilidades, cuando esto ocurre hacen comentarios

acompañados de sus expresiones corporales donde rechazan trabajar con algunos integrantes del equipo diciendo: E4DC8 “No profe, a mi póngame con uno más bueno” E5DC8 “así me toca hacer los ejercicios mal, al nivel de él” E5DC8 “hacele niño, que estás muy lento”, sin ser conscientes de que estos comentarios hacen sentir mal a sus compañeros y sin entender que las emociones que sobresalen en ellos deben saberlas manejar, expresándose de forma respetuosa para evitar causar daño a las demás personas, porque si se entienden las emociones propias y de los otros, esto va a repercutir positivamente en la regulación de ellas.

Con respecto a lo anterior es pertinente planear dentro del diseño de estrategias didácticas algunas actividades que generen los espacios para que los estudiantes empiecen a desarrollar la capacidad de reconocer y entender las propias emociones y las de los demás.

Las actividades del diseño aparte del modelo CRE-SER debe estar fundamentadas didácticamente desde el TARGET, siendo la opción metodológica que va a guiar el desarrollo de las actividades, por ejemplo, en el aspecto del agrupamiento el TARGET orienta que los grupos deben ser flexibles y diversos, rompiendo con el esquema de que se deben organizar de acuerdo a capacidades y habilidades similares.

Estos resultados se relacionan con los obtenidos en el test de BarOn y en la lista de chequeo, lo que permite que haya mayor validez de la información recolectada.

Categoría dos: expresar las emociones.

Con relación a expresar las emociones Galvis (2019) hace mención a que: “se refiere a la habilidad de expresar y comunicar de forma clara y respetuosa las emociones y sentimientos con la comunicación verbal y no verbal” (p.6).

En la revisión de la información recolectada en la entrevista y diarios de campo se pudo identificar que algunos estudiantes expresan sus emociones, pero de forma poco adecuada,

hablando sin pensar y expresándose de forma irrespetuosa; por otro lado, también se identificaron algunos estudiantes que dependiendo la situación prefieren reprimir sus emociones y no les gusta expresar lo que sienten.

En la entrevista se pudo evidenciar que la mayoría de estudiantes ante la pregunta ¿es capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada ante cualquier situación? Mencionaron que depende las situaciones, por ejemplo, E3EN “no, porque depende del sentimiento y si estoy enojado no”, E7EN “si es una victoria y me da mucha alegría si lo expreso con mis compañeros y con mis familiares, pero ante una derrota ehh no lo hago, solo me quedo en silencio” y E8EN “a veces, porque depende la situación”.

En los registros de los diarios de campo también se pueden identificar diversas circunstancias donde los estudiantes no expresan sus emociones de forma clara y respetuosa como se describe a continuación: E5DC6 “vos sos muy malo, definitivamente esto no es lo tuyo”, E4DC4 “dame el pase bien, mirá, ni eso”, entre muchos otros ejemplos que se encuentran evidenciados en los diarios de campo.

Por lo tanto, en el diseño de estrategias didácticas es necesario que se organicen actividades que promuevan que los estudiantes expresen sus sentimientos y emociones de manera controlada y respetuosa.

Categoría tres: regular las emociones.

Galvis (2019) menciona: “regular las emociones permite dirigir y gestionar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz” (p.6).

Lo mencionado en las anteriores categorías, de no poder entender y expresar las emociones de forma adecuada, desencadena en esta última categoría que es regular las emociones, donde también se ha evidenciado que algunos estudiantes del equipo no pueden controlar sus emociones.

En los registros de algunos diarios de campo se describen situaciones donde se evidencia que unos estudiantes no son capaces de regular sus emociones, principalmente la ira, porque se dejan llevar de esta emoción hablando y actuando sin pensar. En el diario de campo número 1 se expone el caso de dos estudiantes del mismo equipo que terminaron empujándose y agrediendo física y verbalmente por el cobro de una jugada de tiro libre.

En el diario de campo número 9 se registró la salida a un encuentro deportivo al Municipio de la Cruz Nariño, donde en el transcurso del partido la barra del equipo local les gritaban y abucheaban a los jugadores del equipo visitante, después el equipo visitante anotó un gol y tres se fueron a celebrar al frente de la barra contraria colocando la mano en la oreja y el dedo índice en la boca señalizando que se quedaran callados, posteriormente a estas acciones el árbitro les sacó tarjeta amarilla a los tres jugadores y dos de ellos ya tenían tarjeta amarilla acumulada por faltas en el partido, por lo cual les sacaron tarjeta roja, como consecuencia de estos actos dejaron al equipo solo con cuatro jugadores en la cancha, afectando el desempeño y rendimiento del equipo.

Por último, otra evidencia está en el diario de campo número 10 donde se describe una situación vivida en la competencia de juegos superate Intercolegiados en la fase final departamental organizada en la ciudad de Popayán del 23 al 26 de septiembre del 2019. Había dos grupos de 3 equipos que debían jugar todos contra todos y el ganador de cada grupo jugaba la final. En el desarrollo del campeonato un jugador del equipo de Mercaderes en el primer y segundo partido hizo reclamo de forma irrespetuosa a los jueces porque le pitaron una falta, por tal motivo tenía dos tarjetas amarillas acumuladas, al final del triangular los tres equipos del grupo donde estaba Mercaderes quedaron empatados en puntos y el primer ítem de desempate era juego limpio, posteriormente se empezó a contabilizar las faltas, tarjetas amarillas y rojas que estaban registradas en las planillas de

juego, como resultado Mercaderes fue el equipo con más tarjetas amarillas y faltas que los demás equipos, por lo que el equipo quedó eliminado. Esta situación de ese jugador que no pudo regular sus emociones en los partidos, terminó afectado a todo el equipo.

Finalmente la información analizada de las cuatro técnicas e instrumentos aplicados, permitió identificar el estado actual de los estudiantes del equipo con relación a las capacidades emocionales, en el análisis se pudo evidenciar que la información recolectada en cada una de ellas coincidía, lo que permite que haya mayor validez y confiabilidad en los resultados, por lo cual es pertinente tener en cuenta toda esta información para la elaboración del diseño de estrategias didácticas tomando como referencia las dificultades y necesidades que se encontraron, de tal forma que permitan contribuir en la educación emocional de los estudiantes deportistas del equipo de fútbol sala de la Institución Educativa Juan XXIII.

Capítulo Cuatro: Diseño de Estrategias Didácticas con sus Componentes Básicos y Estructura

Este diseño fue elaborado teniendo en cuenta el diagnóstico que se realizó de la información recolectada, donde se evidenció que los estudiantes necesitan mejorar y fortalecer sus habilidades socio-emocionales. Para su diseño se retomaron los componentes que se mencionarán a continuación, algunos de ellos retomados de Feo (2010) que están abordados dentro del marco teóricos y otros componentes considerados por la investigadora necesarios de incluir para el presente diseño:

Tabla 10
Componentes básicos del diseño de estrategias didácticas.

Componentes básicos
Nombre.
Objetivos y/o competencias.
Contexto.
Justificación.
Duración total.
Contenidos.
Sustentación teórica.
Secuencia didáctica o metodológica.
Aplicación.
Evaluación

Nota. Fuente: Elaboración propia

Estos componentes se van desarrollando uno a uno, con el fin de darle un orden y secuencia lógica al diseño. En el nombre se buscó que fuera conveniente y que tuviera al menos dos categorías de análisis; en el objetivo se incluye el ¿qué?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿para qué? y ¿dónde?; dentro del contexto se describen algunas características de la población; en la justificación se expone el por qué y la pertinencia del diseño; en la

duración total se estima el tiempo que se cree necesario para la implementación de la propuesta; dentro de los contenidos están los conocimientos y habilidades que se pretenden enseñar, se seleccionaron seis contenidos relacionados a los aspectos del acrónimo CRE-SER y cada uno abarca unos subcontenidos.

En la sustentación teórica se desarrolla cada una de las estrategias didácticas propuestas, que son ocho, con sus objetivos y fundamentos conceptuales; en la secuencia didáctica o metodológica, se aborda la opción didáctica TARGET, que está basada en la educación física, lo deportivo y la emocionalidad, donde se busca modificar seis aspectos utilizados por el docente en el proceso educativo; por otro lado, la aplicación se desarrollará por medio de seis momentos, cada momento lleva el nombre de un aspecto del acrónimo del modelo CRE-SER, dentro de ellos se organizan ocho actividades, una por cada estrategia didáctica, dentro de las actividades se puede observar su nombre, subcontenido, recursos, meta y la descripción con una variante. En el siguiente esquema general se puede visualizar como es el proceso de la organización y aplicación del diseño.



Figura 14. Esquema del Proceso de Aplicación del Diseño. (Fuente: Elaboración propia).

Y por último en la evaluación se encuentra cómo se va a realizar este proceso, en qué momentos, con qué técnicas e instrumentos y los criterios e indicadores evaluativos que se van a tener en cuenta.

A continuación, se desarrollará cada uno de los componentes:

Nombre

Estrategias didácticas a partir del modelo CRE-SER para mejorar la educación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala masculino de la Institución Educativa Juan XXIII de Mercaderes, Cauca.

Objetivo del diseño de estrategias didácticas

Mejorar la educación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala masculino de la Institución Educativa Juan XXIII de Mercaderes, por medio de un diseño de estrategias didácticas basadas en el modelo CRE-SER, año 2021.

Contexto

En el año 2013 como docente del área de educación física en la Institución Educativa Juan XXIII, se empezó a entrenar al equipo de fútbol sala masculino de la Institución; durante todo este tiempo se ha podido observar en la mayoría de los estudiantes que han hecho parte de la selección de la Institución, que presentan dificultades para expresar y regular sus emociones, se dejan llevar por lo que sienten actuando impulsivamente, se irrespetan, se expresan de forma inadecuada, se enojan entre compañeros del equipo cuando se cometen errores y otras situaciones que terminan afectando la convivencia y desempeño deportivo.

Este año igualmente se pudo identificar en los integrantes del equipo dichas dificultades, por ejemplo, en el campeonato escolar de superate Intercolegiados del año 2019 lastimosamente no se pudo seguir avanzando en la competencia por acumulación de tarjetas amarillas, porque en un partido dos estudiantes se disgustaron con los árbitros e hicieron reclamo de forma poco adecuada por una falta, por tal razón el árbitro les sacó tarjeta amarilla. Al finalizar el triangular el equipo quedó empatado en puntos con otro y el primer ítem de desempate para saber quién continuaba en competencia fue el juego limpio; debido a esa situación de las tarjetas el equipo quedó eliminado.

Por otro lado, en la información recolectada de las técnicas e instrumentos que se aplicaron con el fin de identificar el estado actual de los estudiantes del equipo con relación a las habilidades socioemocionales, se pudo evidenciar que la mayoría presentan dificultades, por tal razón es pertinente la elaboración de un diseño de estrategias didácticas, que permita fortalecer y mejorar las habilidades emocionales en los estudiantes que pertenecen al equipo de fútbol sala de la Institución Educativa Juan XXIII.

Justificación

Teniendo en cuenta el planteamiento del problema y lo analizado en el diagnóstico de los resultados de las técnicas e instrumentos aplicados, donde se pudo evidenciar que los estudiantes que hacen parte del equipo de fútbol sala presentan dificultades en sus habilidades emocionales; es pertinente la elaboración de un diseño de estrategias didácticas que permita realizar un proceso educativo, con el fin de mejorar la educación emocional.

Dicha elaboración del diseño está basada en el modelo CRE-SER, propuesta pedagógica liderada por el Magister Pedro Galvis Leal en compañía de los investigadores Luis Eduardo Ospina Lozano y Evaldo Rafael Rubio Ortiz, ya que este modelo se acopla satisfactoriamente a esta propuesta de investigación, porque permite plantear estrategias acordes a la problemática de este contexto, que es principalmente el aspecto emocional, y además, está encaminado desde la Educación física, recreación y deportes, que es en la que soy profesional y oriento en la Institución Educativa Juan XXIII.

Conviene señalar que las estrategias didácticas son una alternativa que los maestros buscan y utilizan para facilitar, complementar y fortalecer la labor educativa y el proceso educativo. Díaz y Hernández (2004) retomando a (Mayer, 1984; Shuell, 1988; West, Farmer y Wolff, 1991) hacen referencia a que las estrategias didácticas son:

“Procedimientos que el agente de enseñanza utiliza en forma reflexiva y flexible para promover el logro de aprendizajes significativos en los alumnos” (p.141). Esto exige que se debe realizar de forma organizada, reflexionada, contextualizada y planificada.

Con la aplicación de este diseño se pretende que cada uno de los estudiantes puedan afrontar diferentes situaciones como lo es una derrota, llevar a cabo el verdadero sentido del trabajo en equipo, ser tolerantes con los errores de los demás y que puedan corregir la forma de comunicarse y expresarse entre ellos.

Así como también se pretende que estos aprendizajes trasciendan más allá del beneficio deportivo, de tal manera que se vea reflejado en diferentes ámbitos como lo es en el aula escolar, en sus vidas cotidianas con sus familias, amigos, vecinos; mejorando así las relaciones con su entorno.

Duración total

La presente propuesta de diseño de estrategias didácticas está planteada para llevarse a cabo dentro de un tiempo de 6 meses, con una intensidad de entrenamientos de cuatro días a la semana, pero este tiempo no es rígido, sino que es flexible, permitiendo que pueda modificarse hasta encontrar el tiempo prudente y necesario para implementar las actividades programadas y poder alcanzar el objetivo propuesto.

Contenidos

Teniendo en cuenta que el presente proyecto está basado en el modelo CRE-SER, se decidió que los contenidos para este diseño sean los seis aspectos claves que conforman su acrónimo.

Primer contenido: creación de espacios para aflorar las emociones. Para dar cumplimiento a este contenido se organizan diversas actividades que permitan crear escenarios de interacción y participación, en un ambiente tranquilo y de confianza, orientado a situaciones que facilite en los estudiantes deportistas sentir y expresar de forma libre sus emociones.

Subcontenidos: la interacción y el trabajo en equipo; la comunicación: pasiva, agresiva y asertiva; la comunicación verbal, corporal y escrita; la escucha respetuosa y los valores.

Segundo contenido: reconociendo emociones. En este aspecto se elaboraron unas actividades que dan algunos horizontes para llegar a apreciar y reconocer las emociones de

los demás, así como también poder interpretar las propias, entendiendo que el reconocimiento es el primer paso para comprender y controlar las emociones.

Subcontenidos: identificación de las emociones propias y de los demás; conocimiento de las emociones, identificación de los cambios fisiológicos que genera cada emoción y reconocimiento de las fortalezas y debilidades propias y de los demás.

Tercer contenido: entendiendo emociones. Saber el significado de las emociones, como funcionan y en que situaciones sobresalen unas emociones más que otras, permite entenderlas, por tal razón, se diseñaron unas estrategias de forma individual y grupal, buscando que conlleven a conceptualizar y conocer aspectos básicos de las emociones, de igual manera se diseñaron actividades que posibiliten entender las propias emociones y que por otro lado también permitan ponerse en los zapatos de los demás, para de esta forma llegar a entender sus emociones.

Subcontenidos: conocimiento de las diferencias, semejanzas y relaciones entre las emociones; influencia de las emociones en las acciones; importancia de las emociones en la vida; la empatía y emoción y cognición.

Cuarto contenido: signando emociones. Se planean actividades que faciliten darle un nombre o una denominación a lo que se siente, además actividades que posibiliten la comunicación, para que a partir de la reflexión se puedan señalar las emociones que afectan negativamente y las que favorecen la sana convivencia.

Subcontenidos: beneficios de reconocer y denominar las emociones; consecuencias de no reconocer y denominar las emociones; funciones de las emociones; denominando emociones y darle un signo a cada emoción.

Quinto contenido: expresando emociones. En este aspecto las estrategias elaboradas se hicieron con el fin de que los estudiantes deportistas puedan expresar libremente sus

emociones, pero teniendo en cuenta que al expresarlas se debe hacer utilizando un lenguaje amable y respetuoso, en las diferentes formas de comunicación.

Subcontenidos: beneficios de expresar las emociones de forma respetuosa; consecuencias de reprimir las emociones; la expresión emocional adecuada y expresar emociones de diferentes formas: oral, escrita, corporal y por medio del dibujo.

Sexto contenido: regulación de emociones. Finalmente se planean actividades que permitan recoger todos los aspectos trabajados anteriormente, logrando que los estudiantes deportistas puedan regular y controlar sus emociones, siendo conscientes de las emociones que sienten, como expresarlas y darles el manejo adecuado, para que de esta manera se mejore la convivencia en el ámbito deportivo, educativo, así como también en otros contextos.

Subcontenidos: el control emocional; técnicas de autocontrol, beneficios de regular las emociones y consecuencias de no regular las emociones.

Sustentación teórica de las estrategias didácticas

A continuación, se describen las ocho estrategias didácticas que fueron seleccionadas para aplicar en este diseño:

1. Talleres con apoyo de la psicóloga de la institución.
2. Diario de reflexión.
3. La lúdica.
4. Técnica del fútbol sala.
5. Talleres de relajación y respiración.
6. Medios audiovisuales.
7. Juegos cooperativos.
8. Encuentros deportivos amistosos.

Talleres con apoyo de la psicóloga de la institución.

Objetivo: Programar diversos talleres con el apoyo de la psicóloga de la Institución, que permitan dinamizar cada uno de los momentos del modelo CRE-SER.

Estos talleres fueron planeados en compañía de la Psicóloga de la Institución, así como también la intención es que en el momento de su aplicación pueda estar ella presente apoyando el desarrollo de las actividades.

Los talleres dentro del campo educativo son un espacio que tiene como propósito facilitar y crear diversos escenarios de participación sobre un tema determinado, en estos se permite que las personas participantes expongan sus puntos de vista, los discutan y a su vez se generen nuevas reflexiones y conocimientos a partir del dialogo. Betancourt (1996) con relación a los talleres menciona que en ellos “se crean y orientan situaciones que implican ofrecer al alumno o a otros participantes la posibilidad de desarrollar actitudes reflexivas, objetivas, críticas y autocríticas” (p.18). En los talleres se plantean diversas situaciones, temas y/o tareas que implican algún grado de dificultad, lo cual permite a las personas participantes realizar trabajos creativos y motivadores con el fin de realizar un ejercicio fructífero que se acerque a los objetivos buscados dentro del taller.

Diario de reflexión.

Objetivo: Fomentar el análisis de los estudiantes sobre sus acciones emocionales, en cada uno de los momentos de la secuencia didáctica.

El diario reflexivo según Soto (2012): “es una estrategia didáctica que permite desarrollar habilidades Metacognitivas. Consiste en que el alumno reflexione y escriba acerca de su proceso de aprendizaje” (p.2). Para la aplicación de esta estrategia se entregará a cada estudiante deportista una carpeta que será su diario, con la cantidad de folios necesarios para el desarrollo de la actividad durante todo el proceso. Al finalizar cada

entrenamiento se creará un espacio para que los estudiantes deportistas describan en su diario las habilidades deportivas y emocionales tanto positivas como negativas que tuvieron durante todo el entreno y al final de la descripción hagan una reflexión, porque como menciona Gómez (2013) con respecto al diario reflexivo: “se trata de realizar una descripción analítica y reflexionada de, por ejemplo, las ideas, sentimientos y emociones” (p.106).

Por otro lado, semanalmente se dará el espacio para que los estudiantes compartan sus reflexiones con los demás compañeros y entrenadora, con el fin de construir unos aprendizajes que pueden ser significativos para todos, para de esta forma llegar a cumplir con los propósitos del diario reflexivo que plantea Alfageme (2007) citado por Gómez (2013) “ayudar a reflexionar sobre la práctica cotidiana (como estudiantes), ser críticos con el trabajo realizado, ser responsables de su aprendizaje y coadyuvar al crecimiento personal y académico” (p.106).

Es pertinente aclarar que esta estrategia se llevará a cabo en cada momento de la secuencia didáctica, es decir durante todo el proceso del plan de acción.

La lúdica.

Objetivo: Generar un ambiente agradable y de confianza, que permita abordar cada temática de los momentos del modelo CRE-SER, por medio de actividades divertidas y llamativas para los estudiantes.

Dentro de esta estrategia se planearon diversas actividades teniendo en cuenta los gustos de los estudiantes, con el fin de promover la libre participación y el aprendizaje significativo. Para Jares (1999): “Lo lúdico es todo lo relacionado con lo interesante, alegre y divertido, el esparcimiento, lo atractivo y motivador, se refleja en el juego y este es el medio natural para el desarrollo personal y el aprendizaje” (p.8). Por otro lado, Ferro

(2004) menciona “lo lúdico hace los procesos de enseñanza- aprendizaje motivantes y divertidos y no debe de confundirse con una falta de propuesta educativa concreta, son actividades conducentes a la consecución de objetivos educativos” (p.12). Esta estrategia potencializa los procesos de enseñanza y aprendizaje, por su componente de disfrute y es desde aquí que se pretende dejar una trascendencia en cada uno de ellos, puesto que para nadie es un secreto que los momentos de disfrute son los que más se recuerdan; De manera que por medio de esta estrategia no solo se busca el disfrute, si no propiciar espacios de encuentro con el otro que fomenten la capacidad crítica, comunicativa, reflexiva, propositiva y creativa de los estudiantes.

Técnica del fútbol sala.

Objetivo: Relacionar la enseñanza de la técnica del futbol sala con los objetivos de cada momento, con el fin de contribuir en la educación emocional de los estudiantes.

En esta estrategia se organizan diferentes ejercicios encaminados a la práctica y perfeccionamiento de la fundamentación técnica del futbol sala, a la vez que se integran los contenidos de este diseño que están basados en el modelo CRE-SER, los cuáles apuntan a la formación de habilidades emocionales.

Según López y García (2010) la técnica es la “ejecución del jugador, que adaptándose a las características del entorno resulta eficaz para el fin que se persigue” (párr. 9). por medio de la técnica el deportista resuelve diversas situaciones que se le presentan dentro del juego, por ejemplo, saber dar un pase, tener el balón controlado, los movimientos que realiza para engañar a los jugadores del equipo contrario, entre otras.

Dentro de este diseño las acciones técnicas que se van a trabajar son el pase, considerado como la acción de entregar el balón a un compañero de equipo con la mayor precisión posible, la conducción que es la habilidad del deportista de avanzar con el balón, teniendo

el dominio y control sobre él, la recepción cuyo objetivo es recibir el balón, de tal forma que quede controlado y a disposición del jugador y finalmente el tiro o disparo que se ejecuta con el propósito de anotar un gol en la portería contraria.

Talleres de relajación y respiración.

Objetivo: Brindar a los estudiantes deportistas algunas técnicas de relajación y respiración, que contribuyan a dinamizar cada uno de los momentos del modelo CRE-SER.

Para la planeación y desarrollo de esta estrategia se cuenta con la asesoría y apoyo de un compañero docente y la psicóloga de la Institución Educativa Juan XXIII, quienes tienen el conocimiento frente a esta temática.

Las técnicas de relajación y respiración son actualmente un tema llamativo para las personas, a causa de las preocupaciones, conflictos, afanes y el estrés que se maneja frecuentemente por los aspectos positivos que traen para la salud mental, física y emocional. Según Chóliz (2007) la “relajación es una técnica que se aprende con la práctica... La práctica habitual permite que se produzca fácilmente la relajación y ésta se convierta en un hábito, de forma que cuanto mayor entrenamiento, los resultados serán mejores” (p.8). y por otro lado con relación a la respiración asegura que “el entrenamiento en respiración es uno de los procedimientos en los que se basan numerosos procedimientos de autocontrol emocional, tales como meditación, yoga, o las propias técnicas de relajación” (p.16).

Dentro de esta estrategia se planeará una actividad que se aplicará en cada momento de la secuencia didáctica acorde a los contenidos del diseño.

Medios audiovisuales.

Objetivo: Enriquecer y fortalecer el proceso de educación emocional de cada momento, por medio de herramientas audiovisuales.

El actual avance tecnológico ha influido en diferentes campos, como la economía, salud, ciencia, formas de comunicación, etc, y el ámbito educativo no es la excepción, por tal motivo los docentes estamos llamados a apoyarnos en la tecnología, con el fin de complementar y fortalecer los procesos de enseñanza y aprendizaje. Para Adame (2009):

los medios audiovisuales son instrumentos tecnológicos que ayudan a presentar información mediante sistemas acústicos, ópticos, o una mezcla de ambos y que, por tanto, pueden servir de complemento a otros recursos o medios de comunicación clásicos en la enseñanza como son las explicaciones orales con ayuda de la pizarra o la lectura de libros. (p.2)

Los objetos virtuales de aprendizaje son una herramienta que apoya y complementa la enseñanza y aprendizaje de diversos contenidos, por tal razón, las actividades pensadas dentro de esta estrategia hacen parte de algunos recursos didácticos, como películas, imágenes y videos, que permitan la crítica, proposición, comunicación y reflexión, frente a las temáticas emocionales que se presenten.

Juegos cooperativos.

Objetivo: promover el trabajo en equipo, donde todos los participantes aporten y busquen un objetivo en común, enfocado a los contenidos de cada momento del modelo CRE-SER.

Esta estrategia didáctica es retomada pensando en la naturaleza de los deportes de equipo y en la importancia del trabajo colaborativo. Con relación a los juegos cooperativos Omeñaca y Ruiz (2005) mencionan que este tipo de juegos “demandan de los jugadores una forma de actuación orientada hacia el grupo, en la que cada participante colabora con los demás para la consecución de un fin común” (p.47). En estos juegos los intereses del grupo se superponen sobre los individuales y cada participante aporta, propone y actúa de acuerdo

a sus capacidades. Algunos autores hacen referencia a las características que tiene estos juegos, Pallares (1978) citado por Omeñaca y Ruiz (2005, p.47) destacan las siguientes:

1. Todos los participantes aspiran a un fin común: trabajar juntos.
2. Todos ganan si se consigue la finalidad y todos pierden en caso contrario.
3. Los jugadores compiten contra los elementos no humanos del juego, en lugar de competir entre ellos.
4. Los participantes combinan sus diferentes habilidades uniendo sus esfuerzos para conseguir la finalidad del juego.

Se planearon seis actividades de esta estrategia, una por cada momento del diseño, con el propósito de conseguir las metas planificadas en cada uno de ellos y de la mano lograr el objetivo del proyecto.

Encuentros deportivos amistosos.

Objetivo: Programar partidos amistosos en cada uno de los momentos del modelo CRE-SER, que permitan que el estudiante pueda aplicar lo aprendido en el campo real de acción que son los encuentros deportivos.

Esta estrategia consiste en programar un partido amistoso de fútbol sala dentro de cada momento de la secuencia didáctica, con el propósito de que se pongan en juego las temáticas y actividades realizadas en estos encuentros deportivos, que son el contexto real, donde se perciben, sienten, expresan, entienden y regulan las emociones. Por esto se pretende que en los partidos amistosos programados se pueda desarrollar y poner en acción las habilidades emocionales que se van trabajando y fortaleciendo durante el proceso formativo.

Secuencia didáctica o metodológica

La opción didáctica para la elaboración de las estrategias didácticas se basa en el acrónimo TARGET, que igualmente es retomada de la propuesta liderada por el Magister Pedro Galvis Leal en compañía de los investigadores Luis Eduardo Ospina Lozano y Evaldo Rafael Rubio Ortiz. Esta opción didáctica está enfocada a las clases de educación física, donde se plantea que el entrenador o docente debe transformar seis aspectos que aplica en sus clases o entrenamientos, siendo el principal objetivo el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, pasando a un segundo plano el desarrollo motor y el rendimiento deportivo. Los seis aspectos que componen el acrónimo TARGET son:

Tarea: se planean diversidad de actividades adaptadas a las necesidades del contexto, que permitan la participación de todos, que sean innovadoras, desafiantes y llamativas para los estudiantes, con objetivos alcanzables y a corto plazo.

Autoridad: la postura del docente es flexible, permitiendo que los estudiantes tomen decisiones y aporten en el proceso formativo, desarrollando de esta forma habilidades de autorregulación.

Reconocimiento: el docente valora el esfuerzo, dedicación, motivación e interés de los estudiantes de forma individual durante todo el proceso, no se realizan comparaciones entre los estudiantes, sino que por el contrario se reconoce el progreso de cada uno y no solo el resultado final del proceso.

Agrupamiento: se procura preferiblemente hacer grupos de trabajo pequeños, flexibles, diversos e incluyentes, promoviendo el trabajo colaborativo y evitando las actividades que puedan conllevar a la enemistad.

Evaluación: se aplica la evaluación formativa, basada en el proceso, sin hacer comparaciones y permitiendo que el estudiante pueda contribuir en planear los objetivos a alcanzar y autoevaluar su aprendizaje.

Tiempo: los tiempos para el desarrollo de las actividades son flexibles, acordes a los ritmos de aprendizaje de cada estudiante.

Estos aspectos anteriormente mencionados se tienen en cuenta para la planeación y desarrollo de las actividades en cada estrategia didáctica, así como también se tendrán presentes algunos métodos de enseñanza inductivos, principalmente resolución de problemas y descubrimiento guiado.

Aplicación del diseño

La aplicación está organizada por medio de seis momentos, cada momento llevará el nombre de un contenido de la propuesta, tendrá un objetivo y una actividad de cada estrategia didáctica, es decir que cada momento se compone de ocho actividades, cada una de ellas con su correspondiente nombre, especificando la estrategia a la que pertenece, el subcontenido, los recursos que se necesitan para su aplicación, la meta que se desea alcanzar y la descripción de la actividad con una variante.

En el siguiente cuadro se puede visualizar el esquema general de la aplicación del diseño, donde se observa la relación del nombre de cada actividad y el subcontenido al cual responde, de acuerdo con la estrategia didáctica y al momento de la secuencia que se esté trabajando.

Tabla 11. *Esquema con nombre de actividades y subcontenidos*

Estrategias Momentos	Talleres con apoyo de la Psicóloga	Diario reflexivo	Lúdica	Técnica del fútbol sala	Talleres de relajación y respiración	Medios audiovisuales	Juegos cooperativos	Encuentros deportivos
Uno: crear espacios para aflorar las emociones	Introducción a los talleres con apoyo de la psicóloga.	Introducción a los procesos reflexivos.	Introducción a la lúdica.	Introducción a la técnica del fútbol sala.	Introducción a los talleres de relajación y respiración.	Introducción a los medios audiovisuales.	Introducción a los juegos cooperativos.	Introducción a los encuentros deportivos.
Subcontenidos de las actividades	La comunicación: pasiva, agresiva y asertiva.	La interacción y el trabajo en equipo.	La interacción y el trabajo en equipo / la comunicación verbal, corporal y escrita.	La comunicación verbal, corporal y escrita / la escucha respetuosa.	La interacción y el trabajo en equipo.	Los valores.	La interacción y el trabajo en equipo / La comunicación verbal, corporal y escrita.	La comunicación verbal, corporal y escrita / La escucha respetuosa.
Dos: Reconocer las emociones	Mi cartelera de fortalezas y debilidades.	Identifico mis emociones.	Explota tus emociones.	Escribe en mi espalda.	Tensión-relajación.	Conceptualizando emociones.	Caminando a ciegas.	Observa mis emociones.
Subcontenidos de las actividades	Reconocimiento de las fortalezas y debilidades propias y de los demás.	Identificación de las emociones propias y de los demás.	Identificación de las emociones propias y de los demás.	Identificación de las emociones propias y de los demás.	Identificación de los cambios fisiológicos que genera cada emoción.	Conocimiento de las emociones.	Identificación de las emociones propias y de los demás.	Identificación de las emociones propias y de los demás.
Tres: Entender las emociones	Diccionario emocional.	Describiendo emociones.	Me pongo en tus zapatos.	Fútbol y emociones.	Jugando en mi mente.	Valorando las emociones	Avancemos coordinadamente	Representa un valor.
Subcontenidos de las actividades	Conocimiento de las diferencias, semejanzas y relaciones entre las emociones / Importancia de las emociones en la vida.	Influencia de las emociones en las acciones.	La empatía.	Influencia de las emociones en las acciones.	Emoción y cognición.	Importancia de las emociones en la vida / Influencia de las emociones en las acciones.	La empatía.	Influencia de las emociones en las acciones.

Cuatro: Signar las emociones	Cambiamos nuestras frases.	Escribo mis emociones por su nombre.	La lleva de las emociones.	Gol palabra.	Mi lugar favorito.	Videos educativos.	Rompe-Cabezas.	Partido mudo.
Subcontenidos de las actividades	Beneficios de reconocer y denominar las emociones / Consecuencias de no reconocer y denominar las emociones.	Denominando emociones.	Funciones de las emociones.	Denominando emociones.	Denominando emociones.	Funciones de las emociones.	Darle un signo a cada emoción.	Denominando emociones.
Cinco: Expresar las emociones	Dialoguemos sobre nuestros errores.	Me expreso de forma escrita.	Atrapa a tus compañeros.	El espejo.	Relajando mi cuerpo.	Expresar o reprimir.	Dibujar Emociones.	Expreso respeto.
Subcontenidos de las actividades	La expresión emocional adecuada.	Expresar emociones de diferentes formas: oral, escrita, corporal y por medio del dibujo / Beneficios de expresar las emociones de forma respetuosa.	Expresar emociones de diferentes formas: oral, escrita, corporal y por medio del dibujo.	Expresar emociones de diferentes formas: oral, escrita, corporal y por medio del dibujo.	Expresar emociones de diferentes formas: oral, escrita, corporal y por medio del dibujo.	Beneficios de expresar las emociones de forma respetuosa / Consecuencias de reprimir las emociones.	Expresar emociones de diferentes formas: oral, escrita, corporal y por medio del dibujo.	La expresión emocional adecuada.
Seis: Regular las emociones	Haz una pausa.	Analizando el proceso.	El lazarillo.	Corre y soluciona.	La bolita mágica.	10 técnicas de autocontrol.	Fútbol en Parejas.	El contraste.
Subcontenidos de las actividades	El control emocional.	Beneficios de regular las emociones.	El control emocional.	Beneficios de regular las emociones / Consecuencias de no regular las emociones.	El control emocional.	Técnicas de autocontrol.	El control emocional.	El control emocional.

Nota. Fuente: Elaboración propia

Momento uno: Creación de espacios para aflorar las emociones

Objetivo: Planear diversas actividades que permitan crear escenarios de interacción y comunicación de forma respetuosa, realizando actividades que permitan el dialogo y el trabajo en equipo.

Actividad 1.

Estrategia didáctica: Talleres con apoyo de la psicóloga.

Nombre: Introducción a los talleres con apoyo de la psicóloga.

Subcontenido: La comunicación: pasiva, agresiva y asertiva.

Meta: Crear espacios para analizar las formas de comunicación y decidir cuál es la forma adecuada y correcta de comunicarse.

Recursos: Aula múltiple, computador, video beam y hojas.

Descripción: En primer lugar, se presentará a la psicóloga de la Institución y se informará que ella estará acompañándonos en algunas actividades durante el proceso investigativo.

Posteriormente se inicia con la actividad:

Se da a conocer a los estudiantes deportistas el concepto de comunicación y se enfatiza en las características de tres formas de comunicación: pasiva, agresiva y asertiva. Después de abordar esta temática, escuchar las preguntas que tengan y analizar cada una de ellas, se organizarán 3 grupos, a cada uno se le entregará una hoja donde se describe el inicio de una situación conflictiva, la misma para todos. Cada grupo analizará la situación y continuarán el desarrollo del conflicto de acuerdo a la forma de comunicación que tienen asignada en la hoja (un grupo tendrá la pasiva, otro agresiva y otro asertiva), de acuerdo a esto harán una dramatización y cuando hayan pasado todos los grupos se reflexionará sobre las desventajas y ventajas de cada manera de comunicación.

Después cada grupo pensará en una situación conflictiva que se haya dado dentro del equipo, puede ser en un entreno o encuentro deportivo y lo dramatizarán con la forma de comunicación que ellos deseen.

Variante: Que cada grupo haga la dramatización de las tres formas de comunicación.

Actividad 2.

Estrategia didáctica: Diario reflexivo.

Nombre: Introducción a los procesos reflexivos.

Subcontenido: La interacción y el trabajo en equipo.

Meta: Que cada estudiante haga un análisis de sus acciones y su actitud dentro de la participación en cada una de las actividades planeadas en este momento.

Recursos: Carpeta con los folios de formatos necesarios para reflexión.

Descripción: Inicialmente se dará a conocer el formato, haciendo orientaciones de su diligenciamiento y se responderán preguntas.

Cada estudiante tendrá una carpeta que será su diario de reflexión, dentro de la carpeta hay unas hojas con un formato que los estudiantes al finalizar cada una de las actividades planeadas en este momento, diligenciarán describiendo sus acciones y actitud durante cada actividad, teniendo en cuenta las relaciones con los compañeros y el trabajo en equipo; así como también analizarán cómo esas acciones influyeron en su proceso formativo y en el de los demás compañeros.

Variante: Que se organicen en parejas y sea el compañero quien diligencie el formato de diario, al final de algunas actividades, según lo observado entre ellos.

Actividad 3.

Estrategia didáctica: Lúdica.

Nombre: Introducción a la lúdica.

Subcontenidos: La interacción y el trabajo en equipo / la comunicación verbal, corporal y escrita.

Meta: Crear espacios para la comunicación verbal, corporal y el trabajo en equipo.

Recursos: Aula múltiple o cancha de la Institución.

Descripción:

Se socializará en qué consiste esta estrategia y se dará a conocer los objetivos que se desean conseguir a través de ella. Posteriormente se dará inicio a la primera actividad:

Se organizan dos grupos, el objetivo de la actividad es poder realizar con sus cuerpos lo más pronto posible la letra, símbolo o número que diga la entrenadora. Para formar algunas letras la entrenadora irá haciendo cambios con relación a la forma de comunicarse, por ejemplo: sólo se pondrán comunicar de forma verbal, en otros casos sólo se expresarán corporalmente y así sucesivamente.

Variante: De los equipos saldrá un líder, quien se encargará de organizar a sus compañeros para formar las letras, números o símbolos que diga la entrenadora.

Actividad 4

Estrategia didáctica: Técnica del fútbol sala.

Nombre: Introducción a la técnica del fútbol sala.

Subcontenido: La comunicación verbal, corporal y escrita / la escucha respetuosa.

Meta: Crear espacios de interacción, comunicación y escucha respetuosa.

Recursos: Cancha de la Institución, balones y una bolsa con preguntas.

Descripción: Inicialmente se pondrá en conocimiento los objetivos de esta estrategia, mencionando que se trabajarán los gestos técnicos y tácticos del deporte de la mano con algunas habilidades emocionales. Después se dará inicio a la actividad:

Los estudiantes organizarán un círculo, se conceptualizará y explicará que se va a trabajar el gesto técnico pase, la comunicación verbal y la escucha respetuosa. La actividad inicia dándose pases entre ellos y para mejorar la precisión el que tiene el balón debe decir con anterioridad el nombre del compañero a quien va a dirigir el pase. Al sonido del pito el estudiante que queda con el balón sacará un papel de una bolsa que tiene la entrenadora, donde se encontrará una pregunta que leerá en voz alta y compartirá la respuesta con todos.

Por ejemplo:

- Comparte un momento de tu vida donde hayas sentido mucha alegría.
- Comparte un momento de tu vida donde hayas sentido tristeza.

Variante: El estudiante que queda con el balón al sonido del pito, es quien hace una pregunta a un compañero.

Actividad 5.

Estrategia didáctica: Talleres de relajación y respiración.

Nombre: Introducción a los talleres de relajación y respiración.

Subcontenido: La interacción y el trabajo en equipo.

Meta: Enseñar a respirar correctamente, favoreciendo el funcionamiento del cuerpo.

Recursos: Salón.

Descripción: Para comenzar con las actividades de esta estrategia se realizará una exposición magistral, donde se hablará sobre qué son los talleres de relajación y respiración, y el objetivo que se pretende alcanzar con ellos.

Después se dará inicio a la actividad dando explicaciones generales de la forma correcta de respirar, se realizarán ejercicios repetitivos para ser conscientes de la respiración y se darán algunas recomendaciones, como por ejemplo, respirar conscientemente, usar la nariz para respirar, el aire inhalado debe recorrer la caja torácica y el abdomen, enfatizar en una respiración diafragmática para que sea más profunda, extender la exhalación, la espalda debe estar recta, entre otras recomendaciones.

Estos ejercicios unos serán de forma individual y otros en grupo, donde entre ellos se observarán y se corregirán.

Variante: Realizar el proceso de respiración desde diferentes posturas: acostado: decúbito dorsal, abdominal, sentado, de pie, entre otras.

Actividad 6.

Estrategia didáctica: Medios audiovisuales.

Nombre: Introducción a los medios audiovisuales.

Subcontenido: Los valores.

Meta: Crear espacios para compartir y reflexionar sobre la relación de los valores y el deporte.

Recursos: Biblioteca, computador, video beam y película juego de honor.

Descripción:

En principio se informará a los estudiantes deportistas sobre esta estrategia, mencionando que algunos entrenamientos se realizarán con apoyos de medios audiovisuales como películas y videos. Luego se dará inicio a la primera actividad de la estrategia:

Inicialmente se hará una pequeña exposición magistral sobre los valores, posteriormente se observará la película juego de honor y al finalizar la película se hará una mesa redonda donde se

empezará a dialogar sobre las situaciones más llamativas para ellos. Se trabajará sobre las siguientes preguntas:

¿Qué valores identificas que se aplican y cuales no se aplican en la película? ¿La disciplina es importante en el ámbito deportivo? ¿Los valores son importantes en la práctica deportiva? ¿los métodos que utilizaba el entrenador para enseñar y corregir a los deportistas eran los adecuados o que otra forma de comunicación se puede implementar?

Variante: que los estudiantes propongan otras películas para verlas en conjunto y hacerles un análisis.

Actividad 7.

Estrategia didáctica: Juegos cooperativos.

Nombre: Introducción a los juegos cooperativos.

Subcontenido: La interacción y el trabajo en equipo / La comunicación verbal, corporal y escrita.

Meta: Crear espacios para que los estudiantes demuestren, escriban y compartan sus emociones.

Recursos: Cancha de la Institución y balones.

Descripción: Inicialmente la entrenadora socializará el concepto de los juegos cooperativos y sus características. Después se explicará y realizará la primera actividad.

Para este juego se organizan dos grupos, cada grupo tendrá un balón, el propósito del juego es llevar el balón de extremo a extremo de la cancha, con la participación de todos los integrantes, atravesando diversos obstáculos, sin utilizar los brazos y manos. Al finalizar el recorrido a cada estudiante se le entrega una hoja y lapicero, donde escribirán las emociones que

afloraron en ellos durante el juego y sus causas, para finalmente compartir con el grupo lo escrito en la hoja.

Variante: Dar indicaciones de las partes del cuerpo con las que el balón puede entrar en contacto para transportarlo, por ejemplo: solo con la espalda, abdomen, piernas, entre otras.

Actividad 8.

Estrategia didáctica: Encuentros deportivos.

Nombre: Introducción a los encuentros deportivos.

Subcontenido: La comunicación verbal, corporal y escrita / La escucha respetuosa.

Meta: Crear espacios para que sobresalgan las emociones y promover su posterior reflexión.

Recursos: Cancha de la Institución, balones, petos y uniformes.

Descripción: En este primer encuentro deportivo no se darán recomendaciones relacionados al manejo emocional, sino exclusivamente a la táctica de juego y al desempeño deportivo.

Con el consentimiento de padres y estudiantes deportistas se grabará todo el encuentro deportivo, al siguiente día de entrenamiento se reproducirá el video del partido para su análisis y reflexión. A cada estudiante se le entregará un formato donde anotará las emociones positivas y negativas que sobresalieron en él durante el encuentro y cómo considera que esas emociones favorecieron o afectaron la convivencia y el desempeño deportivo del equipo. Al final de la actividad cada estudiante compartirá una conclusión de las reflexiones que hizo. Por ejemplo, me enojé con un compañero y le levanté la voz porque no estaba haciendo bien las cosas, esto afectó las relaciones entre nosotros dentro de la cancha e hizo que todos nos alteráramos afectando a la vez el rendimiento del equipo.

Variante: Después de ver el video del partido, entre todos se van mencionando las fortalezas y debilidades emocionales que identificaron en ellos, los compañeros y la entrenadora. Otra

variante es que se haga el análisis al finalizar el encuentro deportivo, así como también al día siguiente después de observar el video y comparar los resultados.

Momento 2: Reconociendo emociones

Objetivo: Percibir e identificar las emociones propias, así como también las de los demás.

Actividad 1.

Estrategia didáctica: Talleres con apoyo de la psicóloga.

Nombre: Mi cartelera de debilidades y fortalezas.

Subcontenido: Reconocimiento de las debilidades y fortalezas propias y de los demás.

Meta: Reconocer y compartir las propias fortalezas y debilidades.

Recursos: Cartulina, marcadores y revistas.

Descripción: A cada estudiante se le entregará un pliego de cartulina con marcadores, en ella escribirán sus fortalezas, debilidades, gustos, cosas que hacen en su tiempo libre y todo lo que quieran compartir sobre ellos con los demás compañeros y entrenadora. Para realizar la cartelera se les pide que sean creativos, lo pueden hacer con letras, dibujos, imágenes, signos, etc. Después de que cada estudiante de forma individual haya terminado su cartelera, pasará uno por uno exponiendo su contenido.

Variante: Que los estudiantes hagan una cartelera con las fortalezas y debilidades de un compañero del equipo.

Actividad 2.

Estrategia didáctica: Diario reflexivo.

Nombre: Identifico mis emociones.

Subcontenido: Identificación de las emociones propias y de los demás.

Meta: Que cada estudiante identifique sus emociones y deduzca sus causas.

Recursos: Carpeta con folios de formato para reflexión.

Descripción: Cada estudiante tendrá una carpeta que será su diario de reflexión, dentro de la carpeta hay unas hojas con un formato que los estudiantes al finalizar las actividades de este momento, diligenciarán haciendo una descripción de las emociones que identifican en ellos y al final harán un análisis mencionando cuales son las causas para que esas emociones sobresalgan.

Variante: Que se organicen en parejas y sea el compañero quien diligencie el formato de diario, al final de algunas actividades, según lo observado entre ellos.

Actividad 3

Estrategia didáctica: Lúdica.

Nombre: Explota tus emociones.

Subcontenido: Identificación de las emociones propias y de los demás.

Meta: Identificar las situaciones donde han aflorado emociones de forma inadecuada y liberarse de eso.

Recursos: Globos, hilo y alfileres.

Descripción: A cada estudiante se le entregará un globo, el primer globo lo inflarán pensando en todas las cosas que los hacen sentir tristeza, a medida que infla el globo van imaginado esas situaciones, después con un hilo amarrará el globo a su tobillo. La actividad se desarrollará en el centro del terreno de juego, cuando la entrenadora dé la señal entre ellos se intentarán explotar los globos, el dueño del globo deberá evitar en lo posible que le exploten su globo, cuando un compañero explota el globo de otro le dice: “tú eres más grande que tus tristezas”. Finalmente nos reunimos y en la mente cada estudiante va a cerrar los ojos y va a repetir “yo soy más grande que mis tristezas”, nuevamente se le entrega un globo lo infla pensando en las tristezas y con un

alfiler cada uno lo va a explotar diciendo en voz alta “yo soy más grande que mis tristezas, ustedes no pueden conmigo”.

Finalizada la actividad con la tristeza, posteriormente se repite el procedimiento con el miedo y la rabia.

Variante: Amarrarse el hilo con la bomba de la cintura u otra variante es en grupos, formando una fila, tomados de la cintura y el último estudiante tendrá la bomba amarrada en la cintura, entre todos deben moverse coordinadamente, uno para que el primero de la fila puede ir reventando las bombas de los demás grupos y dos para evitar que exploten la bomba del equipo.

Actividad 4.

Estrategia didáctica: Técnica del fútbol sala.

Nombre: Escribe en mi espalda.

Subcontenido: Identificación de las emociones propias y de los demás.

Meta: Identificar emociones de los demás y contribuir en el proceso formativo de ellas.

Recursos: Hojas, cinta, lapiceros, cancha de la institución y balones.

Descripción: antes de iniciar el ejercicio a cada estudiante deportista se le entregará una hoja con un formato, en el cual hay unos espacios para colocar las fortalezas y debilidades emocionales de cada compañero y también un lapicero. La hoja se pegará con cinta en la espalda de cada estudiante.

En este ejercicio se trabajará el gesto técnico de conducción con diferentes bordes del pie. Cada estudiante tendrá un balón con el cual se irán desplazando por toda la cancha y en diferentes direcciones, cuando suene el pito cada estudiante buscará un compañero y le escribirá en la hoja que tiene en la espalda una fortaleza y una debilidad emocional, cuando vuelva a sonar

el pito seguirán conduciendo el balón, pero con otro borde y así sucesivamente hasta que todos hayan escrito en la hoja de todos los compañeros.

Al final del ejercicio se formará un círculo, cada estudiante compartirá lo que le escribieron en la hoja, los compañeros y entrenadora escucharán y podrán aportar nuevos aspectos, así como también darán consejos de cómo se pueden transformar esas debilidades en fortalezas. La actividad termina cuando todos hayan compartido los apuntes de sus formatos y se puedan ir con aportes y sugerencias.

Variante: La actividad se puede realizar trabajando otros gestos técnicos, y otra variante es que no se escriba en la hoja, sino que se le exprese verbalmente al compañero.

Actividad 5.

Estrategia didáctica: Talleres de relajación y respiración.

Nombre: Tensión-relajación

Subcontenido: Identificación de los cambios fisiológicos que genera cada emoción.

Meta: Ser conscientes de nuestro cuerpo, cuando estamos tensionados y relajados.

Recursos: Salón y colchonetas.

Descripción: Cada estudiante tendrá una colchoneta, en ella se acostarán boca arriba; la entrenadora y la psicóloga irán mencionando algunas partes de cuerpo iniciando por los músculos de los dedos del pie, se dará primero la indicación de tensionar por unos segundos y luego relajar. De la misma manera se realizará el ejercicio con las otras partes del cuerpo. Después se solicitará a cada estudiante que recuerde una vivencia en que sintió ira y que lo refleje con su cuerpo, después se le pide que analice si se encontraba de forma tensionada, relajada y que cambios observó en su cuerpo. Finalmente realizará el ejercicio con otras emociones que irá orientando la psicóloga.

Variante: A cada estudiante se le entregan dos pelotas antiestrés, una para cada mano, con la intención de que a medida que se van trabajando las emociones el pueda identificar la tensión que ejerce sobre ellas.

Actividad 6.

Estrategia didáctica: Medios audiovisuales.

Nombre: Conceptualizando emociones.

Subcontenido: Conocimiento de las emociones.

Meta: Reconocer la definición de algunas emociones e identificar las expresiones corporales que estas conllevan.

Recursos: Computador, video beam, tablero y marcadores.

Descripción: Se observará el video titulado ¿Qué son las emociones? elaborado por Psicoativa (2017) que se puede visualizar en el siguiente link:

“<https://www.youtube.com/watch?v=hP7hDPP1Dz0&t=53s>.” Posteriormente se realizará una lluvia de ideas sobre la palabra que para ellos resume la emoción de rabia, tristeza, miedo y alegría, después, al tener las palabras de cada uno, entre todos iremos construyendo un concepto de cada emoción teniendo en cuenta el video observado, los saberes previos y las propias experiencias. Después en parejas cada estudiante simulará tener una emoción y el compañero describirá la expresión corporal que asume, se cambian los roles y finalmente se compartirán las experiencias identificando las semejanzas y diferencias.

Variante: que al final de la actividad cada estudiante responda un cuestionario que permita identificar la asimilación de la temática trabajada.

Actividad 7.

Estrategia didáctica: Juegos cooperativos.

Nombre: Caminando ciegas.

Subcontenido: Identificación de las emociones propias y de los demás.

Meta: Reconocer las emociones propias y las del compañero de juego.

Recursos: Instalaciones de la Institución.

Descripción: Se organizarán en parejas, cada pareja tendrá una venda. El juego consiste en que uno de los compañeros se vendará los ojos y el otro lo guiará por un recorrido a toda la Institución. En el transcurso del recorrido irán dialogando sobre las emociones que identifican en el compañero y las que van sintiendo cada uno. Al finalizar el recorrido cambian los roles.

Variante: Se puede realizar en grupos más grandes, los que van vendados tomados por la cintura y un solo estudiante los guiará.

Actividad 8.

Estrategia didáctica: Encuentros deportivos.

Nombre: Observa mis emociones.

Subcontenido: Identificación de las emociones propias y de los demás.

Meta: distinguir y entender las emociones de los demás.

Recursos: Cancha, uniforme, petos, balones, formatos y lapiceros.

Descripción: antes de comenzar el partido se organizarán en parejas, uno de ellos juega el primer tiempo y el otro el segundo, mientras uno está jugando el compañero que esta fuera se va a dedicar a observar la emocionalidad de su compañero y va a ir diligenciando un formato entregado por la entrenadora, donde irá registrando las aspectos positivos y negativos observados. Al terminar el tiempo cambian los roles y al finalizar el partido los estudiantes entregarán los formatos diligenciados a la entrenadora.

Al día siguiente de entrenamiento se organizarán las parejas correspondientes, la entrenadora entregará los formatos y ellos empezarán a compartir las descripciones realizadas, de las cuales construirán una reflexión en conjunto y finalmente cada pareja compartirá su experiencia.

Variante: Invitar a los padres de familia y que sean ellos quien diligencien el formato de las observaciones a sus hijos.

Momento 3: Entendiendo emociones

Objetivo: Conceptualizar las emociones y poder empezar a entenderlas en los demás y en uno mismo.

Actividad 1.

Estrategia didáctica: Talleres con apoyo de la psicóloga.

Nombre: Diccionario emocional.

Subcontenido: Conocimiento de las diferencias, semejanzas y relaciones entre las emociones / Importancia de las emociones en la vida.

Meta: Comprender que todas las emociones son importantes.

Recursos: Hojas, lapiceros, cámara, impresora, colbón.

Descripción: Se creará entre todos los participantes un diccionario de emociones: se construirá el concepto, se colocará la importancia que tiene esa emoción para las personas, la función que cumple cada una, las diferencias, semejanzas y relaciones que hay entre ellas, la forma adecuada de expresar esa emoción y después se tomará una foto a cada estudiante deportista expresando con su cara la emoción, se imprimirá y se pegará al final de la descripción de cada emoción.

Variante: Se puede elaborar una infografía, mapa conceptual, cartelera, cuadro comparativo, entre otras opciones.

Actividad 2.

Estrategia didáctica: Diario reflexivo.

Nombre: Describiendo emociones.

Subcontenido: Influencia de las emociones en las acciones.

Meta: Promover el conocimiento y entendimiento de las emociones.

Recursos: Carpeta con folios de formato para reflexión.

Descripción: Cada estudiante tendrá una carpeta que será su diario de reflexión, dentro de la carpeta hay unas hojas con un formato que los estudiantes al finalizar las actividades de este momento, diligenciarán haciendo una descripción de todo lo que van aprendiendo de las emociones y de las situaciones donde lograron o no lograron entender sus emociones y las de los demás, al finalizar harán un análisis de cómo esas situaciones influyeron en su actuar.

Variante: Que se diligencien algunos formatos del diario con acompañamiento de otro compañero que vaya dando sus apreciaciones sobre lo observado y vivenciado.

Actividad 3

Estrategia didáctica: Lúdica.

Nombre: Me pongo en tus zapatos.

Subcontenido: La empatía.

Meta: Ponerse en los zapatos del otro, para comprender un poco como se siente.

Recursos: Cancha de la institución.

Descripción: Se organiza un círculo, se le pide a cada estudiante que piense en una actividad o ejercicio para su compañero que tiene al lado derecho, después le va a decir a su compañero lo que debe hacer y también escuchará lo que el compañero de la izquierda tiene para decirle. Cada uno se grabará lo que le dijeron que debía hacer, luego la entrenadora les preguntará si pensaron

en lo que podía sentir el compañero y se pusieron en sus zapatos antes de planear la penitencia, algunos voluntariamente responderán la pregunta. Posteriormente la entrenadora les dirá que cada uno debe hacer la actividad o ejercicio que tenía pensada para su compañero y así irán pasando uno por uno. Finalmente se reflexionará sobre la actividad, el concepto de empatía y su importancia.

Variante: Todos los estudiantes realizarán una por una las actividades que pensó cada compañero.

Actividad 4.

Estrategia didáctica: Técnica del fútbol sala.

Nombre: Fútbol y emociones.

Subcontenido: Influencia de las emociones en las acciones.

Meta: Entender cómo las emociones influyen en las acciones.

Recursos: Cancha y balones.

Descripción: Se realizará el siguiente ejercicio que sirve para trabajar los gestos técnicos pase, conducción, recepción y tiro:

Los arqueros se ubicarán en la portería y se turnarán al gol. Los demás estudiantes deportistas se organizarán en parejas con un balón. El estudiante A se ubica con balón en una línea lateral cerca de la portería contraria donde están los arqueros y el compañero B se ubica al frente en la línea lateral del otro extremo. A la señal A conduce el balón en dirección hacia su compañero hasta la mitad de la cancha, luego le da un pase al compañero B y sale en dirección a la portería contraria; el compañero B recepciona el balón y le hace un pase aéreo al compañero A, quien recepciona el balón y realiza el gesto de tiro. En este ejercicio va pasando cada pareja por turnos. Se da un tiempo para realizar este ejercicio.

Posteriormente cada pareja escogerá una emoción entre: miedo, alegría, tristeza e ira. nuevamente van a pasar por turnos realizando el mismo ejercicio, pero esta vez representando como lo harían sintiendo esa emoción que les correspondió. Los demás observarán como hacen el ejercicio cada pareja y se entablará dialogo con relación a lo observado, de tal forma que se pueda entender cómo las emociones influyen en las acciones que realizamos, no solo en los entrenamientos sino en la vida diaria.

Variante: cada pareja realizará el ejercicio con las cuatro emociones.

Actividad 5.

Estrategia didáctica: Talleres de relajación y respiración.

Nombre: Jugando en mi mente.

Subcontenido: Emoción y cognición.

Meta: Comprender que las emociones están relacionadas con la cognición.

Recursos: Salón y colchonetas.

Descripción: Inicialmente se realizará una exposición en PowerPoint sobre la relación entre emoción y cognición. Luego los deportistas tendrán una colchoneta donde se acostarán de forma cómoda, la psicóloga irá narrando la historia de un partido donde los orientará a sentir cuatro emociones: ira, miedo, alegría y tristeza. La indicación es que vayan visualizando la historia contada siendo ellos parte del partido, se irá narrando diversas situaciones que normalmente suelen suceder dentro de un partido y se irá orientando a los estudiantes a que busquen la mejor forma de solucionar esas situaciones que se van presentando, conectando la razón con la emoción.

Actividad 6.

Estrategia didáctica: Medios audiovisuales.

Nombre: Valorando las emociones.

Subcontenido: Importancia de las emociones en la vida / Influencia de las emociones en las acciones.

Meta: Entender que todas las emociones son importantes y necesarias en las personas.

Recursos: Salón, computador, video beam, formato y lapiceros.

Descripción: en esta actividad se visualizará la película llamada “intensamente” donde se puede identificar el rol de cinco emociones: alegría, tristeza, temor, desagrado y furia en nuestras acciones diarias. Cada estudiante tendrá un formato donde irán describiendo las situaciones de la película donde las emociones intervienen y finalmente se responderá la pregunta: ¿las emociones son importantes en la vida de las personas? ¿por qué?

Para finalizar la actividad se profundizará en la importancia que tienen todas las emociones, mencionando que no hay emociones malas, sino mal reguladas.

Variante: Se pueden observar otras películas propuestas por los estudiantes.

Actividad 7.

Estrategia didáctica: Juegos cooperativos.

Nombre: Avancemos coordinadamente.

Subcontenido: La empatía.

Meta: Reconocer y entender las emociones de los demás.

Recursos: Cancha de la Institución, tablas y cuerdas.

Descripción: Se organizarán dos grupos, cada grupo tendrá dos tablas, en una tabla se amarrarán todos los del grupo el pie derecho y en la otra tabla el izquierdo, de tal forma que queden todos en fila. La idea del juego es que deben desplazarse de forma coordinada de un lado de la cancha a otro. Cuando finalice el juego a cada estudiante se le entregará una hoja con las

siguientes preguntas: ¿Qué emociones identificaste en tus compañeros? ¿esas emociones afectaron el desempeño del grupo? ¿Te mostraste comprensivo frente a esas emociones, sí o no y por qué? Después de responder las preguntas se repetirá nuevamente el juego con el fin de corregir y mejorar el desarrollo de la actividad.

Variante: aumentar el número de participantes, dejando un solo grupo.

Actividad 8.

Estrategia didáctica: Encuentros deportivos.

Nombre: Representa un valor.

Subcontenido: Influencia de las emociones en las acciones.

Meta: Aplicar algunos valores que contribuyen en el buen manejo de las emociones.

Recursos: Cancha, uniforme, balones.

Descripción: para este encuentro deportivo se mandará a hacer un uniforme y en la parte de atrás de las camisetas donde normalmente se coloca el nombre o apellido del jugador, se estampará un valor, por ejemplo: respeto, empatía, tolerancia, trabajo en equipo o responsabilidad. Este valor para estampar será escogido por el mismo estudiante deportista y en el encuentro deportivo cada uno debe representar de la mejor manera el valor que llevan en sus espaldas.

Variante: que la entrenadora sea quien le asigne un valor a cada estudiante, también se puede utilizar para los entrenamientos.

Momento 4: Signando emociones

Objetivo: Tener un nombre o denominación para identificar, percibir y entender las emociones.

Actividad 1.

Estrategia didáctica: Talleres con apoyo de la psicóloga.

Nombre: Cambiemos nuestras frases.

Subcontenido: Beneficios de reconocer y denominar las emociones / Consecuencias de no reconocer y denominar las emociones.

Meta: Tomar conciencia sobre la forma como nos comunicamos.

Recursos: Salón y hojas con listado de frases.

Descripción: Para esta actividad se dará un listado de frases que se suelen utilizar y que pueden llegar a herir los sentimientos de los demás. Por ejemplo: nada puede hacer bien, usted no sirve para esto, etc. Se organizarán en parejas y crearán una situación de conflicto donde uno dice palabras hirientes y el otro le responde de la misma manera, esta situación la dramatizarán delante de los demás compañeros, seguidamente se reunirá la pareja nuevamente y cada uno pensará en una nueva forma de expresarse hacia su compañero, intentando que no se pierda el mensaje que se quiere dar, pero utilizando un lenguaje respetuoso y asertivo. Luego se vuelve a dramatizar la nueva forma de afrontar el conflicto y antes de terminar la actividad se crearán unas conclusiones sobre los beneficios de reconocer, entender, denominar y darle un buen manejo a las emociones, así como las consecuencias de no hacerlo.

Variante: los estudiantes son los que proponen las frases.

Actividad 2.

Estrategia didáctica: Diario reflexivo.

Nombre: Escribo mis emociones por su nombre.

Subcontenido: Denominando emociones.

Meta: Que el estudiante pueda ir signando las emociones que van sobresaliendo en ellos.

Recursos: Carpeta con folios de formato para reflexión.

Descripción: Cada estudiante tendrá una carpeta que será su diario de reflexión, dentro de la carpeta hay unas hojas con un formato que los estudiantes al finalizar las actividades diligenciarán describiendo las emociones sentidas en cada actividad, mencionando la denominación acorde a cada una y el manejo que le dio.

Variante: Que puedan diligenciar el formato con la ayuda de otro compañero o la entrenadora.

Actividad 3

Estrategia didáctica: Lúdica.

Nombre: La lleva de las emociones.

Subcontenido: Funciones de las emociones.

Meta: Nombrar emociones, valores y sentimientos reconociendo sus funciones.

Descripción: Al inicio se expondrán las funciones que cumplen las emociones, los valores y los sentimientos. Después comenzará la actividad donde un estudiante pegará la lleva, el compañero que es perseguido puede evitar que le peguen la lleva si se agacha y nombra un valor, emoción o un sentimiento, sin embargo, el que está pegando la lleva si desea le pedirá que le diga una función de la palabra que mencionó, si da razón se salva, de lo contrario pasa a pegar la lleva.

Variante: que cada estudiante vaya conduciendo un balón.

Actividad 4.

Estrategia didáctica: Técnica del fútbol sala.

Nombre: Gol palabra.

Subcontenido: Denominando emociones.

Meta: Signar el mal manejo de las emociones.

Recursos: Cancha institucional, balones, palabras y hojas.

Descripción: En este ejercicio se trabajará el gesto técnico de tiro, se organizarán en parejas con un balón, en la portería se turnarán los dos arqueros del equipo. El jugador A que tiene el balón se ubica en la mitad de la cancha y el compañero (jugador B) en el punto de doble penal; el jugador A le da un pase a B quien recepciona el balón y le hace un pase corto a su compañero quien se adelanta a encontrarse con el balón y entra en contacto con él para dirigirlo a la portería con el fin de anotar un gol, al siguiente turno se cambian los roles.

Cada vez que la pareja haga un gol y en el caso de los arqueros que logren evitar que sus compañeros anoten, recibirán una palabra. Cuando hayan recibido todas las palabras, las organizan construyendo el concepto de una emoción y las características de un manejo poco adecuado de esa emoción. Los dos compañeros analizan la información asignada y deben buscar un nombre para llamar ese mal manejo de la emoción que esté relacionado a las situaciones del equipo y sus consecuencias. Por ejemplo, el mal manejo de la ira, darle una nueva denominación relacionada a lo que para ellos significa, que puede ser: desconcentración, peleas o pérdida de un partido.

Después de que cada pareja haya terminado la actividad con la emoción que le correspondió, todos se reúnen a compartir los conceptos y las denominaciones que le buscaron a cada emoción, las cuales podrán utilizar los jugadores y entrenadora cuando se presente una situación de mal manejo emocional, para que se recuerden las conclusiones trabajadas en esta actividad.

Variante: mantener el ejercicio en parejas, pero las palabras ya se entregarán para todo el grupo, para que cuando tengan todas las palabras se reúnan en equipo y realicen la actividad entre todos.

Actividad 5.

Estrategia didáctica: Talleres de relajación y respiración.

Nombre: Mi lugar favorito.

Subcontenido: Denominando emociones.

Meta: Que los estudiantes puedan imaginar unos sitios que les generen paz y tranquilidad, para que en momentos de afrontar diversas situaciones conflictivas puedan visualizar esos lugares, con el fin de obtener tranquilidad y solucionar las cosas de la mejor manera.

Recursos: Salón, colchoneta y grabadora.

Descripción: La actividad se realizará en un sitio tranquilo, cada estudiante acostado en una colchoneta y con música de fondo. La psicóloga irá guiando la actividad donde buscará que los estudiantes empiecen a imaginar todas las situaciones que en su vida le han generado ira, pidiéndoles que las vayan visualizando, después les pedirá que piensen en un sitio que les pueda dar tranquilidad y que permita que puedan manejar esas situaciones de ira de la mejor forma. Posteriormente la psicóloga hará el ejercicio con las emociones: tristeza, miedo y alegría.

Variante: que piensen también en una frase que les ayude a dar tranquilidad.

Actividad 6.

Estrategia didáctica: Medios audiovisuales.

Nombre: Videos educativos.

Subcontenido: Funciones de las emociones.

Meta: Comprender las funciones que tienen las emociones en nuestras vidas.

Recursos: Biblioteca de la institución, hojas, lapiceros, computador y video beam.

Descripción: Se mirarán dos videos cortos: función de las emociones-inteligencia emocional, publicado por cambio existencial (2019): “https://www.youtube.com/watch?v=L_eb8qT6-0” y la función de las emociones publicado por Edufame (2014):

“<https://www.youtube.com/watch?v=og6xt5CudrQ>”

Después de cada video se dará el espacio para dialogar sobre preguntas, comentarios y exponer sus puntos de vista, y para terminar la actividad cada estudiante escribirá una conclusión de lo trabajado y se compartirán las experiencias.

Variante: se puede elaborar un video con los estudiantes sobre la temática.

Actividad 7.

Estrategia didáctica: Juegos cooperativos.

Nombre: Rompecabezas.

Subcontenido: Darle un signo a cada emoción.

Meta: Inventar un signo para la emoción de la ira, alegría, tristeza y miedo.

Recursos: Cancha, balones, conos y rompecabezas.

Descripción: Se harán dos equipos, cada uno con un balón, al frente de cada equipo a una distancia de cinco metros se ubicarán 20 conos. A la señal de la entrenadora un estudiante de cada equipo tomará el balón y realizando el gesto técnico pase intentará tumbar un cono, irá por el balón y se lo entregará a otro compañero y así sucesivamente se desarrollará la actividad. Cada vez que tumben un cono se les entregará una ficha de un rompecabezas. Cuando hayan acumulado todas las fichas armarán el rompecabezas donde encontrarán la imagen de cuatro rostros haciendo los gestos de ira, alegría, tristeza y miedo. Posteriormente cada grupo inventará un signo para cada emoción, solo con la utilización de sus cuerpos y finalmente compartirán lo realizado con el otro equipo.

Variante: que se exprese el signo por medio de un dibujo.

Actividad 8.

Estrategia didáctica: Encuentros deportivos.

Nombre: Partido mudo.

Subcontenido: Denominando emociones.

Meta: Reconocer y signar las emociones que sobresalen en un encuentro deportivo.

Recursos: Cancha, balones, hojas y lapiceros.

Descripción: en este encuentro deportivo los estudiantes deportistas deberán cumplir con una regla, que es la siguiente: nadie puede hablar, se dedicarán a jugar, sentir las emociones y sólo podrán expresarse corporalmente utilizando los signos trabajados en actividades anteriores.

Finalizado el encuentro amistoso se creará un espacio para que los estudiantes expresen cómo se sintieron y se harán unas conclusiones de lo trabajado en todo el momento.

Variante: esta actividad se puede aplicar también en los entrenamientos, en el desarrollo de diversos ejercicios técnicos y tácticos.

Momento 5: Expresando emociones

Objetivo: Expresar las emociones de forma respetuosa.

Actividad 1.

Estrategia didáctica: Talleres con apoyo de la psicóloga.

Nombre: Dialoguemos sobre nuestros errores.

Subcontenido: La expresión emocional adecuada.

Meta: Expresar las cosas que nos disgustan de la mejor manera.

Recursos: Salón, hojas y lapiceros.

Descripción: Para esta actividad se le pide a cada estudiante que escriba algo que alguna vez le haya disgustado de cada compañero del equipo, posteriormente se le pide que complete un cuadro, donde la primera columna es el **nombre** del compañero, la segunda la **descripción de la situación que le disgusta**, en la tercera está la palabra **porque**, que es la explicación del por qué le disgusta esa situación, en la cuarta columna está la frase “**pero entiendo que**” donde va a intentar encontrar una razón del por qué cree que su compañero hizo eso que lo molestó y en la última columna está “**pero te recomiendo**” que es donde escribirá una recomendación para su compañero. Por ejemplo: **Carlos, me disgusta** que en los partidos me grites cuando no me salen las cosas bien, **porque** eso me desconcentra y me desanima, **pero entiendo** que lo haces porque te desesperas y por el afán de ganar, **pero te recomiendo** que me apoyes y animes a hacer las cosas mejor.

Después de llenar el cuadro, se organizarán en parejas e irán compartiendo con el compañero que le corresponde la situación que escribió, luego van cambiando de pareja hasta que se hayan expresado con todos.

Variante: que se haga al final de la actividad unos compromisos de mejorar esas situaciones expuestas.

Actividad 2.

Estrategia didáctica: Diario reflexivo.

Nombre: Me expreso de forma escrita.

Subcontenido: Expresar emociones de diferentes formas: oral, escrita, corporal y por medio del dibujo / Beneficios de expresar las emociones de forma respetuosa.

Meta: Que los estudiantes puedan expresar sus emociones de forma escrita.

Recursos: Carpeta con folios de formato para reflexión.

Descripción: Cada estudiante tendrá una carpeta que será su diario de reflexión, dentro de la carpeta hay unas hojas con un formato que los estudiantes al finalizar las actividades de este momento lo diligenciarán mencionando las emociones sentidas y la forma adecuada de expresarlas, también harán un análisis de los beneficios que trae expresar las emociones cuando se hace de forma asertiva.

Variante: Que puedan diligenciar el formato con la ayuda de otro compañero o la entrenadora.

Actividad 3

Estrategia didáctica: Lúdica.

Nombre: Atrapa a tus compañeros.

Subcontenido: Expresar emociones de diferentes formas: oral, escrita, corporal y por medio del dibujo.

Meta: Compartir experiencias.

Recursos: Cancha y letras.

Descripción: Se organizan dos grupos, a un grupo se le entregará unas letras que se dividirán entre ellos, esas letras conforman una emoción, a la señal de la entrenadora los estudiantes del otro grupo intentarán atrapar a los jugadores del otro equipo para que les entreguen las letras que tienen, al tener todas las letras armarán la palabra y luego compartirá cada integrante del equipo una situación que lo hizo sentir esa emoción y si todavía eso influye en ellos o ya lo han superado. Luego se cambian los roles.

Variante: un estudiante del equipo tendrá la palabra, los integrantes del otro equipo deberán ir atrapándolos hasta encontrar al que tiene la palabra para continuar con la actividad.

Actividad 4.

Estrategia didáctica: Técnica del fútbol sala.

Nombre: El espejo.

Subcontenido: Expresar emociones de diferentes formas: oral, escrita, corporal y por medio del dibujo.

Meta: Crear un espacio para que los estudiantes compartan con los demás sus emociones.

Recursos: Cancha y balones.

Descripción: En esta actividad se organizarán con un compañero, cada estudiante con balón, la actividad empieza compartiendo una emoción mencionada por la entrenadora, que hayan sentido en el transcurso de la semana y la situación que la conllevó, posteriormente al sonido del pito uno de ellos empieza a realizar diversos movimientos con el balón aplicando los gestos técnicos del deporte y el otro compañero debe seguir todos los movimientos como si fuera un espejo. Al nuevo sonido del pito cambian de compañero, la entrenadora mencionará otra emoción y se repite la secuencia.

Variante: los estudiantes compartirán las experiencias emocionales que deseen.

Actividad 5.

Estrategia didáctica: Talleres de relajación y respiración.

Nombre: Relajando mi cuerpo.

Subcontenido: Expresar emociones de diferentes formas: oral, escrita, corporal y por medio del dibujo.

Meta: Relajar el cuerpo para posteriormente expresar las emociones de forma más tranquila.

Recursos: Salón y colchonetas.

Descripción: Esta actividad se realizará durante todo el proceso, después de entrenamientos y encuentros deportivos donde se han presentado situaciones conflictivas. Consiste en que los

estudiantes se acuesten e ir orientando que vayan relajando cada parte del cuerpo, que no piensen en nada, dejen la mente en blanco y se concentren en su respiración. Posteriormente los estudiantes se sentarán y empezarán a dialogar sobre el partido o entrenamiento.

Variante: orientar a los estudiantes a que piensen en la forma adecuada de expresar sus sentimientos independientemente de las emociones que estén sintiendo.

Actividad 6.

Estrategia didáctica: Medios audiovisuales.

Nombre: Expresar o reprimir.

Subcontenido: Beneficios de expresar las emociones de forma respetuosa / Consecuencias de reprimir las emociones.

Meta: Comprender los beneficios de expresar las emociones y las consecuencias de no hacerlo.

Recursos: Biblioteca de la institución, hojas, lapiceros, computador y video beam.

Descripción: antes de iniciar con los videos los estudiantes de forma individual en una hoja responderán la siguiente pregunta: ¿Considera que es preferible expresar o reprimir las emociones, por qué?, posteriormente se mirarán tres videos cortos: aprende a expresar tus emociones, productor once niñas y niños (2018):

<https://www.youtube.com/watch?v=f3jtXdpiMqw>, siete beneficios de expresar las emociones elaborado por Elena emociones básicas (2016), el cual se puede observar en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=soOzoLmQn14> y ¡no expresar tus emociones daña tu salud!

Publicado en sumedico portal (2016) con el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=XN5JTMPZH2g>

Seguidamente se dará el espacio para dialogar sobre preguntas, comentarios y exponer sus puntos de vista, más adelante cada estudiante nuevamente responderá la pregunta ¿Considera que es preferible expresar o reprimir las emociones, por qué? Y finalmente se compartirán las experiencias.

Variante: *realizar* un video con los integrantes del equipo, donde se pueda visualizar la temática abordada.

Actividad 7.

Estrategia didáctica: Juegos cooperativos.

Nombre: Dibujando emociones.

Subcontenido: Expresar emociones de diferentes formas: oral, escrita, corporal y por medio del dibujo.

Meta: Expresar las emociones por medio del dibujo.

Recursos: Cartulina, colores, temperas, lápices, borrador, sacapuntas, marcadores.

Descripción: Se organizarán cuatro equipos, cada uno de ellos realizará un dibujo de acuerdo a la emoción de la ira, tristeza, alegría y miedo. Después los equipos compartirán sus dibujos explicando el porqué del dibujo, la relación y el significado que tienen los colores y figuras con cada emoción.

Variante: que se realice la actividad de forma individual.

Actividad 8.

Estrategia didáctica: Encuentros deportivos.

Nombre: Expreso respeto.

Subcontenido: La expresión emocional adecuada.

Meta: expresar las emociones de forma amable y respetuosa, independientemente de la emoción que se sienta.

Recursos: Cancha, uniforme y balones.

Descripción: teniendo en cuenta que las emociones no se pueden dejar de sentir, pero si se pueden controlar, este partido se jugará cumpliendo con la siguiente regla: solo se podrán expresar dentro de la cancha de forma respetuosa y amable entre los mismos jugadores, hacia los árbitros, tribuna y los jugadores del otro equipo.

Variante: entre los jugadores se realizarán cambios cada vez que un compañero no se exprese de forma adecuada, tanto verbal, corporal y gestual.

Momento 6: Regulación de emociones

Objetivo: Regular y controlar las emociones.

Actividad 1.

Estrategia didáctica: Talleres con apoyo de la psicóloga.

Nombre: Haz una pausa.

Subcontenido: El control emocional.

Meta: Hacer caer en cuenta a los estudiantes de las situaciones donde no están regulando las emociones e invitarlos a la calma.

Recursos: Paletas de señalizaciones.

Descripción: Se comenzará dialogando sobre el tema del control emocional, después se explicará que esta actividad se realizará durante todo el momento 6, para lo cual se mandarán a hacer unas paletas de señalización, una dirá “detente”, otra “respira”, otra “reflexiona” y la última “continua”. La idea de esta actividad es que cuando un estudiante deportista se altere y no pueda controlar sus emociones, un compañero o la entrenadora puede tomar las cuatro paletas y

se las enseñará de forma ordenada al estudiante que está cometiendo la falta, con el fin de que pueda hacer una pausa y encaminar su actuar.

Variante: ubicar las paletas en un sitio estratégico para que queden visibles y puedan ser observadas por todos.

Actividad 2.

Estrategia didáctica: Diario reflexivo.

Nombre: Analizando el proceso.

Subcontenido: Beneficios de regular las emociones.

Meta: Analizar todo el proceso vivenciado.

Recursos: Carpeta con folios de formato para reflexión.

Descripción: Cada estudiante tendrá una carpeta que será su diario de reflexión, dentro de la carpeta hay unas hojas con un formato que los estudiantes al finalizar las actividades de este momento diligenciarán analizando los cambios que logran observar en ellos durante todo el proceso vivenciado, así como también los beneficios que han logrado conseguir y los aspectos que consideran les falta por mejorar.

Variable: crear un espacio para que se pueda compartir el análisis del contraste realizado.

Actividad 3

Estrategia didáctica: Lúdica.

Nombre: El lazarillo.

Subcontenido: El control emocional.

Meta: Expresar y regular las emociones de forma respetuosa independientemente de la emoción.

Recursos: Cancha, vendas, conos y aros.

Descripción: Se divide el grupo en dos, dentro del grupo todos se vendarán los ojos con un pañuelo, excepto un estudiante, los que están vendados se organiza uno detrás de otro tomados por la cintura y el que no está vendado se encargará de guiarlos, el reto es que deben pasar lo más rápido posible hasta el otro lado de la cancha sin tocar algunos obstáculos que hay en el campo, como por ejemplo conos y aros. Cuando suene el silbato el primero de la fila se quitará la venda, se la colocará al que estaba guiando, lo ubicará de último en la fila y así se irán cambiando los roles. Con esta actividad se busca que el estudiante encargado de guiar a sus compañeros siempre se comunique hacia ellos de forma amable, respetuosa y regulada.

Variable: que se vaya guiando al equipo uno por uno, pero siguiendo la siguiente secuencia: el primer estudiante guiará al segundo, el segundo al tercero y así sucesivamente hasta llegar a el último y finalmente el último guiará al primero.

Actividad 4.

Estrategia didáctica: Técnica del fútbol sala.

Nombre: Corre y soluciona.

Subcontenido: Beneficios de regular las emociones / Consecuencias de no regular las emociones.

Meta: Entender los beneficios de regular las emociones y las consecuencias de no hacerlo.

Recursos: Balones y hoja con situaciones conflictivas.

Descripción: En esta actividad se dividirá el grupo en dos, uno de ellos se organizará en un lado del campo de juego y el otro grupo al otro extremo, cada grupo tendrá un balón, en la línea central se ubica la entrenadora, a la señal de ella sale un estudiante de cada grupo conduciendo el balón intentando cruzar la línea central lo más rápido posible, al llegar a la línea central la entrenadora leerá una situación conflictiva que puede ser sobre aspectos deportivos o de la vida

diaria, el estudiante que haya llegado primero decide si menciona la forma adecuada de resolver la situación y un beneficio, o la forma poco adecuada de hacerlo y sus consecuencias, después el otro estudiante responderá la opción contraria y se irá dando una puntuación. De esta forma se irá desarrollando la actividad, donde todos irán participando por turnos. Terminado el ejercicio se formará un círculo para analizar los beneficios de regular las emociones y las posibles consecuencias de no regularlas.

Variante: ir cambiando las formas de desplazamiento de los estudiantes, por ejemplo: tomados de la mano con un compañero, saltando con los dos pies juntos, trotando hacia atrás, etc.

Actividad 5.

Estrategia didáctica: Talleres de relajación y respiración.

Nombre: la bolita mágica.

Subcontenido: El control emocional.

Meta: Que los estudiantes vayan imaginando diversas situaciones de sus vidas y puedan ir eliminando esas experiencias negativas de sus vidas.

Recursos: Salón, colchonetas y grabadora.

Descripción: en esta actividad los estudiantes permanecerán acostados, con los ojos cerrados y la psicóloga irá orientando los pasos a seguir. Se hablará a los estudiantes que hay unas bolitas que irradian mucha luz y que limpian todo lo malo y todo lo negativo de las personas. Se les dirá que en este momento hay unas bolitas en este lugar que van a ingresar al cuerpo de ellos por la nariz para limpiarlos. Luego se irá mencionando que va limpiando cada parte del cuerpo, por ejemplo, la bolita está en los ojos y va a limpiar todo lo malo que han visto, esas miradas con

rabia, etc. o por ejemplo está en la boca y van a quitar de ella ese vocabulario irrespetuoso y poco amable y así sucesivamente con el resto del cuerpo.

Variante: se puede realizar diciéndoles que es una varita mágica o cualquier otro elemento que sea llamativo para los estudiantes.

Actividad 6.

Estrategia didáctica: Medios audiovisuales.

Nombre: Técnicas de autocontrol.

Subcontenido: Técnicas de autocontrol.

Meta: Reconocer 10 técnicas que pueden servir para el control emocional.

Recursos: Salón, computador, video beam, hojas y lapiceros.

Descripción: Se observará un video del productor Victor toscano TV (2020), titulado: “cómo controlar las emociones y canalizarlas / 10 técnicas de autocontrol e inteligencia emocional” que se encuentra en el enlace <https://www.youtube.com/watch?v=7KZrAHNGe8Q>. Mientras va transcurriendo el video se hará una pausa en cada una de las técnicas recomendadas, donde se profundizará más en el tema, los estudiantes podrán hacer preguntas e irán anotando en su formato cada técnica. Al final cada estudiante llevará su hoja, la cual se recomienda que la peguen en un lugar de su habitación donde puedan leerla al menos una vez al día.

Variante: ir poniendo en práctica las técnicas recomendadas.

Actividad 7.

Estrategia didáctica: Juegos cooperativos.

Nombre: Fútbol en parejas.

Subcontenido: El control emocional.

Meta: Controlar las emociones y buscar soluciones para trabajar coordinadamente.

Recursos: Cancha de la Institución y balón de fútbol sala.

Descripción: Este juego consiste en jugar un partido de futsal, pero con la modificación que estarán en parejas tomados de las manos. Se dará inicio al partido, con la regla de que cuando haya dificultades entre una pareja por falta de comunicación y coordinación se dará un tiempo muerto, y la entrenadora orientará que es normal que cada uno quiera irse por su lado, pero que es necesario que entre ellos se pongan de acuerdo para moverse coordinadamente y que no sacan nada discutiendo entre ellos, sino que por el contrario debe haber una pausa para buscar una solución a la dificultad, independientemente de la emoción que los esté invadiendo. Posteriormente se reanuda el juego y la entrenadora estará pendiente de las situaciones que se presenten para poder intervenir y aportar en el proceso.

Variante: hacer la actividad con tres estudiantes tomados de las manos.

Actividad 8.

Estrategia didáctica: Encuentros deportivos.

Nombre: El contraste.

Subcontenido: El control emocional.

Meta: controlar y regular las emociones.

Recursos: Cancha, uniforme, balones, hojas y lapiceros.

Descripción: en este partido al igual que el encuentro deportivo del primer momento no se darán recomendaciones relacionadas al ámbito emocional, se permitirá que los estudiantes jueguen libremente y nuevamente se pedirá consentimiento para grabar el partido. Posteriormente se realizará la misma dinámica que en el primer momento, se observará el partido y se analizará y reflexionará registrando en un formato las emociones positivas y negativas que observan dentro del video.

Finalmente se hará una comparación entre el formato del primer encuentro con el actual, buscando las diferencias y semejanzas entre los dos, con el fin de identificar los avances que se han logrado con el desarrollo del diseño.

Variante: Después de ver el video del partido, la entrenadora y compañeros, irán mencionando de cada estudiante los avances identificados.

Evaluación

Es un procedimiento complejo, permanente, personalizado, formativo e integral. Con relación a la evaluación personalizada Ospina (2017) menciona: “para personalizar, la evaluación cubre los siguientes aspectos: valoración de lo individual y lo colectivo de la persona” (p.18). En este sentido es pertinente aplicar principalmente dos estrategias: la autoevaluación y la coevaluación, la primera permite que el estudiante sea responsable de su desarrollo y pueda tomar una postura crítica, participativa y reflexiva de su propio aprendizaje y con relación a la segunda es pertinente que los estudiantes puedan dar su criterio frente a los procesos de sus compañeros, siempre y cuando se haga de forma crítica, en busca de aportar en la educación de los demás.

La evaluación se realizará en tres momentos, antes de aplicar el diseño de estrategias didácticas (actividad que ya se realizó con la aplicación de técnicas e instrumentos para el diagnóstico inicial), en la mitad del proceso y al finalizar el desarrollo de todas las actividades programadas.

La información necesaria para el seguimiento evaluativo, se recolectará de tres formas; una por medio de los insumos que se recoja de algunas actividades, por ejemplo, los registros de los diarios de reflexión de cada estudiante, los formatos diligenciados de actividades, el diccionario emocional creado entre todos, los registros fotográficos y videos realizados; dos por medio de la aplicación de las mismas técnicas e instrumentos que se hicieron al inicio, que son: test de BarOn

ICE:NA, lista de chequeo y entrevista semiestructurada y por último, también se tendrá en cuenta las observaciones registradas en diarios de campo por parte de la investigadora, psicóloga y demás docentes y directivos que hayan hecho parte en la aplicación del diseño. Toda esa información se analizará y triangulará con el fin de identificar el impacto del diseño.

Es necesario resaltar que esta evaluación va a ser un proceso flexible, el cual está abierto al cambio y a los aportes que vayan apareciendo en la aplicación del diseño.

Finalmente, dentro de este proceso se tendrán en cuenta los siguientes criterios de evaluación:

Tabla 12
Criterios e indicadores evaluativos

Participar en las actividades programadas.	Reconocer las emociones	Entender las emociones	Signar las emociones.	Expresar las emociones.	Regular las emociones
<p>Interactúa fácilmente con sus compañeros y sabe trabajar en equipo.</p> <p>Crea mensajes asertivos como estrategia para comunicarse con otros.</p> <p>Reconoce la diferencia entre la comunicación pasiva, agresiva y asertiva.</p> <p>Implementa estrategias colectivas para la solución de</p>	<p>Identifica las emociones propias y las de los demás.</p> <p>Reconoce las fortalezas y debilidades propias y las de los demás.</p> <p>Reconoce que el esfuerzo es necesario para alcanzar metas propuestas.</p> <p>Conoce el concepto de las emociones trabajadas.</p>	<p>Conoce las diferencias, semejanzas y relaciones que hay entre las emociones.</p> <p>Comprende que el comportamiento está influenciado por las emociones.</p> <p>Comprende la relación entre lo cognitivo y las emociones.</p> <p>Reconoce la importancia de las emociones en la vida.</p>	<p>Reconoce los beneficios de reconocer y denominar las emociones y las consecuencias de no hacerlo.</p> <p>Conoce las funciones que tienen las emociones.</p> <p>Construye colectivamente manifestaciones expresivas corporales</p> <p>Sabe denominar sus emociones.</p>	<p>Conoce los beneficios de expresar las emociones de forma respetuosa.</p> <p>Conoce las consecuencias de reprimir las emociones.</p> <p>Sabe expresarse de forma respetuosa.</p> <p>Expresa sus emociones de diferentes formas: oral, escrita y corporal.</p>	<p>Conoce y aplica el control emocional.</p> <p>Conoce y aplica algunas técnicas de autocontrol.</p> <p>Conoce los beneficios de regular las emociones.</p> <p>Conoce las consecuencias de no regular las emociones.</p> <p>Demuestra respeto al relacionarse con los demás,</p>

<p>actividades en equipo.</p> <p>Aplica diferentes formas para comunicarse, como la verbal, corporal y escrita. Escucha respetuosamente las intervenciones de las demás personas.</p> <p>Conoce y aplica los valores trabajados.</p>	<p>Identifica los cambios fisiológicos que genera cada emoción.</p>	<p>Conoce y aplica la empatía.</p>	<p>Busca un signo a cada emoción.</p>	<p>Expresa posturalmente distintos estados emocionales intrapersonales e interpersonales</p>	<p>tanto para sí mismo como para los otros.</p> <p>Sabe dirigir sus emociones, controlando sus respuestas frente a diversas situaciones.</p>
--	---	------------------------------------	---------------------------------------	--	--

Evaluación por parte de juicio de expertos.

Con el fin de evaluar el diseño de estrategias didácticas para determinar su pertinencia, esta propuesta se envió a dos expertos, quienes por medio de una rúbrica hicieron las observaciones pertinentes. Los evaluadores fueron: Rubén Darío Torres Ramírez, Licenciado en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, Especialista en pedagogía y didáctica de la Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, Especialista en docencia universitaria de la Universidad de San Buenaventura, Magister en Sociología de la Educación de la Universidad Pedagógica Nacional y Doctor en Educación de la Universidad baja de California. El otro evaluador fue el profesor Evaldo Rafael Rubio, Licenciado en Educación Física, Especialista en Metodología y didáctica de la Educación Física, Especialista en Docencia Universitaria y Magister en Educación. Actualmente labora como Docente Investigador de la Universidad Libre, Docente de la Maestría en Educación Física, pertenece al grupo de

Investigación “Educación Física y Desarrollo Humano” y es experto investigador en el área de “Dimensión corporal, motricidad humana y pedagogía”.

Después de recibir la rúbrica diligencia por los expertos, se hizo una revisión de cada uno de los indicadores evaluados y se hicieron correcciones teniendo en cuenta la calificación y las observaciones realizadas, todo esto con el fin de complementar el diseño de estrategias didácticas y que sea pertinente al contexto y a los objetivos que se desean alcanzar.

Reflexiones pedagógicas.

Durante la elaboración del proyecto se presentaron algunas dificultades, una y la más significativa fue el aislamiento social establecido por el Gobierno Nacional, por motivo del coronavirus (COVID 19), donde se suspendieron las actividades escolares de forma presencial y esto conllevó a replantear algunas ideas iniciales de la investigación; posteriormente se busca la manera de ajustar algunas actividades para desarrollarlas de forma virtual con los estudiantes, pero otra dificultad que se encuentra en el camino es que la mayoría de estudiantes del equipo no tienen acceso a una red de internet, por tal motivo se entra en diálogos con la Universidad de La Sabana y se llega a la solución de replantear la investigación, dejándola hasta la elaboración de un diseño de estrategias didácticas.

Son muchos los aprendizajes en el proceso formativo de la investigadora, que van enfocados al quehacer docente, entre ellos, profundizar en la temática de la investigación como una herramienta de apoyo y que ha dado buenos resultados en los procesos de enseñanza y aprendizaje, también mejorar las habilidades de análisis y reflexión, promover un pensamiento innovador, la capacidad para identificar situaciones problémicas que requieran de investigación, estructurar un problema, proponer soluciones, reconocer e identificar las estrategias didácticas adecuadas a las necesidades y problemáticas de un contexto, fortalecer los conocimientos relacionados a la investigación acción como una metodología muy utilizada por los maestros debido al impacto positivo que genera en la educación, ampliar los conocimientos e interés en la emocionalidad, entre otros.

Después de lo mencionado anteriormente, es importante resaltar que además, el proyecto deja una guía con ocho estrategias didácticas y cuarenta y ocho actividades que se puede retomar en las clases de educación física, y queda sembrada la semilla investigativa para continuar con el

proceso del proyecto aplicando el diseño de estrategias didácticas, así como también para seguir implementando la investigación como una alternativa para dar solución a diversas problemáticas educativas que se presentan día a día en las aulas.

Por otro lado, la construcción del proyecto me ha aportado a nivel personal, puesto que, al profundizar sobre la temática de las emociones, la propuesta del modelo CRE-SER, la importancia de las emociones en la vida y los beneficios de aprender a reconocer, entender, reflexionar, expresar y regular las emociones, esto ha conllevado a fortalecer y mejorar mis habilidades socioemocionales.

Para los estudiantes que pertenecen al equipo de fútbol sala masculino, queda un diseño de estrategias didácticas pensado en sus características, necesidades e intereses, con la intención de continuar el proceso investigativo cuando se reanuden las clases presenciales y lograr contribuir en la educación emocional de ellos.

Con relación a la Institución Educativa queda a disposición una propuesta basada en la emocionalidad, temática que no ha sido abordada en los procesos educativos y que al aplicarla pueden replicar sus beneficios no sólo a los estudiantes del equipo, sino a toda la comunidad educativa. Además, se aporta en la educación integral de los estudiantes.

Para el grupo de investigación de la Universidad Libre, queda un precedente de investigación, en torno al modelo CRE-SER aplicado a un equipo de futbol sala en el Municipio de Mercaderes, Cauca, **mejor aún, queda el diseño de las estrategias didácticas elaborado por la investigadora, lo que permite aportar con teoría y análisis de información relacionada al contexto deportivo y en poblaciones diferentes a las de la ciudad capital Bogotá.**

Conclusiones.

Se pudo alcanzar el objetivo general de la investigación que fue el diseño de estrategias didácticas a partir del modelo CRE-SER para mejorar la educación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala masculino, de la Institución Educativa Juan XXIII de Mercaderes, Cauca. Este diseño fue elaborado teniendo en cuenta el diagnóstico realizado a la población de estudio, los fundamentos conceptuales sobre los componentes básicos y estructura lógica de las estrategias didácticas propuestos en el marco teórico y la evaluación del diseño para determinar su pertinencia por medio del juicio de expertos con la utilización de una rúbrica. Todos estos pasos fueron necesarios y se llevaron a cabo para dar cumplimiento al objetivo de la investigación.

Fue pertinente hacer un diagnóstico por medio de algunas técnicas e instrumentos de recolección de la información, porque permitió identificar el estado emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala, evidenciando que existen dificultades en algunas habilidades socio-emocionales y por tal motivo se concluyó que era necesario elaborar un diseño de estrategias didácticas que permitiera contribuir en la educación emocional, acorde a las características particulares del contexto.

Gracias a la selección y aplicación de los componentes básicos y la estructura lógica del diseño de estrategias didácticas, con relación a los conceptos de algunos autores abordados en el marco teórico, así como también el punto de vista de la investigadora, se logró proponer un diseño de estrategias didácticas ordenado, fundamentado y coherente.

El diseño de estrategias didácticas fue evaluado por el juicio de expertos a través de una rúbrica, lo que como resultado permitió ajustar, mejorar y complementar los fundamentos del diseño, con el fin de determinar su pertinencia para alcanzar los objetivos propuestos.

Recomendaciones.

En la Institución Educativa Juan XXIII de Mercaderes Cauca, es pertinente crear procesos de investigación relacionados a la temática emocional, de tal manera que se puedan establecer unos criterios para la educación emocional de los estudiantes desde las diferentes áreas académicas, así como también integrar a toda la comunidad educativa, para que la educación emocional sea una de las principales características que resalten en nuestro entorno social. Para ello también se debe invertir recursos para contratar el apoyo de profesionales expertos en el tema, para que orienten capacitaciones, talleres, eventos y actividades en general.

Para los padres de familia es importante recomendar el apoyo incondicional al proceso de la aplicación del proyecto, disponibilidad de tiempo, actitud y buen ejemplo, puesto que trabajando en conjunto se fortalece la enseñanza y aprendizaje de los temas abordados y el cumplimiento de los objetivos que se desean alcanzar.

En los estudiantes es fundamental recomendar la disponibilidad y persistencia en continuar con la aplicación del diseño, a su vez reconocer y corregir las falencias que tienen a causa del mal manejo de las emociones, ya que esto afecta la vida de ellos y muchas veces las de los de su entorno, también es importante recomendar que la buena educación emocional debe estar presente en todos los ámbitos de la vida, no solo en el deportivo.

Para el grupo de Investigación de Educación Física y Desarrollo Humano de la Universidad Libre, se recomienda expandir investigaciones relacionados a la propuesta pedagógica del modelo CRE-SER en diferentes contextos, para hacer un análisis y tener una visión general de su impacto a nivel Nacional.

Referencias bibliográficas.

Acebes, J. y Rodríguez, G. (2019). Relaciones entre el nivel de actividad física, experiencia deportiva e inteligencia emocional en alumnos de Grado de la Comunidad Madrid (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/68970>

Acevedo, A. y López, A. (2004). *El proceso de la entrevista: conceptos y modelos*. (4ta edición). Ciudad de México, México: Editorial Limusa.

Acosta, S. (2014) *La investigación en el aula, aprender a conocer*. México D.F: Trillas

Adame, A. (2009). Medios audiovisuales en el aula. *Granada, volumen* (19), 1-10.

Betancourt, A. (1996). *El taller educativo ¿Qué es? fundamentos, como organizarlo y dirigirlo, como evaluarlo*. Bogotá, Colombia: Cooperativa editorial magisterio.

Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar* (sexta edición). Madrid, España: Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista Investigación Educativa*, volumen (1), 7-43.

Blández, J. (2000). *La investigación-acción: un reto para el profesorado. Guía práctica para grupos de trabajo, seminarios y equipo de investigación*. Barcelona, España: Inde publicaciones.

Bocanegra, J. (2017). *Implementación de una estrategia metodológica para el afianzamiento de la seguridad emocional a partir de la educación física en el curso 201 del colegio tabora sede b jornada mañana* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/11834>

Cambio existencial. (Productor). (2019). *Función de las emociones-Inteligencia emocional*. [video]. De https://www.youtube.com/watch?v=L_eb8qT6-0

Caracas, A. y Cuspian, A. (2018). *LA LÚDICA: Una estrategia didáctica para la disminución de conductas disruptivas y la promoción de la convivencia escolar* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/5088>

Castelblanco, D. García, J. y Ramírez, Y. (2020). *Las danzas circulares como estrategia didáctica para mejorar las habilidades emocionales y sociales, en el curso 301 del ITI Francisco José de Caldas* (Tesis de pregrado). Universidad Libre, Bogotá Colombia.

Chóliz, M. (2007). Técnicas para el control de la activación: relajación y respiración. Recuperado de <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>

Díaz, F. y Hernández, G. (2004). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo* (segunda edición). Ciudad de México, México: McGraw-Hill/Interamericana editores.

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica, volumen (2)*, 162-167. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>

Domínguez, L. (2013). *Educación emocional a través de la educación física* (Tesis de pregrado). Recuperado de https://nanopdf.com/download/tfg-l355pdf_pdf

Edufame. (Productor). (2014). *La función de las emociones* [video]. De <https://www.youtube.com/watch?v=og6xt5CudrQ>

Elena emociones básicas. (Productor). (2016). *7 beneficios de expresar las emociones* [video]. De <https://www.youtube.com/watch?v=soOzoLmQn14>

Elliot, J. (2000). *El cambio educativo desde la investigación-acción*. Madrid, España: Morata.

Feo, R. (2010). Orientaciones básicas para el diseño de estrategias didácticas. *UAM Ediciones, volumen (16)*, 220-236. Recuperado de <https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/article/view/1951>

Fernández, f. (2013). *Estrategias didácticas para fortalecer el aprendizaje de la matemática en la transición de la aritmética al álgebra* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.ucm.edu.co:8080/jspui/bitstream/handle/10839/682/Freddy%20Fernandez%20Palechor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ferro, G. (2004). *Juego, niñez y género en la educación inicial*. Buenos Aires, Argentina: Lúdicamente.

FIFA. (2015/2016). *Reglas de juego*. Zúrich Suiza: FSC.

Fraile, A. (2004). El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea. Recuperado de https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=mxYJtJYNbqoC&oi=fnd&pg=PA9&dq=deporte+y+educaci%C3%B3n&ots=Bc6QA3HgZC&sig=Kj40NW3cpEZauxiwxYh_5cPmMsQ#v=onepage&q=deporte%20y%20educaci%C3%B3n&f=false

Gale, D., Robbins, B. y Tollin, M. (productores) y Carter, T. (director). (2005). *Juego de honor* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Paramount Pictures.

Galvis, P. (2019). *CRE-SER: Eje curricular socio-emocional en la Educación Física*. Curso EDFIDEHUM (1-8). Universidad libre, Chía Colombia.

Galvis, P. (2019). *TARGET: opción didáctica para el desarrollo socio-emocional CRE-SER*. Curso EDFIDEHUM (1-6). Universidad libre, Chía Colombia.

Galvis, P; Ospina, L. y Rubio, E. (2019). Eje curricular socio-emocional para la Educación Física. Documento en prensa.

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Buenos Aires, Argentina: Javier Vergara Editor.

Goleman, D. (2013). *Liderazgo el poder de la inteligencia emocional*. Barcelona, España: Ediciones B, S. A

Gómez, G. (2013). El diario reflexivo del estudiante: ventajas de su uso en la educación a distancia. *Revista Mexica de bachillerato a distancia, volumen (10)*, 105-110.

Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación, Volumen (335)*, 105-126. Recuperado de http://www.revistaeducacion.educacion.es/re335/re335_10.pdf

Institución Educativa Juan XXIII (2019). *Proyecto Educativo Institucional*. Mercaderes Cauca.

Jares, X. (1999). *El juego cooperativo y la cultura para la paz*. Madrid, España: Edición Popular.

López, A. y García, A. (2010). Técnica del fútbol sala. EFDeportes, volumen (151). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd151/la-tecnica-individual-en-futbol-sala.htm#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Real%20Federaci%C3%B3n%20Espa%C3%B1ola,posesi%C3%B3n%20o%20no%20del%20bal%C3%B3n.&text=Lo%20importante%20es%20que%20sea%20eficaz%20para%20el%20jugador>

López, C y Valls, C. (2013). *Coaching educativo: Las emociones, al servicio del aprendizaje*. España: SM.

López, J. (2017). *Manual de la UEFA para entrenadores de Futsal*. Grandson, Suiza: Artgraphic Cavin SA.

Molina, C. (2013). *Emociones expresadas, emociones superadas. Una guía para lograr el equilibrio psicológico a través de la gestión de nuestras emociones*. Barcelona, España: Editorial Planeta, S. A.

- Mora, F. (2008). *El Reloj de la Sabiduría. Tiempos y Espacios en el Cerebro Humano*. Madrid, España: Alianza.
- Mora, F. (2012). *¿Qué es una emoción?* Arbor, 189(759), párr. 22. doi: <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2013.759n1003>.
- Oliva, P. (2009). *Construcción de listas de chequeo en salud: la metodología para su construcción*. Recuperado de <http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2016/03/24.pdf>
- Omeñaca, R. y Ruiz, J. (2005). *Juegos cooperativos y educación física*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Once niñas y niños. (Productor). (2018). *Aprende a expresar tus emociones* [video]. De <https://www.youtube.com/watch?v=f3jtXdpiMqw>
- Ospina, L. (2017). Principios pedagógicos para la evaluación personalizada. *Revista reflexiones, volumen (6)*, 17-27.
- Porlán, R. (1987). El Maestro como Investigador en el Aula: Investigar para Conocer, Conocer para Enseñar. *Investigación en la Escuela, volumen (1)*, 63-69.
- Psicoactiva (productor). (2007). *¿Qué son las emociones?* [video]. De <https://www.youtube.com/watch?v=hP7hDPP1Dz0&t=53s>.
- Rivera, J. (Productor) y Docter, D. y Del Carmen, R. (directores). (2015). *Intensa-mente* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Pixar Animation Studios y Walt Disney Pictures.
- Salazar, M. (1993). *La investigación Acción Participativa. Inicios y desarrollos*. Bogotá, Colombia: Editorial Magisterio.
- Segura, C; Malaver, M y Rodríguez, M. (2001). Estructurar mentes para formar personas. *Educación y Educadores, Volumen (4)*, 71-106.

Soto, D. (2012). *El diario reflexivo: una estrategia para potenciar la autoevaluación y el aprendizaje autónomo*. Universidad Estatal a Distancia. Recuperado de https://www.uned.ac.cr/academica/images/ceced/docs/Estaticos/instrumento_diario_reflexivo_funde.pdf

Sumedico portal. (Productor). (2016). *¡No expresar tus emociones daña tu salud!* [video]. De <https://www.youtube.com/watch?v=XN5JTMPZH2g>

Tiria, D. (2015). *La educación emocional dentro de los procesos de enseñanza-aprendizaje de los niños y niñas de 4° y 5° primaria* (Tesis de maestría). Recuperado de https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/626580/Deisy_Johanna_Tiria_Morales_.pdf?sequence=1

Toscana, V. (Productor). (2020). *Cómo Controlar Las Emociones y Canalizarlas | 10 Técnicas de Autocontrol e Inteligencia Emocional* [video]. De <https://www.youtube.com/watch?v=7KZrAHNGe8Q>

Travé, G. (1996). Consideraciones sobre la Utilización de Técnicas e Instrumentos de Investigación Educativa para la Evaluación de Unidades Didácticas de Contenido Social. *Revista Investigación en la Escuela*, volumen (30), 87-97.

Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, Volumen (4), 129-160.

Ugarriza, N. y Pajares, L. (2004). *Adaptación y estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On ICE: NA, en niños y adolescentes: Manual técnico*. Recuperado de https://www.academia.edu/36406153/Manual_Baron_Ice_Na

Ugarriza, N. y Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Baron ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Revistas científicas de América Latina*, Volumen (8), 11-58.

Apéndices

Apéndice A: Formato entrevista semiestructurada.

Entrevista semiestructurada

Fecha:

Hora:

Lugar:

Nombre del entrevistado:

Objetivo: Identificar las perspectivas relacionadas al ámbito emocional, que tienen los estudiantes, de acuerdo a las experiencias o situaciones de sus vidas; dentro del marco del proyecto de investigación: Estrategias didácticas a partir del modelo CRE-SER para mejorar la educación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala masculino, en la Institución Educativa Juan XXIII de Mercaderes, Cauca.

Preguntas eje:

Vida personal.

1. ¿Cuántos años tiene?
2. ¿Qué cosas lo hacen sentir felicidad?
3. ¿Qué cosas lo hacen enojar?
4. ¿Qué cosas lo hacen sentir tristeza?
5. ¿Qué cosas lo hacen sentir miedo?
6. ¿Qué le gusta hacer cuando está triste?
7. ¿Qué hace cuando está enojado?
8. ¿Qué hace cuando se siente feliz?
9. ¿Qué hace cuando siente miedo?
10. ¿Tiene cambios emocionales repentinos?

11. ¿Cómo se siente cuando recibe un comentario negativo de otra persona?
12. ¿Cuál considera que es la principal virtud y debilidad que las demás personas ven en usted?
13. ¿En alguna ocasión ha necesitado pedir ayuda?

Vida familiar.

14. ¿Cuántas personas viven en su casa y qué tipo de parentesco tienen con usted?
15. ¿Ha convivido algún tiempo con otros familiares o siempre lo ha hecho con las mismas personas?
16. ¿Cómo considera que es el ambiente en su familia?
17. ¿Qué valores le han inculcado en casa?
18. Esos valores anteriormente mencionados, ¿los aplica en su vida?

Vida escolar.

19. ¿Cómo es la relación con sus compañeros en el Colegio?
20. ¿Cómo es la relación con sus maestros?
21. ¿Ha tenido dificultades o problemas en el colegio?

Vida deportiva.

22. Como estudiante que pertenece a la selección de fútbol sala de la Institución Educativa ¿cuáles considera son sus fortalezas físicas y emocionales en los entrenamientos y encuentros deportivos?
23. ¿cuáles considera son sus debilidades físicas y emocionales en los entrenamientos y encuentros deportivos?
24. ¿Cuánto tiempo lleva dentro del equipo?
25. Ante la pérdida de un partido ¿qué sentimientos sobresalen en usted?
26. Ante la victoria de un partido ¿qué sentimientos sobresalen en usted?

27. ¿Es capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada ante cualquier situación?

¿Por qué?

28. ¿Cómo se siente usted dentro del equipo? ¿Por qué?

29. ¿Cómo son las relaciones con sus compañeros de equipo?

30. ¿Cómo son las relaciones con su entrenadora?

31. ¿Usted considera que las vivencias dentro del equipo han contribuido en su formación personal?

32. ¿Qué perspectivas, proyectos y anhelos tiene usted dentro del equipo?

Posibles preguntas que surgen de las respuestas del entrevistado:

Apéndice B: Lista de chequeo

Lista de chequeo para caracterizar algunas competencias emocionales

Nombre:

Lista de chequeo autoconciencia

N°	AUTOCONCIENCIA (autoconciencia emocional)	SI	NO
1	Cuando no me salen las cosas como quiero, me enfado.		
2	Me enojo con facilidad.		
3	Cuando me enojo cargo mis sentimientos con personas que no tienen nada que ver.		
4	Cuando me enojo mi tono de voz es más alto.		
5	Cuando me enojo suelo decir cosas sin pensar, que pueden causar daño a otras personas.		
6	Me cuesta bastante controlar mi enojo.		
7	Cuando estoy triste me incomoda la felicidad de los demás.		
8	Cuando estoy enojado no me gusta que nadie me hable.		
9	A menudo tengo mal humor.		
10	Si me provocan puedo llegar a agredir a una persona.		
11	Me siento satisfecho con todo en mi vida.		
12	Soy una persona feliz.		
13	Considero que la vida es bella.		
14	La mayoría de cosas que hago me parecen interesantes.		
15	Me divierto compartiendo con otras personas.		
16	Me acepto y me amo tal cual soy.		
17	Tengo todo lo que es importante para mi felicidad.		
18	Disfruto el momento presente.		
19	Me siento en ocasiones intranquilo.		
20	Frecuentemente me siento falto de energía.		
21	Algunos días me siento triste y no sé por qué.		
22	Pienso que no soy capaz de entender las cosas que siento.		
23	Considero que no hago las cosas bien o como me gustaría.		
24	Siento que he mejorado mi forma de ser y estoy a gusto conmigo mismo.		
25	Reconozco mis emociones. (autoconocimiento)		

Nota. Fuente: Elaboración propia

Lista de chequeo conciencia social

Nº	CONCIENCIA SOCIAL. (empatía, conciencia organizativa)	SI	NO
1	Suelo ponerme en los zapatos de los demás para comprenderlos mejor.		
2	En una discusión me cuesta comprender la postura de la otra persona.		
3	Cuando veo a una persona feliz, me contagia su alegría.		
4	Si un amigo está triste, también me pongo triste.		
5	Suelo reconocer los estados emocionales de mis seres queridos solo observándolos.		
6	Estoy dispuesto a colaborar a una persona que necesita ayuda.		
7	Mantengo buenas relaciones con los demás.		
8	Me gusta que me cuenten los problemas que tienen las demás personas.		
9	Suelo estar dispuesto a escuchar las dificultades de los demás.		
10	Puedo comprender la postura de una persona, así no esté de acuerdo.		
11	Reconozco y comprendo las emociones de los demás.		
12	Les expreso a otras personas las cualidades que les observo.		
13	Demuestro interés por el bienestar de las demás personas.		
14	En una discusión me gusta que siempre me den la razón.		
15	Siento que me afecta demasiado las dificultades de mis seres queridos.		
16	Cuando no conozco a los demás, me afectan sus problemáticas.		

Nota. Fuente: Elaboración propia

Lista de chequeo gestión de las relaciones

Nº	GESTIÓN DE LAS RELACIONES. (liderazgo inspirador, influencia, gestión de los conflictos, trabajo en equipo y colaboración)	SI	NO
1	Considero que soy bueno para trabajar en equipo.		
2	Prefiero estar callado y no me gusta hablar en público.		
3	Me gusta exponer mi punto de vista en reuniones o trabajos en equipo.		
4	En conversaciones con amigos, generalmente siempre estoy hablando.		
5	Cuando me cuentan una situación soy bueno para dar consejos.		
6	Cuando un amigo esta triste busco alternativas para subirle el ánimo.		
7	Considero que en la familia y grupos de amigos me tienen en cuenta para tomar decisiones.		

8	Frente a una problemática siempre busco alternativas para darle solución de la mejor manera.
9	En ocasiones dejo que otros decidan por mí y me indiquen lo que debo hacer.
10	Cuando fracaso en una situación, prefiero no volver a intentarlo.
11	Trato de hacer lo posible por evitar conflictos.
12	En un conflicto trato de no herir los sentimientos de otras personas.
13	En un conflicto pienso que se debe reflexionar y solucionar las cosas buscando un campo intermedio.
14	Se me dificulta el trabajo en equipo si hay personas que tienen diferentes puntos de vista a los míos.
15	Considero que es mejor hacer trabajos solo para evitar conflictos.
16	Si alguien comete un error me muestro comprensivo y tolerante.
17	Cuando trabajo en equipo me comprometo y me esfuerzo en dar lo mejor de mí.
18	Me gusta motivar a las personas con las que estoy trabajando.
19	Generalmente estoy de acuerdo con las opiniones de los demás.
20	Si no salen las cosas como estaban planeadas, me desánimo y pierdo el interés.

Nota. Fuente: Elaboración propia

Lista de chequeo autogestión

Nº	AUTOGESTIÓN. (autocontrol emocional, adaptabilidad, capacidad de triunfo, actitud positiva)	SI	NO
1	Cuando me enojo puedo controlarme, hablando y actuando de la mejor manera.		
2	Considero que actuar impulsivamente genera problemas.		
3	Prefiero expresar mis emociones que reprimirlas.		
4	Siempre pienso antes de hablar y actuar.		
5	Soy consciente de mis emociones.		
6	Soy capaz de regular y controlar mis emociones.		
7	Cuando quiero alcanzar una meta me esfuerzo y trabajo duro para conseguirlo		
8	Tengo altas expectativas en mi proyecto de vida.		
9	Siempre trato de buscar el lado positivo de las cosas.		
10	Suelo mantener una actitud positiva.		
11	Siempre me expreso de forma respetuosa y amable.		
12	Pienso que las dificultades que se me presentan, son una oportunidad de superarme y mejorar.		

-
- 13 Cuando no me salen las cosas como esperaba, me adapto fácilmente a las nuevas posibilidades.
- 14 Pienso que puedo manejar cualquier cambio que llegue a mi vida.
-

Nota. Fuente: Elaboración propia

Apéndice C: Formato diario de campo.

Diario de campo número

Nombre del observador:

Fecha:

Lugar:

Objetivo:

Descripción:

Reflexión:

Nota. Fuente: Elaboración propia

Apéndice D: Modelo consentimiento informado.

Modelo de consentimiento informado

Nota: El presente consentimiento informado se ajusta a los requerimientos de la Resolución 008430 de 1993, y se aplicará la prueba si el estudiante igualmente acepta su participación.

Fundamentación

Teniendo en cuenta los procesos que se realizan año tras año con los diferentes estudiantes deportistas que hacen parte de la selección Masculina de Fútbol Sala de la Institución Educativa, con quienes participamos en el programa Nacional Supérate Intercolegiados, se ha podido identificar los cambios y el manejo poco adecuado de las emociones, por esta razón en la Institución Educativa se está realizando un proyecto de investigación titulado: **“Diseño de estrategias didácticas a partir del modelo CRE-SER para mejorar la educación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala masculino, en la Institución Educativa Juan XXIII de Mercaderes, Cauca”**, el cual se pretende llevar a cabo teniendo en cuenta las restricciones y medidas necesarias frente a la actual situación en el País ante la emergencia sanitaria por causa del Covid-19; en ese orden de ideas queremos invitar a su hijo o estudiante a cargo, para que haga parte de tan valioso proyecto de investigación que tiene como objetivo Implementar unas estrategias didácticas tendientes a mejorar la educación emocional; por consiguiente se hace necesario tener la autorización de ustedes como padres de familia o representante legal del menor, esto respecto a algunas acciones que se pueden presentar en el desarrollo del plan de acción del proyecto, de tal manera que con la colaboración de todos podamos alcanzar los objetivos propuestos.

Con lo anterior expuesto nos permitimos describir las actividades que se realizarán dentro del proyecto:

- Se realizarán algunas actividades como entrevistas, talleres, cuestionarios, entre otras, las cuales en su mayoría serán virtuales.
- Estas actividades se registrarán a través de fotos, grabaciones, diarios de campo y vídeos, para su posterior análisis.
- Los resultados de dicho análisis serán publicados y socializados en espacios académicos (ponencias, libro, artículo), en los cuales es posible que aparezcan imágenes de grupos de estudiantes ilustrando las actividades en mención.
- Durante las actividades, el estudiante puede hacer preguntas las veces que quiera y en cualquier momento.
- La información que surja del estudio será completamente confidencial y los informes no incluirán nombres de los y las estudiantes.
- El hecho de participar en la investigación le dará la oportunidad de fortalecer la Inteligencia emocional de su hijo(a) en el ámbito escolar.

Una vez informado de las condiciones y procedimientos del estudio es importante afirmar la aceptación de este consentimiento llenando la siguiente información y firmando.

Yo, _____ identificado con C.C _____ en
mi calidad de padre de familia y/o acudiente principal
de _____, autorizo a la Institución Educativa Juan XXIII
y a la docente Cindy Patricia Jaramillo quien es la investigadora del proyecto, para que aplique
con mi hijo o menor a cargo las actividades antes explicados.

FIRMA ACUDIENTE: _____ FECHA: _____

HUELLA:



Visto bueno de Coordinación de la Institución

Datos de contacto del padre o acudiente del participante

Número de celular:

Correo electrónico

Dirección de residencia:

Anexos

Anexo A. Test de Baron: ICE: NA - Completa.

Test de BarOn.

Objetivo: Identificar el estado actual de los estudiantes a través de un diagnóstico que permita encontrar las emociones más comunes que afectan la convivencia del equipo.

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA – COMPLETA

Nombre: _____

Edad: _____

Fecha: _____

Adaptado por
Nelly Ugarriza Chávez
Liz Pajares del Águila

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

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

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

	Muy rara vez	Rara vez	A men udo	Muy a menudo
1. Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2. Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4. Soy feliz.	1	2	3	4
5. Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6. Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9. Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10. Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11. Sé cómo mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12. Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13. Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16. Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18. Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4

19. Espero lo mejor.	1	2	3	4
20. Tener amigos es importante.	1	2	3	4
	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
21. Peleo con la gente.	1	2	3	4
22. Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23. Me agrada sonreír.	1	2	3	4
24. Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25. No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26. Tengo mal genio.	1	2	3	4
27. Nada me molesta.	1	2	3	4
28. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29. Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31. Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32. Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33. Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35. Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36. Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37. No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39. Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40. Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41. Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43. Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46. Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47. Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48. Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49. Para mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50. Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51. Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52. No tengo días malos.	1	2	3	4
53. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54. Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
55. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56. Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57. Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido	1	2	3	4
58. Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59. Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada	1	2	3	4
60. Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Anexo B. Carta validación de entrevista semiestructurada y lista de chequeo



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
INSTITUCION EDUCATIVA "JUAN XXIII"
APROBADO POR RESOLUCION No. 0460 DEL 26 DE ABRIL DE 2004

Mercaderes, Cauca, 27 de febrero de 2020.

Investigadora:

Esp.

CINDY PATRICIA JARAMILLO OJEDA

Docente De La Institución Educativa Juan XXIII

Asunto: Respuesta solicitud validación de instrumentos de recolección de datos.

Cordial Saludo.

Teniendo en cuenta la revisión y evaluación realizada de los instrumentos de recolección de datos adjuntados por ustedes, me permito autorizar la entrevista y lista de chequeo, los cuales considero válidos, puesto que cumple con los requerimientos necesarios para aplicar en el proyecto "Diseño de estrategias didácticas a partir del modelo CRE-SER para mejorar la formación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala masculino, en la Institución Educativa Juan XXIII de Mercaderes, Cauca", porque se adecua a la población y a los objetivos del proyecto antes mencionado.

Atentamente,

Quien autoriza:

MILTON MARINO LUNA SOLARTE.

C.C. N°

Cra. 3 N° 8 – 36 B/ Juan Montón Blasco.

Municipio de Mercaderes Cauca.

E – Mail: iejuanxxiiimercaderes@hotmail.com

Cel. 3113372615

Rector.

Anexo C. Test de Baron diligenciado por un estudiante.

Test de BarOn.

Objetivo: Identificar el estado actual de los estudiantes a través de un diagnostico que permita encontrar las emociones más comunes que afectan la convivencia del equipo.

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA – COMPLETA

Nombre: Est. 05

Edad: 14

Fecha: 24-03-2020

Adaptado por
Nelly Ugarriza Chávez
Liz Pajares del Águila

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

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

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

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1. Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2. Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4. Soy feliz.	1	2	3	4
5. Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6. Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9. Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10. Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11. Sé cómo mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12. Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13. Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16. Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18. Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19. Espero lo mejor.	1	2	3	4
20. Tener amigos es importante.	1	2	3	4

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
21. Peleo con la gente.	1	2	3	4
22. Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23. Me agrada sonreír.	1	2	3	4
24. Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25. No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26. Tengo mal genio.	1	2	3	4
27. Nada me molesta.	1	2	3	4
28. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29. Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31. Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32. Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33. Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35. Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36. Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37. No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39. Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40. Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41. Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43. Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46. Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47. Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48. Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49. Para mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50. Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51. Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52. No tengo días malos.	1	2	3	4
53. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54. Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
55. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56. Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57. Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido	1	2	3	4
58. Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59. Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada	1	2	3	4
60. Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Anexo D. Lista de chequeo diligenciado por un estudiante



Universidad de
La Sabana

UNIVERSIDAD DE LA SABANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA E INVESTIGACIÓN EN EL AULA



Universidad de
La Sabana

LISTA DE CHEQUEO PARA CARACTERIZAR ALGUNAS COMPETENCIAS EMOCIONALES.

N°	AUTOCONCIENCIA (autoconciencia emocional)	SI	NO
1	Cuando no me salen las cosas como quiero, me enfado.	X	
2	Me enojo con facilidad.	X	
3	Cuando me enojo cargo mis sentimientos con personas que no tienen nada que ver.	X	
4	Cuando me enojo mi tono de voz es más alto.	X	
5	Cuando me enojo suelo decir cosas sin pensar, que pueden causar daño a otras personas.	X	
6	Me cuesta bastante controlar mi enojo.	X	
7	Cuando estoy triste me incomoda la felicidad de los demás.		X
8	Cuando estoy enojado no me gusta que nadie me hable.	X	
9	A menudo tengo mal humor.	X	
10	Si me provocan puedo llegar a agredir a una persona.	X	
11	Me siento satisfecho con todo en mi vida.		X
12	Soy una persona feliz.	X	
13	Considero que la vida es bella.	X	
14	La mayoría de cosas que hago me parecen interesantes.		X
15	Me divierto compartiendo con otras personas.	X	
16	Me acepto y me amo tal cual soy.	X	
17	Tengo todo lo que es importante para mi felicidad.		X
18	Disfruto el momento presente.	X	
19	Me siento en ocasiones intranquilo.	X	
20	Frecuentemente me siento falto de energía.		X
21	Algunos días me siento triste y no sé por qué.	X	
22	Pienso que no soy capaz de entender las cosas que siento.	X	
23	Considero que no hago las cosas bien o como me gustaría.	X	
24	Siento que he mejorado mi forma de ser y estoy a gusto conmigo mismo.	X	
25	Reconozco mis emociones. (autoconocimiento)		X

Nº	CONCIENCIA SOCIAL. (empatía, conciencia organizativa)	SI	NO
1	Suelo ponerme en los zapatos de los demás para comprenderlos mejor.		X
2	En una discusión me cuesta comprender la postura de la otra persona.	X	
3	Cuando veo a una persona feliz, me contagia su alegría.		X
4	Si un amigo está triste, también me pongo triste.		X
5	Suelo reconocer los estados emocionales de mis seres queridos solo observándolos.		X
6	Estoy dispuesto a colaborar a una persona que necesita ayuda.	X	
7	Mantengo buenas relaciones con los demás.	X	
8	Me gusta que me cuenten los problemas que tienen las demás personas.		X
9	Suelo estar dispuesto a escuchar las dificultades de los demás.		X
10	Puedo comprender la postura de una persona, así no esté de acuerdo.		X
11	Reconozco y comprendo las emociones de los demás.		X
12	Les expreso a otras personas las cualidades que les observo.		X
13	Demuestro interés por el bienestar de las demás personas.	X	
14	En una discusión me gusta que siempre me den la razón.	X	
15	Siento que me afecta demasiado las dificultades de mis seres queridos.	X	
16	Cuando no conozco a los demás, me afectan sus problemáticas.		X

Nº	GESTIÓN DE LAS RELACIONES. (liderazgo inspirador, influencia, gestión de los conflictos, trabajo en equipo y colaboración)	SI	NO
1	Considero que soy bueno para trabajar en equipo.		X
2	Prefiero estar callado y no me gusta hablar en público.	X	
3	Me gusta exponer mi punto de vista en reuniones o trabajos en equipo.		X
4	En conversaciones con amigos, generalmente siempre estoy hablando.	X	
5	Cuando me cuentan una situación soy bueno para dar consejos.		X
6	Cuando un amigo esta triste busco alternativas para subirle el ánimo.		X
7	Considero que en la familia y grupos de amigos me tienen en cuenta para tomar decisiones.		X
8	Frente a una problemática siempre busco alternativas para darle solución de la mejor manera.		X
9	En ocasiones dejo que otros decidan por mí y me indiquen lo que debo hacer.	X	
10	Cuando fracaso en una situación, prefiero no volver a intentarlo.	X	
11	Trato de hacer lo posible por evitar conflictos.	X	
12	En un conflicto trato de no herir los sentimientos de otras personas.		X
13	En un conflicto pienso que se debe reflexionar y solucionar las cosas buscando un campo intermedio.		X
14	Se me dificulta el trabajo en equipo si hay personas que tienen diferentes puntos de vista a los míos.	X	
15	Considero que es mejor hacer trabajos solo para evitar conflictos.	X	



**UNIVERSIDAD DE LA SABANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA E INVESTIGACIÓN EN EL AULA**

16	Si alguien comete un error me muestro comprensivo y tolerante.		X
17	Cuando trabajo en equipo me comprometo y me esfuerzo en dar lo mejor de mí.	X	
18	Me gusta motivar a las personas con las que estoy trabajando.		X
19	Generalmente estoy de acuerdo con las opiniones de los demás.		X
20	Si no salen las cosas como estaban planeadas, me desánimo y pierdo el interés.	X	

Nº	AUTOGESTIÓN. (autocontrol emocional, adaptabilidad, capacidad de triunfo, actitud positiva)	SI	NO
1	Cuando me enojo puedo controlarme, hablando y actuando de la mejor manera.		X
2	Considero que actuar impulsivamente genera problemas.	X	
3	Prefiero expresar mis emociones que reprimirlas.		X
4	Siempre pienso antes de hablar y actuar.		X
5	Soy consciente de mis emociones.		X
6	Soy capaz de regular y controlar mis emociones.		X
7	Cuando quiero alcanzar una meta me esfuerzo y trabajo duro para conseguirlo	X	
8	Tengo altas expectativas en mi proyecto de vida.	X	
9	Siempre trato de buscar el lado positivo de las cosas.		X
10	Suelo mantener una actitud positiva.	X	
11	Siempre me expreso de forma respetuosa y amable.		X
12	Pienso que las dificultades que se me presentan, son una oportunidad de superarme y mejorar.	X	
13	Cuando no me salen las cosas como esperaba, me adapto fácilmente a las nuevas posibilidades.		X
14	Pienso que puedo manejar cualquier cambio que llegue a mi vida.		X

Anexo E. Respuestas de un estudiante a la entrevista semiestructura

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA NÚMERO 1.

Fecha: 20 de marzo de 2020.

Hora: 04:00 pm

Lugar: Casa de habitación del estudiante (Barrio Centro)

Nombre del entrevistado: Estudiante 08

Objetivo: Identificar las perspectivas relacionadas al ámbito emocional, que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones; dentro del marco del proyecto de investigación “Estrategias didácticas a partir del modelo CRE-SER para mejorar la educación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala masculino, en la Institución Educativa Juan XXIII de Mercaderes, Cauca.”

Preguntas eje:

Vida personal.

1. ¿Cuántos años tiene?

R/ 15 años

2. ¿Qué cosas lo hacen sentir felicidad?

R/ Jugar micro y montar caballo

3. ¿Qué cosas lo hacen enojar?

R/ Cuando no hago las cosas bien o pierdo un partido.

4. ¿Qué cosas lo hacen sentir tristeza?

R/ Pues cuando, por ejemplo, perdemos un partido o no sé, o problemas familiares.

5. ¿Qué cosas lo hacen sentir miedo?

R/ Pues...pasar por un barrio peligroso.

6. ¿Qué le gusta hacer cuando está triste?

R/ Jugar fútbol.

7. ¿Qué hace cuando está enojado?

R/ Nooo, me encierro en la pieza hasta se me pase solito.

8. ¿Qué hace cuando se siente feliz?

R/ Compartir la felicidad con los demás.

9. ¿Qué hace cuando siente miedo?

R/ Pues, como huir del peligro.

10. ¿Tiene cambios emocionales repentinos?

R/ No.

11. ¿Cómo se siente cuando recibe un comentario negativo de otra persona?

R/ Pues depende la persona, si es un profesor lo tomo bien, pero cuando es de un compañero no me gusta que me digan las cosas.

12. ¿Cuál considera que es la principal virtud y debilidad que las demás personas ven en usted?

R/ Virtud que juego bien futsal y debilidad que no soy tan acuerpado.

13. ¿En alguna ocasión ha necesitado pedir ayuda?

R/ Si, no se pues un taller, le pido ayuda a un compañero cuando no entiendo.

Vida familiar.

14. ¿Cuántas personas viven en su casa y qué tipo de parentesco tienen con usted?

R/ Dos personas, mi abuela y mi persona.

15. ¿Ha convivido algún tiempo con otros familiares o siempre lo ha hecho con las mismas personas?

R/ La mayoría del tiempo con mi abuela, pero hace un año estuve viviendo un tiempo con mi papá.

16. ¿Cómo considera que es el ambiente en su familia?

R/ Es bien, es respetuoso, solidario.

17. ¿Qué valores le han inculcado en casa?

R/ El respeto, la honestidad, la solidaridad.

18. Esos valores anteriormente mencionados, ¿los aplica en su vida?

R/ Casi siempre.

Vida escolar.

19. ¿Cómo es la relación con sus compañeros en el Colegio?

R/ Bien, con la mayoría me la paso chévere y hablo con ellos, hablo con todos.

20. ¿Cómo es la relación con sus maestros?

R/ Bien.

21. ¿Ha tenido dificultades o problemas en el colegio?

R/ Si, pero disciplinarios, pero no han pasado a mayores como expulsiones o sanción.

Vida deportiva.

22. Como estudiante que pertenece a la selección de fútbol sala de la Institución Educativa ¿cuáles considera son sus fortalezas físicas y emocionales en los entrenamientos y encuentros deportivos?

R/ Fortalezas físicas tengo buena visión periférica, manejo de balón.

¿Y fortalezas emocionales?

R/ Me gusta animar a el equipo, por lo menos cuando vamos perdiendo para que metan mmm le echen más ganas.

23. ¿cuáles considera son sus debilidades físicas y emocionales en los entrenamientos y encuentros deportivos?

R/ Debilidades la fuerza, la velocidad y emocionales me enojo con los compañeros cuando no hacen las cosas bien y conmigo mismo cuando no hago las cosas bien.

24. ¿Cuánto tiempo lleva dentro del equipo?

R/ Tres años.

25. Ante la pérdida de un partido ¿qué sentimientos sobresalen en usted?

R/ La tristeza, la rabia.

26. Ante la victoria de un partido ¿qué sentimientos sobresalen en usted?

R/ La alegría.

27. ¿Es capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada ante cualquier situación?

¿Por qué?

R/ Pues generalmente no me gusta compartir mis sentimientos con los demás, pero por ejemplo en un partido si grito a mis compañeros, pero es solo por el momento.

28. ¿Cómo se siente usted dentro del equipo? ¿Por qué?

R/ Bien, pues satisfecho con todos los jugadores porque tienen buenas cualidades y con la entrenadora.

29. ¿Cómo son las relaciones con sus compañeros de equipo?

R/ Bien, con todos hablo y tengo buenas relaciones.

30. ¿Cómo son las relaciones con su entrenadora?

R/ Pues bien, respetuosa.

31. ¿Usted considera que las vivencias dentro del equipo han contribuido en su formación personal?

R/ Si.

¿Cómo en que aspectos considera que ha contribuido?

R/ En la responsabilidad, en el respeto, en la solidaridad.

32. ¿Qué perspectivas, proyectos y anhelos tiene usted dentro del equipo?

R/ Ser selección Cauca y seguir avanzando hasta llegar a la nacional.

Anexo F. Rúbrica para evaluar el diseño de estrategias didácticas.

Rubrica para evaluar un diseño por experto.



Fuente: Acosta (2014)

Nombre de los alumnos: _____

Título del diseño: _____

Título del proyecto: _____

Indicador/Nivel de desempeño	Destacado (10)	Satisfactorio (9-8)	Suficiente (7-6)	Insuficiente (5-0)
Título	El título es claro, específico, y contiene, cuando menos dos categorías de análisis. ()	El título es claro y específico, pero sólo contiene una categoría de análisis. ()	El título es claro, específico, pero no contiene las categorías de análisis. ()	El título no es claro ni específico, aborda más de un problema ()
Presentación	El diseño en su redacción es claro y explicativo. Presenta coherencia en su descripción, justificación, y tiene calidad y rigor pedagógico en su contenido ()	El diseño tiene una buena redacción, pero carece de una buena presentación y calidad pedagógica ()	El diseño tiene buena presentación, pero no describe con claridad su contenido y carece de coherencia en su redacción ()	El diseño no tiene una buena presentación y su redacción es incoherente y con faltas de ortografía. No se explica su contenido. ()
	El objetivo del diseño	El objetivo general solo	El objetivo general solo	El objetivo general no

Objetivo general del Diseño	incluye el ¿qué?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿para qué? y ¿dónde? Además, su redacción es coherente y clara con el título ()	incluye el ¿qué? y el ¿cómo? Su redacción es claro y coherente con el título. ()	incluye el ¿qué?, pero no es claro ni coherente con el título. ()	es claro ni coherente con el título ()
Esquema del diseño	El diseño presenta un esquema coherente y lógico que permite su fácil comprensión y aplicación ()	El diseño presenta un esquema con ciertas incoherencias que dificultan su comprensión y aplicación ()	El diseño presenta varias incoherencias que no permiten su comprensión y aplicación ()	El diseño es totalmente incoherente y no permite su aplicación de manera lógica, por tanto, requiere ser replanteado ()
Descripción del diseño	El diseño describe puntualmente, con claridad y sencillez, cada una de sus partes, lo que permite comprenderlo y llevarlo a la práctica ()	El diseño describe puntualmente cada una de las partes; sin embargo, presenta algunas incoherencias para su aplicación ()	El diseño se describe solo en algunos aspectos, por lo que no se logra comprender su contenido ()	El diseño no presenta la descripción de sus partes, solo el esquema ()
Proceso de implementación	El diseño menciona con claridad el proceso de implementación. ()	El diseño menciona algunas ideas para su implementación ()	El diseño menciona solo una idea para su implementación. ()	El diseño no menciona el proceso de implementación ()
Proceso de evaluación	Se incluye la forma en que se va a evaluar la funcionalidad del diseño con claridad ()	El diseño menciona algunas ideas que se pueden aplicar para evaluar su funcionalidad ()	El diseño solo menciona una idea para evaluar su funcionalidad ()	El diseño no incluye la forma de evaluar su aplicación ()
Total:				