

Propuesta pedagógica para gestionar las emociones de los deportistas de Fútbol Sala en  
situación de competencia



Andrés Felipe López Cruz

Fundación Universitaria Los Libertadores  
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales  
Programa de Maestría en Educación  
Bogotá, D.C.  
2019

Propuesta pedagógica para gestionar las emociones de los deportistas de Fútbol Sala en  
situación de competencia



Andrés Felipe López Cruz

Trabajo de grado presentado para optar al Título de Magister en Educación

Asesora

Soledad Niño Murcia

Magistra en Comunicación Social

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Programa de Maestría en Educación

Bogotá, D.C.

2019

## Tabla de Contenido

Introducción.....	13
1. Problema.....	14
1.1 Planteamiento del Problema.....	14
1.2 Formulación del Problema .....	20
1.3    Objetivos .....	21
1.3.1    Objetivo General. ....	21
1.3.2    Objetivos Específicos.....	21
1.4 Justificación.....	21
2. Marco Referencial.....	25
2.1 Antecedentes Históricos.....	25
2.2 Antecedentes Investigativos.....	29
2.2.1 Internacional. ....	29
2.2.2 Nacional.....	37
2.2.3 Local.....	40
2.3 Marco Contextual .....	42
2.4 Marco Teórico y/o Conceptual.....	43
2.5 Marco Pedagógico .....	49
2.6 Marco Legal .....	51
3. Diseño Metodológico .....	56
3.1. Tipo de investigación.....	56
3.2 Recopilación de Información .....	61
3.2.2 Instrumentos .....	63
3.2.2.1 Instrumentos de Diagnóstico .....	63
3.2.2.2 Instrumentos de Seguimiento.....	65
3.2.2.3 Instrumentos de Evaluación.....	67
3.3 Análisis de Información Recopilada (Diagnóstico) .....	69

4. Desarrollo del Proyecto .....	76
4.1 Propuesta Pedagógica .....	76
5. Análisis de Resultados .....	88
5.1 Análisis del primer objetivo .....	89
6. Conclusiones y Recomendaciones .....	98
6.1 Conclusiones .....	98
6.2 Recomendaciones .....	99
Lista de Referencias .....	101
Anexos.....	104

## **Lista de Tablas**

Tabla 1: Partidos selecciones temporadas 2016-2018 del equipo Fútbol Sala FULL. ....	17
Tabla 2: Publicaciones de trabajos investigativos sobre inteligencia emocional y deporte.	17
Tabla 3: Clases de competencias. ....	32
Tabla 4: Tabla población.....	42

## Lista de Figuras

Figura 1: Bloques de las Competencias Emocionales. ....	46
Figura 2: Triángulo Humano. ....	47
Figura 3: Hexágono Pedagógico: Propuesta pedagógica Conceptual.....	49
Figura 4: Diseños Básicos de la Investigación Acción. ....	57
Figura 5: Población y Muestra.....	59
Figura 6: Principales acciones para llevar a cabo la Investigación Acción.....	61
Figura 7: Atención a sentimientos. ....	69
Figura 8: Los pensamientos afectan mis sentimientos.....	70
Figura 9: Conozco mis sentimientos sobre los otros. ....	71
Figura 10: Aporte e importancia de la propuesta pedagógica. ....	94
Figura 11: Claros procedimientos y objetivos de la propuesta pedagógica. ....	94
Figura 12: Importancia de la propuesta pedagógica en el deporte. ....	95
Figura 13: Afecta lo emocional en el rendimiento. ....	96

## **Lista de Anexos**

Anexo 1: Test TMMS-24 de Salovey y Mayer. ....	104
Anexo 2: Entrevista Planificación y periodización de la preparación de gestión de emociones a entrenadores.....	105
Anexo 3: Grupo Focal a integrantes de los grupos representativos de Fútbol Sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores. ....	106
Anexo 4: Taller y cuestionario a estudiantes/deportistas. ....	107

Nota Aprobatoria

---

---

---

---

---

Presidente del Jurado

---

Jurado

---

Jurado

---

Fecha: \_\_\_\_\_

## **Dedicatoria**

Dedico este proyecto de grado en primera medida a mis padres por su enorme apoyo para alcanzar este el cual es un nuevo logro para mi vida, en segunda medida a mi esposa y mi hijo por su grande colaboración y amor hacia mí, el cual hicieron que con cada momento de ayuda y unión formaran en mí una mejor persona, con más fuerza para seguir adelante, ser más íntegro en todo aspecto y el inculcarme siempre ser mejor profesional cada día en todo lo que realice; por ello, les dedico este proyecto con todo mi amor.

*Andrés Felipe López Cruz.*

## **Agradecimientos**

En primer lugar, agradezco siempre a Dios quien me brindó la gran oportunidad de cumplir un logro más en mi vida, por brindarme en cada momento la salud y la fortaleza necesaria para poder vencer los obstáculos que se presentaron durante este arduo proceso y por tener a mi paso personas las cuales fueron muy valiosas y muy profesionales en su quehacer, las cuales me orientaron en su momento determinado y así poder lograr de esta manera un peldaño más en mi ruta personal y profesional.

A mis padres Luz Betty Cruz Fonseca y Jairo López Mendivelso, a mi esposa Yiseli Hernández y a mi hijo Juan Felipe López Hernández, quienes me colaboraron con todo su corazón, su amor, comprensión, y paciencia, pues dado que al realizar este proceso académico sacrificamos mucho tiempo juntos; A ustedes nuevamente gracias por su confianza, apoyo, que siempre estuvieron a mi lado y que me inspiraron para ser mejor cada instante para ustedes y hacia los demás.

Agradezco de igual forma a mi asesora Soledad Niño que con sus valiosos aportes, dedicación, consejos y su disposición en todo momento para resolver cada inquietud a lo cual permitieron la culminación de este proyecto de grado.

Finalmente, mi agradecimiento a la Fundación Universitaria Los Libertadores la cual conozco y quiero desde hace muchos años, por la ayuda y la colaboración prestada incluyendo a la Decana de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales la Dra. Lorena Martínez Correal quien siempre estuvo en plena disposición a colaborarnos en cualquier proceso hacia nuestra buena ruta académica, y a todas aquellas personas que de una u otra forma me apoyaron en la realización de este proyecto de forma incondicional.

## Resumen

El proyecto de investigación que encuentran a continuación está enfocado principalmente en el diseño de una propuesta pedagógica encaminado en la ruta netamente educativa hacia la gestión de las emociones para minimizar las falencias a nivel emocional en los momentos de competencia de los estudiantes/deportistas de Fútbol Sala de los grupos representativos de la Fundación Universitaria Los Libertadores, facilitándole de esta manera a ellos la oportunidad de manejar sus emociones, incrementar su rendimiento deportivo, en donde se proponen estrategias didácticas para que incentiven y pongan en práctica el aprendizaje significativo y la formación integral de los estudiantes.

Esta investigación se realizó por medio del tipo de Investigación Acción. A lo largo de las observaciones en los partidos de los grupos representativos de Fútbol Sala se encontraron varias falencias influyentes en su formación a nivel deportivo y emocional en situación de competencia, donde se evidenció la carencia del aprendizaje significativo hacia dicho tema lo cual hace que en la formación del estudiante/deportista dentro del entorno deportivo no se lleve a cabo de forma pedagógica y educativa.

Muchas son las dimensiones en donde el o la estudiante tienen la posibilidad de formarse considerando esta formación como importante dentro de su ciclo personal y profesional; por lo tanto, se pretende aportar hacia las falencias en la gestión de las emociones y que esta propuesta se vea como un espacio para la formación pedagógica-educativa hacia la contribución de integralidad del ser humano.

**PALABRAS CLAVES:** Fútbol Sala, Gestión de las emociones, propuesta pedagógica, inteligencia emocional, aprendizaje significativo.

## **Abstract**

The research project found below is mainly focused on the design of a pedagogical proposal aimed at the purely educational route to the management of emotions to minimize the emotional flaws in the moments of competition of students / athletes, facilitating This way they have the opportunity to manage their emotions, increase their sports performance, where didactic strategies are proposed so that they encourage and put into practice the significant learning and the integral formation of the students.

This research was carried out through the type of research Action; Throughout the observations in the matches of the representative groups of Futsal of the University Foundation Los Libertadores were found several influential flaws in their training at sport and emotional level in competition situation, which showed the lack of meaningful learning towards said subject which means that the training of the student / athlete within the sports environment is not carried out in a pedagogical and educational way.

There are many dimensions in which the student has the possibility of training considering this training as important within their personal and professional cycle; therefore, it is intended to contribute to the flaws in the management of emotions and that this proposal is seen as a space for pedagogical-educational training towards the integral contribution of the human being.

**KEY WORDS:** Futsal, Emotion management, pedagogical proposal, emotional intelligence, meaningful learning.

## **Introducción**

La información encontrada en este proyecto de investigación va dirigida a todas aquellas personas que dediquen parte o todo el tiempo a compartir en el ambiente educativo más exactamente al ámbito pedagógico y deportivo en el tema de la gestión de las emociones lo que se considera un espacio de vital atención en todos los seres humanos siendo de esta manera un moldeamiento al objetivo de las necesidades formativo-integral.

Interviniendo en dicha temática se abordan diferentes temáticas las cuales están inmersas en los procesos individuales y colectivos a nivel educativo, emocional y pedagógico, dándonos cuenta que las falencias emocionales en el deporte hacen que se note un desequilibrio para lograr que ese estudiante y equipo adquiriera un nivel de formación óptimo; por tal motivo los estudiantes no son conscientes que dichos factores repercuten en el rendimiento deportivo y la disposición del deportista en situación de competencia.

Son varias las falencias encontradas en los y las estudiantes/deportistas de dichos grupos representativos las cuales incentiva a la profundización de la temática de la gestión de las emociones, pero hacia el ámbito principalmente pedagógico y educativo y no psicológico teniendo en cuenta falencias en situación de competencia en lo que respecta al manejo de la ansiedad, manejo de la frustración, el trabajo en equipo (cohesión), el estrés, la tensión y la concentración.

A través del diseño de esta propuesta se pretende que los estudiantes gestionen las emociones positivamente de manera individual y grupal mostrando una interacción entre el pensamiento (procesos cognitivos-emociones) y la acción (deporte) para que la persona tenga una transformación acorde hacia las necesidades propias y las de su grupo.

# 1. Problema

## 1.1 Planteamiento del Problema

Dentro del ámbito deportivo hay muchos temas que los deportistas y entrenadores deben atender, formando a cada uno de los jugadores para que puedan tener una participación óptima dentro de las competencias en las cuales participen. En ésta oportunidad hablando del deporte del Fútbol Sala, como cualquier deporte cuenta con temas técnicos, tácticos y emocionales que el entrenador trabaja de manera conjunta con sus jugadores, para que de manera progresiva se obtengan resultados positivos.

Con los estudiantes pertenecientes a los grupos representativos del deporte de Fútbol Sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores se presenta dificultad en lo concerniente a la gestión de las emociones en los momentos de la competencia, éste grupo es heterogéneo, no solo en cuanto a nivel académico y programas académicos, sino también en lo emocional, convivencial y en sus historias de vida. Se caracteriza el equipo por sus amplios intereses por el deporte del Fútbol Sala y por el gran gusto que cada uno demuestra en el momento de participar en dicha disciplina deportiva. Se reflejan por parte de ellos logros y fracasos de manera intermitente en los períodos de competencia, manifestando una utilización equívoca de la gestión de las emociones dentro del deporte mencionado.

Por otra parte, para la Fundación Universitaria Los Libertadores es importante el logro de resultados a nivel universitario, hablándolo en términos deportivos, para ampliar el proceso de reconocimiento institucional, aumentar el estatus universitario y la aceptación en el ámbito competitivo dentro de éste deporte de conjunto, ya que el desempeño

cuantitativo y cualitativo mide e indica el trabajo realizado y los logros obtenidos dentro de las competencias en las cuales participan los grupos representativos. Así mismo, teniendo en cuenta que el grupo a trabajar no es fijo, puesto que al ser estudiantes cumplen su ciclo universitario y como egresados no pueden continuar su participación en el equipo, y de esta manera hay que incluir estudiantes nuevos al proceso competitivo, pero en la mayoría de las ocasiones los deportistas no pueden manejar sus emociones en los momentos de alta competencia y de adversidad frente a los resultados de competencia y esto hace que no se logren los resultados deseados y disminuya la competitividad del equipo ya que se está inmerso en una sociedad en donde los resultados son los que miden el proceso de un equipo, que aunque no se desconoce por parte de la institución que tienen en cuenta los procesos que se llevan con los deportistas, no se alcanza la consolidación de que todos los procesos integrales hacia el deportista se utilicen de manera efectiva.

Con base en lo mencionado, preocupa esta situación dentro del desarrollo de las competencias sin alcanzar los logros deseados, ya que en la mayoría de los estudiantes que integran los grupos representativos de Fútbol Sala de la universidad, tienen el interés y las herramientas deportivas impartidas por el docente en los momentos de los entrenamientos para que las pongan en práctica en las competencias, pero no manejan las emociones dentro del terreno de juego. No tienen plena conciencia de que el tema emocional es de vital importancia, dejando a un lado este aspecto tan importante y con gran influencia para la obtención de buenos resultados. A esto, la autora Ros Martínez (2013) en el texto inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación aborda la importancia de la emocionalidad a nivel deportivo de la siguiente manera:

“Los especialistas han llegado a la conclusión de que es la preparación psicológica la que permite al practicante “jugar con ventaja” y obtener el máximo rendimiento deportivo. Prueba de ello es que, actualmente, existe una conciencia creciente de que los factores psicológicos juegan un papel primordial en la ejecución motora de carácter deportivo” (p. 106).

Se involucra aquí el tema emocional dentro del ámbito deportivo, puesto que inmerso en la competencia se necesita y es importante una intervención no solo en la parte técnica y táctica, sino que hay que incluir la gestión de las emociones como una gran herramienta la cual cada deportista no la tiene adquirida y en los que hay falencias en las situaciones de competencia. Tal y como lo expresa Ros Martínez (2013) en el texto *inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación* donde enuncia:

“Los programas de preparación del deportista para el alto rendimiento han concedido mucha más importancia al progreso técnico y a la mejora de la forma física que al desarrollo de los factores psicológicos. Sin embargo, las múltiples exigencias de la competición, el elevado nivel de compromiso personal y la necesidad de rendir siempre al máximo han hecho que la preparación psicológica del deportista se convierta en algo tan necesario como puedan serlo la preparación física o la preparación técnica.” (p. 105).

Dado que en la mayoría de veces impide la obtención de un buen resultado e imposibilita en los estudiantes que pongan en práctica las herramientas impartidas por el docente de manera satisfactoria, dado que cada estudiante maneja las emociones de manera diferente no logrando el bien colectivo que permita alcanzar un resultado positivo relacionando un ser integral como un todo dentro del tema deportivo y un aprendizaje significativo y adquisición de nuevos conocimientos en cada uno de los estudiantes que integran los grupos representativos.

Para cuantificar lo anteriormente expuesto se muestran a continuación dos tablas; una con la presentación de los datos de los números de partidos de las selecciones en los

últimos 3 años (2016-2018), y la segunda el número de publicaciones encontradas sobre inteligencia emocional en el deporte en los últimos 11 años (2001-2012):

*Tabla 1:* Partidos selecciones temporadas 2016-2018 del equipo Fútbol Sala FULL.

DATOS PARTIDOS SELECCIONES FUTBOL SALA						
AÑO	MASCULINO			FEMENINO		
	PARTIDOS			PARTIDOS		
2016	Jugados (11)	Ganados	4	Jugados (12)	Ganados	4
		Perdidos	7		Perdidos	8
		Empatado	0		Empatado	0
2017	Jugados (10)	Ganados	4	Jugados (15)	Ganados	5
		Perdidos	6		Perdidos	8
		Empatado	0		Empatado	2
2018	Jugados (12)	Ganados	6	Jugados (5)	Ganados	4
		Perdidos	5		Perdidos	6
		Empatado	1		Empatado	0

Fuente: Recuperado de <https://estudiantes.grupocerros.org/>.

*Tabla 2:* Publicaciones de trabajos investigativos sobre inteligencia emocional y deporte.

Año	Nº de publicaciones	%
2001	1	1.66
2002	1	1.66
2003	1	1.66
2004	2	3.33
2005	1	1.66
2006	1	1.66
2007	5	8.3
2008	3	5
2009	10	16.66
2010	9	15
2011	23	38.33
2012	3	5
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Recuperado del texto *Inteligencia emocional y deporte* (Almudena, 2013. P. 107).

En esta tabla 2 se puede evidenciar el trabajo realizado por otros investigadores referente al tema en mención relacionados con este proyecto de investigación donde se extiende el

estudio desde casi una década observando que en años anteriores hubo un crecimiento en las publicaciones sobre la inteligencia emocional en el deporte haciendo esto muy atractivo en el ámbito competitivo y educativo.

Siguiendo con el tema de esta investigación, para medir la dimensión del problema se aplicó un test diagnóstico (TMMS-24) a los dos grupos de selección masculina y femenina para mostrar el pensar de cada uno sobre la problemática la cual se evidencia dentro del grupo en torno a la gestión de emociones, donde se encontró que en la mayoría de los deportistas de los grupos representativos normalmente no presta mucha atención a sus sentimientos, piensan que el estado de ánimo y su estado emocional no afectan sus pensamientos y rendimiento; dichos datos encontrados refuerzan lo expuesto en el planteamiento del problema, en donde al observar este test se evidencia pensamientos compartidos por parte de los estudiantes sobre el conocimiento y la importancia de la gestión de emociones en los estudiantes/deportistas; se encuentra equilibrada la balanza en término de que algunos si prestan atención a sus emociones pero otros expresaron que no es necesario tenerlos en cuenta logrando en esto que el tema no se está manejando hacia la competencia de manera colectiva dado que para algunos no es importante. (Ver anexo 1).

En lo concerniente a lo que expresaron los entrenadores encuestados respecto a la gestión emocional por parte de sus deportistas en situación de competencia, hay puntos de vista muy importantes y además paralelos en lo que respecta al tema en mención, ya que reconocen la importancia de las emociones en el deporte, pero notan en el momento de la competencia que sus deportistas gestionan sus emociones; por ello, un 90% de los entrenadores enuncian varios aspectos que observan en los estudiantes como el no manejo de la frustración, no manejan la ansiedad sobre todo en puntos o partidos finales, y piensan

que uno de los factores cruciales es el no poder entrenar al equipo completo en el mismo momento, sino que se entrenan los jugadores cuando pueden dentro de los horarios establecidos. A esto se puede decir que, aunque también existen cosas positivas que agregan los entrenadores que poseen sus deportistas, esta herramienta inicial brinda nuevamente un refuerzo a lo expresado en el planteamiento del problema, pero desde el punto de vista de las personas que viven desde otro ángulo el momento de la competencia como son los entrenadores. (Ver anexo 2).

Respecto al grupo focal que se aplicó a 6 estudiantes/deportistas integrado por 3 hombres y 3 mujeres de los grupos representativos de Fútbol Sala, donde se realizó por parte del moderador un debate o discusión encaminado hacia el análisis de los pensamientos que tienen dichos estudiantes referente al tema de la gestión de las emociones logrando brindar un espacio de opinión y su sentir sobre diferentes aspectos de dicho tema. Se abordaron 5 preguntas las cuales tienen referencia hacia el deporte y la gestión de emociones, el alcance de entendimiento sobre la temática, las falencias y problemáticas encontradas en el equipo y como individuo y la afectación en el rendimiento si no se tiene en cuenta el tema emocional.

Ya analizando el instrumento se encontraron varios aspectos importantes como es notar en algunos estudiantes el poco entendimiento sobre la temática, igualmente expresaron sus pensamientos de manera conjunta hacia la falencia en el no manejo de la emocionalidad por parte de varias personas afectando de esta manera que el rendimiento colectivo en situación de competencia sea intermitente, esto se da así como lo expresa Rebollo (2006) en su texto el estudio educativo de las emociones: una aproximación sociocultural donde plantea que

“Lo que estos fenómenos vienen a poner de manifiesto es el analfabetismo emocional. Las relaciones entre emociones y educación se encuentran hoy en el origen de fenómenos socioeducativos emergentes. Su comprensión y explicación supone un reto para la investigación educativa, pero también para la creación y experimentación de modelos y propuestas educativas (p. 32).

Mostrando de esta forma dificultades en aprovechar las emociones tanto positivas como negativas en la ayuda de la resolución de problemas que se evidencia dentro del deporte del Fútbol Sala. A esto se puede exponer que, hay un pensamiento general del grupo en las falencias que existen como grupo en la gestión de las emociones en situación de competencia y que esto hace desmejorar el rendimiento deportivo de forma individual y colectiva, y que de esta forma también por medio de este instrumento le da mayor solidez a lo abordado en el planteamiento del problema. (Ver anexo 3).

Para finalizar, se puede evidenciar que los entrenadores y algunos deportistas reconocen que no realizan la gestión de las emociones en los momentos de la competencia, que desde el ámbito psicológico se ha trabajado este tema pero que este proyecto se enfatizará en que desde la educación y la pedagogía se puede obtener un aprendizaje y así lograr aportar hacia el fortalecimiento integral de cada uno de los estudiantes y como factor colectivo, dado que en esta oportunidad se desea llegar a la contribución hacia la gestión de las emociones en los momentos de competencia.

## **1.2 Formulación del Problema**

¿Cómo fortalecer la gestión de las emociones de los deportistas de Fútbol Sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores, para que mediante una propuesta pedagógica les permita obtener mejores resultados personales y grupales ante situaciones de competencia en los torneos universitarios?

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo General.**

Estructurar una propuesta pedagógica que contribuya a fortalecer la gestión de las emociones en los momentos de competencia de los deportistas de los grupos representativos de Fútbol Sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores para lograr mejores resultados en los torneos universitarios.

### **1.3.2 Objetivos Específicos.**

- Caracterizar en los momentos de competencia las falencias en la gestión de las emociones de los deportistas de los grupos representativos de Fútbol Sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores.
- Analizar las percepciones de los entrenadores hacia el tema de la gestión de las emociones en los deportistas de los grupos representativos de Fútbol Sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores.
- Analizar la pertinencia de la propuesta pedagógica por parte de los estudiantes/deportistas de los grupos representativos de Fútbol Sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores.

## **1.4 Justificación**

Haciendo referencia al deporte como un medio en el cual los estudiantes universitarios pueden vincular su participación activa dentro de su proyecto de vida, el formarse dentro de una disciplina deportiva también es vital ya que esto hace que ellos inculquen en sus vidas una felicidad constante, que el deporte proporciona a cada individuo que lo practica, pero

como seres sociales les gusta competir puesto que hay una aspiración a un mismo objetivo y llegar a la superioridad de algo, sintiendo de esa manera el por qué del mejorar cada momento y ser como individuo y equipo mejores personas a cada instante dentro de su deporte.

Es de suma pertinencia y viabilidad la realización del proyecto puesto que se pretende intervenir a través de una propuesta pedagógica para la gestión de las emociones en situaciones de competencia dentro del deporte del Fútbol Sala en los deportistas de los grupos representativos, y así formar un deportista de manera integral, teniendo en cuenta los aspectos físicos y emocionales, logrando un sentido de pertenencia en cada uno de ellos, un aprendizaje significativo llegando a una cualificación y obtención de óptimos resultados para alcanzar así al éxito colectivo dentro de la competición universitaria que en esta oportunidad es el objetivo en común, el cual desean alcanzar todas las universidades dentro del ámbito deportivo y adicional a esto, lograr concientizar a los docentes sobre la importancia del manejo de las emociones en el ámbito educativo para lograr beneficios personales, sociales y convivenciales.

Focalizándolo en el campo institucional, hay una preocupación por las intermitencias en el manejo de las emociones por parte de los integrantes de los grupos representativos del deporte del Fútbol Sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores hacia la obtención de óptimos resultados en los partidos dentro de la competencia universitaria, confrontándolo con la teoría, así como lo expresa Gea García (2016) en su texto Los juegos deportivos y su influencia en la gestión emocional en universitarios en el que anuncia que “donde se debe afrontar la posibilidad del éxito o del fracaso en el desempeño motriz, lo que evidentemente provoca una alteración de las emociones experimentadas” (p.104),

donde está caracterizado por una competencia generando de esta manera variaciones emocionales. Por ello, se hace necesario un proceso de intervención, con el fin de crear una propuesta pedagógica aplicado a nivel deportivo y de ésta manera proponer actividades y estrategias que permitan cambiar la perspectiva y se logre visualizar la verdadera importancia de esta implementación en el ámbito educativo y deportivo, aportando a la universidad una propuesta pedagógica que contribuya hacia un mayor reconocimiento institucional dentro de la disciplina deportiva del Fútbol Sala.

Así mismo, los ejes temáticos y los fundamentos conceptuales ejercidos por el docente en dicha propuesta darán una orientación de mayor solidez pedagógica, ya que de esta manera se logrará un aprendizaje significativo y la obtención de conocimientos nuevos que aporten al desempeño colectivo e individual contribuyendo a una enseñanza integral en cada uno de los estudiantes a los cuales se pueda impartir esta propuesta pedagógica. Por otra parte, los docentes tienen la capacidad y la obligación de planear actividades con las cuales se cumpla dicho objetivo porque es allí, donde los estudiantes se están formando y educando, siendo esto beneficioso para cada una de las personas que están integrando dicho grupo representativo, logrando de ésta manera mejorar su forma de vida y preparar un proyecto en equipo a nivel competitivo acorde con las necesidades que se puedan encontrar en el futuro hacia la obtención de mejores resultados individuales y colectivos en la competición universitaria.

De este modo, se considera importante para el campo de la educación esta temática, puesto que, del desarrollo integral y formativo de los estudiantes dentro del ámbito pedagógico y educativo, dependerá su adecuado conocimiento intelectual y apropiación conceptual a nivel deportivo para los deportistas que integran los grupos representativos y

futuros estudiantes que lleguen a integrarlo. A su vez es importante mencionar, que el buen desarrollo del manejo de las emociones para la competencia se logra con la intervención en cada uno de los estudiantes, y es predominante que tanto los deportistas como el docente se apropien de ésta temática con el fin de contribuir a la buena conformación de un grupo representativo a nivel deportivo y pedagógico íntegro, capaz de desarrollar dicha integralidad del ser dentro de la competencia, que permitan transformar las habilidades de cada deportista logrando un objetivo en común y es el de obtener mejores resultados en el ámbito universitario dentro de la disciplina del Fútbol Sala.

Por ello, para que los estudiantes desarrollen sus habilidades, pongan en práctica total las herramientas proporcionadas por el docente, es necesario el proceso de la gestión de las emociones para así fortalecer dicho aprendizaje mediante la aplicación y vivencia dentro de su etapa competitiva y así trabajar en corresponsabilidad hacia la obtención de buenos resultados en los diferentes torneos y lograr de esta manera posicionar a la institución en un estatus deportivo mucho más amplio de la cual se encuentra, que no siendo mala se considera que si es posible lograr un mejor posicionamiento dentro de la competición deportiva universitaria por medio de la realización de este proyecto.

## **2. Marco Referencial**

### **2.1 Antecedentes Históricos**

Realizando un recorrido de forma histórica, dentro del proceso de delimitación y así centrar la problemática de la investigación, se llevó a cabo una búsqueda de los diferentes estudios realizados en torno a los tres ejes temáticos de dicho proyecto; el primer eje que es el fútbol sala, seguido del segundo eje el cual es el manejo de las emociones el tercer eje que es propuesta pedagógica.

Se referencian trabajos elaborados desde el año 1995 hasta la fecha, teniendo en cuenta algunos autores los cuales aportan gran solidez al marco de antecedentes de éste proyecto de investigación. Por ello, y de acuerdo con la información buscada, es posible evidenciar que los proyectos de investigación hallados referencian al desarrollo del deporte tratado en el proyecto, también estrategias pedagógicas pertinentes para el desarrollo del manejo de las emociones que contribuyen al proceso de éste proyecto de investigación, y propuesta pedagógica la cual aporta referentes teóricos hacia el manejo de las estrategias conceptuales para manejar el tema que se pretende desarrollar.

De la búsqueda realizada e investigaciones consultadas se describieron los siguientes aspectos considerados como los más importantes y pertinentes de cada búsqueda e investigación que se presentan como antecedentes del presente proyecto investigativo; hablando sobre el deporte de conjunto que en ésta oportunidad es el fútbol Sala, el documento de la Federation Internationale de Football Association, FIFA (2015-2018). Directrices y Programas de desarrollo de la FIFA Futsal, considera unos planteamientos

históricos aportados por la misma, resaltan la importancia del deporte del Fútbol Sala de diferentes maneras, una de ellas es retomar los orígenes de éste deporte de conjunto dándole la importancia que se merece hacia el mundo y el establecimiento del mismo de manera cronológica. A ello aporta:

Se remontan al Uruguay de 1930, cuando Juan Carlos Ceriani, profesor de Educación Física en Montevideo, inventó un nuevo tipo de fútbol para jugar en interiores, con independencia de las condiciones meteorológicas. Un estudio reciente de la FIFA ha revelado que el futsal se practica actualmente en más de 170 de las 209 asociaciones miembro de la FIFA, tanto a cubierto como al aire libre (p. 8).

Este deporte está creciendo de manera progresiva en cada rincón del mundo, proporcionando aspectos muy positivos hacia el desarrollo de la técnica, la táctica y la integralidad del ser humano que practica este deporte colectivo. Para estar más inmersos en el tema, éste deporte lo integran dos equipos de 5 (cinco) jugadores en el terreno de juego con (9) nueve jugadores suplentes fuera del mismo, un campo que es ocho veces más pequeño y con porterías de menor tamaño que una cancha de fútbol once, donde los deportistas al momento de estar en la ejecución del Fútbol Sala demuestran y ponen en práctica muchas destrezas las cuales son vitales para llegar al éxito en el momento de la competencia, tal y como lo menciona la Federación de Fútbol Asociado de la siguiente manera:

Desarrollan la habilidad y la imaginación, combinadas con la precisión en la ejecución técnica. Los espacios estrechos, los movimientos rápidos que van de una punta a la otra del campo, las decisiones rápidas y las transiciones, son esenciales para el éxito del futsal y lo convierten en un formato de fútbol complejo pero divertido (p. 8).

Por lo tanto, esos aspectos anteriormente mencionados son esenciales en éste deporte logran evidenciar un desempeño exitoso en cada uno de los deportistas de sus habilidades y

destrezas innatas de manera espontánea, pero a la misma vez efectiva con miras hacia el éxito de una competencia.

Pero el éxito en competencia se tiene en cuenta junto con unas apreciaciones individuales y colectivas, pasando de ejercicios particulares a ejercicios complejos de cada uno de los individuos que contribuyen e integran ese compendio colectivo, por ello el deporte del Fútbol Sala ofrece a los jugadores varias oportunidades de expresión, decisión y desarrollo de habilidades de manera individual y de equipo sin dejar de lado los beneficios que éste trae para el ámbito social. De igual manera, el deporte del Fútbol sala es en términos importantes un instrumento de desarrollo del deportista y del ser humano el cual practica éste deporte de conjunto; por lo tanto, tal y como lo plantea la FIFA

El futsal: un instrumento de desarrollo para los futbolistas y un deporte en sí mismo. En primer lugar, el futsal constituye una disciplina deportiva autónoma que cuenta con ligas profesionales en muchos países. Desde su creación, a principios de los años 30 del siglo XX, se ha convertido en una variedad del fútbol muy popular de la que disfrutan millones de personas a todos los niveles y en todo el mundo. No obstante, es importante recordar que la estructura propia de este deporte —tamaño de los campos, balones, posibilidades de jugar tanto en interiores como en exteriores, sustituciones ilimitadas y tiempos más cortos— lo convierte en una herramienta excepcional para el desarrollo de futbolistas jóvenes (p. 9).

Dicho de otra forma, la manera de jugar éste deporte hace que así mismo se convierta en una fórmula de inmersión hacia un mismo objetivo el cual es aprender y disfrutar del deporte en sociedad; dado que desde su creación ha tenido una acogida de enormes magnitudes a todos los niveles en todo el mundo, y que ha hecho que el Fútbol Sala llegue a donde está en estos momentos por la excelencia deportiva y el gran aporte social y personal que brinda en el momento de llevarlo a cabo.

Jugar éste deporte ha sido muy particular, dado que lo que comenzó como un juego se convirtió en uno de los deportes que mueve muchas masas. Por ello, la manera de lograr

dicha unión por medio del deporte desde sus inicios en el siglo XX fue la forma en que el inventor de éste deporte (Juan Carlos Ceriani), lo creó teniendo en cuenta varios aspectos de algunas disciplinas deportivas como son el baloncesto, balón mano, waterpolo y el fútbol adaptándolas formando un deporte que ha logrado tener mucho reconocimiento a nivel internacional, tal y como se esboza en el texto del Patrimonio histórico español del juego y el deporte: Federación española de Fútbol sala (2012):

Se practicaba el deporte en cuanto rincón se pudiese. El Prof. Juan Carlos Ceriani de la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACJ) a consecuencias de que los niños de club comenzaban a jugar con la pelota después de la clase de gimnasia en la cancha de baloncesto, improvisó un campo de juego de fútbol. Tomó reglas de diferentes deportes, como el baloncesto, balón mano, waterpolo y el fútbol para ir dándole forma a las del Fútbol de Salón (p. 3).

Poco a poco se fue consolidando el fútbol sala como una disciplina en la cual podían hacer actividad física y participar en un nivel deportivo de competencia, por lo tanto, es importante reconocer las raíces de las diferentes adaptaciones que el profesor Ceriani le realizó al futsal, y que en el texto de la Federación Española de Fútbol Sala lo explica de la siguiente forma:

Del baloncesto se tomó la duración del partido, la cantidad de jugadores por equipo, la falta personal, el cambio de jugadores, del balón mano, el balón, la portería de pocas dimensiones, la medida de la cancha y el no poder marcar gol desde cualquier distancia; del fútbol sus propias condiciones y del waterpolo las reglas referentes al portero (p. 3).

Todas éstas modificaciones realizadas para ese deporte lo hacen ser muy particular y llamativo para todas las personas que les gusta dicha disciplina deportiva, no solo porque es un deporte muy visto y admirado sino también porque es muy competitivo.

Siendo el tema educativo y deportivo los puntos cruciales en éste proyecto, es de tomar en consideración la vinculación que ha tenido la ley del Deporte con la educación legislando en materia de deporte con una reforma en la cual expone como punto de partida

la importancia que tiene el objeto de la ley frente a la actividad física, recreación y aprovechamiento del tiempo libre en cada uno de los seres humanos garantizando la promoción y la participación en la práctica deportiva sin dejar a un lado la educación así como lo explica la Ley del Deporte (2017) en el texto del proyecto de ley donde dice “Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el Sistema Educativo General en todos sus niveles” (p. 1). Fomentando así en cada uno de los estudiantes la vinculación y la ejecución simultánea del deporte y la educación hacia la formación integral del futuro profesional. Teniendo en cuenta la integralidad del ser humano como pilar fundamental hacia el profesionalismo educativo, hace que los individuos por medio del proceso simultáneo de la educación y el Deporte se fomente dentro del proceso pedagógico una ejecución de vida integral.

## **2.2 Antecedentes Investigativos**

### **2.2.1 Internacional.**

El aprendizaje es un aspecto muy importante que se debe tener en cuenta en todos los seres humanos, es un significado que se da en los estudiantes de los conocimientos que fueron impartidos de algún saber en particular y que le va a ser útil en cualquier momento de su existencia, no solamente es una condición cognitiva que posea el individuo sino tiene mucha prevalencia la persona que le imparte dicho conocimiento, puesto que la metodología, los temas a trabajar y las condiciones en las que se den estos aprendizajes (sean metodológicos o cognitivos) llevan a un resultado significativo para el ser humano al que se le imparte ese conocimiento, como lo indica Rodríguez (2004) citando a Ausubel en el texto español La teoría del aprendizaje significativo donde expresa:

Es una teoría psicológica porque se ocupa de los procesos mismos que el individuo pone en juego para aprender. Pero desde esa perspectiva no trata temas relativos a la psicología misma ni desde un punto de vista general, ni desde la óptica del desarrollo, sino que pone el énfasis en lo que ocurre en el aula cuando los estudiantes aprenden; en la naturaleza de ese aprendizaje; en las condiciones que se requieren para que éste se produzca; en sus resultados y, consecuentemente, en su evaluación (p. 1).

Dicho de otra manera, el aprendizaje sea cual sea el saber, es el punto final y clave que debe impartirse de manera significativa al individuo teniendo en cuenta los aspectos cognitivos, el desarrollo de la metodología proporcionada buscando en el estudiante un aprendizaje natural o espontáneo, puesto que de esa manera es que se logran mejores resultados; siendo importante para la persona que imparte los conocimientos, en todos estos aspectos el aprendizaje será viable y se ocupará de todos los campos del ser humano, y así al relacionar la cognición y lo afectivo hará óptimo el aprendizaje del estudiante.

Para que sea en el estudiante eficaz el aprendizaje por medio de las metodologías impartidas por el docente es pertinente que haya un clima motivacional en el equipo para que la exteriorización del aprendizaje se dé de manera natural desde lo singular hacia lo colectivo, dado que la motivación es un pilar necesario de manejar de manera óptima dentro de un equipo para que haya un buen ambiente de competencia para cumplir el objetivo en común, por lo tanto esa necesidad motivacional se convierte en un bienestar psicológico benéfico para cada uno de los estudiantes – deportistas para la obtención de óptimos resultados de equipo. Para ello, tal y como lo manifiesta Balaguer (2008) en el texto realizado en Barcelona España titulado Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la teoría de la autodeterminación expresa lo siguiente:

Se postula que las personas cuando interaccionan con su ambiente necesitan sentirse competentes (deseo de interactuar de forma eficaz con el ambiente), autónomas (deseo de elección y sentimiento de ser es el iniciador/a de las propias acciones) y relacionadas con los demás (deseo de sentirse conectado con los otros y sentirse respetadas por ellos), y que la satisfacción de estas necesidades es esencial para el desarrollo tanto de la motivación auto determinada, como del bienestar psicológico (p. 124).

La competencia genera en cada uno de los seres humanos desniveles en sus conductas de manera individual y de manera colectiva que hace por momentos esos climas tensos, pero que con una motivación equilibrada en cada uno de ellos logra que se produzca una armonía controlando todas las dimensiones humanas dentro de un colectivo deportivo.

Para ello, es primordial tener en cuenta de manera clara el concepto de competencia y saber a qué se refiere en este ámbito dicho tema, esto es por dar interés a la conceptualización y dar una ruta de afrontamiento al favorecimiento de la claridad terminológica; por lo tanto, así como lo expone Valverde citado por Bisquerra (2007) en Barcelona España en el texto titulado Las Competencias Emocionales en donde dice: “Es la capacidad de desarrollar con eficacia una actividad de trabajo movilizandolos conocimientos, habilidades, destrezas y comprensión necesarios para conseguir los objetivos que tal actividad supone” ( p. 2). Con ello se puede afirmar que cada vez más las competencias dentro de los ámbitos y dimensiones humanas las competencias socio-personales forjan una mayor relevancia dentro de cada individuo.

Dentro de dichas competencias a modo de ejemplo se dará a conocer a continuación un subconjunto de competencias emocionales que se observan dentro de la competencia:

Tabla 3: Clases de competencias.

CLASES DE COMPETENCIA	
SOCIO-PERSONALES	TECNICO-PROFESIONALES
Motivación. Autoconfianza. Autocontrol. Paciencia. Autocrítica. Autonomía. Control del estrés. Asertividad. Responsabilidad. Capacidad de toma de decisiones. Empatía. Capacidad de prevención y solución de conflictos. Espíritu de equipo. Altruismo. .....	Dominio de los conocimientos básicos y especializados. Dominio de las tareas y destrezas requeridas en la profesión. Dominio de las técnicas necesarias en la profesión. Capacidad de organización. Capacidad de coordinación. Capacidad de gestión del entorno. Capacidad de trabajo en red. Capacidad de adaptación e innovación. .....

Fuente: Recuperado del texto Las competencias emocionales (Bisquerria, 2007, p. 4).

Todo proceso deportivo – pedagógico hace pensar que es un factor determinante que el estudiante – deportista sepa manejar en todos los momentos dichas emociones, puesto que las acciones que plasme en su comportamiento y las refleje harán que el mundo exterior note la consecuencia de sus actos frente a cualquier situación. Por ello, hablando de las actitudes se puede mencionar el concepto de las mentes del ser humano en las cuales dicho ser trabaja la mente emocional y la mente racional, las cuales son relevantes según como las ponga a trabajar él como individuo pensante, así como lo explica el Dr. Estadounidense Goleman (2008) en el texto de Inteligencia emocional donde menciona:

La dicotomía entre lo emocional y lo racional se asemeja a la distinción popular existente entre el corazón y la cabeza. Saber que algo es cierto en nuestro corazón pertenece a un orden de convicción distinto de algún modo, un tipo de certeza más profundo que pensarlo con la mente racional (p. 43).

Esta dicotomía emocional lleva al individuo a una constante proporcionalidad de su control mental volviéndola eficaz en los momentos indicados, formando como consecuencia una respuesta inmediata hacia las exitosas actuaciones en situaciones que se le presenten al individuo y así se encamina hacia la vía de resolución de problemas.

A lo anteriormente expuesto, la competencia emocional se debe tener en cuenta paralelamente con la autoeficacia de la expresión de las emociones, esto hace que el individuo tenga conocimiento primero de sus propias emociones y seguidamente el tener una buena interacción y promover la integridad individual y grupal. Por lo tanto, como lo presenta Saarni citado por Bisquerra (2007) en Barcelona España en el texto titulado Las Competencias Emocionales manifiesta lo siguiente:

“Este autor define la autoeficacia como la capacidad y las habilidades que tiene el individuo para lograr los objetivos deseados. Para que haya autoeficacia se requiere conocimiento de las propias emociones y capacidad para regularlas hacia los resultados deseados. A su vez, los resultados deseados dependen de los principios morales que uno tiene. Así, el carácter moral y los valores éticos influyen en las respuestas emocionales de cara a promover la integridad personal” (p. 6).

Hablando de la integralidad del ser y teniendo concordancia sobre el hilo conductor que tienen estos conceptos, en términos de dicotomía emocional, el lograr producir la armonía colectiva en cada una de las mentes de los estudiantes, es necesario manejar en el ser humano diferentes campos para desarrollar su aprendizaje, y es inevitable para el docente realizar una propuesta pedagógica en donde se responda a las necesidades de los educandos, deseando en cada uno de ellos el éxito educativo, puesto que el realizar una propuesta pedagógica cumple un papel importante dado que atiende a varios factores sin perder el norte y es el proceso educativo-pedagógico, proceso en el que se basa para llevar a cabo una estrategia que cumpla unos parámetros en los cuales llegue a una solución de una problemática encontrada, dando pie a un marco de teoría cognitiva y considerando el proceso de enseñanza-aprendizaje como un proceso constante hacia la construcción de un nuevo conocimiento contribuyendo así a la solución de dicha problemática.

Pero para que todo este proceso educativo-deportivo se pueda dar, se debe poner a la luz el tercer eje el cual es propuesta pedagógica, dado que es un proceso mediante el cual hace

muy relevante el proceso de enseñanza – aprendizaje dentro del terreno educativo, por lo tanto, hay que tener en cuenta dos aspectos importantes dentro de la propuesta, la primera es la perspectiva desde el estudiante, y como segunda medida la perspectiva desde la forma de la propuesta en términos educativos. Este proceso activo como lo es la propuesta pedagógica nunca se sale de la dimensión educativa dándole un sentido hacia la solución de una problemática en común, tomando como punto central el trabajo conceptual para llevarlo hacia un proceso exitoso del conocimiento, tal y como lo menciona Pérez & Pantanali (2011) en el texto propuesta pedagógica del trabajo social en el que dice:

En este sentido, el trabajo pedagógico en el tercer nivel de la práctica presenta un punto de inflexión importante que supone reconocer y ordenar analíticamente las experiencias anteriores, para integrarlas críticamente al desarrollo del proceso de trabajo en curso. Permite identificar nuevas situaciones problemáticas y contextualizar la experiencia particular que se está realizando (p. 4).

Por lo tanto al contextualizar por medio del trabajo pedagógico, la propuesta pedagógica es el instrumento en el cual hay unos objetivos y unas metodologías que llevan hacia un bien común, en el cual se planifica dándole un sentido pedagógico frente a los estudiantes o equipo al cual se vaya a trabajar formando nuevos acuerdos o reafirmando las concepciones pedagógicas ya existentes, tal y como lo expresa la Consejería de Educación, universidades, cultura y Deporte en el texto Orientaciones para la elaboración de la propuesta pedagógica el cual dice:

La Propuesta Pedagógica debe elaborarse a partir de los documentos que ya existen (actas de ciclo, Proyecto Curricular, Proyecto Educativo...). Se trata de revisar y actualizar decisiones que se tomaron en su momento. Representa una buena oportunidad para llegar a nuevos acuerdos o reafirmar los ya existentes, en función del nuevo marco normativo, de las concepciones pedagógicas de las personas que conforman los diferentes equipos, de la evaluación de proyectos y experiencias anteriores, etc (p. 6).

La propuesta pedagógica representa un orden y una manera en la cual se debe trabajar con las concepciones pedagógicas de manera homogénea dentro del equipo con el que se está trabajando, y esto lo hace la educación, que es un factor determinante en donde se enlaza todo el proceso hacia los estudiantes, y es un vehículo donde el desarrollo individual lleva a una formación con vertientes de singularidad encaminado hacia el trabajo en un entorno social determinado. Marveya (2006) afirma: “La educación ofrece a la persona una formación individual, pero siempre con proyección social” (p. 39). Por lo tanto, la pedagogía dentro del sistema educativo va a ser un factor activo dentro de todos los grupos, la cual se comporta como el resultado a una realidad que dicha propuesta pedagógica tenga hacia cada uno de los estudiantes y lógicamente como un proceso social en continuo movimiento.

Bajo las premisas anteriores, es posible responder a una intención curricular que demuestre que los contenidos abordados son de solidez y coherencia absoluta hacia la metodología didáctica que se desea utilizar introduciendo cambios fundamentales en los sujetos llamados estudiantes, mediante un enfoque integral del ser dentro del marco del aprendizaje plenamente significativo hacia la obtención de resultados positivos de manera individual y colectiva implementando de esta manera la capacidad adquirida de los ámbitos profesionales, personales y sociales de los estudiantes. Tal y como lo contempla Fernández (1996) en el texto *Acerca de una propuesta pedagógica*. *Revista Argentina de antropología* en donde dice lo siguiente:

Consideramos importante incorporar los conceptos de procesos de aprendizaje y estrategias de enseñanzas dentro de un marco de teoría cognitiva, que considera al aprendizaje como un proceso de adquisición e intercambio con el medio, en su vinculación con la dinámica del desarrollo interno de las estructuras cognitivas. De este modo, el aprendizaje asume un carácter constructivo y dialéctico. Para abordar

este análisis, se debe tener en cuenta que el alumno influye en los resultados de dicho proceso a través de sus elaboraciones personales (p. 199).

Por lo tanto, este carácter constructivo y dialéctico debe tener una metodología programada para su entera ejecución, siendo importante lo que afirman Carretero, Pozo y Ascencio (1989) en el texto *Acerca de una propuesta pedagógica* en donde mencionan:

Las estrategias de enseñanza serían el conjunto de decisiones programadas con el fin de que los alumnos adquieran determinados conocimientos o habilidades. Esas decisiones afectarían tanto al tipo de materiales que deban presentarse para ser aprendidos como a su organización y a las actividades que deben desarrollarse con los mismos, y tendrían por finalidad hacer que su procesamiento fuera óptimo (p. 199).

Dando referencia a lo anterior, la propuesta pedagógica es un entramado pedagógico de manera coherente que le sirve al estudiante para lograr procesos de aprendizaje de manera ordenada y efectiva que permiten un proceso directo frente a cualquier disciplina dándole una metodología propia con sustentos teóricos acordes pero con un tejido conceptual básico brindándole al estudiante oportunidades para desarrollar las habilidades y potencialidades necesarias para lograr el objetivo planteado por la propuesta pedagógica que se vaya a abordar.

El docente al tener presente los objetivos planteados que desea alcanzar se debe remitir a la propuesta pedagógica, en donde hay sustentos pedagógicos que forman unas estrategias las cuales van a servir para la resolución de una problemática común; por ello, también se debe tener en cuenta como es en esta oportunidad la pedagogía universitaria puesto que es en este ámbito en el cual se desenvuelve éste proyecto, un ambiente donde los estudiantes tienen perspectivas y pensamientos diferentes frente a distintas concepciones pedagógicas sea por términos educativos o culturales, pero que se concretan de manera

unificada hacia objetivos propuestos, como lo afirma el Centro Interuniversitario de Desarrollo CINDA (1984) en el texto de Chile titulado Pedagogía universitaria de América Latina en donde expone:

En América Latina, usualmente se ha estimado que la actividad concreta que realizan las instituciones y las personas involucradas en el proceso de educación superior depende básicamente de los objetivos y de las políticas y estrategias que se diseñan. No obstante, la realidad muestra que la conducta real de los actores involucrados en el proceso tiene una relación más clara con los criterios, sistemas y pautas de evaluación del trabajo realizado con los objetivos propuestos (p. 29).

Al lograr que la propuesta pedagógica implementada para el desarrollo en el equipo a trabajar sea con unas metodologías y didácticas pertinentes se logra en el equipo muchos puntos positivos hacia la adquisición de nuevos logros colectivos y además de ello se gana un clima de confianza individual y de equipo mostrando una conducta más sólida y realista hacia el seguimiento de criterios y sistemas de manejo deportivo y pedagógico.

### **2.2.2 Nacional.**

El tema deportivo es uno de los temas en los cuales se habla de diferentes aspectos como son los temas técnicos, los temas tácticos, el trabajo en conjunto, las actitudes de los deportistas, el entorno social; aspectos que llevan al deportista a estar inmerso en diferentes esferas de lo humano para usarlas de manera óptima en el momento indicado.

Hablando dentro del ámbito universitario las personas contemplan un ambiente social totalmente diferente al que vivieron en el colegio durante muchos años, es un ciclo de vida en donde cada individuo debe cumplir dentro de las etapas del desarrollo, experimentando varias situaciones en su diario vivir en edades adolescentes, la universidad es el lugar donde se pueden experimentar diferentes entornos dentro del mismo, uno de ellos es la actividad

física y el deporte donde se adquiere una motivación asertiva en cada uno de los estudiantes participantes hacia el mejoramiento de sus ambientes sociales, intelectuales y personales así como lo menciona la autora García (2013) en el texto Actitud de los estudiantes de la universidad autónoma de Manizales frente a la práctica físico-deportiva en el cual indica:

El gestionar actividades físico deportivas regulares para disminuir factores de riesgo sociales y biológicos; además de mejorar el crecimiento intelectual del estudiante lo que llevaría a tener personas más receptivas al aprendizaje y por ende mejores profesionales para el futuro (p. 26).

Al tener las mejorías antes mencionadas que aporta las actividades físico deportivas para cada uno de los estudiantes – deportistas que a diario llevan un mundo aparte, pero que al momento de hacer deporte se va constituyendo un equipo en el cual se unen objetivos establecidos desde un inicio para poder alcanzar en comunidad, esto lo realiza la práctica que hace en cada momento dar una continuidad y un orden dentro del equipo para lograr llegar así de manera óptima al objetivo el cual se quiere alcanzar, tal y como lo menciona el autor Sacristán (2010) en su texto de investigación Prácticas deportivas exitosas en el Centro Javeriano de Formación deportiva en su programa entrenamiento deportivo de facultades que opina lo siguiente:

La práctica se somete a las estructuras que ella misma crea y que por ello dan continuidad y regularidad a las acciones humanas. Son generadoras de hábitos que a su vez las prefiguran. A través de ellas se va constituyendo el ser humano en comunidad (p. 28).

De esta manera el objetivo en común se vuelve una luz o un camino al cual llegar como equipo, participar en cada uno de los momentos juntos hacia los resultados, el reconocer y tener un continuo acercamiento el docente – entrenador y los estudiantes – deportistas en cada uno de los procesos por los cuales hay que pasar. Por ello, Panqueva (2009) citado por Sacristán (2009) en el texto titulado Prácticas deportivas exitosas en el centro javeriano de

formación deportiva en su programa entrenamiento deportivo de facultades, tesis escrita en Bogotá afirma que: “La práctica deportiva exitosa es aquella que logra los objetivos propuestos, además que es percibida por quienes participan de dichas prácticas, es sobresaliente, hay posicionamiento en quienes participan de dichos procesos, tienen reconocimiento social” (p. 39). Por lo tanto, esos procesos los cuales son reconocidos socialmente y que dentro de un equipo son objetivos a llegar se vuelven una motivación conjunta deportivamente hablando para lograr por ejemplo un torneo o campeonato en el que estén participando.

Las participaciones que se realizan en las diferentes competencias están dirigidas específicamente por el docente – entrenador el cual lidera el grupo que tiene a su cargo, el cual vela por brindar las herramientas necesarias para lograr los objetivos en los cuales se encamina por medio de su práctica docente en la línea de conocimiento específica, lograr en cada uno de los estudiantes un proceso de buen deporte y de reflexión como equipo hacia el bien común de manera ordenada y sistémica y potenciar en ellos sus habilidades deportivas y corporales para que así cada día se vuelvan más competentes explicando por medio del cuerpo la práctica deportiva, por ello así como lo menciona Campo (2009) citado por Sacristán (2009) en el texto Prácticas deportivas exitosas en el centro javeriano de formación deportiva en su programa entrenamiento deportivo de facultades, en donde menciona:

Hay diferentes tipos de práctica docente, cada área profesional tiene sus especificidades, los entrenadores son maestros, están haciendo docencia, que es una característica de la práctica docente, están enseñando algo y en éste caso enseñan acciones motrices con el desarrollo de su cuerpo, la práctica deportiva es un tipo de práctica docente (p. 40).

Así que al hablar del docente entrenador se está hablando de un ser humano ya profesional en un campo determinado es el que aporta un grano de arena al equipo compuesto por unos estudiantes – deportistas para lograr el tan anhelado proyecto en donde están todos abordo desde el inicio del compromiso que desean llegar a cumplir.

### **2.2.3 Local.**

Dentro de la práctica deportiva hay un sin número de momentos y de emociones las cuales están intrínsecas y extrínsecas, pero que dentro de un todo hace que se produzca una conducta particular en cada uno de los deportistas sin desconocer que al producir unión de ello se genera una producción colectiva. Esto se tiene en cuenta y se reconoce al generarse unas conductas emocionales dentro de unas acciones de los individuos que generan una valoración y una importancia significativa dentro de un contexto, por ello, como lo plantea Bisquerra citado por Salas (2017) en Bogotá Colombia en el texto titulado Desarrollo de competencias emocionales en estudiantes entre los 9 y los 12 años de edad en un colegio privado de la ciudad de Bogotá, donde manifiesta:

La emoción se reconoce como un proceso que atraviesa una serie de fases fundamentales, que conllevan a una acción o conducta particular, de este modo se identifica que en un principio se debe producir un evento, ante el cual se da una valoración y posteriormente, se activan tres fases particulares: la fisiológica, la comportamental y la cognitiva, para finalmente producir una predisposición a la acción. Además, se reconoce que, al generarse una conducta se han tenido en cuenta previamente características del contexto y que este mecanismo ha sido aprendido desde los primeros años de vida. (p. 10).

A partir de lo anteriormente expuesto, se reconoce que en el transcurso de la vida las competencias emocionales son importantes en todas las instancias del ser humano, que al relacionarlo con el tema deportivo dentro del contexto de competencia se generan un sin

número de emociones que los deportistas deben saber gestionar para optimizar sus resultados y sus aprendizajes individuales y colectivos.

El gran trabajo que se debe realizar es no solamente tener en cuenta los resultados de las competencias sino también la emocionalidad como papel importante en cada uno de los estudiantes dentro de un contexto como es el educativo; por lo tanto, eso se logra por medio de una educación emocional, en donde los deportistas aprendan a gestionar sus emociones en los momentos en los que ellos consideren que los necesitan.

Por lo tanto, dentro de las competencias los deportistas experimentan muchos momentos donde sus aprendizajes juegan un papel importante para llegar a la resolución de diferentes problemas que se generan dentro de un partido, pero es donde se nota la importancia del saber si solamente la racionalidad puede llegar a controlar la problemática en cuestión o también la emoción genera en el individuo un desequilibrio hacia la optimización de la resolución de la problemática. Tomando referencia a lo que estipula Le Doux citado por Montero (2010) en Bogotá Colombia en el texto titulado Estudio de las habilidades emocionales en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Iberoamericana en donde afirma: “Creo que la emoción es más fuerte que la razón, porque es más fácil para la primera controlar la reflexión, y en cambio es muy difícil que el pensamiento racional controle la emoción” (p. 5).

Dado que la parte emocional genera descubrimientos a la solución de la problemática en la cual se encuentre y dentro del contexto donde esté, indicando que de esa manera genera mayor reflexión, controlar por medio de las herramientas y estrategias de gestión de emoción aprendidas hacia un favorecimiento al cumplimiento del objetivo deseado a nivel individual, pero sin desconocer el bien colectivo poniendo en ejercicios los procesos

cognitivos y emocionales los cuales son verdaderamente importantes que sean paralelamente trabajados para llegar hacia la acción integral del ser humano para sí y para trabajar en sociedad.

### 2.3 Marco Contextual

La población que se tiene en cuenta para realizar este proyecto de investigación está compuesta por hombres y mujeres que integran los equipos representativos del deporte de Fútbol Sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores en el nivel de pregrado de la siguiente manera:

Tabla 4: Tabla población.

GRUPOS REPRESENTATIVOS FÚTBOL SALA FULL				
Total Grupo: 26 estudiantes/Deportistas			Edades: Entre 17 y 35 años	
Masculino (14 personas)			Femenino (12 personas)	
Facultades				
Ingeniería y Ciencias Básicas	Ciencias -Humanas y Sociales	Ciencias Económicas, Administrativas y Contables	Ciencias de la Comunicación	Derecho
11 Estudiantes	2 Estudiantes	7 Estudiantes	4 Estudiantes	2 Estudiantes

Fuente: Creación propia (2019).

Estos dos grupos del deporte de fútbol sala en situación de competencia presentan el no acceso a la obtención de resultados positivos por el poco fortalecimiento en la gestión de emociones, dado que presentan errores en los procesos emocionales en el momento de los partidos.

## **2.4 Marco Teórico y/o Conceptual**

Para el desarrollo del presente proyecto se requiere profundizar en tres ejes conceptuales los cuales son: El Fútbol Sala, la gestión de las emociones y la propuesta pedagógica. Dichos ejes permitirán articular los temas centrales para construir el proyecto y la propuesta que desde aquí se genera.

### **2.4.1 Fútbol Sala**

Históricamente se ha hecho énfasis en un tema importante en el cual se ha trabajado con gran esmero en pro a la calidad de vida de los individuos y es el Deporte, pasando por diferentes etapas de la vida escolar, universitaria, nacional y mundial con las diferentes concepciones que se tienen del mismo que también van ligadas a los conceptos de integralidad y aprendizaje significativo enmarcándolas en el campo deportivo como proceso humano incluyéndolo en el sistema educativo.

En esta oportunidad se centrará en el tema deportivo de la disciplina del Fútbol Sala, lo cual lo plantea Ceriani (2007) en donde dice lo siguiente:

El fútbol sala (también denominado fútbol de salón, futsal y futsala) es un deporte colectivo que se practica con reglas similares a las del fútbol de campo, aunque con algunas diferencias notorias en cuanto al tamaño y al número de jugadores, Uruguay fue el país donde empezó el fútbol sala a partir de iniciativas personales que buscaron innovar en un deporte que ya estaba radicado en América Latina y que gozaba de amplia aceptación tanto en Europa como en Norteamérica.

Transcurrido el tiempo se produjeron diversos parámetros en los cuales se conformaba la infraestructura reglamentaria y organizativa de dicho deporte entendiéndose como una disciplina para generar versatilidad e imponer aprendizajes para traspasar fronteras. Esta disciplina fue adquiriendo una connotación en el mundo deportivo puesto que cada vez que se producía una difusión de la misma se lograba gran interés por parte de varios países del

mundo, obteniendo aportes de las diferentes partes hacia el crecimiento y la masividad en su terminología y ejecución para una mayor apropiación, y posteriormente inclusión a las participaciones deportivas mundiales más conocidas por todo el mundo, donde países como Brasil, España, Uruguay, Italia, Inglaterra, entre otros, formaron y afincaron sus raíces hacia éste deporte en cada una de sus plazas para llevarlo hacia una disputa deportiva a nivel global deportivamente hablando.

Este deporte colectivo no solo se puede ver desde el ambiente de competencia mundial, sino también es un campo paralelo en el cual los estudiantes como es la academia donde ellos pueden formar su vida integral haciendo una unión entre lo académico y lo deportivo, privilegiar los momentos de balón como un ambiente hacia la consolidación de conocimientos deportivos que le provee al individuo desarrollos cognitivos, sociales, competitivos, evidenciando la necesidad de crear una ruta por la cual los integrantes de una comunidad tengan un ambiente en común que los haga partícipes dentro de un contexto en el cual el objetivo principal es poder llegar al triunfo deportivo de manera conjunta sin descuidar cada punto crucial en la vida de cada individuo, aportando para sus vidas nuevos conocimientos los cuales pueda utilizar en su vida cotidiana.

Hay muchas maneras por las cuales el contexto deportivo se puede manejar para lograr así óptimos resultados de manera cualitativa y cuantitativa para el desarrollo armónico de la intelectualidad y la personalidad de todo individuo, donde Gutiérrez (2004) plantea:

El deporte ha pasado a ocupar un primer plano en nuestros días, con la alta consideración educativa y formativa antes mencionada, también ha dado lugar a dos vertientes cada vez más distanciadas en el terreno de sus manifestaciones: por un lado, el deporte espectáculo con la persecución constante de la excelencia y el triunfo y, por otro lado, la práctica física y deportiva como medios de educación integral (p. 107).

## 2.4.2 Gestión de las emociones

Dicha educación integral se entrelaza con la inteligencia emocional de cada individuo, puesto que las emociones son una ficha clave dentro de la intelectualidad para la obtención de nuevos conocimientos y una aprehensión de saberes los cuales se logran utilizar en diferentes campos del ser como es el deportivo, laboral, personal, social, dado que al gestionar las emociones se logra utilizar de manera óptima las demás habilidades adquiridas en el transcurso de la vida, por ello Wechsler citado por Guevara (2011) afirma:

La influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente, y sostiene, además, que nuestros modelos de inteligencia no serán completos hasta que no puedan describir adecuadamente estos factores (p. 1).

Por lo tanto, al buscar esa integralidad y excelencia deportiva en cada uno de los estudiantes, en el ámbito competitivo los individuos participantes del juego necesitan saber gestionar emociones las cuales se encuentran inmersas dentro de la competición para lograr una óptima utilización de sus procesos cognitivos poniendo en práctica esas habilidades individuales que hacen de cada persona o deportista un individuo con una solidez cognitiva ya que Berrocal & Ruiz (2008) dicen lo siguiente:

Dado que la inteligencia emocional, se focaliza en las habilidades mentales que permiten utilizar la información que nos proporcionan las emociones para mejorar el procesamiento cognitivo (denominados “modelos de habilidad”) y aquellos que combinan o mezclan habilidades mentales con rasgos de personalidad tales como persistencia, entusiasmo, optimismo, etc. (denominados “modelos mixtos”), (p. 427).

Puesto que los deportistas tienen las herramientas necesarias pero que por la ausencia de ese manejo de las emociones los procesos de pensamientos cognitivos se ven alterados y se presentan derrotas en los partidos disputados. Pero para que se logre un buen aprendizaje y una claridad en torno al aspecto educativo y pedagógico del ámbito emocional es necesario

incluir de forma entendible y eficaz los conceptos de inteligencia emocional, la competencia emocional y la educación emocional (gestión emocional), no son conceptos ajenos dado que tienen cosas en común, pero en el momento de su conceptualización son términos distintos dándole importancia y necesidad de adquirir dichas competencias emocionales en el individuo. Para ello, en el constructo de estos términos como lo menciona Bisquerra (2007) en el texto Las competencias emocionales, expresa a continuación la conceptualización de dichos términos de la siguiente manera:

“La inteligencia emocional es un concepto que corresponde a la psicología; la competencia emocional pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo por lo tanto tiene unas aplicaciones educativas inmediatas; y la educación emocional entendida como un proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona” (pp. 12-13).

Estos elementos ofrecen una claridad a esta temática abordada, y para brindarle un orden conceptual se puede explicar de la siguiente manera: la inteligencia emocional es un debate de la psicología que lleva a la importancia del desarrollo de las competencias emocionales, y la educación emocional viéndolo desde la gestión emocional tiene como objetivo el contribuir para que se evidencie el desarrollo dichas competencias.

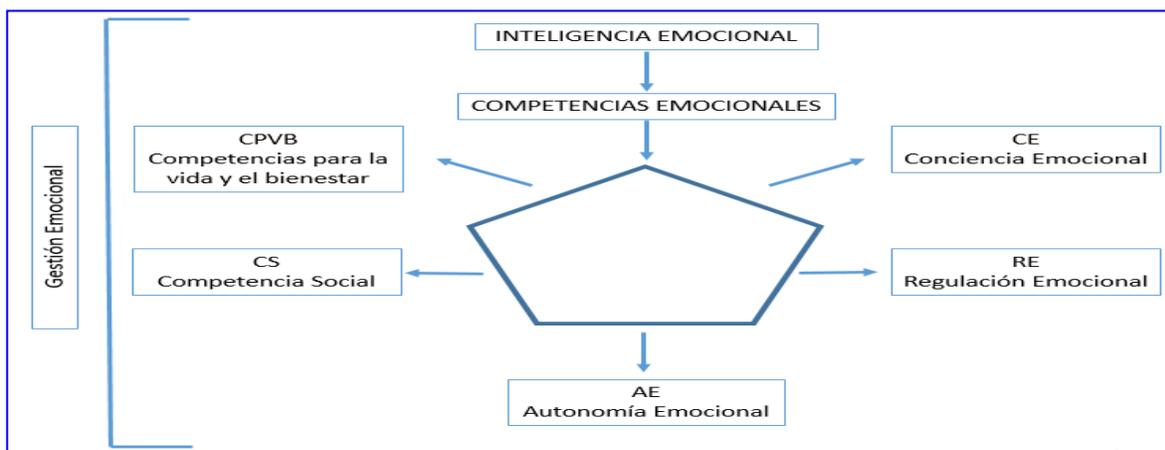


Figura 1: Bloques de las Competencias Emocionales.

Fuente: Propia (2019) con base en la propuesta de Bisquerra en el texto Las competencias Emocionales (2007).

### 2.4.3 Propuesta Pedagógica

Por la importancia que tiene la gestión de las emociones en los deportistas, se considera que el estudio del ser humano es uno de los que mayor importancia tiene dentro del ámbito educativo, por ende éste tema el cual es muy pertinente para ésta investigación la cual se está realizando, proponiendo a un autor reconocido como es De Zubiría (2000) abordando el tema de la pedagogía conceptual constituyendo sujetos a partir de sus afectos brindando dos postulados, uno psicológico que es el triángulo humano, y uno pedagógico que es el hexágono, considerar estos dos enfoques constituye un significativo aporte que da solidez interesante al proyecto de investigación que se está llevando a cabo.

Existen unos postulados que son abordados por Angulo, A. y Cita, L. (2014) citando a De Zubiría (2002) en la investigación Estrategia Pedagógica para el desarrollo de la inteligencia emocional en donde afirman:

“Son sistemas fundamentales para que el ser humano haga referencia a sus procesos cognitivos y conceptuales en el cual se dice lo siguiente:

Sistemas fundamentales del ser humano en el triángulo humano.

Cognitivo: Hace referencia a pensamientos, comprensiones, análisis, operaciones intelectuales.

Afectivo: Componen emociones, sentimientos, actitudes, valores que responden a situaciones y motivaciones de cada una de las personas.

Expresivo: La interacción con otros, individualidades y reaccionar a un componente exterior”.



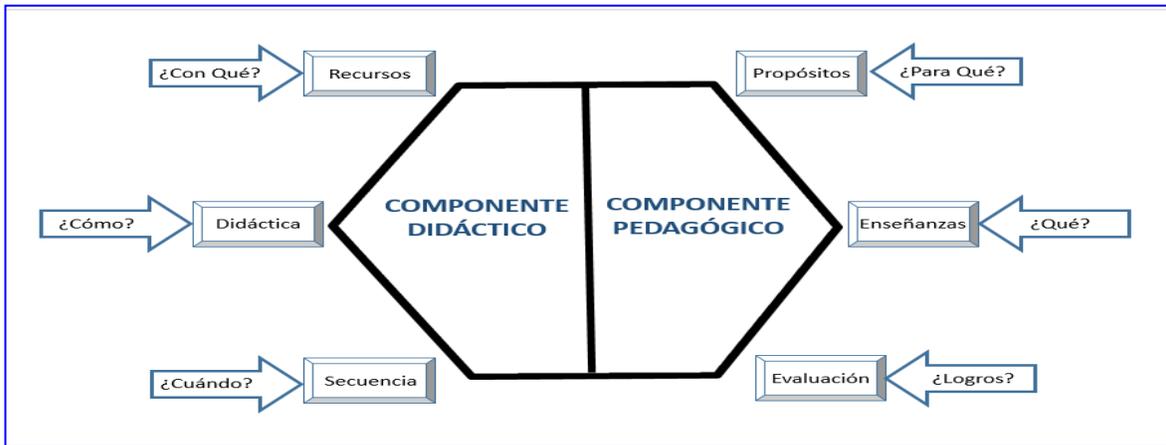
Figura 2: Triángulo Humano.

Creación propia (2019), tomado del texto Estrategia Pedagógica para el desarrollo de la inteligencia emocional en sujetos (De Zubiría citado por Angulo & Cita, 2014).

Los sistemas anteriormente mencionados demuestran en el ser humano una característica sistémica que aborda la persona en el momento que propone desarrollar una inteligencia emocional y que de esta manera sean capaces de analizar y enfrentar la realidad individual y social del momento. Estos procesos psicológicos pasan por unos factores importantes para el ser humano, pero que si no está de la mano del aspecto pedagógico no sería posible la adaptación y la utilización de manera óptima los procesos los cuales se evidencian en el ser humano; Siguiendo con la contribución pedagógica para este proyecto, el segundo enfoque llamado el hexágono pedagógico aporta al sujeto un lenguaje conceptual en el que le contribuye procesos y didácticas las cuales humaniza a los futuros hombres y mujeres entre la sumatoria de los procesos cognitivos con los procesos afectivos de manera óptima en cualquier situación. Por ello, la autora Angulo (2014) citando a De Zubiría y Brito (1999), en el texto Estrategias pedagógicas para el desarrollo de la inteligencia emocional en sujetos aporta lo siguiente:

“Hexágono Pedagógico: Propuesta de la pedagogía conceptual.

- a) Propósitos: Hacia donde se quiere llevar a los estudiantes para lograr el aprendizaje; teniendo en cuenta:
  - Propósitos cognitivos: Qué se desea enseñar, herramientas e instrumentos.
  - Propósitos Praxiológicos: Potenciar alguna destreza.
  - Propósitos Actitudinales: Enseñar alguna actitud frente a la situación.
- b) Enseñanza: Temas, contenidos, nociones, conceptos.
- c) Evaluación: Definir qué tipos de problemas, enseñanza y preguntas deben de solucionar los estudiantes.
- d) Secuencia: Ordenar lógicamente la enseñanza, facilitar la forma de aprender y al profesor de enseñar teniendo en cuenta las etapas el triángulo humano.
- e) Didácticas: Cómo enseñar para que los estudiantes incorporen y dominen el aprendizaje.
- f) Recursos didácticos: Deben apoyarse en lenguaje fácil y coherente, realidad material”.



*Figura 3: Hexágono Pedagógico: Propuesta pedagógica Conceptual.*  
 Creación propia (2019), tomado del texto Estrategia Pedagógica para el desarrollo de la inteligencia emocional en sujetos (De Zubiría citado por Angulo, 2014).

De ésta manera abordar una investigación acción con un componente psicológico y pedagógico brinda una estrategia hacia los estudiantes aportando hacia una adaptación, dominio y aprendizaje que caracterizan al sujeto dentro de una realidad sabiendo cómo usarla y logrado el éxito deseado teniendo en cuenta los dos postulados para una óptima utilización.

## 2.5 Marco Pedagógico

El proceso pedagógico es un contexto en el cual el mejoramiento, la transformación, el florecimiento de esquemas de cualquier índole involucra a nivel educativo un avance importante dentro de la búsqueda del aprendizaje significativo en el individuo, de ahí que es implícito un cambio tanto en el método de enseñanza, como en el modo de involucramiento de los estudiantes hacia el proceso prospero de una pedagogía a establecer.

Con base en lo planteado, se aborda la temática de la gestión de las emociones siguiendo el modelo de la pedagogía conceptual como herramienta vital en el desarrollo de la propuesta pedagógica. Este modelo pretende fomentar la formación como guía hacia el quehacer pedagógico, que sostiene un aprendizaje humano teniendo en cuenta lo que se

aprende en el ámbito del desarrollo cognitivo generando unas operaciones propias hacia el desarrollo del mismo ser con unas aplicaciones pedagógico-formativas llevándolas hacia un proceso útil hacia el ser humano.

Por ello, y dando una breve explicación de este tema pedagógico como lo esboza el autor De Zubiría (2007) en su texto introducción a pedagogía conceptual donde plantea lo siguiente: “Pedagogía Conceptual participa del paradigma formativo pues asume que la tarea es formar a los niños y niñas para la vida; en lugar de solo educarlos para el colegio” (p.6). Este modelo determina un camino cuyo objetivo es el aprovechamiento de las enseñanzas y los conocimientos para así formar personas integras teniendo en cuenta lo ético, lo creativo y con un mejor aprendizaje.

Esta metodología pedagógica lo que pretende es que el proceso formativo de los individuos este abordado desde el triángulo humano donde se tiene en cuenta el aspecto cognitivo, afectivo y expresivo, donde esta triangulación generará en el ser humano una integralidad hacia el aprendizaje y el abordaje de una situación particular de forma óptima. En el hexágono pedagógico se tiene en cuenta seis aspectos los cuales son: los propósitos, los recursos didácticos, la enseñanza, las didácticas, la secuencia y la evaluación donde en este se aborda el aspecto formativo de una forma estructurada hacia la captura de todos los aspectos del individuo hacia un vínculo educativo en donde compromete al ser en proyectos a largo plazo donde conlleve hacia un fortalecimiento educativo, netamente formativo, que encasillándolo en referencia al tema de este proyecto investigativo se privilegiará hacia la estructura del trabajo individual y colectivo con herramientas para que el individuo las pueda utilizar adaptando a las necesidades formativas de los estudiantes que dentro de lo deportivo es encontrar una alianza entre lo cognitivo – físico - emocional propiciando una composición de la integralidad y de la conceptualización pedagógica.

## **2.6 Marco Legal**

Existen normas dentro del marco de la ley en lo que refiere a la educación y al deporte, logrando de esta manera un desarrollo integral en el ser humano. A continuación, se darán a conocer algunas de ellas considerando que son las pertinentes de abordar para este proyecto de investigación:

### **2.6.1 Ley 115 de 1994.**

Esta ley presenta las normas generales al servicio de la educación para todo el público colombiano, dando a conocer los cumplimientos que se deben establecer como personas, familias como entorno social hacia un pleno aprendizaje y cumplimiento de dicha ley, por ello, se tienen en cuenta los siguientes artículos:

Artículo 1; La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes (p. 1).

Artículo 5; Fines de la Educación.

Numeral 1: El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

Numeral 12: La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre (p. 2).

## **2.6.2 Ley del Deporte (264 de 2017).**

Esta ley es importante abordar dado que toma en cuenta el deporte como proyecto de intervención y participación ciudadana hacia el mejoramiento individual y colectivo; afirmando Coldeportes (2017) lo siguiente:

Coldeportes continúa con la construcción del Nuevo Proyecto de Ley del Deporte Por el cual se Reforma la Legislación en Materia de Deporte, Recreación, Actividad Física y Aprovechamiento del Tiempo Libre” para seguir por la senda del desarrollo deportivo y fortalecer el Sistema Nacional del Deporte en Colombia.

Artículo 2: Objetivos específicos:

Numeral 3: Coordinar el deporte y la recreación con las entidades territoriales para apoyar el desarrollo del sector (p. 1).

Numeral 5: Fomentar la creación de espacios productivos que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como habito de salud y mejoramiento de la calidad vida y el bienestar social en todas las regiones (p. 2).

Artículo 3: Principios. El ejercicio del deporte la recreación, sus manifestaciones competitivas, autóctonas y el aprovechamiento de tiempo libre, se desarrollarán conforme a los siguientes principios constitucionales y legales:

Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte, la recreación y la actividad física.

Igualdad. Todas las personas tienen derecho al acceso y a la práctica del deporte, la recreación y la actividad física, sin discriminación alguna por factores de género, raza, etnia, creencia religiosa, orientación sexual, u otra condición; en todo caso se priorizarán grupos poblacionales con especial protección, y tratándose de comunidades étnica se le respetarán y garantizarán su cultura de acuerdo a sus usos y costumbres

Imparcialidad. Las decisiones de las autoridades públicas y los organismos encargados del fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y la actividad física, serán tomadas con objetividad.

Inclusión social, deportiva y recreativa. Para el fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y la actividad física, todos los ciudadanos podrán ejercer sus derechos en igualdad de circunstancias, oportunidades y recursos, sin discriminación alguna por sus condiciones, generando herramientas de transformación social, mecanismo de resolución de conflictos y prevención de violencia.

Dignidad humana. Las entidades públicas y privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y la actividad física, orientarán su actividad al servicio del desarrollo armónico de las personas, con el fin de favorecer el establecimiento de una sociedad pacífica y comprometida con el respeto de la dignidad humana.

Ética. En el deporte, la recreación y la actividad física, se preservará la sana práctica o competición, el pundonor y el respeto a las normas y reglamentos que rijan tales actividades.

Democratización. El Estado fomentará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y la actividad física.

Participación ciudadana. Todos los ciudadanos podrán participar en la práctica, fomento y desarrollo del deporte, la recreación y la actividad física de manera individual o colectiva.

Integración funcional. Las entidades públicas y privadas que desarrollen proyectos vinculantes al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y la actividad física, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley (p. 2-3).

La participación deportiva hace que cada uno de los equipos integrados a las diferentes competiciones tengan pleno cumplimiento de cada una de las normas en las que dicha participación de equipo forma una integración social con los demás equipos participantes en el deporte que nos concierne en éste proyecto; A lo cual tenemos muchos vertientes en

común en que nos hacer individuos activos de todas las dimensiones en las que el ser humano está día por día inmerso, y hace pensar en cada una de las mentes lo necesario y relacionado que está la educación y el deporte en los diferentes escenarios deportivos desde la mirada del campo educativo universitario, en donde hay una jerarquía en la que la normatividad los rige y que deben seguir para la sana participación y la consecución de manera clara y objetiva para todos y cada uno de los individuos que participan de los dos campos mencionados frecuentemente en este proyecto como es lo educativo y lo deportivo que hacia la integralidad del ser humano forma parte importante hacia los profesionales en formación los cuales se encuentran, como es en este caso la educación superior.

### **2.6.3 Resolución 705 de 2017 (IDRD).**

Esta resolución es importante dado que en concordancia con la constitución política colombiana desarrolla el fundamento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como un eje fundamental hacia el ser humano, donde el Instituto Distrital de la Recreación y Deporte (2017) afirma que:

Por el Acto Legislativo No. 02 de 2000, establece: El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. (p. 1).

Dicho fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre genera en la conducta humana una actitud social, lúdica, deportiva e integral hacia el surgimiento de nuevos procesos sociales y la participación activa del ejercicio corporal constante dentro de las diferentes disciplinas deportivas en donde por medio de torneos y competencias tengan como misión la incorporación total de los seres humanos dentro del desarrollo de sostenibilidad de la actividad física y el deporte. Al promover estos procesos para la generación de hábitos deportivos se verán beneficiados las personas de manera integral constituyendo un ser

humano en comunidad y hacia el desarrollo individual en todos los campos en los cuales se desenvuelve.

### 3. Diseño Metodológico

#### 3.1. Tipo de investigación

Este proyecto de grado se fundamenta dentro de un enfoque de investigación cualitativa, utilizando un tipo de investigación que corresponde al de Investigación Acción. Para llegar a la posible solución del problema, cabe indicar que éste proceso pretende brindar un escenario hacia hallazgo de una problemática, tal y como Hernández (2006) lo menciona:

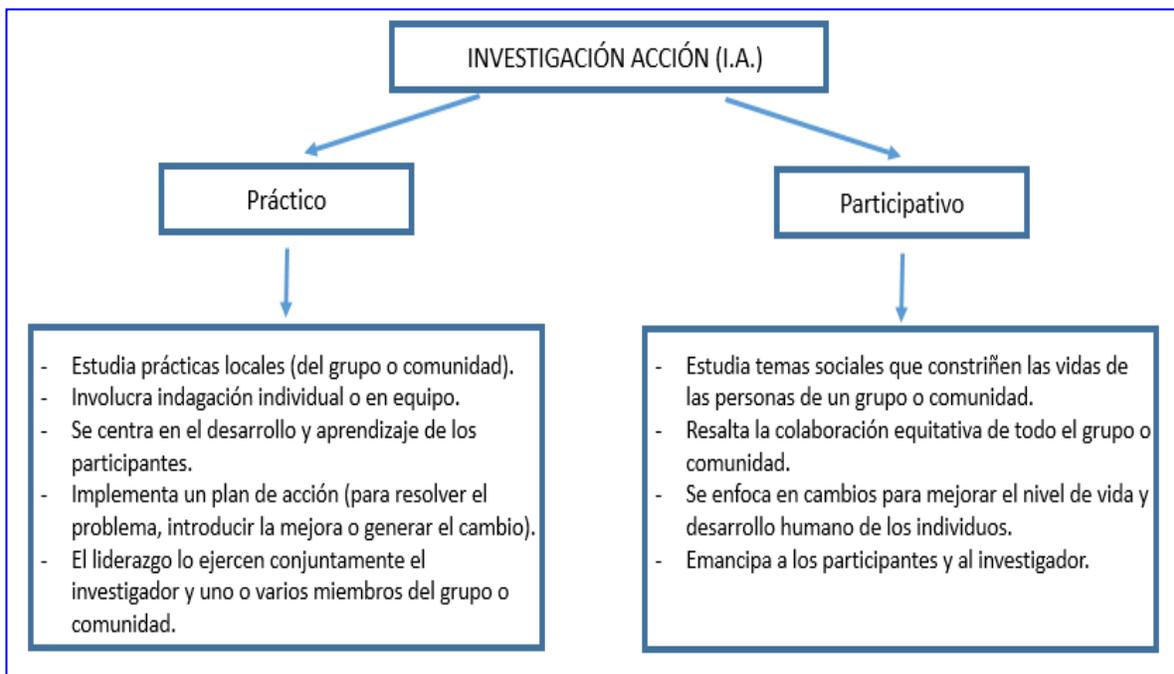
“El enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación”. (p. 7).

Logrando de esta manera una perspectiva más precisa hacia el fenómeno que éste proyecto de investigación presenta, para lograr clarificar los niveles por los cuales las metodologías, las didácticas y las estrategias utilizadas exploren sus debilidades y potencien las habilidades de cada uno de los individuos a los cuales se les brinde esta propuesta pedagógica.

Dando una mirada hacia el tipo desde la investigación cualitativa que a este proyecto concierne, se habla de la Investigación Acción (I.A) comprendiendo que tiene como finalidad brindarle una comprensión y una solución a la problemática que se esté abordando, aclarando que no solo es un proceso de solución de una problemática sino también el lograr modificación de las prácticas y modelos ya antes trabajados; así como lo menciona McKernan citado por Hernández (2014) en su libro titulado Metodología de la investigación en donde menciona que la Investigación Acción implica lo siguiente:

“Implica la total colaboración de los participantes en: la detección de necesidades (ya que ellos conocen mejor que nadie la problemática a resolver), `0`pppp`ññ y la implementación de los resultados del estudio” (pp. 496-497).

Este proceso además de que se inclina hacia una investigación para el aporte hacia la mejoría de las prácticas y procesos brinda una mayor solidez hacia el análisis y la conceptualización en términos de la investigación educativa. Este tipo de investigación hace que el tema abordado se vuelva práctico y participativo, implementando un desarrollo en el plan de acción deseado y en el desarrollo para mejorar y brindar cambios positivos hacia el nivel de vida y el desarrollo de los individuos de manera integral y educativa; para brindar mayor comprensión de lo antes expuesto estos dos diseños fundamentales de la I.A. se resumen en la siguiente figura:



*Figura 4:* Diseños Básicos de la Investigación Acción. Creación propia (2019), tomado del texto Metodología de la Investigación (Hernández, 2014).

### **3.1.2 Línea y grupo de investigación**

El proyecto en mención se posiciona en la línea institucional de investigación Evaluación, aprendizaje y docencia dentro del grupo de investigación La razón Pedagógica; esta se hace pertinente dado que el objetivo de dicha línea de investigación es fortalecer el ejercicio educativo y docente donde el desarrollo del sistema educativo prioriza la responsabilidad en torno a las problemáticas que se pueden evidenciar dentro del contexto, y así aportar hacia las mejoras pedagógicas y educativas para lograr identificar los logros y las oportunidades de progreso en los estudiantes.

### **3.1.3 Hipótesis y variables**

Es posible que los deportistas de Fútbol Sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores aprendan a gestionar sus emociones en situación e competencia, mediante la implementación de una propuesta pedagógica que los lleve hacia un aprendizaje integral del manejo de su emocionalidad con repercusiones positivas tanto a nivel individual como colectivo en el ámbito deportivo.

### **3.1.4 Población y muestra**

La población que se tiene en cuenta para realizar el proyecto de grado en mención está compuesta por los estudiantes de la comunidad universitaria inscrita en la dependencia de Bienestar Universitario de la Fundación Universitaria Los Libertadores integrado por 3000 estudiantes (Tomado del reporte de inscritos de la dependencia de Bienestar universitario, 2019); de igual manera, la muestra que será tomada de dicha población, y la cual será objetivo de la propuesta pedagógica a elaborar, son los estudiantes de los grupos representativos de la disciplina de Fútbol Sala afectada por la problemática, que está

formada por treinta (26) estudiantes compuesto por (14) del grupo masculino y doce (12) del grupo femenino, inscritos en diferentes programas académicos y facultades como son: Facultad de Ingeniería y Ciencias Básicas (11 estudiantes); Facultad de Ciencias Humanas y Sociales (2 estudiantes); Facultad de Ciencias Económicas, administrativas y contables (7 estudiante); Facultad de Ciencias de la comunicación (4 estudiantes); y Facultad de derecho (2 estudiante).

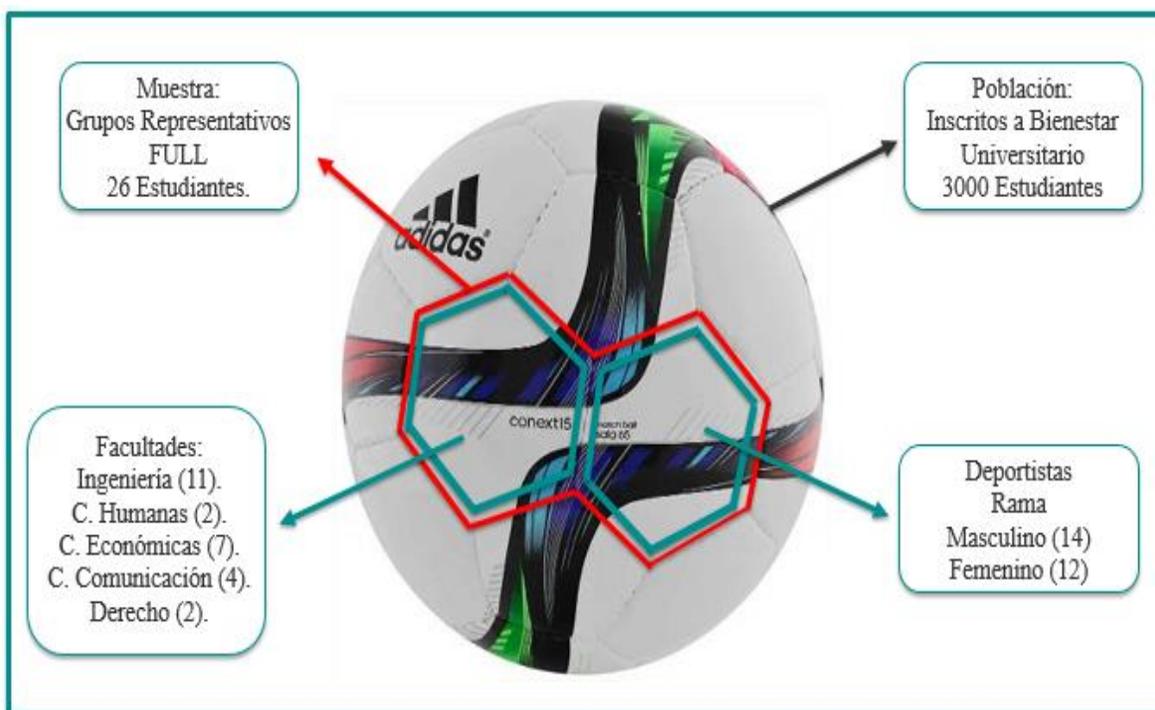


Figura 5: Población y Muestra.  
Fuente: Creación propia (2019).

Así mismo, la Fundación Universitaria Los Libertadores promueve el bienestar en la vida institucional en “Favorecer el desarrollo humano integral en las dimensiones física, social, ambiental, emocional, espiritual, axiológica, estética, afectiva y cognitiva” (PEIL, 2018) basados en los valores institucionales. En tal motivo el horizonte institucional hacia los futuros profesionales hace de manera eficaz e importante llevar a cabo el

favorecimiento de las dimensiones del estudiante libertador tal y como lo contempla el Proyecto Educativo Institucional Libertador (2018):

“En la Fundación Universitaria Los Libertadores, el bienestar busca favorecer la formación integral, el crecimiento personal y colectivo, consolidar el sentido de comunidad académica, aportar al mejoramiento de las condiciones de vida y al proyecto personal y profesional de sus integrantes” (p. 28).

Dicho de esta manera, y basados en los valores institucionales se desea lograr una consolidación y el sentido de la comunidad para el aporte del estudiante libertador hacia las mejoras de las condiciones de vida.

El contexto cultural está basado en que los estudiantes son de diferentes estratos socio-económicos, cursando diferentes programas académicos dentro de la institución, aspectos importantes que se tienen en cuenta dentro de la muestra que se trabaja.

El docente titular de este grupo es profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física, con especialización en Pedagogía, el cual tiene el conocimiento sobre el tema y utiliza la pedagogía pertinente dentro de su plan analítico, ha realizado diferentes actividades con los educandos, pero se logran resultados óptimos de manera intermitente dado que los integrantes de dichos grupos representativos no logran tener un buen manejo de las emociones en los momentos de competencia de los torneos universitarios.

### 3.1.5 Fases de la investigación

En la realización de las fases de este proyecto de investigación se van a tener en cuenta cuatro ciclos, en los cuales van a dar la ruta de la investigación acción.

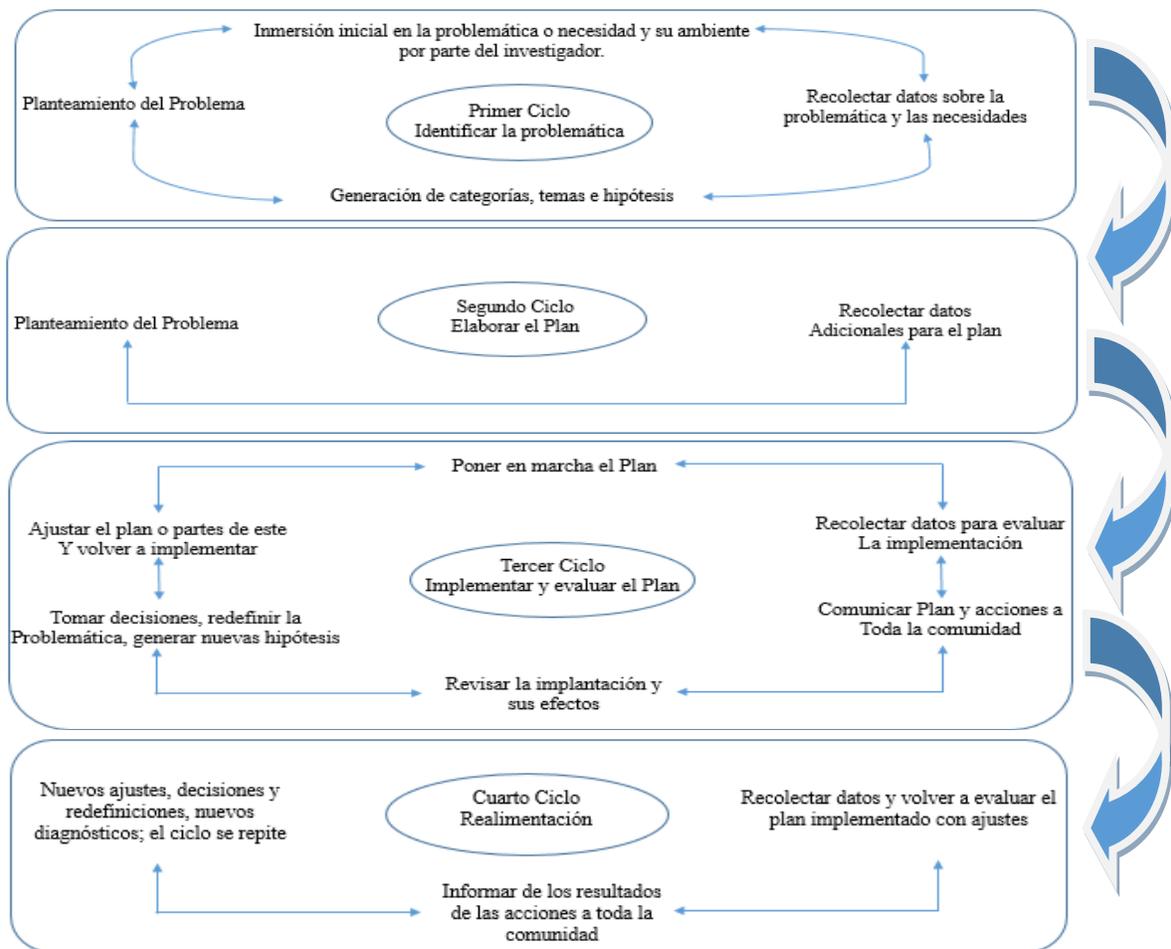


Figura 6: Principales acciones para llevar a cabo la Investigación Acción.

Fuente: Creación propia (2019) A partir del texto Metodología de la Investigación (Hernández, 2006).

### 3.2 Recopilación de Información

En esta fase se encuentra una sistematización primordial para alcanzar el resultado de este proyecto de investigación. Dicha selección de información permitirá mejorar los

requerimientos que dicha investigación pretende, que serán fundamentales dentro del desarrollo de este proyecto investigativo. Es necesario considerar estas técnicas que asegurarán el hecho de la investigación y ayudará a brindar rumbo de dar respuesta al problema planteado y el cual constituyen la forma de cómo se está construyendo dicha vía hacia la consecución de la investigación, siendo el medio por el cual se podrá relacionar con los participantes y así lograr alcanzar los objetivos planteados inicialmente.

Estas recopilan una información la cual es veras y esencial hacia esa recopilación de datos donde algunas de estas son de propensión cuantitativa y otras con tendencia cualitativa.

### **3.2.1 Técnicas de Recopilación**

El proceso de investigación tiene en cuenta varios factores los cuales le dan un camino al proyecto investigativo, en donde se contemplan unas técnicas donde corresponden al nivel metodológico en el cual se desea investigar teniendo en cuenta la información y los procedimientos necesarios hacia el tratamiento de los datos. Por ello, como lo contempla Gallardo (1999) en el texto aprender a investigar donde plantea:

El nivel metodológico corresponde a la definición: del tipo de estudio (exploratorio, descriptivo, explicativo), del método de investigación (observación, inducción, deducción, análisis, síntesis), de técnicas y procedimientos para la recolección de la información (encuestas, entrevista, etc.) y al tratamiento que se va a dar a la información (p. 25).

Dicho de otra manera, son técnicas que van ligadas a la investigación y tienen una razón de ser frente a lo planteado por el investigador, y lo que lo hace particular es el proceso planeado que se utiliza para la obtención de los datos que pueden contribuir hacia el logro de los objetivos planteados en el proyecto de investigación.

### **3.2.2 Instrumentos**

Al hablar de este punto se refiere a las herramientas las cuales son necesarias para realizar una recolección de información hacia la muestra seleccionada en el proyecto de investigación, siempre pensando en el pro de resolver o brindar una solución al problema de dicha investigación. Son mediciones en las cuales nos brindan escalas de datos apropiados dentro del contexto y situación planteada generando de esta manera una confiabilidad y viabilidad para la aplicación del mismo.

Estas mediciones se tienen en cuenta hacia el trabajo de las variables o ejes de interés de la investigación de acuerdo a la forma y tipo de medición el cual se quiere analizar, formando mediciones cuantitativas o mediciones cualitativas según se desee por parte del investigador.

#### **3.2.2.1 Instrumentos de Diagnóstico**

*El cuestionario:*

Este instrumento inicial de recopilación de información de técnica cuantitativa se aplicó a 26 estudiantes de la muestra los cuales son de los grupos representativos de futbol sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores masculino y femenino con el objetivo de que leyeran atentamente y respondieran las afirmaciones descritas en el TMMS-24 de Salovey y Mayer frente al tema de sus sentimientos y emociones para lograr unos datos iniciales frente al tema de la gestión de las emociones y la inteligencia emocional.

Esto permite dentro de un contexto o grupo determinado de personas relacionadas con el problema de estudio del proyecto de investigación un análisis cuantitativo que genera unos datos los cuales corresponden al tema planteado y que sistemáticamente con un proceso

ordenado y coherente evaluar la confiabilidad de la técnica misma planteada y de la información recolectada.

#### *La entrevista:*

Este instrumento inicial de recopilación de información de técnica cualitativa se aplicó a 4 (cuatro) entrenadores de la Fundación universitaria Los Libertadores de deportes de conjunto e individuales, con el objetivo de conocer el pensamiento de los entrenadores frente al tema de la gestión de las emociones en los deportistas en situación de competencia hacia la mejora de su rendimiento deportivo por medio del instrumento elaborado por el Dr. Saul Alcaraz y la Mg. Luana Prato (KEY Health & Performance Psychology) de la ciudad de Barcelona España.

En este documento se tienen en cuenta varios aspectos deportivos y pedagógicos frente a la emocionalidad de los deportistas en situación de competencia en lo que respecta la cultura de equipo, la comunicación asertiva, procesos volitivos, valores y procesos emocionales individual y colectivamente.

#### *Grupo Focal:*

Este instrumento inicial de recopilación de información de técnica cualitativa se aplicó a 6 (seis) estudiantes de la muestra los cuales son integrantes de los grupos representativos de fútbol sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores (3 hombres y 3 mujeres), con el objetivo de analizar el pensamiento que tienen dichos estudiantes sobre el tema de la gestión de las emociones, para brindar un espacio de opinión y debate frente a diferentes aspectos que por medio del moderador dirigió la discusión generando un ambiente informal pero respondiendo las preguntas de forma dinámica y juiciosa para comentar sus opiniones.

### **3.2.2.2 Instrumentos de Seguimiento**

Registro de Observación # 1:

Fecha: Marzo 10 de 2019.

Descripción: Siendo las 8:30 a.m. del día antes mencionado, ingresé al lugar de los partidos el cual fue la Universidad Incca en la ciudad de Bogotá donde los estudiantes/deportistas de futbol sala de los grupos representativos disputaron sus partidos, para observar a través de dichos partidos las posibles falencias existentes en el grupo masculino y femenino de la Fundación Universitaria Los Libertadores en lo que refiere al problema objeto de estudio de este proyecto.

Se inició la observación con el equipo femenino donde en el primer tiempo se produjo un factor constante de concentración y manejo de herramientas técnicas y tácticas, en el segundo tiempo hubo una desarticulación en lo que al inicio se estaba observando dado que al recibir el gol en contra se produjo un desánimo en el grupo, posterior a ello se vio reflejado la ansiedad en la mayoría de las deportistas dado que no lograban empatar el partido produciendo que el equipo contrario aprovechara esa ansiedad colectiva y marcaron el segundo gol en contra; al ver el descontrol del equipo durante el tiempo muerto se da unas pautas las cuales lograron durante un tiempo prolongado llevar a cabo y por tal motivo llegar al primer gol a favor, se genera después de unos minutos la ansiedad nuevamente de no poder empatar y reciben el tercer gol en contra, ya quedando pocos minutos se conectaron como equipo nuevamente pero solo se alcanza a marcar el segundo gol a favor y por tener el tiempo muy corto no se logró obtener el empate.

En el partido del equipo masculino durante el primer tiempo se logra un buen juego teniendo en cuenta las herramientas técnicas y tácticas, pero cambió el ritmo del partido por

parte del equipo en el segundo tiempo recibiendo tres goles durante este periodo; de manera general se puede observar que durante la actividad deportiva los estudiantes en los primeros tiempos trabajaron con entusiasmo, escucharon y atendían las recomendaciones dadas por la concentración impartida, pero en los segundos tiempos se observó que existen algunas falencias de base en el grupo en lo concerniente a la gestión de las emociones como el manejo de la frustración, trabajo en equipo en momentos de adversidad, ansiedad en los momentos de juego, que brindaron en los estudiantes/deportistas un desequilibrio emocional muy evidente.

Se dio por finalizado la primera fecha del torneo a las 11 a.m. con una duración de los partidos de 50 minutos cada uno.

Registro de Observación # 2:

Fecha: Abril 7 de 2019.

Descripción: Siendo las 11 a.m. del día antes mencionado, ingresé al lugar del partido el cual fue la Universidad Incca en la ciudad de Bogotá donde los estudiantes/deportistas de fútbol sala masculino de los grupos representativos disputaron su partido, se observó a través de este partido varios cambios en el trabajo en equipo y algunas falencias aun existentes en lo que refiere a la gestión de las emociones en situación de competencia.

Se inicia la observación donde en el primer tiempo se genera concentración por parte de ambos equipos logrando casi hasta el final del primer tiempo un empate a cero goles, el encuentro se torna interesante dado que el juego ofensivo se evidencia en ambos equipos, el grupo masculino marca el gol a favor y se incrementa la concentración y el trabajo colectivo terminando el primer tiempo en ese marcador.

Ya en el segundo tiempo se generan algunas falencias nuevamente dado que el equipo contrario logra empatar a los 5 minutos del inicio del segundo tiempo y en el equipo empieza a reflejarse desconcentración y un poco de tensión, en el transcurso del restante del partido se cambió el marcador yendo por debajo 3 a 2; ya quedando 12 minutos para finalizar el encuentro se pide un tiempo muerto, las recomendaciones fueron impartidas hacia los deportistas y se proyectó por parte del equipo un ejercicio juicioso de lo recomendado por el entrenador haciendo que el equipo rival replanteara su estrategia y llegar a utilizar solo su sistema defensivo, lo que el grupo masculino supo aprovechar y crear más acciones ofensivas evidenciando un incremento considerable de la cohesión, la concentración y manejo de la frustración por la adversidad del marcador, durante esos últimos minutos fue en gran medida el desglose de la utilización de sus herramientas pero no se logra empatar el partido.

Se analiza finalmente que el equipo tuvo un gran avance del entusiasmo y el trabajo en equipo teniendo por un momento prolongado la gestión de sus emociones a pesar de saber que el condicionante del tiempo no iba a favor del grupo. Se dio por finalizada la fecha correspondiente a las 12:30 p.m. por demoras en el inicio del encuentro y una duración del partido de 50 minutos.

### **3.2.2.3 Instrumentos de Evaluación**

En este instrumento final analizando lo que expresaron los estudiantes/deportistas en un taller realizado respecto a los aportes del equipo de fútbol sala de los grupos representativos de la Fundación Universitaria Los Libertadores sobre el diseño planteado de la propuesta pedagógica hacia la gestión de las emociones en situación de competencia, se pretendió por

medio de este concientizar a los estudiantes de lo importante que es la emocionalidad para así fomentar la participación en el fortalecimiento de la propuesta hacia el mejoramiento del rendimiento deportivo de forma individual y colectiva.

Este taller se realizó por medio del siguiente procedimiento: en primera medida se explicaron los resultados del test diagnóstico que ellos hicieron, como segundo punto se realizó la explicación a los estudiantes/deportistas de la propuesta pedagógica diseñada, y por último se entregó un cuestionario a cada persona con el fin de que ellos opinaran sobre la pertinencia de la propuesta pedagógica escuchada, para que de esta manera se obtuvieran aportes hacia la misma.

Se pudo ratificar que, hay puntos de vista muy importantes y además paralelos en lo que respecta al tema en mención, dado que existen opiniones positivas respecto a la propuesta pedagógica diseñada y sobre todo brinda un sustento a la herramienta del taller realizado al tener en cuenta cada una de las reflexiones impartidas por los integrantes de los grupos representativos de fútbol sala, logrando analizar y notar en el instrumento que los estudiantes mostraron interés por la escucha del diseño de la propuesta y por los resultados obtenidos en el test diagnóstico, brindándole a ellos una mirada respecto a que sí están conscientes de la importancia de la gestión de las emociones en los momentos de la competencia, pero que en el instante de la práctica no se está reflejando de manera óptima hacia el logro de los objetivos momentáneos del partido y a encaminarse al objetivo a mediano plazo al cual se pretende llegar que es la clasificación. (Ver anexo 4).

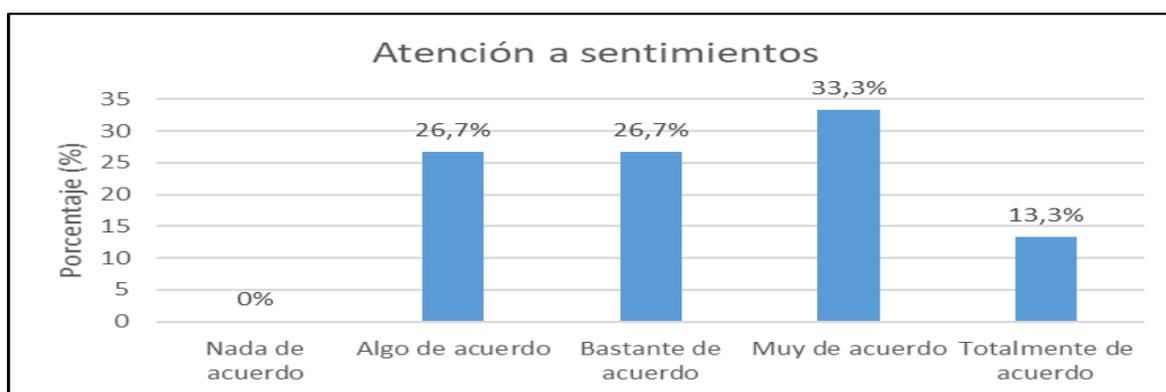
### 3.3 Análisis de Información Recopilada (Diagnóstico)

Teniendo en cuenta los datos recolectados en cada uno de los instrumentos, a continuación, se analizará cada uno de ellos para mostrar el aporte de dichos instrumentos hacia los objetivos planteados en el proyecto de investigación.

#### *Resultados Análisis Test Inteligencia Emocional TMMS-24*

##### **Resultados:**

En el análisis el cual se desarrolla sobre el tema de la inteligencia emocional, inicialmente se observará los resultados obtenidos por parte de los deportistas de fútbol sala masculino y femenino de la Fundación Universitaria Los Libertadores a los que se les realizó el cuestionario respecto al contenido abordado en dicho test en relación con su proceso deportivo y su gestión de emociones en situación de competencia.

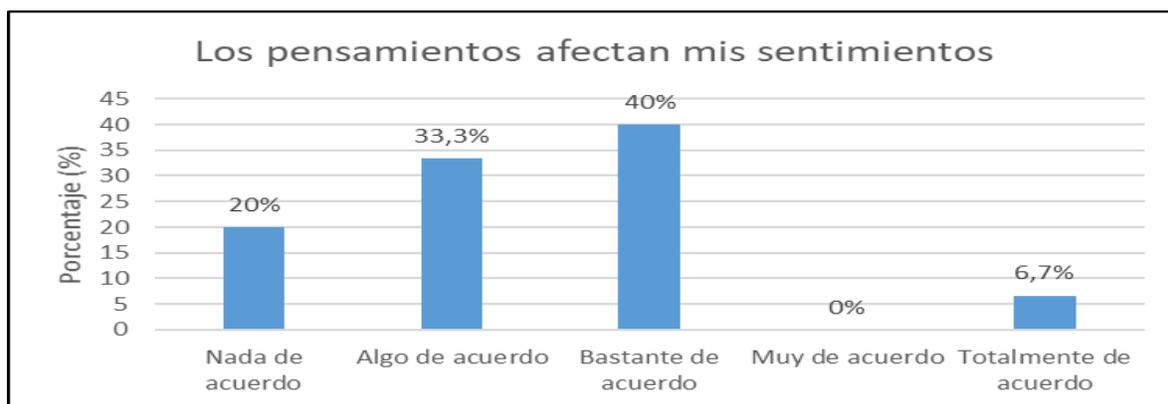


*Figura 7:* Atención a sentimientos.

Fuente: Creación propia (2019).

Como se puede evidenciar en la primera tabla, dentro del descriptor número 1 el cual es atención a sentimientos las respuestas más frecuentes de los deportistas encuestados fueron algo de acuerdo, bastante de acuerdo y una predominancia a muy de acuerdo; Se observa según estos datos que existe un acuerdo en la importancia en ellos sobre los sentimientos,

así como lo presenta Bisquerra (2007): “La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (p. 9).



*Figura 8:* Los pensamientos afectan mis sentimientos.

Fuente: Creación propia (2019).

A continuación, en la segunda tabla en el descriptor número 2 el cual es los pensamientos afectan mis sentimientos las respuestas las cuales fueron más frecuentes dentro de los encuestados fueron algo de acuerdo y bastante de acuerdo; De este se puede evidenciar una equilibrada posición de los deportistas frente a que los pensamientos no afectan sus sentimientos y según los otros encuestados piensan que si afectan; a ello, tal y como lo expone Saarni (2000) citado por Bisquerra en donde plantea:

“Desde esta perspectiva, toma relevancia la importancia del contexto: el espacio y el tiempo son condicionantes de la competencia emocional. Todos podemos experimentar incompetencia emocional en un momento dado y en un espacio determinado, dado que no nos sentimos preparados para esa situación” (p. 6).

A esto, a pasar que los resultados están equilibrados la competencia emocional y los pensamientos si experimentan modificaciones emocionales, pero que en los estudiantes encuestados no está claro la importancia de la gestión de las emociones para un óptimo rendimiento en competencia.

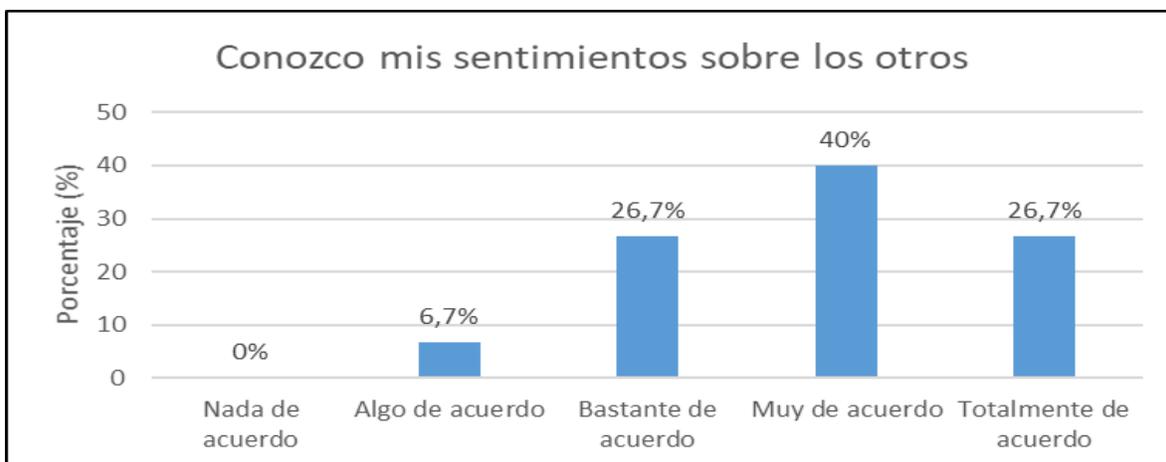


Figura 9: Conozco mis sentimientos sobre los otros.

Fuente: Creación propia (2019).

En esta tabla número 3 para el tercer descriptor el cual es conozco mis sentimientos sobre los otros se puede apreciar que los deportistas encuestados según los resultados obtenidos tienen una alta predominancia a estar muy de acuerdo sobre el rol individual y colectivo de las emociones existentes de las personas, así como lo enuncia Bisquerra (2007): “La comprensión de las emociones de los demás es la capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales” (p. 7).

Ya con lo ilustrado anteriormente, y dando un análisis general teniendo en cuenta que es un proceso deportivo y pedagógico hacia cada uno de los deportistas de los grupos representativos de fútbol sala la gestión de emociones como un tema vital a trabajar en ellos en el momento de la competencia de forma individual y colectiva para así lograr dos cosas, una el lograr que la balanza se incline de forma única hacia el aprendizaje y la gestión de las emociones, y como segunda medida el lograr los objetivos planteados desde lo individual y lo colectivo; por ello, para lograr un sustento a lo anteriormente dicho, tal y como lo menciona Saarni (2000) citado por Bisquerra: “Para que haya autoeficacia se

requiere conocimiento de las propias emociones y capacidad para regularlas hacia los resultados deseados” (p. 6), y así se pueda lograr que todos los jugadores tengan esa aprehensión y una utilización continua de la gestión emocional en los momentos de la competencia y también para la vida formando de esta manera seres humanos integrales.

*Resultados Análisis Entrevista Planificación y periodización de la preparación de gestión de emociones*

**Resultados:**

En el análisis el cual se desarrolla sobre el tema de la gestión de las emociones, se tuvo en cuenta 5 categorías las como son:

- 1) Emociones y gestión emocional.
- 2) Situaciones críticas de los deportistas frente a la gestión emocional.
- 3) Cultura de equipo.
- 4) Comunicación Efectiva.
- 5) Valores a adoptar a los deportistas.

Frente a este tema cada categoría se abordará de forma desglosada para brindando un análisis de la siguiente manera:

- 1) En la primera categoría se analiza el valor que le dan los entrenadores hacia el reconocimiento por parte de los deportistas frente a la gestión emocional evidenciando una escala entre 6 y 7 sobre 10. Esto hace observar en que los entrenadores evidencian que los deportistas si piensan que es importante la gestión emocional pero que no saben o no han aprendido a cómo poner en práctica dicha temática.

- 2) En esta categoría se observa que también hay aspectos que concuerdan dado que expresan los entrenadores que en sus deportistas hay un bajo nivel de manejo de la frustración, no manejan el estrés por un marcador adverso, la presión en los momentos de la competencia, estos factores hacen analizar que en los deportistas se demuestra las falencias en el aprendizaje hacia la gestión de las emociones en situaciones de competencia.
- 3) En esta categoría se presenta un pensamiento concordante en lo que respecta a la cultura de equipo, dando valores altos a la escala respecto a lo que evidencian dentro de sus grupos de deportistas.
- 4) En esta categoría si se presentan discordancias en las respuestas dado que en algunos hay pensamiento de que sí se evidencia la comunicación asertiva con puntajes altos (buenos) y en otros entrenadores se encuentran puntos bajos (falencias) sobre todo en los momentos que no gestionan sus emociones.

Los entrenadores están de acuerdo en que hay aspectos positivos y negativos dentro del tema abordado que hacen avanzar o retroceder en los momentos de competencia como son:

Positivos	Negativos
<p><b>Compromiso.</b>  <b>Disposición.</b>  <b>Disciplina.</b></p>	<p><b>El no poder entrenar en el mismo momento a todos los deportistas.</b>  <b>Tiempo limitado de entrenamientos.</b></p>

- 5) Hay Valores los cuales los entrenadores según los datos piensan que son necesarios para que el deportista sea íntegro y que evidencie en ellos un alza en el rendimiento deportivo como son la puntualidad, respeto, solidaridad y pasión por el deporte.

Brindando un análisis general, el evidenciar puntos positivos hacen que los grupos tengan potencialidades, pero al observar que en otros aspectos se generan falencias hacen que por momentos de la competencia esas potencialidades se vean afectadas en el rendimiento deportivo y causen desordenes emocionales que no hacen que alcanzar los objetivos deseados por el deportista y como equipo.

### *Resultados Análisis Grupo Focal*

En el análisis de este instrumento se tuvo en cuenta varios aspectos dentro del debate realizado a los 6 integrantes de los grupos representativos de futbol sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores (3 masculino y 3 femenino), abordando el tema de la gestión de las emociones evidenciando según los aportes de los estudiantes que hay poca participación como equipo, se dejan abatir por los problemas y que en momentos de los partidos no tienen pasión por el equipo dado que no se ha generado una unión colectiva y que por momentos la frustración es un problema en común en los momentos de competencia y olvidan el objetivo a seguir.

Al momento de preguntar por parte del moderador que entiende por gestión de emociones, ellos expresan que en algunos no tienen claro el tema por lo tanto no lo pueden definir, otros expresaron que son las actitudes frente a las situaciones y buscar la ayuda y el provecho de las emociones positivas y negativas.

Referente a que si el deporte y la gestión de emociones van separados los estudiantes piensan rotundamente que debe de ir ligado, porque las emociones generan cambios personales y grupales y modifican los momentos deportivos. Por ello, al dar la opinión de la importancia de la unión de esos dos aspectos se entablo la pregunta siguiente la cual fue que si habían falencias en la gestión de emociones si creían que se debe solucionar o no y

que estrategias utilizarían, la respuesta estuvo dentro de los estudiantes que 5 de las 6 personas opinaron la importancia de solucionarlo con una concordancia en dos ítems como son los trabajos para la interacción de equipo y actividades que brinden el gusto por lo que se hace y no por obligación en el cumplimiento de partidos y reglamentos; la persona restante piensa que no es importante solucionarlo como grupo dado que piensa que cada uno ve si quiere manejar sus problemas y que es un trabajo netamente individual.

Terminando con la discusión o debate en la última pregunta se enuncia que si la falencia en la gestión de emociones por parte de los deportistas afecta el rendimiento deportivo ellos expresan al 100% que si afecta de manera radical, dado que el según el trabajo individual afecta el trabajo colectivo, también que si no hay objetivos en común de manera clara no se lograra un trabajo colectivo y no se va a luchar por unas metas en común pareciéndole a cada estudiante grave hacia el rendimiento deportivo.

Al análisis de este instrumento se ultima diciendo que fue un proceso mediante el cual las opiniones de los estudiantes generaron unos postulados interesantes respecto al tema de la gestión de emociones, quedando una preocupación en sentido que los estudiantes reconocen tener sus herramientas técnicas y tácticas para el juego pero que están fallando frecuentemente como equipo en situación de competencia el no saber gestionar sus emociones en pro de unos objetivos colectivos y hacia la unión deportiva para apoyarse como grupo y brindar mejores resultados en los partidos.

## 4. Desarrollo del Proyecto

Esta propuesta desde la mirada educativa y deportiva favorece los procesos de los y las estudiantes de los grupos representativos de Fútbol Sala frente a la gestión de las emociones en situación de competencia y al aprendizaje significativo en la utilización de las mismas hacia los objetivos que se deseen alcanzar colectivamente. Por lo tanto, esta propuesta llamada Método Combinado basado en la metodología estructurada de Paco Seirul-lo, está compuesto por una serie de ejercicios los cuales brindarán al deportista un aprendizaje centrándonos netamente en el individuo de una manera pedagógica teniendo en cuenta el deporte de fútbol sala y al individuo (emociones) de una forma unida.

Dicha propuesta genera un enfoque netamente educativo-pedagógico hacia el trabajo de la gestión de las emociones en la influencia de la competición del deportista; además, trabajar aspectos necesarios para que el individuo logre desarrollar sus capacidades de forma incorporada necesarios para desenvolverse dentro de la competición de manera holística.

### 4.1 Propuesta Pedagógica

A continuación, se describirán los ejercicios a trabajar teniendo en cuenta las siguientes fases en el individuo: Capacidad Física, coordinativa, operativa (cognición), socio-emotiva y Auto-creativa abordando capacidades físicas propias del deporte y la gestión de una emoción en particular que se evidencie en la competencia.

1. Título	Propuesta Pedagógica para la gestión de la emociones en deportistas de Fútbol Sala en situación de competencia
-----------	--

<p>2. Justificación</p>	<p>La propuesta pedagógica busca desdibujar y re significar el sentido de la gestión de las emociones donde se evidencie el interés por los procesos emocionales dentro del tema deportivo por parte de los estudiantes/deportistas de Fútbol Sala de los grupos representativos de la Fundación Universitaria Los Libertadores; por lo tanto, a través de esta en pro hacia un aprendizaje significativo lograr cambiar la concepción en los estudiantes y que gestionen sus emociones en los momentos de competencia.</p> <p>Para ello, se llevarán a cabo unas estrategias y actividades con varios objetivos donde se prioriza el aspecto emocional y deportivo de forma pedagógica y educativa con un aprendizaje individual y colectivo teniendo en cuenta el contexto.</p>
<p>3. Objetivo</p>	<p>Favorecer los procesos en la gestión de las emociones de los estudiantes de futbol sala de los grupos representativos de la Fundación Universitaria Los Libertadores para mejorar sus capacidades y de esta manera desenvolverse dentro de la competición de manera holística.</p>
<p>4. Estrategias y Actividades</p>	<p><u>Ejercicio # 1:</u></p> <p>Tema: Ejercicios de agilidad y manejo de la emoción tensión/estrés.</p> <p>Objetivo: Trabajar la gestión emocional del estrés y la capacidad física de la agilidad para realizar acciones motoras en el menor tiempo posible utilizando la comunicación como herramienta de orden grupal.</p> <p>Fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Capacidad Física; Agilidad.</li> <li>b) Coordinativa; Desplazamientos laterales y lineales.</li> <li>c) Operativa; Realizar en grupos de 4 o 5 personas una torre con fichas de dominó de manera vertical y horizontal.</li> <li>d) Socio-emotiva; Se trabajará la relación deportista (individuo) y grupo (equipo), y oponente por medio de conducción del balón</li> </ol>

- e) Auto-creativa; Efectuar por medio del individuo y la comunicación del equipo la solución a la tarea o logro del objetivo a alcanzar en el ejercicio planteado sin restricción para efectuar el ejercicio.

**Procedimiento:**

En media cancha crear grupos de 4 o 5 personas, cada grupo tiene un carril en donde encontraran unos conos formando un cuadrado para realizar los desplazamientos lineales y diagonales según lo solicitado por el entrenador en conducción del balón, más adelante encontraran una mesa en la cual deben hacer una torre de dos formas (horizontal y vertical), el objetivo es el primer grupo que realice las dos torres; si la torre se cae deben de comenzar de nuevo. Cada integrante del grupo debe de portar una ficha de domino durante el trayecto para poder en la mesa ubicar la ficha que le correspondió.

**Evaluación:**

Se observará y evaluará la resolución de problemas de forma individual y en conjunto, la acción del deportista es manejar la relación agilidad/estrés y como equipo la comunicación asertiva hacia el logro del objetivo planteado, igualmente los procesos del manejo de la tensión y la interacción dentro de la actividad logren a través de esta vivenciar y tolerar el grado de estrés y tensión que se pueda generar.

**Ejercicio # 2:**

Tema: Ejercicios de coordinación y manejo de la emoción de la ansiedad.

**Objetivo:**

Potenciar el manejo de la ansiedad y la capacidad física complementaria de la coordinación a través de la relación entre músculos y sentidos generando así acciones diversas, para manejar de esta manera la actitud del individuo en el ejercicio a realizar.

Fases:

- a) Capacidad Física; Coordinación (Complementaria).
- b) Coordinativa; Capacidades perceptivo motrices.
- c) Operativa; Realizar en grupos de 4 a 6 personas lanzamientos de aros introduciéndolo en un cono (variantes del ejercicio).
- d) Socio-emotiva; Se trabajará en el deportista el autocontrol.
- e) Auto-creativa; Efectuar las estrategias necesarias de forma grupal minimizando de esta manera la ansiedad generada por la actividad.

Procedimiento:

En la cancha de futbol sala crear grupos de 4 a 6 personas, en este ejercicio realizaremos la coordinación viso-podal, cada integrante del grupo realizará inicialmente desplazamiento por un camino delimitado utilizando dos balones de forma simultanea hasta llegar al final del mismo; al llegar desde un punto establecido lanzar un aro y lograr introducirlo en el cono que está a una distancia de 5mts, terminado el ejercicio el siguiente integrante ejecutará la misma acción.

Este ejercicio tendrá 2 variantes a saber:

- Lanzar los aros y lograr realizar 10 puntos.
- Introducir el aro en el cono, si realiza la acción correctamente equivale a +2 puntos y si erra equivale a -1 punto, el primer grupo que llegue a 8 puntos.

Dichas variantes se sumarán al final del ejercicio teniendo en cuenta que por momentos se tendrá en cuenta un tiempo límite de ejecución.

Evaluación:

Se observará y evaluará la coordinación y precisión de acciones cinéticas de movimientos y en el ámbito emocional se tendrá en cuenta el autocontrol hacia la acción realizada a través de movimientos repetitivos.

### Ejercicio # 3:

Tema: Ejercicios de velocidad y manejo de la emoción de la cohesión.

#### Objetivo:

Fomentar el manejo de la cohesión junto a la capacidad física de la velocidad para realizar acciones motoras en el menor tiempo posible utilizando la comunicación como herramienta de orden grupal.

#### Fases:

- a) Capacidad Física; Velocidad.
- b) Coordinativa; Desplazamientos lineales, zigzag y saltos.
- c) Operativa; Formar grupos de 5 personas con diferentes acciones físicas.
- d) Socio-emotiva; Se trabajará en el deportista el trabajo en equipo.
- e) Auto-creativa; Efectuar el buen uso del lenguaje, trabajo axiológico (respeto hacia el otro), y buscar estrategias necesarias hacia el objetivo grupal.

#### Procedimiento:

Dividir la cancha en 3 zonas (desplazamientos lineales, desplazamientos en zigzag y saltos); en este ejercicio los integrantes del grupo trabajan simultáneamente y cada grupo tendrá su momento de ejecución, pasaran por cada estación realizando los siguientes ejercicios:

Desplazamiento lineal; Los integrantes ejecutaran en esta estación desplazamientos de lateralidad (derecho, de frente, izquierdo).

Desplazamiento Zigzag; Correr por el espacio delimitado teniendo en cuenta la colocación de los platillos y de regreso hacer el mismo desplazamiento, pero en cuclillas.

Saltos; Efectuar saltos a 2 pies si es en el elemento del Step y a 1 pie si es en el elemento del cono, estos estarán de forma alternada, de regreso realizar saltos a dos pies de forma consecutiva encima de cada uno de los Step.

Tener en cuenta que cada integrante del grupo debe

de estar amarrado de la cintura con un lazo a una distancia de 1 paso de su compañero.  
La actividad se realizará en dos rondas para cada grupo, efectuando la mejoría en términos de tiempo en cada equipo.

Evaluación:

Se observará y evaluará la capacidad física de la velocidad unido a la emoción de la cohesión, teniendo en cuenta de igual forma los procesos de interacción y acción de observación del trabajo en equipo dentro de la actividad y que a través de desplazamientos y lateralidades aumenten su propiocepción maximizando la emoción a trabajar.

Ejercicio # 4:

Tema: Ejercicios de fuerza explosiva y manejo de la emoción de la frustración.

Objetivo:

Propiciar el manejo de la frustración en fusión de la capacidad física de la fuerza para minimizar el sentimiento prolongado de dicha emoción.

Fases:

- a) Capacidad Física; Fuerza explosiva.
- b) Coordinativa; Saltos pliométricos y ejercicios de capacidad muscular.
- c) Operativa; Formar 2 grupos de 4 personas con diferentes ejercicios de fuerza según lo demande la tarea a realizar.
- d) Socio-emotiva; Se manejará en el deportista el manejo de la frustración
- f) Auto-creativa; Efectuar las estrategias necesarias de forma individual minimizando de esta manera el tiempo prolongado de la frustración en el momento que se presente.

Procedimiento:

Dividirse en dos grupos cada uno de 4 personas, los tres primeros integrantes de cada grupo tendrán en su mano un peto del mismo color; en una distancia

de 6mts encontrarán 9 aros ubicados de forma lineal en fila de 3, cada integrante debe colocar dentro del aro el peto donde crea pertinente para lograr completar el triqui.

Mientras el desplazamiento del primer integrante los demás del grupo deben de realizar ejercicios de fuerza explosiva de tren inferior de la siguiente forma:

Desplazamiento integrante 1: Ejercicio 1 (sentadilla con salto en el puesto).

Desplazamiento integrante 2: Ejercicio 2 (sentadilla isométrica).

Desplazamiento integrante 3: Ejercicio 3 (tijera con salto en el puesto).

Desplazamiento integrante 4: Reinicio de ejercicio 1.

Cada desplazamiento según el integrante que corresponda es el ejercicio a realizar.

Para la ejecución del objetivo (triqui) desde el integrante 4 pueden modificar la ubicación de los petos que le corresponden a su grupo, pero de a uno en uno.

La metodología del ejercicio es el primer grupo que logre 3 puntos.

Evaluación:

Se observará y evaluará la capacidad física de la fuerza unido a la emoción del manejo de la frustración, teniendo en cuenta el alcanzar el objetivo propuesto y que dentro de la actividad se sobrepongan hacia ese sentimiento.

Ejercicio # 5:

Tema: Ejercicios de circuitos variados y manejo de la emoción del trabajo en equipo (cultura de equipo).

Objetivo:

Medir la capacidad de acción de los estudiantes a diferentes estímulos coordinativos, de equilibrio y de resistencia para aumentar los niveles perceptivos y óseo-musculares, fomentando la confianza y el

compañerismo dentro del grupo.

Fases:

- a) Capacidad Física; Resistencia, equilibrio, coordinación.
- b) Coordinativa; Distancias recorridas, precisión, manejo de ritmo de trabajo en equipo.
- c) Operativa; Formar grupos de 4 personas realizando el circuito en parejas y lograr en la última estación un trabajo grupal.
- d) Socio-emotiva; Se trabajará en el deportista el trabajo en equipo, buen uso del lenguaje y la comunicación colectiva.
- e) Auto-creativa; Desarrollar por parte de los estudiantes/deportistas autonomía de trabajo teniendo en cuenta los límites de la actividad llegando a la creación correcta hacia la solución del ejercicio.

Procedimiento:

Dividir la cancha en 4 estaciones: (coordinación, equilibrio, resistencia y trabajo en equipo), en cada estación se realizarán ejercicios diferentes con una duración total de 4 minutos a saber:

Estación 1 de coordinación: Con dos balones cada pareja debe de pasarse de forma simultánea por medio de la técnica de pase a doble intención haciendo un desplazamiento lineal hasta llegar a la otra línea de la cancha.

Estación 2 de equilibrio: Según la línea demarcada cada pareja debe llevar su balón correspondiente con su pie hábil sin dejarlo caer al piso y desplazarse por la línea en saltos cortos.

Estación 3 de resistencia: Cada uno tiene 3 conos unidos de forma horizontal y deben hacerse frente a estos, realizar el desplazamiento de frente por medio de un salto a dos pies y regresarse abriendo los dos pies en forma de U, (hacer esta acción 20 veces ambos al mismo ritmo de velocidad).

Al momento de terminar la estación 3 encontraran

cierta cantidad de pelotas, antes de regresar a la estación 1 deben dejar una pelota en la estación número 4.

Estación 4 de trabajo en equipo: En esta estación el trabajo se realiza entre los 4 integrantes del grupo, el ejercicio es pasarse de a una pelota por medio de una lona que tienen en pareja a una distancia de 3mts y la pareja que recepciona la pelota debe encestar la misma en una canasta que se encuentra a una distancia de 2mts, al terminar la ejecución se debe cambiar de rol entre las parejas del grupo. El objetivo es encestar la mayor cantidad de pelotas durante un tiempo de 1 minuto.

Evaluación:

Se observará y evaluará el trabajo en equipo unido a las capacidades físicas de la resistencia, el equilibrio y la coordinación; teniendo en cuenta la interacción de los procesos individuales y colectivos dentro del ejercicio por medio de los factores del buen uso del lenguaje, la confianza, la aceptación de sugerencias y de los integrantes del grupo conformado para dicha actividad.

Ejercicio # 6:

Tema: Análisis reflexivo hacia el beneficio colectivo.

Objetivo:

Observar de manera crítica una grabación de un partido de competencia para analizar de manera constructiva el beneficio de la cohesión de grupo.

Fases:

- a) Capacidad Física; Propias del deporte de Fútbol Sala.
- b) Coordinativa; Desplazamientos, conducciones de balón, pases.
- c) Operativa; Grabar un partido de competencia y realizar análisis posterior al partido.
- d) Socio-emotiva; Se trabajará en los

	<p>deportistas la comunicación grupal y la autoconciencia.</p> <p>e) Auto-creativa; Desarrollar por parte del grupo la observación de manera objetiva logrando de forma autónoma la creación de la solución hacia las falencias encontradas individualmente y de grupo.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Realizar una grabación de un partido de competencia, posterior a este realizar una reunión en donde se observe el video de dicho partido para realizar un análisis reflexivo en grupo en donde el equipo junto al docente/entrenador examinan las jugadas, los aciertos y las fallas en el equipo, plasmar dichas observaciones en un escrito para ponerlo en práctica en posteriores partidos de competencia.</p> <p>Evaluación:</p> <p>Se observará y evaluará el ejercicio de cómo hacer una crítica constructiva hacia el beneficio colectivo teniendo en cuenta el análisis reflexivo de forma individual y grupal por medio de los factores de la autoconciencia, la aceptación de sugerencias y la cohesión de equipo.</p>
<p>5. Personas que realizan la propuesta</p>	<p>El actor principal de esta propuesta pedagógica, quien cuenta con la disposición, las herramientas necesarias y con apropiación de las dinámicas para manejar de forma positiva las falencias y desafíos encontrados en los grupos representativos de la Fundación Universitaria Los Libertadores, desea por medio de este proceso fortalecer el manejo de las emociones en los deportistas en situación de competencia.</p>
<p>6. Personas que intervienen en la propuesta</p>	<p>Las personas que intervienen en esta propuesta pedagógica son los estudiantes/deportistas masculino y femenino del deporte de Fútbol Sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores.</p>
	<p><u>Humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Docente/entrenador.</li> <li>✓ Estudiantes/Deportistas.</li> </ul>

7. Recursos: Humanos y didácticos

Didácticos:

Ejercicio # 1:

- ✓ Cancha.
- ✓ Conos.
- ✓ Balones.
- ✓ Fichas de dominó.
- ✓ Mesas.

Ejercicio # 2:

- ✓ Cancha.
- ✓ Conos.
- ✓ Balones.
- ✓ Aros.

Ejercicio # 3:

- ✓ Cancha.
- ✓ Platicos.
- ✓ Step.
- ✓ Conos.
- ✓ Lazos.

Ejercicio # 4:

- ✓ Cancha.
- ✓ Petos (2 colores diferentes)
- ✓ Aros.

Ejercicio # 5:

- ✓ Cancha.
- ✓ Balones.
- ✓ Cinta de enmascarar.
- ✓ Conos.
- ✓ Pelotas plásticas pequeñas.
- ✓ Lonas.
- ✓ Canastas

Ejercicio # 6:

- ✓ Salón.
- ✓ Video Beam.
- ✓ Portátil.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hojas blancas.</li> <li>✓ Esferos.</li> </ul>
<p>8. Evaluación y seguimiento</p>	<p>Para la evaluación de esta propuesta pedagógica se sugiere tener en cuenta las características primordiales en la búsqueda de la solución a la problemática del grupo de estudio, para que aprendan a gestionar sus emociones y mejorar sus condiciones de vida teniendo en cuenta el contexto en el cual se desenvuelvan.</p> <p>Para el seguimiento de dicha propuesta pedagógica cabe mencionar que, se debe tener en cuenta en los estudiantes los comportamientos después de realizados los ejercicios propuestos, para que después de realizados mirar posibles modificaciones a los mismos y de esta manera solidificar las falencias o vacíos encontrados de forma individual y colectiva.</p> <p>Concluyendo de esta manera, la importancia del aprendizaje significativo de cada uno de los estudiantes/deportistas para utilizar esos conocimientos adecuadamente para cumplir los objetivos que se deseen alcanzar individualmente hacia un trabajo colectivo.</p>

## 5. Análisis de Resultados

Para el desarrollo de este proyecto de investigación, de la incidencia de las conductas en las falencias de los estudiantes/deportistas dentro del entorno competitivo, considerándose necesario conocer y analizar la información obtenida en el transcurso del mismo a través de las encuestas, entrevistas, grupo focal y el taller-cuestionario aplicados a diferentes personas respectivamente (estudiantes, entrenadores). Basado en lo anteriormente expuesto, el diseño de la propuesta pedagógica de forma adecuada se fue involucrando principalmente a los estudiantes/deportistas en el proceso hasta llegar a un aporte objetivo lo cual contribuyó a lograr el principal objetivo de este proyecto.

Por ello, el diseño de la propuesta pedagógica es pertinente para los estudiantes, en tanto contribuye hacia el mejor desarrollo de su trabajo y en favor de la gestión de las emociones, lo cual implica un cambio significativo en el aprendizaje de las mismas que logrará este diseño de la propuesta pedagógica dentro de cada uno los integrantes de los grupos representativos y también de manera grupal. Al llegar a este punto cabe mencionar que, a pesar de las evidentes falencias en la gestión de las emociones por parte de los deportistas fueron vitales hacia el diseño de esta propuesta pedagógica; además, hay claridad por parte del autor en lo que respecta a los objetivos que se quieren lograr con cada una de las estrategias pedagógicas y didácticas plasmadas para brindar una pertinencia hacia la disminución de las falencias en la gestión de las emociones unido a las capacidades físicas utilizadas en momentos de competencia del fútbol sala.

El proyecto como un modelo educativo, pedagógico y deportivo, ha sido pertinente y agradable para el investigador, puesto que es motivante hacia el diseño de la propuesta dentro del contexto expuesto, no solo para disminuir y prevenir a la mediación del factor

emocional en el deporte del fútbol sala, sino como estrategia pedagógica en las diversas áreas del conocimiento y de las disciplinas deportivas.

### **5.1 Análisis del primer objetivo**

Realizando la identificación de las falencias en la gestión de las emociones de los estudiantes/deportistas se evidenciaron varios aspectos los cuales son importantes de mencionar.

Uno de estos factores como primera medida es la manifestación de los estudiantes en estar de acuerdo con la gestión de las emociones en situación de competencia, este tema tan complejo se pensará que tiene que ver solamente en términos psicológicos y no pedagógicos dentro del deporte, pero sí atañe de manera importante, puesto que los estudiantes deben manejar su emocionalidad dentro de los diferentes espacios (personal, profesional, deportivo), en algunos casos dentro de diferentes grupos desarrollan este tema de forma mayor o menor pero que en algún momento tendrán una situación de gestión de emociones dentro de una competencia que no han sabido manejar y afectará en su rendimiento deportivo y en su diario vivir.

Como segunda medida el ámbito deportivo lleva a un sin número de vivencias emocionales las cuales hacen en el estudiante/deportista llegar a unos desequilibrios y cambios en su quehacer, a pesar de que ellos son conscientes de que son importantes las emociones no logran manejar dicho aspecto en competencia, y esto hace que las falencias en la gestión de las emociones sean más evidentes en cada uno de los estudiantes y también de manera grupal, puesto que si ellos no ponen en práctica ese manejo emocional dentro de los partidos y no tienen ese hábito individual y colectivo, en ellos siempre se notará un bajo

rendimiento deportivo y emocional que afecte todas las funciones cognitivas y físicas de los deportistas.

Y como tercera medida, y la que cobra mayor relevancia en este proceso investigativo es el ámbito educativo, pedagógico y formativo el cual en cada estudiante/deportista es diferente por varios aspectos a saber: las características de su vida personal y académica, las edades las cuales oscilan entre 17 y 35 años dentro del grupo representativo, las capacidades físico-emocionales, siendo estos aspectos importantes para tener en cuenta en el desarrollo deportivo y mental.

Analizando este primer objetivo el cual es la caracterización en los momentos de competencia de las falencias en la gestión de las emociones de los deportistas de los grupos representativos de Fútbol Sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores, se llegó a dos caminos de respuesta: uno que se presenta la importancia por parte de los estudiantes/deportistas por el tema anteriormente mencionado pero no logran gestionar sus emociones en la práctica, llegando así al segundo camino de respuesta y es que las falencias encontradas en ellos en lo que concierne a su emocionalidad individual y grupal hace que a pesar de tener las herramientas técnicas y tácticas, sino se trabaja el aspecto emocional dentro del ámbito deportivo siempre van a estar invadidos por el desequilibrio al bajo rendimiento que es la respuesta de forma frecuente hacia el no alcance de los objetivos propuestos. A esta medida y en contraste con la teoría se proyecta la conciencia emocional en los individuos sobre sus emociones tal y como lo expresa Bisquerra (2007) “La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (p. 9), y partiendo de esta conceptualización dentro del grupo representativo se demuestra que

ellos son conscientes de que la gestión de las emociones son relevantes dentro del deporte, pero no están en la capacidad de identificar cuáles son las falencias, cuáles son los factores detonantes de dichas falencias y tampoco poseen un aprendizaje hacia el manejo de estas en momento de la competencia.

### **5.1.2 Análisis del segundo objetivo**

Teniendo en cuenta este objetivo trabajado el cual es analizar las percepciones de los entrenadores hacia el tema de la gestión de las emociones en los deportistas de los grupos representativos de Fútbol Sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores, se manejó la recolección de los datos concluyendo lo siguiente:

- a) En el ámbito emocional se pudo evidenciar que afecta directamente los procesos de la gestión emocional y el reconocimiento que tienen los deportistas hacia su emocionalidad en el deporte, los roles que cumplen ellos dentro del grupo frente al rendimiento y la formación que reciben desde temprana edad en la cual en algunos se pasa desapercibido la importancia del tema en su acción deportiva.
- b) Se les dificulta la toma de decisiones en punto finales, en momentos cruciales de la competencia, el manejo del marcador en contra, el no manejo de la frustración en términos individuales y colectivos haciéndose difícil el mantener el orden y la concentración dentro y fuera del terreno de juego por motivos de no saber manejar bien dichas falencias que dispersan el grupo, la toma de decisiones y el no logro de saciar las necesidades de mantener el foco hacia la llegada al objetivo propuesto.
- c) En el ámbito deportivo se pueden crear todas las herramientas posibles para que los estudiantes/deportistas surjan, pero hay una opinión global en términos que se hace muy

difícil el hecho en que los entrenamientos no se hacen con todos los integrantes de los equipos al mismo tiempo por diferentes factores, pero los más recurrentes son por horarios laborales y académicos; esto hace que, a pesar que se enseñen diferentes herramientas técnicas, tácticas y físicas se complica en los momentos de entrenamiento el poder reunir a todos los integrantes para poder trabajar más cosas en pro de los equipos hacia la competencia.

- d) Generalmente desconfían de sus propias capacidades y habilidades, además dudan de las virtudes de sus compañeros; por tal motivo se hace pertinente el diseño de la propuesta que genere en los estudiantes/deportistas un autocontrol, un autoconocimiento y conocimiento de los demás en términos emocionales.
- e) Los niveles de ansiedad y manejo de la frustración son factores cruciales de desequilibrio individual y colectivo en los momentos de competencia principalmente en partidos decisivos.
- f) Hay comunicación entre los integrantes de los equipos, pero a pesar de ello el diálogo frente a la competencia no se logra de manera asertiva.
- g) El compromiso con el equipo es evidente, pero se encuentra que el compromiso es individual por el gusto hacia el deporte que practican, pero no se evidencia de forma notoria el compromiso colectivo.
- h) La postura referente a los valores que les gustaría que adoptaran los estudiantes/deportistas se inclinan principalmente por la puntualidad, trabajo en equipo, responsabilidad, solidaridad, respeto; unido a ello, que tengan pasión por lo que hacen y trabajo duro para conseguir resultados deportivos.

Analizando este segundo objetivo, conocer el pensamiento de los entrenadores frente al tema de la gestión de las emociones en los deportistas en situación de competencia hacia la

mejoría de su rendimiento deportivo se hace relevante dado que el saber manejar la emocionalidad dentro del deporte hará que en cada uno de ellos y también de forma grupal se genere y mantenga una eficacia dentro de la competencia deportiva, a ello se puede encontrar coherencia con la teoría y la conceptualización presentada por Bisquerra (2007) en donde expone: “El desarrollar con eficacia una actividad de trabajo movilizandolos conocimientos, habilidades, destrezas y comprensión necesarios para conseguir objetivos de la actividad realizada” (p. 2); pero para que eso se logre enfatizan los entrenadores en realizar un proceso de conocimiento de la emocionalidad hacia los deportistas, nuevamente en contraste teórica con el autor en mención se profundiza en el momento donde expresa: “Para que haya autoeficacia se requiere conocimiento de las propias emociones y capacidad para regularlas hacia los resultados deseados” (p. 6); por lo tanto, a lo dicho se puede ultimar que al realizar esa unión entre el desarrollo de la eficacia en la actividad y la autoeficacia emocional se pueden lograr resultados a nivel individual y lo más importante grupal.

### **5.1.3 Análisis del tercer objetivo**

De acuerdo con lo encontrado en el transcurso de este objetivo el cual es analizar la pertinencia de la propuesta pedagógica por parte de los estudiantes/deportistas de los grupos representativos de Fútbol Sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores se presenta lo siguiente:



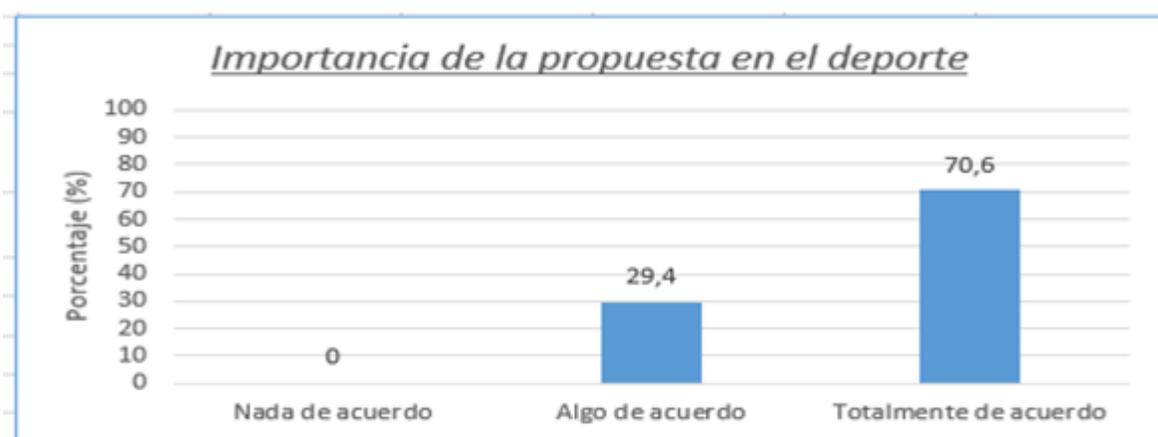
Figura 10: Aporte e importancia de la propuesta pedagógica.  
Fuente: Creación propia (2019).

Analizando los resultados de las gráficas anteriores de manera general y en contraste con los teóricos, se evidencia la importancia en el aporte del diseño de la propuesta pedagógica hacia el beneficio de la gestión de las emociones en situación de competencia expresado por los estudiantes/deportistas de fútbol sala de los grupos representativos, brindando relevancia en el aspecto educativo y formativo de forma individual llegando a lo colectivo, tal y como lo expresa Marveya (2006): “La educación ofrece a la persona una formación individual, pero siempre con proyección social” (p. 39), en donde se quiere lograr con el diseño de esta propuesta el aporte del manejo emocional en el deporte de manera formativa hacia un objetivo grupal.



Figura 11: Claros procedimientos y objetivos de la propuesta pedagógica.  
Fuente: Creación propia (2019).

En el análisis de esta figura, un 76,5% expreso que al escuchar la estructura de la propuesta expresaron tener claridad y aporte importante la propuesta pedagógica hacia el aprendizaje de la gestión de las emociones en situación de competencia, a lo cual hace reflexionar por parte de los deportistas de la pertinencia de la misma hacia el aprender a manejar su emocionalidad en el ámbito deportivo y lograr así disminuir las falencias encontradas y lograr un hábito en la utilización de las estrategias para obtener una regularidad en sus acciones técnicas, físicas, tácticas y emocionales; por ello, y así como lo plantea Sacristán (2010): “La práctica se somete a las estructuras que ella misma crea y que por ello dan continuidad y regularidad a las acciones humanas. Son generadoras de hábitos que a su vez las prefiguran” (p. 28), donde todos estos harán en el individuo construirse en todas las dimensiones humanas, formarse en el ámbito emocional y ponerlos en práctica en los aspectos personales, laborales, profesionales y deportivos.



*Figura 12:* Importancia de la propuesta pedagógica en el deporte.  
Fuente: Creación propia (2019).

Analizando la figura, se evidencia que en un 70,6% está totalmente de acuerdo con la importancia de la propuesta, junto a un 29,4% que se encuentra algo de acuerdo con la importancia de dicha propuesta, esto brinda un entrecruzamiento teórico junto a la

conceptualización de Berrocal & Ruiz (2008) donde plantea: “Que la inteligencia emocional, se focaliza en las habilidades mentales que permiten utilizar la información que nos proporcionan las emociones para mejorar el procesamiento cognitivo (denominados “modelos de habilidad”) y aquellos que combinan o mezclan habilidades mentales (p. 427), reafirmando la idea del diseño de esta propuesta pedagógica hacia el beneficio en la mejoría del rendimiento deportivo en situación de competencia.

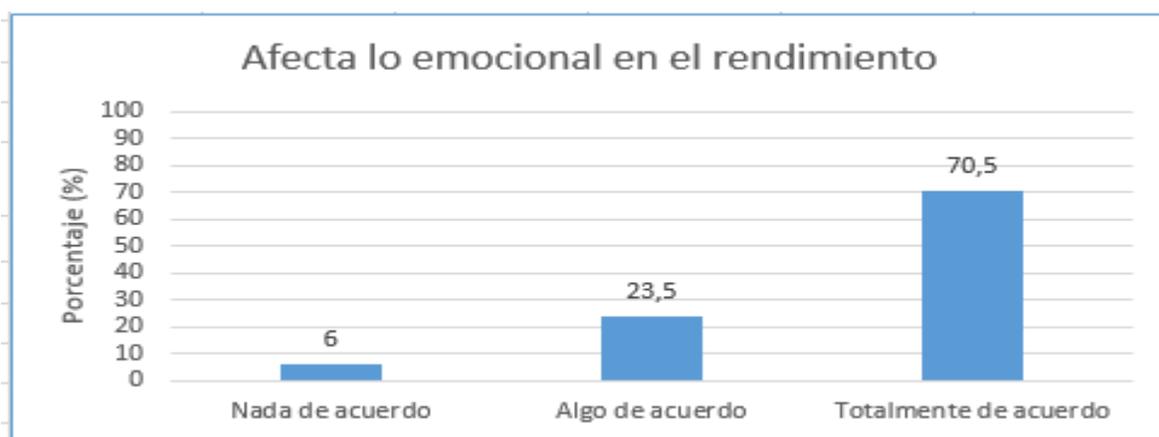


Figura 13: Afecta lo emocional en el rendimiento.

Fuente: Creación propia (2019).

Analizando la figura, hay un valor significativo del 76,5% donde los estudiantes al escuchar la estructura de la propuesta pedagógica están totalmente de acuerdo que el aporte de la propuesta es importante, esta relevancia en el aporte formativo de la propuesta pedagógica hace reflejar en los resultados la importancia que expresan los estudiantes/deportistas en el pensamiento de la unión entre lo físico (deporte) y lo mental (emocional) formando de esta manera un desarrollo paralelo hacia la práctica, lo que hace reafirmar lo planteado por Goleman (2008) en donde expresa: “La dicotomía entre lo emocional y lo racional se asemeja a la distinción popular existente entre el corazón y la cabeza” (p. 43), a lo que el ámbito racional hace que lo emocional se haga de una manera equilibrada.

Por ello, para finalizar este análisis de los resultados de las gráficas anteriores de manera general se evidencia la importancia en el aporte del diseño de la propuesta pedagógica hacia el beneficio de la gestión de las emociones en situación de competencia expresado por los estudiantes/deportistas de fútbol sala de los grupos representativos, brindando relevancia en el aspecto educativo y formativo de forma individual llegando a lo colectivo, en donde se quiere lograr con el diseño de esta propuesta el aporte del manejo emocional en el deporte de manera formativa hacia un objetivo grupal.

## 6. Conclusiones y Recomendaciones

### 6.1 Conclusiones

El diseño de la propuesta pedagógica hacia la gestión de las emociones de los deportistas de fútbol sala en situación de competencia y en los resultados obtenidos durante todas las fases de la investigación, lleva al investigador a corroborar que a través del diseño propuesto desde el ámbito formativo aporta a la disminución de las falencias en el manejo emocional, pues por medio de las estrategias pedagógicas los estudiantes/deportistas lograrán transformar sus conductas permitiendo así la armonía en el trabajo en equipo, poder canalizar el autocontrol dentro del entorno deportivo.

Justo es decir que, la mayoría de los estudiantes les gusta mucho el deporte que practican, pero se nota de forma evidente la carencia en el aprendizaje emocional de forma pedagógica y formativa saliendo a relucir de forma continua las falencias en la gestión de las emociones. Llegando a este punto se observó que, durante los momentos de escucha hacia su docente/entrenador se logra de manera intermitente la utilización de las herramientas de forma óptima dado que lo emocional los logra desequilibrar y bajar su rendimiento deportivo.

Ante estas falencias, se observa que en el ámbito deportivo se tiene plena conciencia en la actualidad de que la emocionalidad juega un papel importante en el individuo como actor individual y social, pero no se le da el fortalecimiento necesario en la ruta pedagógica y educativa hacia un aprendizaje significativo de los mismos participantes; a lo cual considero que como docentes/entrenadores se debe tener claro el foco de importancia que la educación y la pedagogía puede generar en el aspecto emocional dentro del contexto

deportivo hacia un proceso formador en el cual uno se debe involucrar llevando de esta manera a un aprendizaje significativo y reiterado teniendo en cuenta que en el contexto universitario los estudiantes son fluctuantes y se producen cambios constantes en los equipos por diferentes aspectos que se pueden encontrar en el camino del individuo que lo integra.

Se considera que el presente proyecto da respuesta al objetivo general pasando por la realización de los objetivos específicos, con lo cual se logró que los estudiantes adquieran la conciencia de forma más arraigada de la importancia de la gestión de las emociones a través de la comprensión, la escucha del diseño de la propuesta pedagógica y los aportes tanto de los entrenadores y los estudiantes para enriquecer la propuesta pedagógica diseñada, para que se logre en los estudiantes un proceso netamente formativo hacia la gestión de la emocionalidad en el contexto deportivo.

Adicionalmente se quiere resaltar, que al momento de la realización de esta práctica investigativa se permitió un acercamiento entre los estudiantes/deportistas y los docentes arrojando de esta forma resultados y aportes significativos hacia el proyecto de investigación.

## **6.2 Recomendaciones**

El autor del diseño de la propuesta y del proyecto de investigación hace unas breves recomendaciones a aquellos docentes que deseen utilizar de forma pertinente el diseño de la propuesta pedagógica para manejar el aspecto emocional en sus estudiantes/deportistas de una manera pedagógica, didáctica y educativa dentro de sus grupos de los cuales estén a cargo.

Se considera pertinente que:

- ✓ El docente deje de lado la enseñanza tradicionalista en lo que es netamente físico-deportivo, sino que aborde de manera pedagógica y formativa el aspecto emocional con estas herramientas utilizándolas hacia el desarrollo de las diferentes dimensiones del individuo a formar teniendo más contacto con el deportista.
- ✓ Como profesionales se debe reflexionar sobre el quehacer educativo y pedagógico realizando en los espacios deportivos las estrategias pedagógicas hacia la gestión de las emociones en situación de competencia las cuales permitan disminuir primero la ideología de que lo psicológico es solo para el área de la psicología, sino que ese aspecto es importante abordarlo y reflejarlo dentro de los grupos y las instituciones, siendo este el inicio de un proceso de reestructuración y re significancia al beneficio de la comunidad educativa en lo concerniente a la temática abordada en este proyecto de investigación.
- ✓ Se recomienda a la institución poner en práctica la implementación de la propuesta en los grupos representativos y de esta forma brindar una continuidad a la misma, generando una motivación en los estudiantes hacia el aprendizaje de la gestión de las emociones de una forma educativa.

## Lista de Referencias

Angulo, A., & Cita, L. (2014). Estrategia pedagógica para el desarrollo de la inteligencia emocional en sujetos sordos. UPN, Bogotá. Colombia.

A. J. Cañas, J. D. Novak, F. M. González. (2004). La teoría del aprendizaje significativo. Pamplona. España.

Bisquerra, R., y Pérez N. (2007). Las Competencias emocionales. Universidad de Barcelona. España.

Ceriani, J. C. (2007). Historia del Fútbol Sala: Origen, expansión y competiciones. Recuperado de <https://www.lifeder.com/historia-futbol-sala/>

Cinda. (1984). Pedagogía Universitaria en América Latina. Alfabetá Impresores. Santiago de Chile. Chile

Coldeportes (2017). Ley del deporte. Colombia.

De la Cruz Galán, A., & Galán Cabanillas, B. (2012). Patrimonio histórico español del juego y del deporte: federación española de fútbol sala. España.

De Zubiría, M. (2007). Introducción a pedagogía conceptual. Fundación Internacional de Pedagogía Conceptual Alberto Merani. Congreso latinoamericano de psicología. Paraguay

De Zubiría, J. (1999). Los modelos Pedagógicos. Fundación Alberto Merani. Bogotá. Colombia.

Federation Internationale de Football Association, FIFA. (2015-2018). Zúrich, Suiza.

Fernández-Berrocal, P., & Ruiz Aranda, D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. Pp. 421-436. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2931/293121924009/>

Fernández, V. (1996). Acerca de una propuesta pedagógica. Revista Antropología. Buenos Aires, Argentina.

Fragozo Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación Superior, ¿Un mismo concepto? *Universia* (6). (Número 16).

García, M. (2013). Actitud de los estudiantes de la universidad autónoma de Manizales frente a la práctica físico-deportiva. Tesis de Maestría. Manizales, Colombia. Disponible en: <http://repositorio.autonoma.edu.co/jspui/bitstream/11182/593/1/MAYRA%20ALEJANDRA%20GARCIA%20TESIS.pdf>

Gallardo, Y. & Moreno, A. (1999). Aprender a investigar. Módulo 3. Recolección de Información. Bogotá. Colombia.

Gea García, G., Alonso Roque, J., Yuste, J., Garcés de los Fayos, E. (2016). Los juegos deportivos y su influencia en la gestión emocional en universitarios. vol. 16, núm. 3, pp. 101-112. Universidad de Murcia. España.

Goleman, D. (2008). Inteligencia Emocional. Universidad Virtual del Estado de Guanajuato. México.

Goleman, D. (2008). Inteligencia Emocional. Editorial Kairós. Barcelona. España.

Grupo Cerros (2019). Torneo de estudiantes Grupo Cerros, febrero 2016- noviembre 2018. [Tabla]. Recuperado de: <https://estudiantes.grupocerros.org/>

Gutiérrez San Martín, M. (2004, 06, 28). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. Revista de Educación. (Número 335).

Guevara, L. (2011). Temas para la educación. Federación de Enseñanza. (12).

Hernández Sampieri, R. (2006). Metodología de la investigación. Cuarta Edición.

Marveya, E. (2006). Didáctica Integrativa y el proceso de aprendizaje. Editorial Trillas. México.

Ministerio de Educación Nacional. (1994). Ley 115, Ley general de Educación. Colombia.

Montero, M. (2010). Estudio de las habilidades emocionales en estudiantes de la Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Iberoamericana. Bogotá. Colombia.

Pérez, S. & Pantanali, S. (2011). Propuesta Pedagógica del trabajo Social. La plata. Argentina.

Punset, E. (2012). ¿Cómo educar las emociones?, La inteligencia emocional en infancia y adolescencia. Esplugues de Llobregat. (6).

Rebollo Catalán, M<sup>a</sup> A., Hornillo, I., García, R. (2006). El estudio educativo de las emociones: una aproximación sociocultural. vol. 7, núm. 2, pp. 28-44 Universidad de Salamanca, España.

Ros Martínez, A., Moya-Faz, F., Garcés de Los Fayos, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. Psicología del Deporte, vol. 13, núm. 1, pp. 105-112 Universidad de Murcia, España.

Sacristán Roa, O. (2010). Prácticas deportivas exitosas en el centro javeriano de formación deportiva en su programa entrenamiento deportivo de facultades. Tesis de especialización. Bogotá. Colombia. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/419/edu48.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salas, A. (2017). Desarrollo de Competencias Emocionales en estudiantes entre los 9 y 12 años de edad en un colegio privado de la ciudad de Bogotá. Universidad del Rosario. Bogotá Colombia.

Universidad Nacional Mar de Plata (2017). Guía para la Elaboración de la Propuesta Pedagógica. Disponible en <https://es.scribd.com/document/248612949/Guia-de-una-propuesta-pedagogica>.

## Anexos

### Anexo 1: Test TMMS-24 de Salovey y Mayer.

#### TMMS-24.

##### INSTRUCCIONES:

*A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.*

*No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.*

*No emplee mucho tiempo en cada respuesta.*

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Anexo 2: Entrevista Planificación y periodización de la preparación de gestión de emociones a entrenadores.

**Planificación y periodización de la preparación de gestión de emociones (Para entrenadores)**

**Objetivo:** Conocer el pensamiento de los entrenadores frente al tema de gestión de las emociones en los deportistas en situación de competencia hacia la mejoría de su rendimiento deportivo.

1. Emociones y gestión Emocional	A) Del 1 al 10, indica cómo de bueno crees que es el reconocimiento que tienen tus deportistas de las emociones que favorecen o perjudican su rendimiento.									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	B) Del 1 al 10, indica en qué medida crees que tus deportistas gestionan adecuadamente sus emociones.									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Indica 3 situaciones críticas (mínimo) en las que tus deportistas necesitan aprender a tener mejor gestión emocional:

3. Cultura de Equipo	A) Del 1 al 10, indica cómo de bueno crees que es el trabajo en equipo o grupo de entrenamiento.									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	B) Del 1 al 10, indica cómo de buena es la comunicación efectiva de tus deportistas.									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	C) Del 1 al 10, indica en qué grado crees que tus deportistas tienen claro su rol en el equipo o grupo de entrenamiento.									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. Plantéate la siguiente pregunta de reflexión:  
¿Qué barreras y factores positivos para el trabajo en equipo y la comunicación detectas en tu equipo o grupo de entrenamiento?

5. Reflexiona e indica qué valores te gustaría que adoptaran tus deportistas.

Anexo 3: Grupo Focal a integrantes de los grupos representativos de Fútbol Sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores.

**Grupo Focal**

Realizado a integrantes de los grupos representativos de futbol sala FULL.

1. ¿Cómo define el nivel de participación del grupo en el cual se encuentra referente a la gestión de emociones, ¿Cree que encuentra falencias en dicho aspecto?

2. ¿Cómo entiende el tema de la gestión de las emociones en el nuevo escenario que nos ofrece el deporte?

3. ¿Actualmente se percibe una separación entre el deporte y la gestión de emociones?, Porqué:

4. Si usted percibe algún tipo de dificultad en la gestión de emociones dentro de su grupo ¿Cómo cree que debe solucionarse?, ¿Qué estrategia utilizaría?

5. ¿Usted cree que en situación de competencia afecta el rendimiento de un deportista la no gestión de las emociones?, Porqué:

6. ¿Qué ventajas y desventajas encuentran si la gestión de emociones se utiliza dentro del momento de competencia?

Anexo 4: Taller y cuestionario a estudiantes/deportistas.

### **TALLER Y CUESTIONARIO A ESTUDIANTES/DEPORTISTAS**

Tema: Aportes del equipo de futbol Sala de los grupos representativos de la Fundación Universitaria Los Libertadores sobre el diseño planteado de la propuesta pedagógica.

Objetivo: Concientizar a los estudiantes/deportistas de los grupos representativos de futbol sala de lo importante que es la gestión de las emociones por medio de la observación del diseño de la propuesta pedagógica para fomentar la participación en el fortalecimiento de la propuesta hacia el mejoramiento del rendimiento deportivo de forma individual y colectiva.

#### Procedimiento:

1. Resultados aplicación test TMMS-24 (Inteligencia Emocional).

Se les hablará a los estudiantes/deportistas de los grupos representativos de futbol sala sobre los resultados encontrados en el test de diagnóstico que ellos realizaron con antelación, para enunciar el análisis elaborado al momento del contraste de todos los test

2. Explicación y validación por parte de los deportistas sobre la propuesta pedagógica diseñada.

Se presentará a los estudiantes/deportistas de los grupos representativos de futbol sala el diseño de la propuesta pedagógica, donde se les exponen unos ejercicios que van encaminados hacia la gestión de las emociones y el aprendizaje significativo de las mismas para ser utilizadas las herramientas aprendidas en los momentos de competencia.

### 3. Pertinencia de la propuesta pedagógica.

Se proporcionará a cada estudiante/deportista un cuestionario que da cuenta de la pertinencia de la propuesta pedagógica escuchada, logrando de esta manera el aporte objetivo de cada uno de ellos hacia la posible sugerencia de replantear algunos ejercicios antes mencionados; con base en los aportes posteriormente se analizará la viabilidad de las mismas.

#### Cuestionario:

- a) ¿Le parece necesaria esta propuesta pedagógica a nivel individual y grupal?, por qué.
- b) ¿Qué tanto cree que aportará esta propuesta pedagógica hacia el equipo?, por qué.
- c) ¿Le parece importante que se tenga en cuenta esta propuesta hacia el mejoramiento del deporte del Fútbol sala?, por qué.
- d) ¿En qué aspectos de la gestión de emociones le aportará la propuesta pedagógica hacia la mejora de las falencias individuales y colectivas?, por qué.
- e) ¿Son claros los procedimientos y objetivos en cada uno de los ejercicios planteados en la propuesta pedagógica?, ¿Cuáles ejercicios le parece más importantes de realizar?, por qué.
- f) Al observar la propuesta ¿Cree que afecta de manera considerable en usted su estado emocional hacia su rendimiento deportivo?, por qué.
- g) ¿Es relevante la propuesta pedagógica hacia un proceso de aprendizaje integral (personal, académica, profesional, deportiva) ?, por qué.