Educación Física y Afectividad: El Lenguaje de las Emociones, Comunicación y Conexión Humana

Autores

Miguel Ángel García Torres

Omar Santiago Rodríguez Ahumada



Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura de Educación Física

Facultad de Educación Física

Noviembre, 2025

Educación Física y Afectividad: El Lenguaje de las Emociones, Comunicación y Conexión Humana

Autores

Miguel Ángel García Torres

Omar Santiago Rodríguez Ahumada

Tutora: Mg. Consuelo González Mantilla

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura de Educación Física

Facultad de Educación Física

Noviembre, 2025

Contenido

Introducción 4

Análisis de la realidad 6

Una necesidad apremiante 8

La Comunicación 11

La importancia de las emociones 17

Antecedentes 19

Marco Legal 25

Perspectiva Educativa 31

El sentido de la afectividad 31

El papel de la Empatía sociomotriz 38

El papel de la Neuroeducación 64

Diseño Curricular 71

Instrumentos usados para la evaluación inicial 71

Análisis de la Emocionalidad en la Fase de Observación Diagnóstica 78

Fase de implementación 88

Instrumentos de evaluación en fase de implementación 91

Análisis de la experiencia 93

Momento pedagógico uno “La emocionalidad clave para sentir el movimiento corporal”. 93

Momento pedagógico dos “Comprender el movimiento la base para la regulación emocional y el desarrollo de habilidades” 100

Momento pedagógico tres “Comunicación asertiva para la acción consciente” 105

Análisis final 112

Referencias 117

Anexo A. Regla emocional 120

Anexo B. Medidor emocional 121

Anexo C. Escrito reflexivo de un sujeto 122

Anexo D. Formato planeación clase 123

Anexo E. Diario campo de un sujeto 124

Anexo F. Diario de campo de un sujeto (sesión de refuerzo 1) 125

Anexo G. Ludograma 126

Introducción

Para los autores de esta investigación resulta importante abordar el tema de la comunicación y las emociones en el ámbito deportivo, por consiguiente, el fútbol como participe de ese se convierte en un contexto de aprendizaje para desarrollar habilidades esenciales para la vida porque resulta ser un espacio de múltiples interacciones y expresiones, contexto donde el educador físico adquiere una posición privilegiada para intervenir de manera intencionada, optimizando procesos y transformando la práctica deportiva en una herramienta de formación humana.

En primer lugar, se presentan antecedentes locales y suramericanos relacionados con la investigación que aportaron al trabajo que se realizó y que permitió evidenciar la necesidad de pensar lo social desde lo afectivo y comunicativo dentro del fútbol formativo, y a su vez reconocer que este deporte no es un fin en sí mismo, sino un poderoso medio y un contexto de aprendizaje para desarrollar habilidades que son esenciales para la vida.

Seguido a esto se ha realizado un trabajo teórico que revela la conceptualización de categorías importantes como la emocionalidad, la comunicación asertiva y la empatía sociomotriz las cuales surgen de algunos de los referentes que se han tenido en cuenta para nutrir este trabajo y revelan características de ese ser humano afectivo que se quiere formar.

En consecuencia, se diseña una propuesta curricular fuera del ámbito educativo formal fundamentado en las categorías nombradas anteriormente y el análisis de las experiencias de una fase inicial de observación empírica obtenida como jugadores, entrenadores y aficionados. Esta combinación de lo teórico con la evidencia y experticia, valida la necesidad específica de intervención y justifica nuestro aporte profesional desde la Educación Física.

Esta propuesta articulada a partir del modelo didáctico implementado y fundamentado teóricamente demostró que permite afianzar e incorporar los propósitos de aprendizaje en la población de estudio. Sin embargo, este es un campo que apenas se comienza a examinar detalladamente, por lo que los resultados presentados aquí son un punto de partida para analizar el potencial que surge de la implementación de la propuesta, la cual, por su naturaleza investigativa y transferible, puede ser aplicada en una amplia variedad de contextos educativos. Finalmente, esta experiencia no solo ha afianzado los conocimientos en el educando, sino que ha generado un impacto sustancial en los educadores proponentes, sirviendo como base para futuros estudios que continúen explorando el desarrollo de habilidades afectivas a través de las acciones y conductas motrices.

Análisis de la realidad

La motivación para este estudio se origina en la experiencia personal de uno de los autores, quien, a lo largo de más de ocho años como entrenador de fútbol, ha sido testigo de los desafíos en la formación deportiva, especialmente en las dimensiones sociales, emocionales y comunicativas de los jugadores. Esta experiencia junto a la perspectiva del otro autor dio forma a la presente investigación.

Complementario a esto, la experiencia como jugadores y las observaciones participativas propuestas por la universidad realizadas durante el proceso de formación a escuelas de fútbol permitieron evidenciar que las emociones son claves para que exista un desarrollo adecuado de las personas útil y acorde a las intencionalidades del momento. Ya sea en las sesiones de entrenamiento o durante la competencia, las emociones se activan haciéndose más funcionales o disfuncionales, permitiendo que el deportista se adapte y aproveche los recursos del entorno, o no; esto podría verse reflejado en su rendimiento, en el entendimiento con los demás y por consiguiente en el nivel de consecución de los objetivos propuestos. Ciertamente esto está antecedido por muchos factores, entre los cuales se destaca la comunicación presente en todos los ámbitos y que involucra a todos los actores inmersos allí.

La comunicación refleja las personalidades, cualidades y formas de relacionarse de cada individuo y se asocia a la disposición con la que el deportista enfrenta las diversas situaciones del juego he inciden de manera favorable o no, estos aspectos permiten que se adquiera un aprendizaje significativo que se evidencia en las relaciones de afectividad que se establecen y en el lenguaje empático que se emplea para conectarse y establecer conexiones profundas y de respeto con otros, ingredientes importantes que hacen parte de la construcción de sujeto que se busca formar desde la educación física.

Sin duda esto está precedido y fuertemente influenciado por la sociedad y por los paradigmas que se establecen de vida, cultura, educación y aprendizaje que son propios de cada familia, trayendo consigo que cada sujeto utilice lenguajes poco asertivos que lo alejan de su propio crecimiento e impiden que pueda construir relaciones sanas y eficaces, aspecto importante para el aprendizaje y el desarrollo tanto para la vida como para el deporte. Es innegable el papel fundamental que desempeñan la comunicación en las interacciones sociales y que se transfieren al rendimiento deportivo, por lo tanto, resulta imperativo cultivar habilidades sociales asociadas con la afectividad, que permitan optimizar el desempeño individual y colectivo tanto en la vida como en el deporte.

A partir de la experiencia como deportistas y entrenadores en escuelas de fútbol, en encuentros deportivos y entrenamientos, se logró identificar que la comunicación que transita por los actores de este contexto no es la más adecuada, o por lo menos la intencionalidad del mensaje que se trasmite no posibilita que el deportista adquiera herramientas que le permitan sobreponerse a los diferentes desafíos o adversidades tanto emocionales como motrices que conlleva el juego, por el contrario el jugador se condiciona y se ve afectado, interfiriendo negativamente en su conducta y actitud, manifestado en la práctica a través de las diferentes expresiones y la ejecución de los movimientos.

Por la misma línea, en observaciones participativas realizadas a escuelas deportivas de otras disciplinas durante el proceso formativo como licenciados, se pudo evidenciar que existe una comunicación más asertiva tanto entre los mismos deportistas como entre los actores que acompañan y rodean este entorno, lo que da a pensar que es un factor que afecta un poco más al fútbol, quizá sea un problema cultural particular de este deporte en donde las emociones se convierten en una montaña rusa incluso para los que no lo practican sino que solo gustan de él.

Desde el aspecto emocional es posible ver que una buena cantidad de deportistas de otras disciplinas a primera vista se muestran más fuertes y resilientes, por lo menos en comparación a los futbolistas, esto podría estar influenciado por el lenguaje que intentan incorporar algunos coach, un lenguaje que parte de lo afectivo, auto motivador, positivo, que en la mayoría de ocasiones es el motor del propio esfuerzo, la voz interna que ayuda a superar los retos que trae cada deporte y del que también hacen parte importante los padres, ya que son los que comparten más tiempo con los deportistas en las primeras etapas de vida.

En otro de los contextos visitados donde se practicaba deporte de combate (karate), se pudo observar que en todas las fases de la sesión se incluía el trabajo mental, se involucraba meditación, concentración e interiorización del movimiento, al igual que en competencia, logrando así identificar que estos aspectos potencian las habilidades de estos deportistas. Las familias también respetan estas dinámicas he interfieren poco en la instrucción o intentan hacerlo de manera positiva permitiendo resaltar el papel importante de los profesores en estos contextos, como figuras con la capacidad de guiar, nutrir y fortalecer diversos aspectos del entrenamiento deportivo y de la formación de los deportistas.

Una necesidad apremiante

En el fútbol, en sus etapas de formación es posible observar un efecto perjudicial del lenguaje qué circula entre los actores y que limita el desarrollo individual y colectivo, aspectos que derivaran de una emocionalidad en la mayoría de casos poco beneficiosa, qué, aunque involucra pensamientos y sentimientos, se realiza de una manera inconsciente y esto desde luego influencia la manera en cómo el deportista se relaciona, se mueve y se comunica. Esta comunicación no solo se da con los demás sino también consigo mismo en un diálogo interno constante, está conversación interna es fundamental ya que le permite al jugador motivarse y

gestionar la frustración en momentos cruciales del entrenamiento y de la competencia tomando decisiones que dan origen a una acción o un movimiento que debería ser consciente he intencionado. Por ejemplo, los gritos de frustración hacia un compañero por un error, o el gesto de "no" con la cabeza, anulan el juego colectivo y la fluidez, ya que los jugadores pueden dudar en tomar decisiones por miedo a equivocarse. Este tipo de comunicación obstaculiza la construcción de un lenguaje constructivo entre ellos, impidiendo que se potencien aspectos del juego y se mejoren las habilidades motrices y socio-motrices.

De igual forma, el lenguaje no verbal usado de mala manera obstaculiza, reflejar indiferencia o apatía al no celebrar un gol, o no consolar a un compañero tras un error, perjudica el desarrollo de la afectividad, debido a la falta de reconocimiento del otro, de sus capacidades, de sus cualidades, lo que impide a su vez que se valoren las propias capacidades dentro de ambientes de motivación. Esta falta de empatía puede generar una sensación de aislamiento sensible a ser transferida a otros entornos sociales en donde este ser humano deportista interactúa, perjudicándolo en la manera como se mueve con otros y entiende el juego, debilitando la cohesión positiva que ha logrado instaurar con otros, estas acciones impiden que se construyan relaciones fuertes y una comunicación afectiva en el campo. La comunicación sin afecto sin duda promueve las relaciones superficiales y hace que las acciones se vuelvan poco intencionadas. Con mucha probabilidad los aspectos emocionales del pensamiento y los sentimientos interfieren en la manera como el jugador se relaciona, se mueve y se comunica tanto con él mismo como con los demás.

Más allá de las reacciones emocionales, el lenguaje no verbal también se manifiesta en el aspecto deportivo en este caso el fútbol, en la falta de lectura del juego, o en la incapacidad para

comprender y responder a los movimientos del compañero. Un buen ejemplo de esto es cuando un jugador ignora la carrera de un compañero que se desmarca, o cuando el jugador realiza un pase sin mirar, mostrando desconexión con la intención del que recibe, otro ejemplo es la postura corporal de desinterés en una jugada, que desmotiva al compañero. Estas fallas en la comunicación no verbal, que se traducen en la falta de una "lectura común del juego", impiden que se potencien las jugadas en conjunto y anulan la creatividad táctica, el lenguaje interfiere en como el sujeto exterioriza sus emociones y por ende en cómo actúa y se mueve, esta relación trasciende a su adaptación, desempeño y el despliegue de sus habilidades tanto individuales como colectivas. Por esta razón se hace necesario no solo resaltar la necesidad de desarrollar un trabajo socio afectivo en el fútbol si no también darle una debida inclusión e importancia al educador físico como agente de cambio y transformación dentro de este contexto.

Resulta fácil observar este fenómeno, basta analizar que muchas de las escuelas de fútbol trabajan y se enfatizan en desarrollar solo temas relacionados al juego, movimientos tácticos, trabajo físico, desarrollo de la técnica, dejando el desarrollo socio afectivo relegado sin tener presente que desde este aspecto se pueden desarrollar respuestas asertivas en las relaciones intra e interpersonales. Esto evidencia que la emocionalidad para una acción consciente en este deporte se desarrolla poco, no se generan espacios para desarrollar la escucha activa, la comunicación asertiva, la afectividad y la empatía entre los deportistas.

La comunicación en el fútbol es una herramienta potente que puede influir de manera positiva en las acciones de juego y en la emocionalidad de los jugadores, entrenadores, padres y aficionados, impactando sobre todo a los jugadores al ser ellos los protagonistas de este deporte.

La Comunicación

La educación es esencial para el desarrollo y progreso de la sociedad ya que este proceso permite formar sujetos que resalten por sus buenas prácticas, capaces de demostrar su capacidad de auto gestionar emociones y comprender las de los demás incidiendo en el establecimiento de buenas relaciones con el otro, consigo mismo y con lo que los rodea. Por lo tanto, resulta fundamental pensar en el ser humano que demanda la sociedad, un ser afectuoso, socialmente capaz de comunicarse asertivamente para establecer relaciones sanas, exitosas y fructíferas.

> Sin lugar a dudas, puede afirmarse que sin comunicación no hay sociedad posible, lo que no significa que conocer la sociedad pueda reducirse a comprender la comunicación. También es posible aseverar que el individuo se construye como tal en un proceso de socialización que es posible gracias a la comunicación, sea ésta verbal o no verbal. (Gomez & Peñaloza, 2014)

Para Habermas (1999), la comunicación es una acción social fundamental que se basa en la racionalidad y en la intersubjetividad, es decir, la comunicación no se trata solo de transmitir información, sino de construir un mundo de significados que se compartan con las demás personas, convirtiéndose en un proceso en el que exista mejor entendimiento para alcanzar objetivos comunes. En esencia todas las formas de comunicación buscan alcanzar un entendimiento mutuo, en este caso el deporte podría ser potenciado si se encontraran formas de lenguaje más afectivo, que se use por medio de acciones conscientes, donde se piense, se comprenda y evalué las acciones, la realidad y los conceptos de forma coherente y con un acuerdo mutuo de entendimiento compartido con los demás.

Sin duda esta acción comunicativa que propone Habermas se orienta en alcanzar el entendimiento mutuo en la interacción social, aspectos que tienen una estrecha relación con la

educación física, sus procesos y el papel relevante que adquiere el educador físico, que se muestra determinante en estos escenarios construyendo ambientes que conduzcan a dotar al ser humano de características útiles a la sociedad actual, donde resulta importante la afectividad y asertividad al momento de trasmitir el mensaje, de allí que toda acción adquiere sentido y se materializa a través del cuerpo, permitiendo entender mejor el mundo y lo que pasa en él.

Ese cuerpo que posibilita comunicar a través del movimiento, las expresiones, los sentimientos, las emociones, sin duda alguna un sin número de significados y simbolismos para establecer verdaderos diálogos con los demás, donde en esta interacción se genera una mejor comprensión que determina cierto grado de reciprocidad y empatía, al mismo tiempo intenta descifrar la complejidad de lo que abarca ser y habitar el mundo, abriendo un espacio importante de investigación para la educación física en pro del desarrollo humano. Quizá en ese sentido tome más relevancia esa forma asertiva de comunicación que se menciona, ya que refleja ser útil para construir ambientes más cooperativos, sociedades más empáticas y que potencien las relaciones humanas.

Vale la pena decir que, dentro del contexto deportivo, en este caso en el fútbol, las relaciones necesitan potenciarse, el comportamiento y la interacción entre cada una de las partes es importante para el desarrollo y la consecución de objetivos tanto individuales como grupales. Las conexiones entre cada deportista crean nuevas manifestaciones de entendimiento que repercuten en las habilidades cognitivas y físicas que en el fútbol se asocian a lo técnico y lo táctico que en un orden superior se manifiestan colectivamente. Características como la toma de decisiones, la comprensión entre compañeros, la resolución de problemas, dependen de la atención y concentración y propician un óptimo entendimiento con los compañeros, genera

confianza, que se traduce en mejor sincronía, motivación y desempeño tanto individual como colectivo; lo que facilita significativamente la mejora de la técnica y la táctica.

Desde luego que dentro de este contexto tiene que existir un lenguaje técnico, pero este ha demostrado poco interés por la afectividad con la que se transmite el mensaje, se convierte en algo más práctico para agilizar y simplificar las prácticas y se alejan de lo empático del mensaje en donde el ideal sería que llevara una intensión positiva cargada de elementos de la comunicación asertiva, que apunte a establecer relaciones saludables, con características como el respeto, el apoyo, la comprensión que genere la mejor disposición para trabajar en equipo e individualmente ya que brotan emociones beneficiosas.

Se ha notado la ausencia de estos elementos de la comunicación asertiva, en el deporte específicamente en el fútbol, se podría decir, que se desarrolla insuficientemente el aspecto socio afectivo en estos contextos o por lo menos hasta hace poco empiezan a evidenciarse estudios relacionados a esta área. Para esta investigación resulta importante que el educador físico utilice la comunicación afectiva dentro de su praxis, que la incluya dentro de todos sus procesos de enseñanza para aportar a la construcción de un ser humano que pueda mostrarse más empático en su relación con los demás; que a través de esa forma de comunicarse edifique relaciones saludables de cooperación a partir de sus prácticas, tanto las que se presentan en el común de la vida diaria como las que se exponen en los contextos deportivos, siendo una el reflejo de la otra.

Por las variadas formas didácticas de la educación física se puede favorecer el disfrute mientras se aprende, utilizando elementos que incentivan las emociones en especial las beneficiosas y a partir de esto permitirle al educando comunicarse de manera más asertiva y saludable tanto consigo mismo como con los demás dentro de los contextos que se desarrolla. La emocionalidad es un aspecto que se revela cada vez más necesario en la formación del ser

humano, ya que desde este punto se fortalecen aspectos como la confianza en sí mismos y esto sin duda les permite comunicarse asertivamente y desplegar mejor sus habilidades en la vida.

Por esto es importante encontrar la manera de hacer que el lenguaje se construya en referencia a la afectividad tanto consigo mismo como con el otro, trabajo especial para los educadores físicos y todos los que hacen parte del mundo de la educación, puesto que estos aspectos resultan fundamentales para consolidar una relación saludable con uno mismo, para mejorar las relaciones con los demás, para estar en armonía con todo lo que nos rodea, facilitando lazos de unión y cooperación para la construcción y evolución humana.

Cuando existe una comunicación asertiva entre los deportistas las relaciones se pueden potenciar y comienza a existir mejor cohesión entre ellos, simultáneamente prospera la empatía, que conlleva a valorar las habilidades y posibilidades de ser de los otros, creando una atmosfera que le permite a los deportistas conocer y regular sus impulsos y pensamientos reconociéndolos también en los demás, sin duda esto posibilita tomar mejores decisiones, es importante adquirir la habilidad de comunicarse para poder entenderse con los demás, para que haya fluidez en las relaciones, que permita autenticidad y afectividad al expresarse y desde luego saber escuchar ya que este último elemento es el que da más valor a esta habilidad, saber relacionarse es sinónimo de saber escuchar. Según Monje et al., (2009) y Pardo et al., (2010) “la comunicación asertiva se caracteriza porque transmite mensajes directos, seguros, oportunos y con tranquilidad, manteniendo el respeto por sí mismo y por los demás” (citado en Calua, Delgado, & López, 2021), si bien es una descripción simple de lo que es la comunicación asertiva, si muestra objetividad y preocupación por la intensionalidad del mensaje y esto resulta importante para construir afectividad dentro de la sociedad.

Por la misma línea, emerge un término importante llamado autoestima cómo uno de los principios importantes que permiten una comunicación asertiva, este término ayuda a entender la configuración de ser humano que se pretende, un ser humano afectivo, que se quiera, se valore y para que pueda ofrecer lo mismo a los demás. Nathaniel Branden, psicoterapeuta y autor reconocido como pionero en el concepto de autoestima y su papel en la comunicación asertiva, define esta forma de comunicación en su libro "Los seis pilares de la autoestima" como: “La expresión de los propios pensamientos, sentimientos y necesidades de manera directa, clara, confiada y respetuosa, al mismo tiempo que se defienden los propios derechos y valores” (Branden, 2023), y esto se puede hacer posible cuando en la comunicación entre los diferentes actores presentes en un contexto se resalta la afectividad como una forma de relacionarse en donde prima el valor, el reconocimiento y la comprensión.

En la publicación hecha en el sitio web *La mente es maravillosa* citan a Branden (2023) y subrayan que la comunicación asertiva no se trata de ser agresivo o dominante, sino de expresarse de una manera honesta y respetuosa con los demás. Considera que esta forma de comunicación es esencial para construir relaciones saludables, alcanzar metas personales y vivir una vida plena. Branden postuló seis pilares de la autoestima, vivir conscientemente, aceptación, responsabilidad, autoafirmación, propósito e integridad, en donde se destacan tres esenciales para el desarrollo de la comunicación asertiva.

Según Branden (citado en Sánchez, 2023), la comunicación asertiva se basa en los siguientes principios:

- Autoestima: La comunicación asertiva requiere un fuerte sentido de autoestima y auto aceptación. Cuando nos respetamos a nosotros mismos, es más probable que creamos que nuestros pensamientos y sentimientos son válidos y dignos de ser expresados.

- Autorresponsabilidad: La comunicación asertiva también implica asumir la responsabilidad de nuestros propios pensamientos, sentimientos y acciones. Esto significa no culpar a los demás por nuestros problemas ni intentar controlar su comportamiento.
- Respeto por los demás: Si bien la comunicación asertiva trata de expresar nuestras propias necesidades y valores, también implica respetar las necesidades y valores de los demás. Esto significa escuchar a los demás con una mente abierta y tratar de comprender sus perspectivas.

Estos tres pilares fundamentales que se destacan, dirigen el desarrollo humano hacia una comunicación más auténtica y real, fomentando conexiones. Esta asertividad comunicativa se cimienta en 3 principios claves como lo subraya Branden (citado en Sánchez, 2023): la autoestima, que valida nuestros pensamientos y sentimientos por lo tanto permite aflorar nuestra emocionalidad; la autorresponsabilidad, porque nos impulsa a asumir nuestras acciones y por lo tanto establece relaciones saludables; y el respeto por los demás, porque nos lleva a escuchar y comprender otras perspectivas que se puedan integrar a las ya establecidas y aportar a las relaciones saludables.

En el ser humano, la comunicación se manifiesta también en el movimiento, tanto en su sentir, comprender y responder; al desarrollar una mayor conciencia de nuestros gestos y al aprender a interpretar los de los demás podemos establecer conexiones más profundas con los compañeros, lo que Pierre Parlebas (2008) menciona como empatía sociomotriz y tal y como él lo explica “Es el proceso en el que el individuo en interacción intenta captar el punto de vista de otro coparticipante y lo tiene en cuenta durante sus propias conductas motrices de resolución de la tarea” (2008, pág. 188). Este proceso es el que nos permite generar resonancia motriz,

afectividad y entendimiento hacia las emociones de los otros mejorando la cohesión del grupo y facilitando la comunicación no verbal, sin duda dotarán de confianza y seguridad.

Es importante poner en marcha estrategias educativas que incentiven estas habilidades en los diferentes escenarios deportivos, se precisa crear ambientes positivos en donde se pueda trabajar en equipo de manera más afectiva. Al mejorar la comunicación sin duda también se mejorarán aspectos de la técnica y la táctica estimulando el cerebro del deportista y permitiéndole mejorar funciones ejecutivas como la concentración, el entendimiento, la comprensión y el análisis; guiándolo a optimizar aspectos de la ejecución del movimiento, la toma de decisiones y la anticipación de todos los retos que trae el juego y el propio aprendizaje. Lo enunciado en la cita ratifica lo planteado en el párrafo anterior y permite abrir el debate sobre la importancia de las emociones.

La importancia de las emociones

En contextos como colegios y escuelas deportivas se encuentran problemáticas de comportamiento y regulación de las emociones que afectan las formas de relacionarse. En lo deportivo, sin generalizar, se puede ver que los jugadores muchas veces se expresan con palabras como yo soy malo, yo no puedo, no sé pegarle con esa pierna, y exteriorizan emociones poco beneficiosas como la ira, el miedo y la ansiedad generando malestar y dificultando la manera como se relaciona con los elementos, los compañeros, la cancha, el entrenador, revelando toda una reacción emocional que influencia el proceso en el deporte.

Como se ha mencionado con anterioridad en este documento, las emociones son importantes y se relacionan con nuestras acciones, la teoría de la construcción de las emociones de Lisa Feldman nos abre un gran panorama diciendo que las emociones están inmersas en todos los momentos de la vida, es importante aprender a conocerlas e identificarlas, no solo las propias

sino de los demás, desde luego esto conduce a pensar que las emociones también son construcciones sociales, por eso se van construyendo a partir de las experiencias significativas que se viven a través del propio desarrollo y de la propia evolución tanto individual como colectiva.

Para Feldman las emociones no son reacciones innatas o pre programadas, sino que son construcciones sociales y cognitivas, en otras palabras, las emociones no surgen de manera automática a partir de estímulos externos, sino que son el resultado de un proceso complejo que involucra lo cognitivo, lo fisiológico y lo conceptual que es una forma como el cerebro nombra las experiencias (2018). “Sin conceptos, experimentaríamos un mundo lleno de ruido en constante fluctuación. Todo lo que hubiéramos encontrado alguna vez sería diferente de todo lo demás. Seríamos experiencial mente ciegos, seríamos incapaces de aprender” (Feldman, 2018).

Las emociones implican procesos cognitivos donde nuestros pensamientos, sentimientos, deseos y sensaciones están implícitos y se reflejan a través de nuestras acciones y expresiones, por ende, en la manera de comunicarnos. Por lo tanto, es necesario desde la educación física generar estímulos para que de la mano de la educación emocional se fortalezca este conocimiento dotando de herramientas al ser humano para que aprenda a darle manejo a sus emociones y sortear de mejor manera los diferentes retos emocionales a partir de ese reconocimiento emocional del otro.

En un mundo lleno de apatía e individualismo, el educador físico puede convertirse en el promotor de relaciones más fructíferas y cooperativas, incentivando comportamientos que conduzcan a relacionarnos de mejor manera tanto afectivamente como con comprensión y respeto no solo con los demás sino también con el entorno, teniendo como resultado una mejor adaptación.

La forma como nos comunicamos y nos revelamos, esta esencialmente ligada a nuestras emociones que se manifiestan a través del cuerpo, esta conexión se encuentra influenciada por las experiencias de vida, lo común, la familia, los grupos sociales y las creencias, que guían al cuerpo a actuar de maneras específicas. Estas respuestas se manifiestan en las relaciones y el entendimiento con los demás y al igual es observable en indicadores físicos como la postura corporal, el tono de la voz, la respiración, el ritmo cardiaco, entre otros, revelando todo tipo de emociones algunas poco beneficiosas como la frustración, la ansiedad y otras más beneficiosas como la alegría y el orgullo.

El aprendizaje del significado de las emociones es un proceso difícil y a su vez fascinante se desarrolla a lo largo de toda la vida humana. Este aprendizaje está profundamente influenciado por la cultura, el contexto social en el que cada individuo se desenvuelve en lo habitual de la vida, es allí donde la experiencia personal nutre este aprendizaje, las normas, los valores de cada cultura influyen en la manera de percibir y reconocer las emociones avalando de alguna forma los intercambios y éxitos que se dan en la construcción de las relaciones. Para los autores de esta investigación resulta muy importante poder relacionar el trabajo que se hace desde la educación física con otras áreas de conocimiento como la psicología y la neurociencia, en una acción que sin duda aportará para mejorar las relaciones entre los seres humanos en una sociedad moderna cada vez más carente de afectividad.

Antecedentes

Con el fin de ampliar el panorama de esta investigación sobre el desarrollo Socioafectivo y comunicativo, se consultaron diversos motores de búsqueda, tesauros, Google Académico y herramientas de inteligencia artificial. Este proceso permitió identificar alrededor de 60 trabajos, 12 tesis, 35 artículos y 15 revistas, adicional a esto, programas que se desarrollan tanto a nivel

nacional como en el contexto internacional, de todos estos trabajos se escogieron 8 para hacer un análisis más detallado, evidenciando que aunque ya existen varios trabajos en relación al tema aún queda mucho camino por recorrer en la exploración de elementos que puedan servir de insumo para potenciar la comunicación asertiva y de este modo mejorar las relaciones interpersonales.

En la tesis de Montalvo (2021), titulada Influencia del Programa de Fútbol y Amistad en la Convivencia entre Estudiantes de una Asociación Deportiva y Social, se generan prácticas de convivencia para el bienestar social, donde a través del cuerpo se transmiten emociones ligadas al aprendizaje significativo y desarrollo integral en el ámbito deportivo (fútbol), mediante tareas que motivan y generan felicidad en los deportistas e influyen en la mejora y en el desarrollo satisfactorio dentro del entorno.

El estudio de Montalvo (2021), se enfoca en demostrar que el fútbol cuando se utiliza con una intensión pedagógica estructurada, es una herramienta para mejorar las interacciones sociales, utilizaron juegos cooperativos, modificación de reglas, momentos de reflexión grupal, actividades orientadas a trabajar las habilidades sociales más allá de la técnica pura, además este programa hizo énfasis en el respeto, en los valores y el trabajo en equipo.

En el trabajo de Kapa (2017), denominado Programa de Educación Emocional para el Desarrollo de la Inteligencia Emocional de las Niñas/os de 8 a 10 años del Centro San Juan Cotahuma, se explica el conocimiento y comprensión del funcionamiento emocional que ayuda en el aprendizaje del control y expresión adecuado del mismo, por medio de actividades grupales que permiten configurar la inteligencia emocional, esta capacidad permite un desarrollo personal pleno y una efectiva interacción social.

Para Kapa (2017), resulta importante configurar el vocabulario emocional, el propósito es que los participantes desarrollen capacidad de autorregulación, que puedan reconocer las reacciones emocionales propias y ajenas frente a una situación determinada. Utiliza metodologías activas y expresivas, como la música y la danza, para que los niños puedan expresar sus emociones de forma asertiva y constructiva.

El estudio de Blanco (2022), nombrado "Una Aproximación a las Emociones en los Equipos Deportivos", es significativo porque señala que las emociones se generan a través de la interacción entre deportistas del mismo equipo, en algunos momentos entre jugador – entrenador y en ocasiones con los adversarios, así como en los resultados de los juegos (ganar, perder o empatar) donde se fomenta una gama de emociones como la empatía, tristeza, felicidad, etc.

También en el trabajo de Pérez (2020), titulado Entrenamiento Mental en una cantera del Fútbol Profesional Colombiano. El enfoque principal de este trabajo fue el diseño, implementación y evaluación de un programa para desarrollar el aspecto mental de jóvenes futbolistas, buscando impactar tanto el rendimiento, como las habilidades personales, se incluyen actividades que conllevan a la mejora de la concentración y evidencia de emociones para el fortalecimiento mental, tanto individual como colectivo propiciando un ambiente favorable para el aprendizaje y manejo emocional.

En la investigación de López (2020), señalado Gestión de las Emociones, Temática Importante para los Deportistas en Situación de Competencia, se señala la importancia de generar conciencia en los deportistas, puesto que en ocasiones no son conscientes de los errores que reproducen y por tanto no buscan resolverlos, de allí que, en los entrenamientos se proponen situaciones reales de juego para trabajar tanto individual como colectivamente la gestión emocional en los jugadores.

En Colombia, más precisamente en el departamento del Huila, el licenciado en Educación Física Jeison Andrade (2021), instaló un laboratorio deportivo llamado Neuro Soccer en donde trabaja con deportistas de la región, allí tiene una sala de Neuroentrenamiento donde enseña a sus deportistas a mejorar algunas conductas emocionales a partir del conocimiento de las propias funciones cerebrales, también les ayuda a entender su fisiología en referencia a la propia práctica y como pueden de esta forma regular estas mismas funciones cerebrales, también realizan trabajos en donde los estímulos van dirigidos a desarrollar habilidades como la reacción, la velocidad, etc.

Tabla 1. Antecedentes Internacionales

INVESTIGACIONES REALIZADAS EN LATINOAMERICA Y ESPAÑA		
TITULO	**APORTES**	**AUTOR Y AÑO Y PAIS**
Influencia del programa de fútbol y amistad en la convivencia entre estudiantes de una asociación deportiva y social	* Prácticas relacionadas con la convivencia que generen bienestar social. * El cuerpo comunicador de emociones ligado a un aprendizaje significativo y desarrollo integral.	Juan Carlos Montalvo Carlin 2021, Perú
Programa de educación emocional para el desarrollo de la inteligencia emocional de las niñas/os de 8 a 10 años del centro de San Juan Cotahuma	Conocimiento y comprensión del funcionamiento de las emociones, junto con el aprendizaje de su control y expresión, conforman la inteligencia emocional.	Rosio Angelica Kapa Choque 2017, Bolivia
Una aproximación a las emociones en los equipos deportivos	Desarrollo de las emociones en el deporte, mediante la interacción entre compañeros, compañeras y rivales.	Martha Eulalia Blanco García 2022, España

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Antecedentes Nacionales.

ANTECEDENTES NACIONALES		
TITULO	**APORTES**	**AUTOR Y AÑO Y CIUDAD**
Entrenamiento mental en una cantera del fútbol profesional colombiano	* Programa de concentración y sensibilidad emocional. * Mejorar los vínculos entre jugadores.	Juan Alejandro Pérez Quintero 2020,Cali
Gestión de las emociones, temática importante para los deportistas en situación de competencia	Buscar individual y colectivamente un proceso de gestión de emociones en los entrenamientos a través de situaciones reales de juego.	Andrés Felipe López Cruz 2020, Bogotá
Laboratorio deportivo Huila (Neurosoccer)	Programa de mejoramiento motriz, a través del Neuroentrenamiento	Jeison Andrade 2021, Neiva

Fuente: Elaboración propia.

El rastreo documental inicial evidenció una escasez notable de investigación que aborde de manera directa la unión del aprendizaje socioemocional y la comunicación asertiva, específicamente en el contexto del fútbol formativo. Al limitar la consulta a estudios de índole local y sudamericano, se identificó que la mayoría de los trabajos disponibles que tratan estos temas se desarrollan principalmente en contextos formales de educación. Los estudios en el contexto informal del fútbol, que aborden el aprendizaje socioemocional y comunicativo son escasos y más en los clubes formativos. Ahora bien, la poca investigación generada desde las propias escuelas de formación, subraya una desconexión entre la práctica pedagógica real y el análisis académico.

No obstante, un hallazgo crucial que emerge de los documentos consultados es que los proyectos y estudios que logran avanzar en la integración de habilidades socioemocionales y comunicativas son a menudo liderados por educadores físicos. Esta evidencia subraya la importancia de la educación física en el desarrollo socio afectivo como componente clave que contribuye alcanzar la integración de estas habilidades esenciales para el desarrollo pleno de los deportistas, legitimando la necesidad de incorporar activamente este enfoque en las estructuras del fútbol base.

La literatura revisada y la convergencia de ciertos conceptos permite trazar los ejes fundamentales que sustentan la importancia de la educación socioemocional y comunicativa en el deporte. Se observa una recurrencia en términos como amistad, convivencia, bienestar social, cooperación, interacción social, felicidad en los deportistas, todos estos términos se muestran como indicadores del impacto positivo que tienen las relaciones interpersonales y el clima emocional en la experiencia deportiva que lleva a comunicarse asertivamente.

La recurrencia de la inteligencia emocional, la expresión de emociones asertivas y constructivas, junto con la reflexión grupal y el cuerpo que transmite, resalta que la gestión y comprensión emocional son vistas como elementos intrínsecos al aprendizaje significativo y al desarrollo pleno de los jóvenes futbolistas. Conceptos más específicos como el Neuroentrenamiento y la mejora de la concentración también sugieren que el fortalecimiento mental, tanto individual como colectivo, se beneficia directamente de un ambiente favorable para el aprendizaje que integre estímulos y habilidades de índole socioemocional. En conjunto, estos hallazgos conceptuales validan la relevancia del tema y proveen el marco teórico esencial para el desarrollo de la presente investigación, la cual busca capitalizar la experiencia pedagógica de la Educación Física en el ámbito del fútbol formativo.

Por otra parte, se observa que, en el ámbito deportivo, y de manera específica en el fútbol, el trabajo de comunicación se centra exclusivamente en el juego y sus aspectos técnicos, esto ha dejado de lado el desarrollo de la afectividad y la valoración de las conexiones interpersonales profundas, lo cual podría enriquecer la dinámica de equipo y las relaciones entre los jugadores. De la misma forma se distingue en estas investigaciones, el aporte de la neurociencia a los procesos de aprendizaje y al reconocimiento del valor de potenciar aspectos emocionales y comunicativos a partir del fortalecimiento mental, el autoconocimiento y la interacción social, resaltando la propia experiencia y la interacción con los otros.

Así mismo, se identifica que los estudios anteriormente mencionados si bien se preocupan de la comunicación, no incorporan ni profundizan en el lenguaje corporal, desatienden la importancia de este en el entendimiento que se dan en las relaciones sociales. En tal sentido se puede decir que la clave está en enfatizar en la comunicación somática, con características

propias del aprender a conocerse, lo que se siente, y porque se siente, permite regularse y genera aprendizaje desde el interior de cada ser, se deben seguir construyendo elementos en torno a este concepto. En consecuencia, será a partir de estos procesos de autoconocimiento que derive al surgimiento de la resonancia empática, con características como la confianza, el interés, la amabilidad y el aprecio por el otro, como una habilidad social, que permita fortalecer la conexión emocional que se encuentra inmersa en la comunicación.

Por lo tanto, se ha propuesto formar un ser humano afectivo autoconsciente con la capacidad de conectar emocionalmente consigo mismo y con los demás. Este sujeto, cimentado en el autoconocimiento, es capaz de sentir y reconocer las vivencias, motivaciones y necesidades del otro, generando una presencia empática y constante que propicia la confianza y la disposición para las relaciones interpersonales y el desarrollo

Marco Legal

Es fundamental conocer las normas o leyes que plantea la constitución política de Colombia respecto a la regulación de la educación, puesto que son necesarias para tener en cuenta en el contexto donde se desarrolla este Proyecto Curricular Particular. Este proyecto pretende visibilizar las necesidades de un desarrollo afectivo y comunicativo con mayor énfasis, que se visibilice ante los ojos de todos los actores inmersos en la educación, también busca formar simultáneamente procesos de enseñanza aprendizaje en donde no existan limitaciones y pueda formarse en valores y principios necesarios en todos los contextos.

A continuación se mencionaran algunas leyes que apoyadas por medio del gobierno nacional velan por la salud de las personas sobre todo a nivel emocional, de acuerdo a esto se quiere hacer mención importante en lo relevante de incluir programas de enseñanza emocional en las escuelas y los clubes de futbol, superar el instrumentalismo técnico y competitivo de estos

entornos, apoyados desde todas las disciplinas para que con mayor esfuerzo se cuide la salud emocional y se mejore la convivencia de las personas, ya que estos son problemas que afectan cada vez más a la población mundial.

Desde el gobierno nacional existen leyes que exigen mayor compromiso por la educación socioemocional apoyadas por la constitución política de Colombia, más específicamente en su reciente ley 2383 del 19 de Julio de 2025 en donde en su artículo 1 decreta:

"Promover de manera transversal la educación socioemocional de los niños, niñas y adolescentes en los centros e instituciones educativas de los niveles preescolar, primaria, básica y media del país, dentro de un marco de desarrollo integral" (Ley 2383, 2025).

Esta misma ley define la educación emocional en su artículo refiriéndose al conjunto de competencias cognitivas, sociales, emocionales y demás habilidades no cognitivas que una persona puede aprender y desarrollar para gestionar de manera asertiva sus emociones, pensamientos y comportamientos para cuidar de sí mismo y de los demás, favoreciendo su salud mental y física, sus mecanismos de relacionamiento y sus capacidades de gestión en proyectos personales, familiares y académicos. (Ley 2383, 2025).

Esta ley actual entre sus líneas de intervención nombra conceptos como pedagogía de confianza, liderazgo y salud, aspectos qué son importantes para desarrollar en las escuelas y clubes de formación deportiva, para favorecer el pleno desarrollo de la sociedad y sus diferentes comunidades, a través de proyectos como este que busca la formación de aspectos emocionales en pro de una mejor relación consigo mismo y con el entorno.

Por consiguiente, se requiere con afán que estas normativas se acentúen y puedan ser introducidas en todas las modalidades de educación, como la educación para el desarrollo humano, que siendo tan importante no se nombran en esta ley. Si bien el gobierno a través de los

ministerios de Educación y Cultura se establecen talleres, programas y cursos desde sectores como las artes visuales, la música y el circo, no se observa una normativa estructurada para desarrollar esta educación en los contextos informales y más en los deportivos como escuelas y clubes de fútbol.

Por otra parte, se infiere que la normativa colombiana en materia de deporte y educación, sí establece un marco legal y político en la dimensión comunicativa y social en contextos deportivos incluyendo los clubes de fútbol formativo. Con esto se obligaría a que dichas organizaciones garanticen el desarrollo integral de sus deportistas, trascendiendo la mera habilidad técnica y la búsqueda del rendimiento de alto nivel. En consecuencia, la ley impone a los clubes la responsabilidad de funcionar como entornos éticos que promuevan activamente la inclusión, la convivencia pacífica y la transmisión de valores ciudadanos, reconociendo el deporte como un vehículo fundamental para la formación social.

La ley 181 de 1995 ley del deporte Establece como objetivo la "Integración de la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles" (Art. 3, Numeral 1).

De igual forma define el "Deporte social comunitario" como aquel que procura la "integración, descanso y creatividad" y se realiza mediante la "participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida" (Art. 4).

Este marco legal obliga a entender la práctica deportiva como parte del servicio público educativo y, por lo tanto, debe promover valores y habilidades sociales, que necesariamente incluyen la comunicación.

En cuanto a la Normativa para el Fútbol se encuentra el decreto 1007 de 2012 y decreto 1622 de 2022, Estatuto del Aficionado al Fútbol y Mecanismos de Seguridad. Aunque se centran en el fútbol profesional, el Decreto 1007 de 2012 busca promover la seguridad, comodidad y convivencia en el fútbol. La convivencia se basa en la comunicación, el respeto mutuo y la resolución pacífica de conflictos, habilidades clave que deben fomentarse en las bases, es decir, en las escuelas de formación. El Decreto 1622 de 2022 incluso exige a los organismos del fútbol profesional promover campañas y estrategias de comunicación, promoción y concientización para familiarizar al espectador con las normas. Este énfasis en la comunicación y concientización debería irradiar a todo el ecosistema del fútbol, pero no es así.

En relación con lo anterior, el aprendizaje informal se genera precisamente en los espacios cotidianos donde el sujeto está inmerso la mayor parte del tiempo, es decir, son aprendizajes que no están establecidos de forma sistemática, sino que fluyen en la dinámica diaria de la vida**.** Un ejemplo claro de esto es la cancha del barrio. Allí, el niño aprende a relacionarse de una determinada manera a través de las acciones y situaciones espontáneas del juego. Gestos como dar la mano a un compañero, aceptar un error sin negarlo o demostrar respeto por el rival son aprendizajes que, aunque no están intencionalmente planeados, se incorporan en el individuo mediante la interacción y la experiencia. Estas vivencias informales tienen una incidencia directa en los comportamientos, hábitos y el desarrollo social durante el crecimiento, permitiendo al niño forjar una autoestima sólida y construir relaciones interpersonales sanas. En esencia, este proceso es la base del saber comunicarse asertivamente en sociedad.

Este proyecto se centra en un ambiente de deporte formativo, donde se evidencia la insuficiencia de normativas especificas en cuanto a la educación emocional, aspecto importante

ya que muchos niños y jóvenes se nutren de las diversas prácticas ofrecidas por escuelas y clubes de formación donde a través de una disciplina o deporte y en el transcurso de un proceso formativo se pueden generar aprendizajes, habilidades y valores sociales necesarios para el desarrollo del ser humano. De la misma forma se evidencia la necesidad de incluir con mayor eficacia la educación física en estos contextos informales, se abre un camino donde el educador físico puede empoderarse, a través de su conocimiento, liderazgo y ejemplo, por medio de buenas prácticas sociales e individuales, que no solo ayuden a mejorar las habilidades motoras, sino la comunicación asertiva y la afectividad como parte del desarrollo socioemocional.

La ley 181 de 1995 del Ministerio de Deporte en Colombia guía y establece los parámetros legales, que sin lugar a dudas van acordes a lo que pretende este documento, muestra un panorama amplio que invita a involucrarse en muchas de sus formas existentes en la educación. Así mismo establecer y ejecutar programas que vayan en relación a las necesidades de las poblaciones y que permitan un desarrollo físico y mental que garantice mejores prácticas de vida. Para esto sin duda resulta relevante trabajar en los aspectos emocionales y de comunicación de los sujetos, por eso este proyecto asume este reto para el caso específico del entorno deportivo alrededor del fútbol formativo.

Durante el recorrido en este primer capítulo se ha podido observar la necesidad imperante de intensificar el trabajo emocional en el contexto informal del cual hacen parte las escuelas de formación deportiva, la ley general de educación en Colombia no considera este aspecto en la educación informal.

De la misma forma se resalta la importancia de la educación física en todos estos contextos formativos dónde se encuentran necesidades importantes qué interfieren y obstaculizan el desarrollo individual, social y deportivo. La falta de habilidades sociales, la gestión

inadecuada de emociones o la baja autoestima, pueden ser contrarrestadas a través de las metodologías propias de la educación física. El movimiento consciente, la práctica deportiva y la experiencia corporal, ofrecen oportunidades únicas para la adquisición de habilidades motrices y fomentar la salud en relación con las habilidades sociales, comunicativas, emocionales. Por ello un enfoque multidisciplinar especialmente en el contexto deportivo, que involucre activamente al educador físico, resulta fundamental para potenciar estos procesos de transformación.

Perspectiva Educativa

En este apartado se relacionan los elementos teóricos que fundamentan la propuesta curricular planteada luego de comprender los aspectos más relevantes de la problemática que interesa abordar. Este proceso es fundamental para luego poder argumentar el diseño del proceso de enseñanza aprendizaje que buscará el cumplimiento del propósito formativo.

El sentido de la afectividad

La sociedad actual sin lugar a dudas atraviesa por un momento en donde las conductas y las relaciones sociales se ven deterioradas por la mala comunicación, las formas egoístas de interacción y la poca afectividad. Esto permite hacer una lectura al mundo moderno, primero a través de la criticidad que nos dan las propias experiencias y segundo a través del análisis de estos comportamientos que se entrelazan con las necesidades que afloran en el planeta y sitúa en un lugar importante al Educador Físico en ese ideal de ser humano que se quiere desarrollar, un ser más afectivo.

Es así como dentro del contexto deportivo se pretende que el ser humano afectivo sea un sujeto que se preocupa por sus compañeros, utilizando habilidades del lenguaje verbal y no verbal para comunicarse asertivamente, mostrándose más empático, valiéndose de la escucha activa en donde denota interés e importancia a lo que el otro en verdad desea transmitir, encontrando concordancia y resonancia en las acciones, obteniendo de esto una excelente relación y comunicación, posibilitando mejor toma de decisiones y creando estrategias que le permiten regularse y superar los momentos de conflicto que suceden en los entornos sociales.

Al utilizar un lenguaje verbal y no verbal motivador, empático y constructivo los lazos de afectividad aumentan y todos los actores inmersos en este contexto se fortalecen, se ve crecimiento en la confianza, la autoestima y por ende en el rendimiento. De este modo, el

lenguaje se convierte en un estímulo emocional que impulsa a los jugadores a alcanzar su máximo potencial, donde el autoconocimiento, la autorregulación y la motivación acompañada de respeto, apoyo y afectividad entre compañeros, son determinantes para generar mayor confianza para el desarrollo de las capacidades.

A partir de la experiencia que resulta de los procesos de socialización y la incorporación de acciones conscientes el hombre aprende a incorporar un lenguaje más inteligente y apropiado que le permite un mejor entendimiento en las relaciones y en las acciones, permitiéndole ir más allá, e impactar a muchos de los individuos con los que usualmente se establecen relaciones del diario vivir y posibilitan conocer y comprender las distintas formas de ser; propias de cada individuo. Un lenguaje que incida de manera positiva sobre el otro e incite a desarrollar habilidades que ponga a disposición de la sociedad.

Resulta importante que desde la Educación Física se pueden apalancar los procesos de enseñanza-aprendizaje con miras a incorporar en el ser humano herramientas del lenguaje verbal y no verbal para la gestión y expresión emocional. Esto se logra aprovechando el movimiento intencionado y el entorno de juego colectivo como laboratorios de la sociomotricidad. De esta manera, el individuo no solo apropia estas herramientas con alegría y disfrute, sino que desarrolla la conciencia corporal y la autorregulación, elementos esenciales para poder utilizar estas habilidades en todos los entornos donde se relaciona con otros y contribuye a la construcción de un bienestar personal y social sostenido.

La comunicación no se trata solo del intercambio de información, se apoya en la racionalidad, la afectividad y la formación individual y por tanto puede ser una herramienta para forjar cohesión dentro del futbol y la sociedad. De esta forma los procesos deportivos pueden transformarse en espacios de aprendizaje donde se cultivan habilidades sociales fundamentales

que facilitan la resolución de problemas, la comprensión y el respeto mutuo, además, potencian el talento y la confianza de cada individuo contribuyendo a que se favorezca un mayor crecimiento y desarrollo de la inteligencia emocional de la mano de la afectividad. En relación con esto Habermas define la acción comunicativa como:

> La interacción de al menos dos sujetos capaces de lenguaje y de acción que ya sea con medios verbales o con medios extra verbales entablan una relación interpersonal. Los actores buscan entenderse sobre una situación de acción para poder así coordinar de común acuerdo sus planes de acción y con ello sus acciones (Habermas, 1999).

Estas acciones de las que habla Habermas, en este proyecto se piensan cargadas de afectividad, en ese sentido, en las relaciones interpersonales se le da importancia a lo emocional, ya que a partir de allí se construye un conocimiento y manejo que puede llegar a incidir positivamente en las relaciones sociales.

De esta forma el ser humano a formar, se caracteriza como un ser humano afectivo, aquel que reconoce la emocionalidad, capaz de interpretar el lenguaje tanto verbal como corporal de los demás para ser sensible ante las necesidades emocionales que puedan afectar o motivar a otros individuos, un ser humano capaz de comunicarse asertivamente permitiendo regular los estados emocionales y mejorar las habilidades que se generan a partir de la interacción con otros.

Es necesario mencionar la importancia de tener la capacidad de regular las emociones partiendo desde el autoconocimiento y reconocimiento emocional en los demás, también debe valorar sus capacidades y habilidades para así poder generar una respuesta asertiva en todas las situaciones.

Sin embargo, es importante resaltar que en el deporte y mayormente en la competencia, prima el interés particular, por lo tanto, es necesario mediar desde la educación física para que

los deportistas persigan el interés común por encima del interés particular, a través de habilidades emocionales que permitan que la comunicación fluya y lleve a que el deportista pueda desenvolverse en los diferentes contextos en los que se desarrolla.

Lisa Feldman Neurocientífica se ha encargado de que en sus libros se pueda identificar la importancia de trabajar las emociones, en especial en La Vida Secreta del Cerebro (Feldman, 2018), estableciendo una visión amplia y comprensión de las emociones, además ha evidenciado implicaciones de gran alcance a nivel interdisciplinar a partir de la teoría de la construcción conceptualizada de las emociones.

Feldman (2018) menciona que las emociones no son reacciones innatas, son experiencias que el cerebro construye en el momento, estas se construyen a partir de la cultura, el contexto donde el individuo se forma, sus creencias y las sensaciones corporales que se reciben a través de las experiencias sensoriales. Además, se deduce desde estos mismos postulados, que emociones como la alegría, la satisfacción y afecto se clasifican dentro de las beneficiosas y se orientan a facilitar la adquisición de logros. Por otra parte, emociones como la tristeza, el miedo y la ansiedad clasificadas dentro de las no beneficiosas y se asocian a estados y sentimientos negativos; y por último y no menos importante, la sorpresa, el interés o la esperanza, que se clasifican como emociones neutras y cumplen en la mayoría de casos una función adaptativa esencial para el desarrollo humano.

Desde los postulados de Lisa Feldman (2018), se encuentran elementos que hacen mención al sujeto que se quiere formar y que se apropia desde este proyecto dejando ver algunas categorías expuestas en su teoría de la construcción conceptual de las emociones, donde se logra identificar un ser humano influenciado significativamente por la cultura, construido a partir de

sus experiencias y en sus formas únicas de sentir, siendo esto indispensable para la compresión, la conexión y la afectividad hacia el otro.

Feldman (2018) propone que las emociones son construcciones dinámicas, no son fijas, sino que cambian y se adaptan a las circunstancias por lo tanto es importante desencadenar experiencias únicas que estén mediadas por prácticas que permitan disfrutar, sonreír y gozar, de esta forma inducir al cerebro a querer repetir la experiencia adquiriendo mejor aprendizaje para la adaptabilidad a los contextos que nos propone el diario vivir.

Los ambientes de aprendizaje de los contextos deportivos deberían ser ambientes alegres que incentiven al educando o deportista a hacerse partícipe de su propio aprendizaje, impulsándolo y motivándolo. Estos contextos deben tener en cuenta los intereses particulares y grupales de sus miembros para cumplir con las expectativas y objetivos que cada uno tiene.

En el fútbol se pueden crear escenarios donde el deportista disfrute aprendiendo y se convierta en algo valioso para los procesos de enseñanza aprendizaje, generando estímulos positivos que induzcan al deportista a seguir comprometido con la disciplina y con sus objetivos incorporando mejores prácticas qué lo ayudan a construir con responsabilidad y compromiso, dependerá de la creatividad de cada educador que logre producir alegría y bienestar en las prácticas, pertenencia, adaptación y motivación.

El lenguaje y la cultura influyen en la forma en que percibimos y expresamos nuestras emociones, es importante generar lenguajes afectivos que permitan una mejor comprensión y entendimiento de las emociones, tanto propias como las de los demás, para esto se deben reconocer las individualidades, las formas diferentes de ser de cada persona qué son las que nutren y potencian las relaciones y permite resaltar las cualidades y las habilidades individuales que cada quien posee.

El mundo moderno ha hecho que las prácticas y las relaciones se vivan a mayor velocidad ocasionando que se pierda la autenticidad en las conexiones humanas induciendo al ser humano a responder con lenguajes que denotan poca importancia por los intereses de los demás, convirtiéndose en una comunicación superficial y sin un objetivo humano, esta situación ha causado que el ser humano evalúe con poco detalle cada situación que le sucede induciéndolo a que resuelva no asertivamente las diferentes circunstancias que se le presentan.

Desde los contextos deportivos los atletas se ven continuamente expuestos a momentos que exigen fortaleza mental, resistencia y flexibilidad en el carácter, se requiere de un hombre optimista qué a través de acciones y pensamientos positivos atraiga relaciones saludables de confianza, sinceridad y autenticidad y por lo tanto pueda brotar la empatía, haciendo evidente que desde el contexto del fútbol se necesita formar deportistas más resilientes que luchen por sus objetivos, qué crezcan ante la adversidad con carácter y que contagien de esa fortaleza a los demás individuos que lo rodean.

Esta Teoría de Feldman (2018) brinda una comprensión de las emociones y pone en evidencia la importancia de emplear el lenguaje como herramienta para un mejor entendimiento y conexión con los otros, andando también en sintonía con el ideal de este PCP, el cual pretende formar un ser humano afectivo por medio de habilidades que le permitan potenciar sus acciones individuales al igual que las que realiza en conjunto y de esta forma facilitarle la interacción con los otros, permitiéndole desarrollarse en todos los contextos de la vida. En consecuencia, se han tenido presentes aspectos que derivan de la teoría de Feldman qué hacen qué en este documento se establezca una triada experiencial compuesta por experiencias sensoriales, experiencias culturales y las experiencias emocionales que alimentan casi toda experiencia humana.

Figura 1 Triada Experiencial



Fuente: Elaboración propia

En sintonía con el objetivo de este PCP de formar un ser humano afectivo, la Teoría de la Emoción Construida de Feldman ofrece un marco esencial. Al establecer que las emociones no son reacciones universales e innatas, sino construcciones conceptuales creadas por el cerebro a partir de predicciones basadas en la interocepción (experiencias sensoriales internas), el contexto social (experiencias culturales) y el lenguaje, se subraya la flexibilidad y la influencia del entorno en la experiencia emocional. Es precisamente en esta interacción consciente de la triada experiencial sensorial, cultural y emocional donde se cimenta la experiencia corporal afectiva que se busca influir positivamente en el individuo.

Esta comprensión de las emociones como construcciones conscientes y culturalmente mediadas, halla su complemento práctico en el concepto de Empatía Sociomotriz. Como plantea

Parlebas desde la Praxiología Motriz, la configuración del ser humano parte de la relación con el otro a través de la acción motriz, la empatía sociomotriz se convierte en el mecanismo fundamental para lograr una interacción afectiva. Este componente no es solo una decodificación de gestos o intenciones; es la capacidad de sentir, comprender y responder al movimiento del otro, lo cual implica una profunda sintonía con las intenciones que se manifiestan en el lenguaje corporal.

La relevancia de la empatía sociomotriz, por tanto, trasciende el ámbito deportivo o lúdico. En el contexto de la triada experiencial propuesta, actúa como un puente indispensable. Para comprender la conducta de un par y responder asertivamente, el individuo debe primero reconocer cómo las experiencias culturales únicas de esa persona han moldeado su forma de ser y, por ende, su expresión motriz (Sociomotricidad). Es a través de la interpretación y la respuesta consciente a esta comunicación motriz que se logra la comprensión del otro, permitiendo que emociones positivas como la felicidad y la empatía se arraiguen. En última instancia, la Empatía Sociomotriz entendida como la capacidad de comprender, sentir y responder al movimiento del otro se erige como el motor afectivo que traduce la conciencia emocional de Feldman en una acción social eficiente y cooperativa en todos los contextos de la vida.

El papel de la Empatía sociomotriz

Para la configuración del ser humano se tiene como punto de partida la relación con el otro para consolidar la afectividad. Por esta razón emerge un concepto llamado Sociomotricidad cuyo objeto de estudio es la conducta motriz, y su fundamentación teórica es la Praxiología Motriz, propuesta por Pierre Parlebas. Él dice que “La Praxiología Motriz es la ciencia de la acción motriz, y especialmente de las condiciones, modos de funcionamiento y resultados de su desarrollo" (Parlebas, 2001, p.354).

Parlebas analiza al ser humano y su movimiento al reconocer que el desarrollo humano ocurre en sociedad, donde la motricidad es fundamental y se potencia a través de la interacción, el juego, los deportes y otras prácticas que fomentan las relaciones sociales propiciando una comunicación motriz. Estas características se engloban en el concepto de Sociomotricidad, que se manifiesta en diversos contextos motrices donde el movimiento y la interacción entre sujetos son inseparables y propician una comunicación motriz expresada individualmente por medio de gestos y un lenguaje corporal único, influenciado por las vivencias y la cultura de cada persona, esta "expresión motriz" aflora en las relaciones donde los individuos comunican emociones, sentimientos, ideas e intenciones.

> Según Parlebas, es la acción, la que sale a escena es la totalidad de la persona inmersa en un contexto, por lo que hay que tener en cuenta los aspectos afectivos y cognitivos, los relacionales y culturales: el cuerpo es una construcción cultural, no solo fisiológica (Citado en Lagardera, 2021).

En esta comunicación motriz, que se da tanto en el deporte como en las actividades cotidianas, se producen acciones de cooperación y oposición, influenciadas por el entorno, los elementos interactuantes, las reglas del juego y la lógica interna que rige la convivencia, estas acciones ponen a prueba al ser humano, impulsando el desarrollo de habilidades de resolución de conflictos, decodificación de mensajes y habilidades motrices.

De esta manera, es que en esa interacción consciente entre las experiencias culturales, sensoriales y emocionales se configura una experiencia corporal afectiva que se busca influya intencionalmente en el individuo, traducida en adaptación positiva, la reestructuración favorable de los modos de ser y la adquisición de rasgos positivos de la personalidad. Es a partir de esto que se desarrolla una respuesta a partir del movimiento que es consistentemente positivo,

eficiente y empático. Al ser continuamente vividas y transferidas, estas experiencias inciden directamente en la calidad de las interacciones sociales, conduciendo a una mejora en las habilidades y la motivación que guían una comunicación eficaz y asertiva. Estos elementos son claves y actúan como pilares en la construcción de relaciones y prácticas saludables en todos los entornos de la vida.

Cabe resaltar que en todo tipo de relación humana se construyen experiencias y aprendizajes que se transfieren a los diversos contextos de la vida. Todas las experiencias influyen directamente en nuestra forma de actuar, en especial las experiencias emocionales, por lo cual resulta muy importante reconocer conscientemente las emociones. Esta conciencia permite modificar las acciones y responder asertivamente a estímulos que, de otra forma, podrían detonar emociones perjudiciales que dificultan la resolución de conflictos y una buena comunicación. Actuar asertivamente implica mantener la calma, practicar la escucha activa, y dar importancia genuina a las intenciones y necesidades del otro. Este enfoque se enriquece con la comprensión de la forma de ser del otro, un entendimiento que está profundamente mediado por las experiencias culturales y sensoriales de cada individuo.

Desde la Sociomotricidad, el sujeto se forma y se transforma precisamente en relación con otros a través de la acción motriz. Por esta razón, adquieren especial relevancia las experiencias culturales, ya que, a partir del reconocimiento único de la forma de ser del otro, se logran comprender las conductas que derivan de las sensaciones y emociones particulares de cada ser. Emociones positivas como la felicidad y la empatía se arraigan hacia la comprensión del otro y la disposición a cooperar. Esto contribuye directamente a generar un ambiente más placentero en el desarrollo de actividades y juegos, donde la comunicación motriz y el vínculo se

encuentran implícitos. Este proceso de interacción consciente y afectiva es fundamental para que el individuo desarrolle una Sociomotricidad eficiente.

A partir de estas conductas emerge un componente qué está ligado al enfoque Sociomotriz y que involucra lo social, lo afectivo y lo comunicativo, llamado empatía socio motriz, un concepto crucial para la formación del ser humano desde la Educación Física y para la perspectiva de este proyecto. La empatía sociomotriz se refiere a la capacidad de sentir, comprender y responder al movimiento, a las intenciones del otro a través del movimiento corporal y se desarrolla dentro de las situaciones socio motrices cómo los juegos, los deportes, he incluye la interpretación de la comunicación no verbal (gestos, señas y expresiones faciales). Parlebas (2022), señala que las conductas empáticas surgen en contextos motrices donde ocurren interacciones entre amigos o contendientes, y donde cada participante responde a las actitudes, intenciones y objetivos percibidos en los demás (p. 188).

La empatía socio motriz adquiere importancia ya que podría verse implícita en los diferentes escenarios de la vida, se refleja en las diferentes tareas motrices que se revelan en los contextos deportivos, académicos, lugares de esparcimiento, al igual que parques donde se generan juegos y en general donde se manifiestan las relaciones interpersonales que permean las situaciones a las que el ser humano se ve enfrentado y a su vez genera conexión con los otros. Esta empatía es importante en la interacción humana ya que implica conductas qué atienden a una capacidad de sintonizar con las intenciones de los demás, de comprensión y respuesta hacia el otro dando un significado propio, desde luego esto se encuentra influenciado por las experiencias, pareciera un sentir muy particular, muy propio de lo afectivo, como si las acciones de los demás generaran eco en nuestras propias acciones, dimensiones que para Parlebas van más allá del carácter físico y que se encuentra en la actividad física y en las relaciones.

La empatía socio motriz señala características que se consideran pertinentes en la intensión del tipo de ser a formar en este trabajo y aunque la afectividad no es un concepto formalmente definido por Pierre Parlebas, se percibe que desde la Praxiología Motriz se sientan las bases para comprender como la afectividad se manifiesta y se construye a través de la interacción. Estas características son: sentir el movimiento, comprender el movimiento y responder al movimiento.

Sentir el movimiento parte del propio conocimiento y con lleva a desarrollar una habilidad que esta intrínsecamente ligada a las dimensiones sensorial y emocional dentro de un proceso neurológico y cognitivo, qué actúa como una representación interna de las acciones que se ven y que facilita una conexión profunda con el otro. Esta experiencia, mediada por la consciencia corporal y emocional, modula la comunicación y permite comprender las intenciones del otro, influyendo en la respuesta motriz afectiva. Sin duda alguna, se observa cómo el ser humano está condicionado en su actuar y manifiesta conductas que comprometen la totalidad de la personalidad y no por separado, en este caso para la educación física esa totalidad se crea y se ve implícita en la misma acción motriz, pero una acción motriz consciente, intencionada, con un objetivo y una finalidad de desarrollo humano.

Comprender el movimiento de primera mano se puede encontrar relación con las experiencias culturales y sensoriales, busca la comprensión a partir de las interacciones y el respeto que se produce por sus creencias, sus símbolos, su contexto social, comprender el movimiento, se relaciona con la habilidad de interpretar el lenguaje, en especial el no verbal, gestos, posturas, acciones y movimientos, en relación a las emociones y lo que pueda estar sintiendo el individuo, todo esto en procura de un mejor entendimiento.

Cuando aparece esa conexión emocional y corporal de comprensión, emerge un movimiento intencionado que se nutre por las experiencias sensoriales a través de la propiocepción, la cual se evidencia en la fluidez, coordinación y armonía del movimiento, no solo en lo individual, sino que también en lo colectivo y ese aspecto es muy importante para el fútbol. La base de este entendimiento se fundamenta desde la empatía motriz en donde la resonancia con el otro conlleva a que respete el pensamiento y se valore las capacidades y cualidades de todos, de esta manera emerge la motivación y el cooperativismo, crucial para conseguir los objetivos.

Ahora bien, esta relación que emerge entre lo sensorial y lo cultural en la comprensión del movimiento es un proceso de moldeo e interpretación mutua, donde los sentidos proporcionan la información esencial para movernos, pero la cultura dicta como percibimos, interpretamos y ejecutamos esos movimientos. El sistema sensorial, nos da la capacidad de movernos y nos informa sobre el entorno, mientras que el sistema cultural nos da el motivo, la forma y la interpretación de ese movimiento.

> El sentido de lo que el agente hace (su acción) se encuentra en referencia al contexto en el que se produce, tanto desde el punto de vista del contexto específico (“situación” la parte que se destaca del resto) como desde el contexto global el contexto el fondo de la situación lo que la rodea. (Hernandez & Rodriguez, 2004, pág. 85).

Desde la perspectiva que propone este autor se debe tener en cuenta que la comprensión y por ende la respuesta al movimiento están mediadas por las formas únicas de actuar de cada persona, guiadas por el contexto y las maneras particulares como cada quien ha construido su mundo. El fútbol, disciplina deportiva en la cual se desarrolla esta investigación, emergen situaciones que requieren de leer estas formas de ser propias de cada ser humano, convirtiéndose

este aspecto en una habilidad, para que esta comprensión con afectividad conlleve a una mejor interpretación de los movimientos, posturas y acciones, y conduzca a un mejor entendimiento de las emociones, comprensión de los estados de ánimo y sentimientos. En consecuencia, ayudaría a mejorar las conductas que proponemos en todos los contextos que se desarrolla el ser humano deportista y favorecería la consecución de los objetivos propuestos.

Responder al movimiento como ya se ha mencionado anteriormente, hace alusión a qué las conductas empáticas, el movimiento corporal que se reflejan por medio de nuestro actuar, una motivación sobre la acción ejercida y la decisión, que es consciente y muestran la afectividad y conexión que tenemos tanto con nosotros mismos como con el otro, aspecto que se nutre a partir de la experiencia vivida y que también se puede entrenar y desarrollar con la práctica.

La experiencia corporal afectiva

En la triada experiencial propuesta por Lisa Feldman (2018) están las experiencias sensoriales, que se obtienen a través de los sentidos como la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato, conducen a estimular la actividad cerebral y generan procesos mentales cómo el lenguaje, la atención, la toma de decisiones, la memorización y la percepción, creando así una respuesta única, subjetiva y particular a través de las emociones. Las experiencias sensoriales son la base fundamental de la cognición y el desarrollo humano, ya que no solo estimulan el cerebro, sino que son el mecanismo a través del cual construimos nuestro conocimiento del mundo y desarrollamos las habilidades motoras y emocionales.

Las experiencias sensoriales no son solo un registro pasivo del entorno, sino que están intrínsecamente ligadas a la acción y el movimiento. Los sentidos actúan como la interfaz principal que impulsa la exploración activa del entorno. Es a través del tacto, la vista y la propiocepción que un individuo aprende las propiedades de los objetos dureza, peso, distancia y

desarrolla habilidades motoras finas y gruesas. La información sensorial es constantemente procesada para permitir el ajuste **y** la adaptación motriz como una forma de sentir el movimiento y configurar una experiencia corporal. Por ejemplo, el oído (equilibrio) y la vista son esenciales para mantener la postura y realizar movimientos coordinados, lo cual es vital en la Educación Física. La calidad de la respuesta subjetiva (la emoción) está guiada por cómo el cuerpo se ajusta a estas percepciones.

Más allá de los procesos mentales, las experiencias sensoriales son las que dan significado a nuestras vivencias. El olfato y el gusto están fuertemente ligados al sistema límbico, lo que significa que las experiencias sensoriales crean recuerdos emocionales duraderos. Una sensación puede evocar instantáneamente un estado de ánimo o un recuerdo vivido, moldeando la respuesta emocional y la toma de decisiones futuras del individuo. La combinación única de las experiencias sensoriales de un individuo determina su percepción particular del mundo, lo que explica por qué dos personas pueden experimentar el mismo evento (ej. un juego) de formas emocionalmente distintas.

Las experiencias sensoriales se crean a través de la Propiocepción y la Cinestesia. Ante todo, la experiencia sensorial es la entrada de información al sistema nervioso (vista, oído, tacto, etc.), y el sentir el movimiento está ligado a la conciencia somática como un procesamiento interno de esa información para conocer la posición y el estado del cuerpo. El movimiento consciente requiere que no solo se reciban estímulos externos, sino que sienta internamente cómo se está moviendo, qué esfuerzo está haciendo y dónde están sus límites. Esta capacidad de propiocepción es lo que permite la autorregulación y la adaptación motriz en el juego. Como bien lo podría describir Rudolf Laban en sus ideas, el movimiento es la vida misma, y en su esencia está íntimamente ligado a la expresión de nuestro sentir más profundo. Lo que una

persona siente lo comunica a través de la calidad y la dinámica de su movimiento. El cuerpo no miente, sino que denota nuestra verdad (Laban, 2006).

La calidad y dinámica del movimiento revela un estado interno, la fuerza o ligereza con la que una persona ejecuta un movimiento puede denotar su disposición emocional. Un movimiento muy pesado o lento puede indicar frustración o desmotivación, mientras que uno ligero puede sugerir alegría o desinterés. La velocidad o lentitud de la acción denota la urgencia o la indecisión. Un movimiento repentino y acelerado puede reflejar un pico de ansiedad, mientras que uno sostenido denota control y concentración. Si el movimiento es libre o restringido denota confianza y apertura al entorno, mientras que un flujo restringido o rígido denota miedo al error, tensión o resistencia a la interacción.

Para esta investigación el movimiento no solo se relaciona con el sentir, sino que es un mecanismo de regulación, si una persona es guiada por la Educación Física para percibir y modificar intencionalmente los síntomas de su esfuerzo, puede alterar su estado emocional. Dentro de la práctica podrían corregirse algunos de estos factores. Podría pedírsele a una persona que, en lugar de moverse con un flujo restringido tras un error, lo haga con un flujo más libre y ligero, no solo cambia su gesto motriz, sino que influye en su sistema nervioso para reducir la tensión emocional. Esta conciencia ayuda a los compañeros a leer a los demás. Si un compañero nota que otro está moviéndose con mucho peso y rigidez (denotando frustración), puede modificar su propia acción motriz para ofrecer apoyo o una solución en el juego, fortaleciendo la afectividad del equipo.

Por otra parte, conviene entender las experiencias culturales, estas abarcan todas las prácticas, creencias y valores que se producen en sociedad e influyen en como interpretamos las

experiencias sensoriales. Las experiencias culturales impregnadas por las prácticas y creencias enriquecen las experiencias sensoriales dando un valor emocional más profundo qué guía hacia un lenguaje y una forma de comunicarse. El contexto social en el que se desarrolla el individuo influye notoriamente en la comprensión del mundo y se entrelaza con el desarrollo afectivo y cognitivo, los aspectos sociales que se dan a partir de la interacción, crean lenguajes únicos y herramientas culturales que como símbolos moldean el pensamiento de las personas y evidencian la manera como cada sujeto expresa sus ideas, emociones, sentimientos y opiniones propiciando mayor cohesión en las relaciones, sin duda esto adquiere relevancia para este proyecto, pues esta triada exhibe un panorama a desarrollarse desde la educación física, ya que existe una relación con el cuerpo, el movimiento y las sensaciones que se construyen a partir de lo experiencial. Aspectos culturales cómo el respeto por las reglas, por el adversario, el trabajo en equipo y la solidaridad son importantes en la enseñanza de la educación física, al igual que el desarrollo de la conciencia de las capacidades y habilidades en la interacción con los demás.

De esta forma, las experiencias culturales adquieren significado y relevancia cuando se encuentra una relación profunda con el comprender, refiriendo a la manera como se entienden las formas de ser de cada persona, de su respuesta emocional y de su movimiento. Debería ser la cultura entendida no solamente como arte o historia, sino también como un patrón de comportamiento corporal y emocional, para encontrar esa afectividad en la experiencia cultural. El cómo se expresa y se permite la emoción también es cultural. En algunas culturas, la frustración se exterioriza ruidosamente; en otras, se reprime. Comprender la experiencia cultural es también comprender el lenguaje emocional colectivo y la Educación Física, al ser un espacio de interacción motriz intensa, revela formas culturales de manera muy clara.

Ahora bien, enfatizando en el aspecto afectivo se considera que las experiencias emocionales son fundamentales para las relaciones humanas y en tal sentido influencian la forma de comunicamos. Bajo la mirada de esta investigación se pretende que el sujeto perciba sus emociones y genere autoconciencia, entendiendo la forma como las experimenta, facilitando la motivación y sirviendo como mediadora de la comprensión y entendimiento con los demás y por ende de su respuesta. Ya sean beneficiosas o perjudiciales, al comprender las emociones se puede encontrar un mejor entendimiento tanto propio como colectivo, además cabe resaltar que las experiencias culturales y sensoriales forman la base de las experiencias emocionales. Las experiencias sensoriales proporcionan el mecanismo biológico por el que la emoción se siente, mientras que la cultura proporciona el contexto, la interpretación transforma esa reacción biológica en una experiencia emocional significativa. Esta comprensión permite llegar a regular los impulsos, mejorar la toma de decisiones, actuar de manera acertada y construir identidad, características propias del sentir el movimiento.

Esta intrínseca relación entre la emoción, la cultura y lo sensorial culmina en la capacidad de forjar una afectividad fuerte, esencial para la interacción social y la convivencia. La habilidad para modular los impulsos y tomar decisiones acertadas, no solo beneficia al individuo, sino que se extiende a su entorno, sentando las bases para la afectividad. Además, esta madurez afectiva facilita el desarrollo de la empatía profunda, permitiendo al sujeto comprender las perspectivas del otro y responder de manera constructiva ante las diferencias o los conflictos. Es precisamente estos elementos los que transforman la convivencia pasiva en una construcción social activa y responsable.

Cuando una persona entiende las raíces de sus propios sentimientos ese sentir el movimiento, puede anticipar y gestionar mejor las dinámicas interpersonales, promoviendo la resolución constructiva de conflictos. La comprensión emocional actúa como un poderoso motor de adaptación. Al reconocer que las emociones incluso las perjudiciales son información valiosa y un subproducto natural de las experiencias culturales y sensoriales, el ser humano deja de verlas como obstáculos y comienza a integrarlas como herramientas. Este proceso de construcción se consolida con la adquisición de habilidades que permiten superar los obstáculos. Por lo tanto, el "sentir el movimiento" no es solo una característica estática, sino una práctica dinámica que permite emerger de ellas una comprensión más profunda del propio ser y su lugar en la sociedad.

Ahora bien, como se comentó en páginas anteriores, sentir el movimiento, está mediado por la propiocepción y la cinestesia y se convierte en el cimiento de la experiencia emocional afectiva, generando una respuesta emocional única y subjetiva que impulsa la interacción con nuestro medio. Esta interacción sensorial y afectiva se asocia directamente con la activación de procesos mentales superiores, como el lenguaje, la atención, la toma de decisiones, la memorización y la percepción. Al operar en conjunto, estos procesos potencian la actividad cerebral al generar una mayor sinapsis neuronal, lo que facilita y agiliza la adquisición de aprendizaje. Dando como resultado, esta estimulación que produce una mejora significativa en las habilidades motrices y simultáneamente, en las capacidades cognitivas esenciales como la atención, la memorización y el lenguaje, con la intensión de dar una respuesta afectiva.

Tanto en el deporte como en la vida cotidiana, las situaciones que enfrentamos requieren de habilidades sociales, siendo la afectividad una fundamental. Al responder de manera más

adecuada y crear un ambiente de confianza y respeto se potencia el desarrollo humano, al comprender las emociones de los demás, podemos construir relaciones más positivas y evitar conflictos, que con entendimiento se pueden resolver con mayor facilidad.

Desde la Educación física se propone potenciar las experiencias emocionales para que emerjan como una respuesta asertiva e incorporada, regulada por las experiencias sensoriales y culturales, y así se establezca una comunicación donde prevalezca siempre la afectividad, permitiendo comprender las emociones y las dificultades del otro. Por consiguiente, a partir de esta triada de experiencias emerge una acción comunicativa consciente, si se logra desarrollar un verdadero equilibrio que permitirá al ser humano ser más asertivo en las respuestas emocionales que se producen a partir de lo experiencial, mejorando la relación consigo mismo y con los demás. Está triada sugiere un enfoque amplio de la experiencia humana y si bien no existe un único autor que la formalice, investigadores como Lisa Feldman (2018) aborda la comprensión de sus componentes y la relación que tienen las experiencias con la emoción y la comunicación.

La triada experiencial se relaciona con el ser afectivo que se pretende formar, en donde prima la percepción de todo lo que sucede alrededor, la forma como se interactúa tanto con el entorno como con los sujetos a través de los sentidos y cómo esto va generando procesos mentales que crean experiencias emocionales que permiten dar sentido y procesar la información que se recibe en cuanto a lo que se ve, se siente y percibe, esto permite ver qué el ser humano se encuentra condicionado por las experiencias emocionales que ha tenido a lo largo de su vida afectándolo o potenciándolo. Sin duda esta base del triángulo experiencial a partir de lo cultural y lo sensorial lleva a establecer mejores prácticas consolidando experiencias positivas que lleven al sujeto a valorarse y de esta forma dar valor al otro.

Un ser afectivo se construye en relación con el otro donde puede encontrar una conexión haciendo que fluyan los buenos sentimientos y de esta forma dar valor y aceptación al prójimo para que fortalezca su autoestima y pueda desplegar habilidades necesarias para la convivencia en los diferentes contextos, permitiendo asertivamente dar solución a los problemas a partir de un lenguaje más afectivo. Entre los principales beneficios de ser afectivo con el otro se encuentran los siguientes:

- Constituye un apoyo importante para la resolución eficaz de conflictos.
- Mejora las habilidades sociales.
- Genera sentimientos de bienestar personal.
- Hace que sea más fácil conectar con otras personas.
- Permite ganarse el respeto de otros.
- Fortalece la autoestima.
- Aumenta la inteligencia emocional.
- Ayuda a mejorar la gestión de las emociones.

El movimiento corporal en relación con el otro, está vinculado a la felicidad, memoria, aprendizaje, emociones y sensaciones. Gracias a esto, la motivación motriz se reconoce como un impulso innato, que satisface necesidades fisiológicas básicas y que forma parte de una categoría superior que llamaremos “Neuro Motivación”. El sistema de gratificación que se activa en el cerebro, permite al niño ser feliz, generando la necesidad de repetir lo que le resultó gratificante. (Carlin, 2021, pág. 6)

Desde luego estas características emocionales positivas favorecen la comprensión y el entendimiento en las relaciones, permiten encontrar luego una adaptación positiva en los diferentes entornos a los que el individuo forma parte, siendo esta la manera como se da

respuesta con un movimiento afectivo. Tanto en las situaciones del común de la vida como también en las deportivas se presentan sucesos imprevisibles positivos y negativos que se encuentran condicionados por las experiencias tanto sensoriales, como culturales y emocionales que pueden beneficiar o perjudicar las decisiones de los sujetos, estos sucesos también están expuestos a los elementos que se hallan inmersos en el contexto como objetos, normas y los mismos sujetos que interfieren e influyen en la acción ejercida por el sujeto y que se evidencia por medio de su conducta (responder al movimiento).

Es decir, estas conductas permiten al individuo a través de la experiencia corporal entender las dinámicas del equipo, y de esta forma anticiparse, requieren de la toma de decisiones efectivas que ayuden a encontrar una mejor adaptación. Por ejemplo, se podrían usar muchas situaciones exitosas que acontecen en el deporte para evidenciar una respuesta al movimiento afectivo, una combinación de una jugada exitosa, un desmarque para recibir un pase que con anterioridad percibí por parte de un compañero, la decisión de rematar a la portería en cierto momento, o en situaciones de la vida diaria como cuando simplemente se cruza una avenida. Estas son situaciones en donde tiene que estar puesta una respuesta consciente e intencionada para el éxito de su ejecución.

En el fútbol como en la mayoría de deportes existen elementos que condicionan al deportista e inciden en su toma de decisiones, retándolo y desafiándolo ante los problemas que emergen durante el juego, esto lo conduce a producir conductas que lo pueden beneficiar o por el contrario perjudicar, estos elementos condicionantes configuran toda una experiencia corporal. Pierre Parlebas (Parlebas, 2022) propone como incertidumbre, el proceso que involucra todos los elementos anteriormente mencionados, especialmente donde se tiene en cuenta la presencia de adversarios y/o sus propios compañeros que a su vez influencian la acción, la experiencia

corporal da lugar a una acción que induce a actuar de determinada forma y le permite al deportista adaptarse y generar una respuesta que se espera sea afectiva, una respuesta empática motriz por supuesto que apele a la conciencia y responda de manera afectiva a los retos que traen las diferentes y cambiantes situaciones motrices. Esto implica actuar en sincronía no solo con los movimientos de los demás sino con los objetos que están en movimiento y que se encuentran en el ambiente, caso de muchos deportes como el fútbol, esto genera creatividad en el individuo al tener que dar solución a los diferentes desafíos, anticipándose a los cambios fluctuantes, facilitando el aprendizaje y la adquisición de nuevas habilidades motoras y sociales.

No obstante, a partir de esta comprensión, emergen relaciones entre los elementos de la teoría de la construcción de las emociones (Feldman, 2018), y los elementos mencionados desde la Praxiología motriz de Parlebas (2022) para configurar un ser humano afectivo. Por tal motivo se conforma una nueva triada, más robusta de elementos importantes que apuntan a observar cómo se crea una experiencia corporal afectiva.

En la figura 2 se relaciona la Triada de experiencias con la empatía socio motriz como fundamento de la experiencia corporal afectiva que configura el ser humano que se pretende formar. En este sentido se propone construir este aprendizaje en sincronía con el conocimiento y reconocimiento emocional, donde el ser humano actúe con inteligencia, procurando una mejor adaptación a los entornos en los que transita, consolidando procesos mentales que están ligados a la emoción y el movimiento, permitiendo conseguir un aprendizaje significativo y los objetivos que se propone bien sea deportivos o de vida.

En este sentido, la Empatía Sociomotriz es el objetivo funcional de la Educación Física, ya que moldea la experiencia corporal para transformar al deportista en un ser humano integral, capaz de sentir, comprender y responder al movimiento del otro con afectividad.

La Empatía Sociomotriz, como eje, trasciende la mera comunicación verbal en el campo. Requiere una sincronización afectiva incorporada, es decir, la capacidad de leer las intenciones y el estado emocional del compañero a través de sus gestos y posturas sentir y comprender.

Figura 2. Triada Experiencial configurada



Fuente: Elaboración propia

Mediando para la afectividad

En el marco de la Sociomotricidad, la educación física adquiere gran relevancia y se hace indispensable contribuir en la construcción de nuevos elementos que evalúen no solo el comportamiento motor, sino que ahonden en la propia conducta motriz que va mucho más allá del simple movimiento. La educación motriz en este caso cobra mucha importancia, la observación del educador y toda la información que puede recolectarse en el desarrollo de la

práctica donde los individuos en cohesión trasmiten formas que pueden estar sujetas a muchos análisis y que sin lugar a dudas aportarían en la construcción del sujeto y la sociedad.

La acción motriz florece en relación con los demás a través de juegos, deportes, actividades y prácticas donde transitan las diferentes formas de comunicación y respuesta del movimiento, este proceso de interacción involucra las conductas motrices que usadas asertivamente permite a los individuos desenvolverse y desarrollar habilidades sociales de entendimiento y cohesión con el otro, que vistas de esta forma se centrarían en la persona que se mueve y actúa con un significado, sus impulsos, sentimientos, emociones, estrategias corporales, su decodificación motriz etc.

Resulta fundamental para esta investigación adoptar el marco teórico y metodológico de la Praxiología Motriz, tomando como base los dominios de la acción motriz propuestos por Parlebas (2001). Estos dominios no solo ofrecen un sistema riguroso para el análisis y la clasificación de las situaciones motrices (deportes, juegos o actividades), sino que, pedagógicamente, brindan escenarios ideales para el diseño de prácticas intencionadas. Dichas prácticas están específicamente dirigidas a configurar al ser humano y a impulsar un mejor desarrollo en sus aspectos cognitivos, afectivos y sociales, superando la visión puramente física y técnica de la Educación Física.

> Un dominio es una clase de prácticas motrices que tienen en común algunas características importantes de su lógica interna. La organización en dominios de acción motriz no bastará sin duda para predecir todas las consecuencias que comporta la práctica de las actividades consideradas. Pero ofrece una base definitoria que permitirá desarrollar

> un proyecto pedagógico y propondrá orientaciones vitales para investigaciones de todo tipo. (Parlebas, 2022, pág. 163)

Por ende, todo juego o deporte colectivo se organiza propiciando un componente relacional que facilita el establecimiento de dinámicas de juego basadas en la acción motriz. De acuerdo con esto, los juegos y los deportes poseen una lógica interna a la cual obedecen, es decir, un conjunto de características propias que interactúan entre sí: el entorno**,** el oponente**,** el compañero y el material. Estas características orientan el desarrollo de las prácticas deportivas y pedagógicas. Como lo afirma Hernández et al., (1998): "El deporte impone un espacio institucional fijado por convención con unas reglas a las que está sometido. Las reglas que determinan las estructuras formales del espacio de juego, es uno de los aspectos más característicos de los distintos deportes" (pág. 15).

Se concluye entonces que la comprensión profunda de estas características facilita la organización y planificación de la enseñanza. Esto permite proponer desafíos coherentes con la estructura del juego, llevando al individuo a adquirir competencias motrices y sociomotrices necesarias para enfrentar los diversos tipos de situaciones que se presentan en los contextos de interacción.

Parlebas (2001) enuncia primero las practicas que se realizan en solitario y en un medio estable, estas prácticas individuales tienden a automatizar y ejecutar repetidamente acciones motrices que permiten actuar con eficacia y concentrarse en el esfuerzo individual, el objetivo principal será la superación personal y la mejora de la técnica que le permita dosificar las cargas, a su vez propicia conductas como el esfuerzo, la constancia, el sacrificio y el autoconocimiento,

juegos y deportes individuales como el salto, las carreras y algunas prácticas de expresión motriz.

Las prácticas motrices de cooperación en un medio estable permiten que aparezca la comunicación motriz, se orienta a la coordinación y sincronía de los movimientos, la colaboración, el respeto por las decisiones de los demás, las convierten en espacios democráticos donde el consenso de las decisiones incluye la cooperación de todos los sujetos que están implicados, se desarrolla en conjunto para alcanzar el objetivo de un juego o actividad propuesta, integra la comunicación, opiniones y roles que pueden aportar en la consecución de un propósito. Las practicas motrices de oposición o adversario en un medio estable exige que los participantes tengan que tomar decisiones, anticiparse, dos o más personas se enfrentan en un juego o en competencia, aquí la acción motriz siempre estará condicionada por la presencia de un adversario y la necesidad de anticipar y responder a sus acciones.

Dentro de esta clasificación de los dominios se puede señalar que las situaciones motrices generan incertidumbre, este parámetro se puede presentar generalmente en donde se encuentra presencia de adversario o compañeros, pero también existe incertidumbre en las practicas individuales o psicomotrices donde el medio físico es el que interfiere, a partir de las variables que puedan surgir o asociado quizá con el elemento que se interactúa como algo poco conocido provocando inestabilidad y generando esa incertidumbre, por lo tanto se hace referencia a lo improvisto y cambiante de la información aspecto que tiene que manejar el sujeto durante una acción motriz determinada bien sea individual, colectiva o contra un adversario.

Comprender los dominios de la acción motriz es crucial para diseñar y adaptar actividades a las necesidades de las poblaciones. Esta herramienta no solo facilita la comprensión de la acción motriz en diversos contextos, sino que también permite explorar el sentir,

comprender y responder al movimiento. Por esta razón se considera pertinente desde la educación física desarrollar enfoques en dirección con la Sociomotricidad, desarrollando prácticas que permitan al individuo reconocerse y reconocer la sociedad en la que transita para que pueda encontrarse con acciones más conscientes donde a través del cuerpo, el movimiento y el deporte se pueda vivenciar una experiencia impregnada de afectividad que permita valorar las condiciones y formas de ver el mundo por medio del otro.

Para la Educación Física resulta importante apropiarse de estos elementos que emergen a partir de los dominios de la acción motriz, puesto que surgen desde allí ideas que pueden guiar a mejores procesos de enseñanza aprendizaje y más cuando la apuesta se hace hacia los contextos deportivos donde el educador físico debe involucrarse activamente. El deporte en este caso el fútbol, lo integran los elementos que Parlebas define como, cooperación, oposición e incertidumbre, los cuales permiten desarrollar y optimizar habilidades asociadas con la afectividad desde la interpretación hecha en este trabajo.

La intervención de la educación física dentro del contexto deportivo, particularmente en el fútbol, busca trascender el mero entrenamiento físico. El objetivo es impulsar un desarrollo óptimo entendiéndose cómo un entramado de experiencias culturales, sensoriales y emocionales. Cada respuesta motriz en el campo como un pase, un regate o una celebración no es un acto puramente mecánico, está profundamente impregnado de emocionalidad que idealmente debería estar orientada a la afectividad y por ende a la empatía sociomotriz. Esta empatía implica un sentir y comprender el movimiento, permitiendo la anticipación de las acciones de compañeros y rivales lo cual se traduce en una acción colectiva y con sentido.

Este enfoque educativo trasciende la visión de contenidos puramente físicos, técnicos y tácticos, para centrarse en la interacción de las personas dentro de un contexto determinado

(deporte, juego o actividad). La meta principal es generar un aprendizaje significativo incorporado por el individuo, priorizando la comprensión y el uso del lenguaje no verbal.

Es precisamente a este lenguaje esencialmente corporal al que la Praxiología Motriz de Parlebas (2001) denomina Comunicación Motriz. A partir del análisis riguroso de esta comunicación, es posible tanto comprender la acción como ejecutar una respuesta intencional al movimiento. Además, esta teoría permite analizar las diferentes formas de actividad y deducir la existencia de prácticas motrices homogéneas, organizadas bajo criterios precisos y establecidos.

Está respuesta al movimiento se construye a partir de las interacciones de varias dimensiones en primer lugar se encuentra las experiencias cognitivas donde los sentidos procesan de forma subjetiva la información generando procesos mentales de decisión rápidos y eficientes; simultáneamente las experiencias culturales que engloban las prácticas, creencias, interacciones y símbolos dentro de los contextos sociales definen cómo se juega y cómo se vive el fútbol. La conjunción de estos elementos desencadena una respuesta emocional y afectiva que se incorpora plenamente en la experiencia corporal. De esta manera el cuerpo se convierte en el vehículo para expresar la inteligencia, la herencia cultural y el compromiso emocional haciendo del fútbol una práctica que favorece el desarrollo humano.

La mediación pedagógica para promover un desarrollo en el ser humano busca la transformación de hábitos que permitan establecer lazos relacionales entre los sujetos inmersos allí donde puntualmente el educador será un mediador que busca apoyar la construcción de conocimiento, potenciar habilidades y fomentar nuevas formas de interacción del sujeto para establecer ambientes donde fluya una comunicación asertiva entre los deportistas, al conocerse a sí mismo y reconocer a los demás para llegar a la comprensión tanto individual como colectiva.

Es por eso que se adopta la pedagogía de la ternura como mediadora en este proceso de enseñanza aprendizaje pues en su praxis y discurso siempre está presente la afectividad al igual que en la relación que se da entre docente – estudiante dando importancia primordialmente a lo que se siente, piensa y se expresa, de la misma manera que a las preguntas e intereses del individuo, dentro de una configuración de experiencias culturales, favoreciendo ampliamente que se generen espacios educativos para trabajar la emocionalidad.

De esta forma se busca que dentro de los contextos educativos se apropien, se conozcan y se regulen las emociones posibilitando entre los mismos deportistas espacios de comunicación asertiva donde se comprenda lo que trasmiten los compañeros, reconozcan cuando alguno no se encuentra bien porque no se siente cómodo por alguna circunstancia o mejor aún poder establecer una conexión comunicativa más profunda qué potencie al individuo y en este caso los aspectos del juego, propiciando un ambiente empático que busca acoger en él a los individuos. Por lo tanto, el ser afectivo busca el interés no solo individual sino colectivo para lograr ambientes agradables y en el que se posibilite conseguir los objetivos planteados.

El docente es el encargado de guiar el aprendizaje a través de estrategias que incluyan actividades, prácticas y charlas donde busca que los educandos apropien el conocimiento con conciencia, además es quien genera ambientes de afectividad propiciando una cultura deportiva afectiva y acercamiento en relación con los sujetos inmersos allí, pues busca conocerlos mejor para identificar sus intereses, motivarlos, entablar diálogos con el grupo fomentando una comunicación asertiva que permita crecer individual y colectivamente.

Derivado de esta afectividad educativa, el docente logra un mejor reconocimiento de las habilidades del grupo, el educador puede potenciarlos para que avancen en su desarrollo, teniendo en cuenta que si el individuo presenta dificultades puede incluir recursos que le brinden

herramientas que le permitan tomar mejores decisiones. El educador debe propender por experiencias sensoriales positivas porque no se pretende un aprendizaje automatizado, se propone estimular en el estudiante sus emociones, que las conozca y reconozca en sus compañeros para alcanzar una mayor comprensión.

Es así como en el andamiaje y crecimiento del sujeto pueden establecerse o reorganizarse estrategias que aporten al desarrollo y crecimiento del deportista, como también generar mayor interés del mismo por querer conocer, saber y adquirir conocimiento. En el proceso de aprendizaje el estudiante es un agente activo donde participa, genera preguntas, expresa emociones, sentimientos y opiniones acerca de las actividades o temas abordados, además genera conocimiento a partir de sus vivencias, experiencias y aprendizajes que propicia el educador y el contexto de interacción, participa activamente en sus prácticas y genera cuestionamientos que darán paso a ir en búsqueda de nuevos saberes donde el afecto debería estar siempre presente.

A partir de la ternura el sujeto se transforma en un ser que conoce y reconoce las emociones, logra comprenderse a sí mismo y a los demás siendo afectivo, permitiendo comprender el lenguaje verbal y gestual de las emociones en la interacción con otros y con el entorno, propiciando en el estudiante un interés por acercarse al otro y establecer diálogos a través de un lenguaje agradable, que sirva para apoyar al compañero, motivarlo o impulsarlo a seguir adelante.

Para Turner y Pita (2002) la ternura es mucho más que un simple sentimiento, es la base de un enfoque educativo completo. La ternura se define como respeto a la individualidad, confianza en las potencialidades, mejoramiento de todo ser humano. En el contexto pedagógico la ternura se entiende cómo amor y afecto a la enseñanza, respeto y desarrollo para todos, es

como una fuerza afectiva que ayuda a humanizar el proceso educativo, permitiéndole al individuo crecer de manera integral y confiar en sus capacidades.

Es así que esta investigación se fundamenta en una perspectiva constructivista que apoya esta línea pedagógica fundamentándose en el aprendizaje activo del estudiante**.** Esta perspectiva propone que el conocimiento se construye a partir de las experiencias e interacciones del individuo con el mundo, destacando al aprendiz como protagonista de su propio desarrollo. Experiencias sensoriales, culturales y emocionales que no son estáticas y que revela que el estudiante aprende activamente a partir de sus vivencias, en este enfoque, los estudiantes no son receptores pasivos de información, sino que construyen su propio significado a partir de los contenidos curriculares propuestos.

> El aprendizaje es más que la adquisición de la capacidad de pensar; es la adquisición de muchas habilidades especializadas para pensar en una variedad de cosas. El aprendizaje no altera nuestra capacidad general para centrar la atención, sino que desarrolla diversas habilidades para centrar la atención en una variedad de cosas. (Vygotsky, 1930).

Lo expuesto en la cita sustenta la visión de este trabajo en donde desde la educación física se busca favorecer el desarrollo de habilidades no solo físicas, técnicas y tácticas, sino emocionales, comunicativas, sociales donde la conciencia del aprendiz es clave para comprender la estructura del conocimiento y la fuente del comportamiento. El constructivismo enfatiza la importancia de la construcción personal del significado, donde los estudiantes reflexionan sobre sus experiencias para comprenderlas y darles sentido, pensando y repensando sus acciones del diario vivir, siendo críticos de la realidad actual que está llena de individualidad, así se fomenta el aprendizaje experiencial a partir de todo lo que se percibe a través de los sentidos, a través de la práctica y el movimiento que permiten crear emocionalidad qué conducida eficazmente

conllevan a una mejor resolución de los problemas y a la colaboración entre pares. Esta pedagogía de la ternura busca transformar la educación en un proceso dinámico y significativo, donde los estudiantes desarrollan habilidades para el aprendizaje autónomo, la resolución de problemas y la adaptación a diferentes contextos. En relación con esto se abordarán las emociones y cómo acontecen en la disciplina del fútbol ya que están intrínsecamente relacionadas con las situaciones que en este contexto se producen y que tienen gran incidencia en el despliegue y producción del potencial humano.

Esta perspectiva pedagógica pretende enfocarse en prácticas que lleven al individuo a adquirir mejores relaciones consigo mismo, con los demás, con lo que lo rodea y que le permita generar y gozar de un bienestar emocional. Por su parte, el educador debe centrarse en el desarrollo como un todo dando importancia a lo cualitativo y procurando siempre construir entornos de confianza y cuidado. Fundamentalmente se pretende no solo enseñar, sino que se busca ejercer una acción intencionada y afectiva que propicie un verdadero aprendizaje, incidir en una verdadera transformación del ser humano a partir de las prácticas que se proponen "La pedagogía tiene como objeto de su desarrollo lo que se entiende por educación intencionada, y va más allá del enseñar, se manifiesta cuando se reflexiona sobre la educación" (Castro et al., 2004, pág. 10).

El objetivo de este PCP es aportar a la construcción de seres humanos afectivos capaces de desarrollar todo su potencial a partir del reconocimiento de sus emociones y las de los demás, donde posteriormente pueda encontrar una comunicación más asertiva que permita relaciones afectivas. Por consiguiente se propone que la educación física, en colaboración con la Neuroeducación permita trabajar a través de algunos aprendizajes previos qué trae el educando y experiencias significativas basadas en el juego, las emociones beneficiosas conducen a potenciar

capacidades como la concentración, la memoria y la atención esta última encaminada a que se desarrolle una mejor disposición del aprendiz por su propio aprendizaje y confianza para desplegar sus habilidades al momento de enfrentarse a las diferentes situaciones que trae el juego y las situaciones sociales, fomentando sobre todo la empatía, la cooperación y la comunicación afectiva, preparando a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida en sociedad, con mayor resiliencia y bienestar.

El papel de la Neuroeducación

En el campo de la investigación ha surgido una disciplina enfocada en estudiar el sistema nervioso y los patrones de conducta, más conocida como la Neuroeducación, esta se preocupa de los procesos que se generan en el cerebro relacionados con los aprendizajes que adquiere el individuo a través del tiempo ya sea individualmente o en la interacción con otras personas, junto con las conductas o comportamientos que él mismo adopta en su personalidad. Aunque es una disciplina de reciente consolidación, los avances conseguidos en estas últimas décadas la han posicionado en la cima con respecto al entendimiento de los procesos cognitivos complejos (Maureira, 2010).

De esta forma los estudios sobre el cerebro y el sistema nervioso poco a poco se entrelazan con las experiencias emocionales y con la educación, puesto que tienen una particularidad en común que es el aprendizaje, el cual se origina a través de los procesos que ocurren en la mente y donde se encuentran millones de neuronas formando puentes de comunicación denominados sinapsis. Esto se genera a partir de lo que percibimos del exterior por medio de los sentidos, ya que a través de ellos es posible recibir información que se transporta por diferentes vías hacia el cerebro donde se interpreta y lleva a crear diferentes significados y aprendizajes, atendidas en el trabajo como experiencias sensoriales.

Esta ciencia, además ha investigado la respuesta del cerebro respecto a los estímulos que se generan con relación a los procesos de enseñanza-aprendizaje y que se dan en la interacción comunicativa entre sujetos. Maureira (2010) considera que el proceso de aprendizaje abarca una variedad de elementos, entre los cuales se destacan la motivación, las emociones, la atención y la memoria, como los más significativos (p. 5). Resulta importante entonces que en esa comunicación motriz se potencie un feed back positivo/afectivo qué genere en el cerebro marcadores emocionales que quieran y sean susceptibles de volver a repetirse.

Esto adquiere una relevancia significativa para el aprendizaje, ya que los estímulos positivos y las tareas atractivas condicionan al cerebro a querer repetir estas acciones con atención y motivación, lo que conduce a un aprendizaje genuino. De la misma forma y no menos importante resultan el ejemplo y la imitación en lo que refiere a nivel de adquisición de aprendizaje del cerebro, pues el educando interioriza el conocimiento a través de la observación o la acción específica. Este proceso activa las llamadas neuronas espejo en el cerebro, facilitando la comprensión de las intenciones y emociones de los demás, un aspecto crucial para el desarrollo de la empatía y, por ende, para un aprendizaje más profundo y significativo, además genera mayor interés en el educando por apropiarse del conocimiento y obtener aprendizaje a través de la experiencia haciéndolo con gusto propio e incitándolo continuamente a desafiarse a ser mejor ser humano, este conocimiento Neuro científico en relación a los procesos funcionales del cerebro se denomina Neuroeducación.

La Neuroeducación se hace efectiva en contextos donde está presente la interacción y donde prima la intención de generar procesos de enseñanza-aprendizaje. Este campo ha permitido que desde otras áreas del conocimiento se pueda interpretar de mejor manera lo que

ocurre en la configuración del ser humano de acuerdo a las experiencias y por consiguiente a esto establecer planes que permitan buscar un mejor desarrollo tanto individual como social.

Este proyecto se apoya en la Neuroeducación para establecer procesos de aprendizaje e incluirlo en los contenidos motrices de enseñanza de la educación física donde se pueda llevar a interiorizar una conducta motriz más consciente en relación a lo que nos rodea, por esto se hace importante que los educadores presten mayor interés al campo de la Neuroeducación, ya que ofrece herramientas para una mejor comprensión a todo lo que sucede en el mundo interior (mente) del ser humano para interpretar y reconfigurar las formas en que se transmite el conocimiento, puesto que es necesario identificar las necesidades que se dan en el espacio educativo para poder desarrollar formas más eficientes que aporten al proceso de enseñanza-aprendizaje.

La Neuroeducación emplea los hallazgos de la neurociencia para descubrir maneras de utilizar en el entorno educativo lo que se conoce sobre los procesos cerebrales relacionados con la emoción, la curiosidad y la atención, el cómo estos procesos se activan y facilitan el acceso al conocimiento mediante los mecanismos de aprendizaje y memorización (Mora, 2014), aspectos que permitirán sin duda construir conocimiento a partir de estos procesos cognitivos.

Es fundamental plasmar nuevas formas lúdicas de aprendizaje que posibiliten la estimulación de las emociones beneficiosas, aspecto fundamental para la educación ya que esto conlleva a que las relaciones que se dan en los entornos de aprendizaje sean positivas, saludables y fructíferas permitiendo que el aprendizaje se consolide no solo individualmente sino también colectivamente. Una de las formas lúdicas más importantes de la cual se apoyará esta propuesta pedagógica es el juego, que surge como un proceso inseparable al ser humano y que propicia

alegría, curiosidad, creatividad lo que conlleva a que el aprendizaje se adquiera y se integre en la memoria más fácilmente.

Según Mora “el cerebro tiene la capacidad de modificarse en cualquier etapa de la vida a partir de las nuevas redes neuronales (sinapsis) que se entretejen por los nuevos aprendizajes adquiridos” (2014, p. 18). Por consiguiente, se quiere resaltar la importancia del juego en la educación y por ende en el desarrollo del potencial humano, ya que propicia niveles efectivos de emocionalidad lo que permitiría que la actividad a nivel cerebral se beneficie produciendo un mayor incremento en la plasticidad, así casi naturalmente el ser humano disfruta y se apropia del conocimiento.

La Neuropedagogía se integra con la pedagogía de la ternura para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje que permitan configurar la afectividad en el ser humano a formar, diseñando estrategias que lleven a incorporar en él una acción más humana, consciente, efectiva de entendimiento y comprensión que aborde los ejes de esta investigación que son la comunicación y las emociones en el ámbito deportivo y la interacción social.

Las emociones influencian el desarrollo educativo del ser humano, cabe ver como Campos menciona que “los estados de ánimo, los sentimientos y las emociones pueden afectar la capacidad de razonamiento, la toma de decisiones, la memoria, la actitud y la disposición para el aprender ” (2010, pág. 6).

Por esto será necesario que el educador propicie espacios y fomente metodologías que incentiven un aprendizaje significativo beneficioso para su desarrollo a través de una comunicación afectiva, junto con la proximidad a sus compañeros, posibilitando un ambiente más agradable y enriquecedor para la adquisición del conocimiento. Teniendo en cuenta lo

anterior, la Neuroeducación adquiere relevancia porque ofrece herramientas para comprender mejor las funciones cerebrales y por ende contribuir a la adquisición del aprendizaje.

Debido a esto se hace conveniente mencionar que el aprendizaje tiene una relación estrecha con los ingredientes que conlleva la emoción de la felicidad, o como titula su libro Francisco Mora (2014) “Solo se puede aprender aquello que se ama”. Es importante dejar huellas, sensaciones positivas y desafiantes que permitan al cerebro activarse para dar su mejor rendimiento y mejorar su plasticidad, formando y desarrollando seres humanos más pensantes y también críticos sobre todo en este mundo moderno, que se encuentra influenciado por las prácticas del individualismo guiadas por los intereses personales que sobresalen por encima de los colectivos y que minimizan el valor que se le asigna a las relaciones.

> Usar la curiosidad y el refuerzo positivo lleva a las personas a crear redes neuronales que estimulan más estos aspectos mentales, cruciales para vivir con más optimismo y continuar avanzando y creciendo intelectualmente. También se sabe que el cerebro tiende a almacenar mejor y usar luego con más eficiencia, los aprendizajes transversales y contextualizados que los puntuales y específicos, y que recuerda todo aquello que le ha emocionado y olvida lo que no (Bueno, 2024).

Por consiguiente, este proyecto se apoya didácticamente en un concepto llamado marcador somático, el cual emerge a partir de la Neuroeducación, se refiere a esas señales o sentimientos a menudo inconscientes, experiencias positivas y negativas que nos marcan y guían las decisiones y que también encuentra relación con las experiencias sensoriales. Esta didáctica pretende integrar esas experiencias para favorecer la toma de decisiones, la idea es que la mente, el lenguaje y el cerebro estén conectados para conseguir los objetivos y esta programación cerebral por medio de los marcadores somáticos puedan ayudar al ser humano a desarrollarse.

Este concepto explica cómo las emociones influyen en la toma de decisiones, y cómo es de importante el refuerzo positivo y continuo en dónde el ser humano pueda crear una experiencia cargada de una emocionalidad que guíe a tomar una decisión más acertada.

Para consolidar el aprendizaje somático, es fundamental la repetición continua de acciones motoras, particularmente de aquellas que han demostrado un impacto positivo. Este proceso recurrente no solo graba los movimientos en la memoria muscular y facilita la asimilación de un conocimiento significativo, lo que se traduce en una mejora tangible en los gestos motores específicos de la disciplina deportiva, potenciando la eficiencia y la confianza del atleta. Además, esta misma dinámica de repetición y reforzamiento se extiende más allá del ámbito motor, impactando directamente en la manera como se adquieren nuevos hábitos relacionales y de comunicación, promoviendo un desarrollo integral a nivel físico, mental y social.

El objetivo principal de la Neuroeducación es cultivar el autoconocimiento, entendido como la base para construir relaciones sólidas y significativas en todos los ámbitos de la vida. Un mayor autoconocimiento permite al individuo comprender sus propias emociones y las de los demás, desarrollar empatía y comunicarse de manera efectiva. Estas habilidades son cruciales para establecer conexiones afectivas profundas que potencian el crecimiento personal y mejoran las respuestas sociomotrices, por ejemplo, en el contexto deportivo, donde la interacción y la colaboración son esenciales.

El que hacer pedagógico se ve enriquecido por la Neuroeducación, que, al ofrecer un conocimiento profundo del cerebro, permite descubrir herramientas para optimizar el aprendizaje individual y colectivo. Es de vital importancia para este proyecto capitalizar las bondades que ofrece la enseñanza en los contextos formativos donde participan niños y jóvenes, dado que estos

ambientes son propicios para la adquisición de un aprendizaje significativo con aplicación directa en su vida cotidiana.

Diseño Curricular

Con base en la articulación teórica de la Praxiología motriz de Pierre Parlebas (2022) y la teoría de las emociones de Lisa Feldman (2018), se planea la fase del diseño curricular, la cual inicia con una evaluación inicial para realizar una caracterización situada de la población y sus necesidades. La convergencia de los dos marcos conceptuales posibilita una observación analítica y sistemática del contexto de estudio. La Praxiología motriz permite identificar aspectos importantes del movimiento, de las interacciones y roles sociomotrices, mientras que el enfoque de Lisa Feldman (2018) ha facilitado la comprensión de las respuestas afectivas y la construcción de las experiencias emocionales de los seres humanos.

La evaluación inicial se relaciona estrechamente con los elementos expuestos en las teorías tanto de Feldman (2018) como de Pierre Parlebas (2022) con las características de la emocionalidad como conocer, reconocer, entender, regular, valorar y cultivar, las cuales fueron observadas y registradas en instrumentos como el diario de campo del investigador. Adicionalmente se infiere que Feldman dentro de su teoría deja ver elementos de la comunicación asertiva que se describen como respuestas de la emocionalidad, las cuales son establecer relaciones saludables de respeto y apoyo con los demás, tener buena disposición para trabajar individual y colectivamente, y la utilización del lenguaje verbal y no verbal para comunicarse asertivamente entrelazándose con la emocionalidad.

Instrumentos usados para la evaluación inicial

En este proyecto se ha decidido implementar un modelo evaluativo que pretende evidenciar la adquisición del aprendizaje y el conocimiento, por medio de un proceso consciente en donde la interacción con el otro es importante, para esto se diseñan tres estrategias, la primera es una auto-evaluación que se realizará en cada una de las 14 sesiones de implementación de la

propuesta, a través de unas preguntas diseñadas para responder al final en un diario de campo individual de los educandos. La segunda estrategia es una co-evaluación realizada al finalizar cada uno de los 3 momentos pedagógicos por medio de un circulo de reflexión, y por último una hetéro evaluación que se lleva a cabo en los partidos de competencia del club de fútbol y en la transición entre los momentos pedagógicos.

Para comenzar, conviene precisar que el diario de campo resultó ser un instrumento importante para esta parte inicial, ya que se obtuvo de primera mano información de todo tipo, que permitió mejor la comprensión de la perspectiva y situarnos desde un punto de partida más claro. Aunque finalmente el diario de campo resultó ser insuficiente porque no brindaba toda la información necesaria para el análisis se pudo complementar bien con los otros instrumentos que se usaron para esta fase.

Durante el transcurrir de las primeras 2 sesiones de observación, se evidenció la necesidad de emplear otro instrumento que pudiera registrar específicamente las emociones que con anterioridad ya se habían identificado, alegría, satisfacción, afecto dentro de las beneficiosas orientadas a facilitar la adquisición de logros, la tristeza, el miedo, la ansiedad dentro de las no beneficiosas, asociadas a estados y sentimientos negativos, y las emociones neutras como la sorpresa, el interés y la esperanza, que cumplen en la mayoría de casos una función adaptativa esencial para el desarrollo humano.

Por consiguiente, para esta primera fase se implementó como complemento del diario, una rejilla de observación qué se usó para poder registrar la cantidad de veces que cada jugador expresaba alguna de estas emociones. Esta rejilla contaba con una estructura donde se encontraban los nombres de los deportistas y las emociones a observar, tanto en fases de entrenamiento como en algunas competencias. Para su desarrollo los investigadores registraban

la emoción expresada por cada deportista y se cuantificaba el número de veces que fuese necesario. Desde luego el poder cuantificar las emociones nos permitía mirar la frecuencia con que estas aparecían en los deportistas, pero no nos permitía realizar un análisis de que las causaba, que las antecedían.

Por esta razón fue que se determinó la necesidad de utilizar otro instrumento "El semáforo emocional", este sería un medidor de las emociones, y además nos ayudaría a complementar la información referente a las causas de dichas emociones. Este instrumento diligenciado por los deportistas representaba las emociones con colores y caritas. En las primeras sesiones de clase este semáforo permitió conocer cómo se sentían los deportistas en tres momentos, recién llegaban a la práctica, después de terminar la fase central y al terminar la práctica.

El medidor ejemplificaba un semáforo normal, contaba con tres colores diferentes que orientaba a los deportistas, en el primer nivel el rojo se relacionaba con emociones poco beneficiosas (tristeza, miedo, frustración), en la zona intermedia el amarillo con un estado de tranquilidad emociones neutras, y la zona inferior el color verde, enfocado a las emociones beneficiosas (felicidad, alegría, confianza, orgullo), allí cada uno en los tres momentos de la sesión debía escribir su nombre al frente del color que lo representaba y en una palabra escribir como se sentía. El medidor de emociones se complementó con una reflexión personal para explicar porque se sentía de tal manera, con el objetivo de conocer qué sucesos eran los que influían en los estados emocionales y su relación con el desempeño dentro del fútbol, lo cual pretendía ir identificando aquellas experiencias culturales y sensoriales que inician en sus experiencias emocionales.

Como resultado del primer registro tomado recién llegaron los 17 deportistas a la práctica, se obtuvo que la emoción que más se registró fue la felicidad (10 deportistas), siendo la que más señalaron en el color verde del semáforo y en los escritos, la asociaban a temas deportivos, como poder ir a entrenar, esperar con ansías que llegue el día para jugar, compartir con los compañeros y seguir mejorando, así mismo otros expresaron que sienten esta misma emoción por razones diferentes como compartir con la familia y obtener buenas calificaciones en el colegio. A continuación, se muestran algunas respuestas de los deportistas que se pueden complementar viendo el Anexo D.

"Me siento feliz porque hoy me dieron unas noticias que me alegraron como la categoría de boxeo y pues que todos los que pensé que estaban mal están bien" (Estudiante 12, Reflexión personal, 2025).

"Me siento feliz porque me motiva venir a entrenar con mis compañeros" (Estudiante 5, Reflexión personal, 2025).

"Me siento feliz porque yo estoy agradecido de dios comparto mucho con mi mamá y eso me pone feliz" (Estudiante 14, Reflexión personal, 2025).

Otra de las emociones beneficiosas que se plasmaron en los escritos muy parecida a la anterior fue la alegría;

"Me siento alegre que llegue a entrenar porque voy a estrenar zapatos" (Estudiante 2, Reflexión personal, 2025).

Por otra parte, entre las emociones poco beneficiosas ubicadas en el color rojo del semáforo, 5 deportistas resaltaron la emoción de la frustración y la tristeza la asociaron en los escritos a problemas personales o familiares, debido precisamente a el fallecimiento de una

persona muy cercana, y otros lo referenciaron desde la emoción del miedo relacionado al ser nuevo en el equipo, y en este ejemplo lo manifestaron así:

"Pues me sentía un poco con miedo y nervios porque no conozco a nadie y pues ya" (Estudiante 17, Reflexión personal, 2025).

Por último, en estado de tranquilidad color amarillo se ubicaron (2 deportistas), donde señalaban que se encontraban de esta manera por llegar a entrenar y eso les provocaba el entrenamiento, lo relacionaron también a un estado de neutralidad asociado al venir de escuchar música a todo volumen en casa, señalaron otros.

La reflexión que surgió por medio de los escritos para este primer momento fue de gran aporte, se logró identificar que muchos de los comportamientos, actitudes y disposiciones al momento de ejecutar tareas propuestas por el docente están condicionados por sucesos previos al entrenamiento o la competencia, interfieren en la manera como se siente el mismo jugador afectándolo e interfiriendo en como asume las situaciones personales o de su entorno y sus relaciones, transfiriéndose en algo poco beneficioso al momento de entrenar y competir.

Para el segundo momento después de la fase central, se pretendía observar si el estado emocional se mantenía o si por el contrario cambiaba en relación al inicio y que lo estaba causando. Para este segundo momento se registraron dentro del color verde del semáforo (11 deportistas) y anotaron la felicidad, en sus escritos y la asociaron como por ejemplo dicho por ellos mismos, al meter varios goles, jugar bien, el gusto por los ejercicios, la dinámica del entrenamiento, también porque puedo ingresar a tapar, o por compartir con los amigos, o porque los entrenamientos son para aprender y así no me siento mal, o porque me ayuda a olvidar los problemas, todas estas, situaciones relacionadas a la sensación de bienestar y alegría que produce la práctica. Igualmente se muestran algunas reflexiones de los individuos a continuación:

“Me siento igual de feliz porque, aunque pierda o gane no me importa mientras me divierta jugando bien o mal lo que importa son las risas y los momentos felices” (Estudiante 12, Reflexión personal, 2025).

“Feliz: tuve un buen desempeño en la práctica” (Estudiante 13, Reflexión personal, 2025).

Ahora bien, al comparar el estado emocional del primer momento al segundo, se evidencia que se incrementa a uno el registro en el color rojo del semáforo pasando de cinco a seis deportistas en esta categoría. Entre las categorías emocionales se registró que los deportistas cuya emoción era inicialmente neutra (color amarillo) transitaron hacia la categoría poco beneficiosa (rojo) y el otro tránsito a color verde, Adicionalmente, se observó un intercambio directo entre los extremos: un deportista que se había ubicado en las emociones beneficiosas (color verde) cambió a poco beneficioso (rojo); mientras que, en sentido contrario, un deportista que se encontraba en las poco beneficiosas (rojo) pasó a registrar una emoción beneficiosa (verde) en el segundo momento de la medición. En total de 6 deportistas ubicados en color rojo, 1 deportista ubicado en color amarillo y 10 deportistas ubicados en color verde.

Contra restando los escritos, se observa que la frustración es la emoción principal que interfiere del primer al segundo momento y que hace que cambie de amarillo a rojo, al igual que es la que hace que la mayoría de deportistas permanezcan en este estado rojo (poco beneficioso), escriben que se sienten así por no hacer bien el ejercicio y por no entenderse bien con el equipo. El enojo también es otra emoción poco beneficiosa que resalta para que no haya una transición hacia un estado emocional beneficioso, en palabras de otros 2 deportistas se pudo reflejar de la siguiente manera:

“Enojada porque estoy jugando mal” (Estudiante 6, Reflexión personal, 2025).

“Me siento enojado: porque es injusto que mi equipo me iso coger ravia y no me gusto como jugo” (Estudiante 9, Reflexión personal, 2025).

Algo importante que resalta del momento uno al dos, es que en el color amarillo estado de neutralidad se registra uno solo de los deportistas, deduciendo que durante la práctica las emociones dejan de estar en estado de neutralidad y se activan. Ahora bien, para el tercer momento de los 17 deportistas que se encontraban dentro de la práctica 10 se registraron dentro del color verde y 7 dentro del color rojo, esta vez ya no hubo registros en el color amarillo. Se pudo constatar a través de los escritos de los jóvenes que, dentro de color verde, prevaleció la emoción beneficiosa de la felicidad en 9 de ellos, al igual que apareció en el registro para uno más de ellos. Los deportistas lo expresaron escribiendo que el entrenamiento había sido “muy chimba”, que por el gusto por entrenar y tener que mejorar, que, por estar contenta, pasarla bien y reír bastante, que por jugar bien y demostrar el juego individual que tiene, textualmente se muestran algunas respuestas de los jugadores.

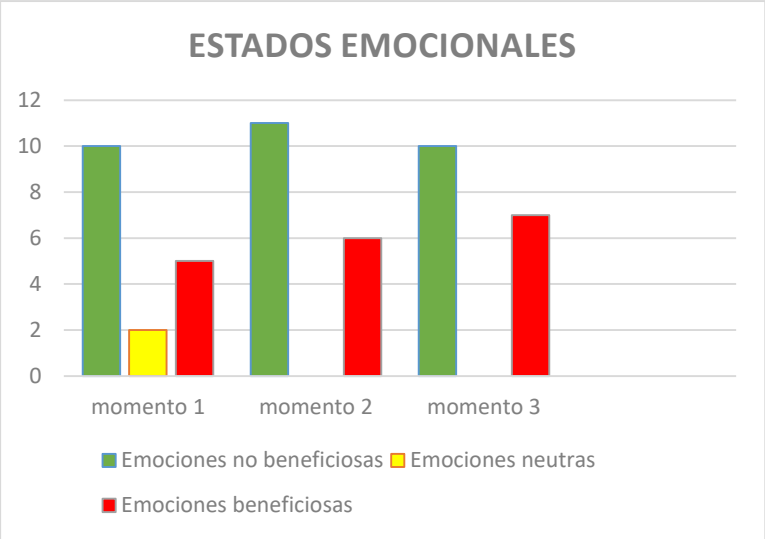
“Me siento feliz porque me fue bien jugando y me gusto mucho el trabajo de mis compañeros y profes” (Estudiante 3, Reflexión personal, 2025).

“Me senti más o menos: porque en el último partido me hice 2 goles y me puse feliz” (Estudiante 14, Reflexión personal, 2025).

Ahora bien, para los deportistas que se registraron dentro del color rojo, que fueron 7 de ellos se sigue resaltando la emoción de la frustración y la tristeza en los escritos, lo argumentaron primero que todo desde aspectos como la mala comunicación y entendimiento con los compañeros, el bajo nivel deportivo, o porque ya se terminaba el entrenamiento, o mencionaban que se sentían así porque se hubiese podido dar más de sí mismo, por estar cansado y porque no le saliera nada bien dentro del juego.

Se puede deducir que durante la práctica deportiva y en competencia el mal entendimiento con los compañeros, no permite que exista fluidez en las acciones motrices y sociomotrices que se presentan dentro del juego. Los deportistas relacionan el mal juego y la mala ejecución de los movimientos con la mala comunicación que se produce con los compañeros. A continuación, se presentan la tendencia de las emociones durante los tres momentos de la práctica:

Tabla 3. Tendencia emocional durante los tres momentos de la práctica.



Fuente: Elaboración propia.

Análisis de la Emocionalidad en la Fase de Observación Diagnóstica

La fase de observación diagnóstica, enfocada en el componente emocional durante una práctica de fútbol, permitió identificar dinámicas cruciales respecto a las emociones manifestadas por los jóvenes. Se logró constatar que, si bien existe un conocimiento básico y teórico de las emociones, este no se traduce consistentemente en una interiorización práctica por parte de los deportistas o una integración curricular enfática por parte de los entrenadores o docentes. Se evidencia que el irrespeto por medio del lenguaje, la no valoración de las capacidades de los

compañeros y la falta de empatía ante la equivocación son hallazgos que sugieren una brecha significativa entre la comprensión cognitiva de las emociones y su gestión activa dentro del contexto deportivo, lo cual limita la potencialidad del entrenamiento como espacio de desarrollo socioemocional.

Al profundizar en el origen de las respuestas emocionales, se evidenció que están consistentemente antecedidas por diversos factores, destacando marcadamente los elementos culturales y sensoriales. En el desarrollo de la práctica, las emociones mostraron una tendencia a mantenerse y también a fluctuar hacia lo no beneficioso, a medida que la sesión avanzaba. Esta inclinación medio negativa se asocia directamente con la mala comunicación expresada a través de un lenguaje irrespetuoso, poco empático y en ocasiones sin sentido.

Esta inclinación no fue casual, sino que se asoció también con aspectos como el no poder desplegar sus mejores cualidades individuales dentro del equipo. Específicamente, la mala comunicación interna y las circunstancias ligadas al rendimiento (como fallar un gol, percibir un bajo desempeño individual o no alcanzar el máximo rendimiento) actuaron como catalizadores que hicieron que la emoción positiva transitara hacia un estado de menor beneficio. Esto sugiere que la gestión emocional en este contexto está fuertemente ligada a la autoeficacia, la comunicación y a la eficacia colectiva que el propio deportista percibe, aquí sale a flote la individualidad, el rendimiento y los resultados haciendo que la experiencia de frustración o decepción aparezcan.

Para la segunda fase de diagnóstico, la integración de la comunicación asertiva no solo ofreció un marco teórico robusto basado en el desarrollo humano, sino que también proporcionó las herramientas prácticas necesarias para el análisis cualitativo de la afectividad. La selección del diario estructurado con preguntas orientadoras reunió la sinergia entre los componentes que

anteriormente se habían mencionado de Nathaniel (Branden, 2023), (autorresponsabilidad, automotivación y respeto) y la emocionalidad emergente. Este enfoque permitió trascender la mera observación de la conducta, enfocándose en cómo la capacidad de los participantes para expresar sus necesidades y valores (asertividad), modificaba sus respuestas emocionales y viceversa. Al rastrear estas dinámicas en el diario que se mostrará seguidamente con las preguntas orientadoras, se facilitó la identificación de patrones concretos que vinculan la habilidad comunicativa con la regulación emocional, transformando asertividad, de un concepto abstracto a una variable analizable. Esta metodología garantizó que el diagnóstico no solo describiera las emociones, sino que explicara su relación funcional con la manera en que el individuo se relaciona y comunica su identidad.

Tabla 4. Preguntas orientadoras diario de campo

1.	¿Cuándo se preparan para la competencia, se animan entre ellos? ¿Qué tipo de lenguaje usan? (Respeto).
2.	¿Se muestran respetuosos entre ellos, con el juego y sus reglas tanto en entrenamiento como en competencia? (Respeto)
3.	Cuando un jugador comete un error o recibe una corrección, ¿cómo reacciona verbal y no verbalmente, y cómo esto influye en su comunicación posterior con el equipo o el entrenador? manejar la frustración o la crítica de forma constructiva, manteniendo una comunicación abierta. (Autoestima)
4.	¿En qué situaciones los jugadores demuestran confianza al iniciar la comunicación (ej. pedir el balón, dar una instrucción clara, sugerir una jugada) o al expresar una opinión sobre la dinámica del juego o el entrenamiento? Proactividad y seguridad. (Autoestima)
5.	Cuando un jugador comete un error en el campo (ej. un mal pase, una pérdida de balón), ¿cómo se comunica verbal y no verbalmente al respecto? ¿Asume la responsabilidad de su acción o tiende a buscar excusas o culpar a otros? (Auto responsabilidad)
6.	Ante un malentendido o una situación de tensión comunicativa en el equipo (ej. un mensaje no claro, una frustración expresada inadecuadamente), ¿el jugador toma la iniciativa para clarificar el mensaje, pedir disculpas si es necesario, o buscar una forma de restaurar la armonía en la interacción? (Auto responsabilidad)

Fuente: Elaboración propia.

Las respuestas que se observaron en los diarios, se complementaron con el análisis a tres vídeos tomados durante las actividades planteadas en las sesiones de clase, mostraron que a pesar

de que existía una comunicación fluida, un conocimiento conceptual de las emociones y reconocimiento de las emociones en los demás, aparecían reiteradamente en los diarios palabras como, falta de confianza, falta de respeto, incumplimiento de reglas, conceptos que evidenciaban poca regulación emocional que afloraba a través del lenguaje que ellos mismos expresaban, en muchas ocasiones era un lenguaje verbal irrespetuoso, poco asertivo y poca utilización del lenguaje no verbal. Esta situación parecía estar afectando las relaciones en el grupo e interfiriendo en la mejora deportiva tanto individual como colectiva.

La observación inicial a los deportistas del club de aprendizaje La Colmena reveló un conocimiento conceptual superficial de las emociones. Si bien logran identificar emociones básicas como la alegría, la tristeza y el enojo y las clasifican simplemente como "buenas o malas," desconocen la relación entre la emoción y el proceso de aprendizaje (es decir, la distinción entre emociones beneficiosas y no beneficiosas). Este déficit se extiende al reconocimiento emocional en otros, limitándose a lo básico e ignorando las emociones complejas que suelen surgir en el entorno del fútbol.

Como consecuencia directa de este conocimiento insuficiente, los deportistas manifiestan una dificultad para la autorregulación en situaciones de estrés e incertidumbre durante el entrenamiento y la competencia. Además, no logran asociar la emocionalidad con el movimiento intencionado y consciente, lo que minimiza su capacidad para comunicarse asertivamente y establecer relaciones saludables. Esta falta de conexión impide que los jóvenes aprovechen su potencial de desarrollo deportivo y humano, afectando sus talentos y habilidades.

Finalmente, se identificó que la comunicación dentro del grupo carece de sentido e intencionalidad, caracterizándose por el irrespeto y una marcada falta de asertividad. Tanto en la

práctica como en la competencia, se recurre a palabras, gestos y acciones ofensivas, lo que resulta en una comunicación ineficaz que impide el cumplimiento de los objetivos colectivos. Estos factores evidencian una carencia de comprensión y empatía sociomotriz, limitando la potenciación de las habilidades de juego donde la afectividad es crucial para fortalecer los lazos de entendimiento.

Ahora bien, el diagnóstico de las habilidades motrices y la técnica individual revela que las áreas de oportunidad identificadas (precisión del pase, control del balón, efectividad en la finalización y regate) no son deficiencias aisladas, sino que están estrechamente ligadas a la dimensión emocional, afectiva y comunicativa del grupo. La precisión del pase, por ejemplo, requiere una alta dosis de confianza y autorregulación, pues un pase arriesgado o bajo presión demanda la capacidad de gestionar el miedo al error y comunicarse con intención con el receptor. De manera similar, en la técnica individual de la finalización se ve disminuida cuando el deportista no logra controlar los impulsos o la frustración, lo que se traduce en un movimiento no consciente y una ejecución apresurada. En esencia, la falta de autorregulación emocional identificada previamente impacta directamente la capacidad de los jóvenes para ejecutar los fundamentos técnicos con la claridad y la calma necesarias para un desempeño superior.

En la dimensión táctica, esta conexión emocional afectiva y comunicativa se hace aún más evidente. La necesidad de un trabajo más profundo en los principios de juego colectivo no es puramente un asunto cognitivo; es un reflejo de la falta de empatía sociomotriz y una comunicación poco asertiva observada en el equipo. La táctica exige un entendimiento mutuo, anticipación y confianza en el compañero. Cuando la comunicación está "cargada de irrespeto" y los jugadores no logran expresar sus pensamientos o necesidades de forma clara, se fractura la

base afectiva necesaria para la coordinación grupal. Los patrones ofensivos y la falta de intencionalidad en el lenguaje imposibilitan la construcción de lazos de entendimiento y cohesión. Por lo tanto, potenciar estas habilidades técnicas y tácticas requiere, de manera fundamental, cultivar la afectividad y asertividad para que el potencial individual se traduzca en un desempeño colectivo consciente, coordinado y emocionalmente inteligente.

Estos elementos han constituido el punto de partida para la formulación de una propuesta de intervención que responda de manera precisa a las necesidades y dinámicas observadas en el campo. Estos hallazgos sirven como un mapa que guía la conceptualización, diseño e implementación del currículo propuesto, asegurando que se oriente hacia la finalidad de la propuesta.

Dicho lo anterior, se propone establecer una metodología de implementación que nace con base a unos principios que emergen de la teoría de la construcción de las emociones de Lisa Feldman (2018), y la Praxiología motriz de Pierre Parlebas (2022), que han guiado a la intención de formar un ser humano afectivo y de la mano poder contribuir al desarrollo de habilidades motrices y sociomotrices, que lo lleven a desarrollar un lenguaje de conexión profunda tanto con el mismo como con los otros.

A partir de lo anterior, se establecieron relaciones horizontales que se integraron a través del diseño de una matriz, que permitió relacionar las características tanto de la teoría de Feldman (2018) y de la Praxiología Motriz (Parlebas, 2022) y esto de la misma forma con elementos técnicos del fútbol como el control del balón, el pase, la conducción, el regate y la finalización, y algunos tácticos como la amplitud y la profundidad, la circulación del balón, la progresión en el juego y las superioridades e inferioridades numéricas, ya que el fútbol es el medio y el contexto en el que se desarrolla este proyecto.

Por consiguiente, se decidió establecer tres momentos los cuales dentro de la matriz se denominaron momentos pedagógicos, haciendo alusión a las características de las teorías de desarrollo y a los elementos técnicos y tácticos del fútbol. Estos momentos adoptaron cada uno un nombre que ayudó a entender y a establecer propósitos de aprendizaje.

El momento uno se denomina, *La emocionalidad clave para sentir el movimiento corporal* y hace referencia a las relaciones que en este caso son: La emocionalidad con características como el reconocimiento y el entendimiento, las acciones conscientes que propone la Praxiología y que derivan hacia un sentir del movimiento, el control del balón como elemento técnico y la amplitud y profundidad como elemento táctico, que llevan a configurar los primeros propósitos de aprendizaje. Para este momento pedagógico uno, se establecieron dos propósitos de aprendizaje ya que como muestra la teoría de Feldman es necesario fortalecer el reconocimiento emocional y el entendimiento emocional.

Tabla 5. Momento Pedagógico uno.

<table>
<tr><th colspan="2">SER HUMANO AFECTIVO</th><th colspan="2">EMPATÍA SOCIOMOTRIZ</th><th colspan="2">ELEMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL FÚTBOL BASE</th><th>MOMENTOS PEDAGÓGICOS</th><th>PROPOSITO DE APRENDIZAJE</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Emocionalidad</td><td>Reconoce sus emociones</td><td rowspan="2">Sentir el Movimiento</td><td>Emociones</td><td rowspan="2">CONTROL</td><td rowspan="2">AMPLITUD Y PROFUNDIDAD</td><td rowspan="2">MOMENTO 1.
La emocionalidad clave para sentir el movimiento corporal.</td><td>Fortalecer el reconocimiento de las emociones para adquirir la habilidad de sentir el movimiento.</td></tr>
<tr><td>Entiende las emociones de otros</td><td>Acciones concientes</td><td>Entender las emociones de otros para sentir el movimiento.</td></tr>
</table>

Fuente: Elaboración propia.

El momento pedagógico dos se ha denominado: *Comprender el movimiento la base para la regulación emocional y el desarrollo de habilidades*, y deriva en tres propósitos de

aprendizaje que tienen como objetivo la conjugación de estas características y el componente de comprender el movimiento que ha derivado de la Praxiología Motriz (Parlebas, 2022).

Tabla 6. Momento Pedagógico dos.

Regula sus emociones	**Comprender el Movimiento**	Conexión emocional y conexión corporal	PASE	CIRCULACIÓN DE BALÓN	**MOMENTO 2.** Comprender el movimiento la base para la regulación emocional y el desarrollo de habilidades.	Comprender el movimiento para regular las emociones propias.
Valora las capacidades y cualidades en el juego						Comprender el movimiento y entender la emocionalidad para valorar las capacidades y cualidades propias y de otros.
Permanece motivado y se muestra cooperativo		Rezonancia motriz y sociomotriz				Comprender el movimiento y su influencia para permanecer motivado y cooperativo.

Fuente: Elaboración propia.

Ahora bien, por la misma línea se expone el momento pedagógico 3 que hemos denominado: *Comunicación asertiva para la acción consciente*. Para este último momento, la relación que se estableció fue con la comunicación asertiva y sus características, que apuntan a que aparezca la resonancia motriz y socio motriz, expresada a través de un lenguaje afectivo y que estas conductas afectivas puedan ser incorporadas.

Tabla 7. Momento Pedagógico tres.

Emocionalidad	**Comunicación Asertiva**	Establece relaciones saludables de respeto y apoyo con los demás	**Responder al Movimiento**	Rezonancia motriz y sociomotriz	CONDUCCIÓN	PROGRESIÓN EN EL JUEGO	**MOMENTO 3.** Comunicación asertiva para la acción consciente.	Responder al movimiento asertivamente para conectar con otros.
				Lenguaje verbal y no verbal				Establecer relaciones saludables mediante la comunicación para responder al movimiento
		Tiene buena actitud y disposición para trabajar individual y colectivamente						Responder al movimiento con disposición y actitud positiva para fortalecer la comunicación.
		Utiliza lenguaje verbal y no verbal para comunicarse asertivamente		Conductas incorporadas	REGATE	SUPERIORIDAD NÚMERICA		Responder al movimiento con un lenguaje asertivo e incorporado
					FINALIZACIÓN	INFERIORIDAD NÚMERICA		

Fuente: Elaboración propia

A partir de lo anterior se pone en escena un enfoque pedagógico guiado por un currículo procesual y experiencial que, mediante su recorrido, incite a la reflexión y genere cambios en las

conductas inapropiadas, siendo la clave para formar un ser afectivo. Un currículo que se apoya en la Neurociencia, ofreciéndole herramientas al maestro para construir un mejor proceso de enseñanza aprendizaje y con una mejor compresión de los contenidos y habilidades que se espera por parte del educando, para que se apropie de este conocimiento, lo incorpore y lo utilice en sus contextos. Se ha diseñado un plan en el que se entrelazan habilidades asociada a la emocionalidad, el movimiento y la comunicación asertiva, llevando a plantear situaciones qué están mediadas por la disciplina del fútbol, qué se desarrollan a través de situaciones simuladoras derivadas del juego y elementos del juego real.

La teoría de la construcción de las emociones de Lisa Feldman (2018), surge para presentar características importantes del ser humano que se quiere formar en este caso un ser afectivo, características cómo conocer y reconocer las emociones, regular las emociones, valorar las habilidades y cualidades tanto propias como las de otros y permanecer motivado, aparecen he inmediatamente encuentran relación con la empatía motriz (Parlebas, 2022) necesaria para una comunicación saludable, intencionada y con sentido. Esa empatía motriz propone un movimiento mejorado, más intencionado, con un reconocimiento de lo propio, pero pensado siempre en relación al otro, dónde la acción como movimiento se desarrolle desde un sentir íntimo, que permita comprensión de las propias acciones y entender las de los demás.

De la misma forma y como complemento a la emocionalidad, se deben integrar habilidades comunicativas que como se ha mencionado anteriormente están pensadas en favorecer las prácticas que se dan en relación con los otros, pero que toma como punto de partida el acto consciente, la forma que me comunico conmigo mismo y la respuesta a través del movimiento. Habilidades como la autorresponsabilidad y la autoestima tienen que ver con relaciones de cooperativismo, respeto y ayuda, no solo en los momentos de estabilidad, sino

también en los de incertidumbre, dando respuesta con un movimiento más afectivo traducido en sincronía y expresado tanto por medio del lenguaje verbal como el no verbal, este último, como un aspecto importante que se quiere potenciar en esta implementación. Con el propósito de configurar el diseño del proceso de enseñanza, se realiza una matriz donde se relacionan aspectos fundantes de la propuesta y así poder comprender el origen de los temas a abordar.

Tabla 8. Matriz de relaciones.

SER HUMANO AFECTIVO			EMPATÍA SOCIOMOTRIZ		ELEMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL FÚTBOL BASE		MOMENTOS PEDAGÓGICOS	PROPOSITO DE APRENDIZAJE
Emocionalidad		Reconoce sus emociones	Sentir el Movimiento	Emociones	CONTROL	AMPLITUD Y PROFUNDIDAD	**MOMENTO 1.** La emocionalidad clave para sentir el movimiento corporal.	Fortalecer el reconocimiento de las emociones para adquirir la habilidad de sentir el movimiento.
		Entiende las emociones de otros		Acciones concientes				Entender las emociones de otros para sentir el movimiento.
		Regula sus emociones	Comprender el Movimiento	Conexión emocional y conexión corporal	PASE	CIRCULACIÓN DE BALÓN	**MOMENTO 2.** Comprender el movimiento la base para la regulación emocional y el desarrollo de habilidades.	Comprender el movimiento para regular las emociones propias.
		Valora las capacidades y cualidades en el juego						Comprender el movimiento y entender la emocionalidad para valorar las capacidades y cualidades propias y de otros.
		Permanece motivado y se muestra cooperativo		Rezonancia motriz y sociomotriz				Comprender el movimiento y su influencia para permanecer motivado y cooperativo.
	Comunicación Asertiva	Establece relaciones saludables de respeto y apoyo con los demás	Responder al Movimiento	Lenguaje verbal y no verbal	CONDUCCIÓN	PROGRESIÓN EN EL JUEGO	**MOMENTO 3.** Comunicación asertiva para la acción consciente.	Responder al movimiento asertivamente para conectar con otros.
								Establecer relaciones saludables mediante la comunicación para responder al movimiento
		Tiene buena actitud y disposición para trabajar individual y colectivamente						Responder al movimiento con disposición y actitud positiva para fortalecer la comunicación.
		Utiliza lenguaje verbal y no verbal para comunicarse asertivamente		Conductas incorporadas	REGATE	SUPERIORIDAD NÚMERICA		Responder al movimiento con un lenguaje asertivo e incorporado
					FINALIZACIÓN	INFERIORIDAD NÚMERICA		

Fuente: Elaboración propia.

A partir de la matriz integradora y con todos los elementos teóricos que se pudieron recopilar en ella, se optó por promover el aprendizaje basado en experiencias, cuyo proceso

condujera a formar seres humanos más afectivos, seres sociales, capaces de cultivar relaciones saludables, con un mejor entendimiento hacia los demás para lograr encontrar conexiones profundas y alcanzar objetivos comunes.

Fase de implementación

Esta fase se desarrolló en un contexto deportivo informal en el club de aprendizaje La Colmena, buscando que el currículo promoviera un aprendizaje consciente, que incite a establecer una mejor comunicación a partir de la gestión emocional y la comunicación asertiva en las prácticas que se dan en el fútbol formativo, para que aflore la afectividad impregnada de un lenguaje más empático que permita fortalecer los acciones sociomotrices y mejorar los procesos deportivos de la escuela de fútbol.

Es posible establecer una conexión profunda y fundamentada entre la flexibilidad curricular en el deporte y una Pedagogía de la Ternura con enfoque constructivista. Esta relación no es solo deseable, sino que es la clave para que la adaptación curricular sea verdaderamente efectiva y humana. Este currículo procesual, experiencial y flexible, está diseñado para adaptarse a las necesidades de los deportistas, encuentra su máxima expresión y coherencia en un "qué" flexible y en un "cómo" caracterizado por el afecto.

La ternura se evidencia en el acompañamiento respetuoso de ese proceso de descubrimiento, aceptando el error como parte integral de la construcción del aprendizaje. El deportista se convierte en un agente activo y afectivo de su propio desarrollo, tomando decisiones curriculares sobre su aprendizaje con el apoyo incondicional del educador. La ternura establece el clima de seguridad y afectividad necesario para que el deportista se abra a la adaptación y a la experimentación.

A partir de las características y las relaciones que se presentan en la matriz integradora emergen nueve propósitos de aprendizaje que se relacionan con las teorías y que pueden ser potenciados desde elementos intrínsecos de la práctica motriz como el movimiento, la interacción, la competición, la frustración y el éxito para crear escenarios reales y controlados donde las emociones se manifiesten de forma intensa forzando la necesidad de una comunicación clara y respetuosa.

Derivados de los nueve propósitos de aprendizaje que se exponen en la matriz, se diseñaron catorce sesiones de clase, cinco para el momento pedagógico uno, fase inicial o de sensibilización, cuatro para el momento pedagógico dos, fase de profundización y práctica, y cinco para el momento pedagógico tres, fase de aplicación y transferencia. A todas estas actividades se les fue asignado un nombre explícito, el cual no solo hace alusión directa al propósito de aprendizaje central de cada encuentro, sino que también sirve como elemento motivador y organizador, facilitando a los participantes y a los investigadores la identificación inmediata de las relaciones afectivas, comunicativas o motrices específicas que se buscaban consolidar en cada sesión. Esta nomenclatura intencionada asegura la coherencia tanto horizontal como vertical de la intervención y subraya el enfoque específico de cada práctica.

Dentro de las 5 primeras sesiones de clase del momento pedagógico uno, se introdujeron temas relacionados al conocimiento, reconocimiento emocional y con el sentir el movimiento, procurando establecer un aprendizaje a partir de lo sensorial, del autoconocimiento, la cognición y de las experiencias previas. Luego se desarrollaron 4 sesiones alusivas al momento pedagógico dos, donde se establecieron relaciones a partir de la comprensión del movimiento, el conocimiento y reconocimiento emocional, el objetivo consiste en que se pueda interiorizar el aprendizaje para empezar a crear una respuesta asertiva e incorporada que sirva de base para

desarrollar el momento pedagógico tres. Ahora bien, las 5 sesiones finales del momento pedagógico tres, están relacionadas y ligadas a los dos momentos pedagógicos anteriores y busca que a partir de allí se cree la base de una respuesta asertiva que configure una experiencia afectiva en los educandos, para que pueda ser posteriormente transmitida a los entornos donde ellos transitan.

Es importante resaltar que, la metodología de enseñanza implementada se estructuró a partir de una combinación de enfoques pedagógicos, teniendo como cimiento la asignación de tareas y siendo potenciada por el descubrimiento guiado. La asignación de tareas operó como el marco organizativo inicial, donde el profesor delineaba claramente las actividades y objetivos de ejecución. Estas tareas no se limitaron al desarrollo técnico táctico del fútbol por ejemplo series específicas de pases o movimientos posicionales, sino que también abarcaron deliberadamente el ámbito socio motriz, con ejercicios diseñados para trabajar la emocionalidad y la comunicación asertiva dentro del grupo. Este método garantizó una práctica sistemática y el cumplimiento de objetivos preestablecidos.

Este proceso metodológico evolucionó a partir de la finalización o el desarrollo de cada tarea asignada momento en el cual se activaba el descubrimiento guiado. Mientras que la asignación de tareas definía el quehacer las preguntas indagatorias se enfocaban en el cómo y el porqué de esa ejecución. El profesor en este caso nosotros, nos acercábamos individualmente o se realizaba un pare en medio de la actividad que se estaba realizando para formular preguntas, induciendo al deportista analizar su propia ejecución. Como, por ejemplo, ¿qué ajustes sentiste que hiciste en ese movimiento?, ¿qué sentiste en ese momento de depresión y cómo pudo haber afectado tu decisión? Ese diálogo íntimo y reflexivo que se quería propiciar, permitió conectar en gran manera la acción motriz con la conciencia interna generando un aprendizaje significativo.

Eran preguntas que surgían a partir de la observación del maestro, observación de los acontecimientos y las acciones que se estaban produciendo durante el desarrollo de la sesión y que conducían a formular algunas preguntas que llevaron a mejorar la respuesta con la acción. Se procura que los deportistas indaguen, se cuestionen y a partir de esto puedan tomar mejores decisiones, esto como parte de un método de enseñanza que se quiere impulsar y que va de la mano con la pedagogía de la ternura para un aprendizaje guiado y además afectivo.

La estructura de la asignación de tareas con la profundidad del descubrimiento guiado fue fundamental para ir fomentando de a poco el autoconocimiento, la autorregulación, la responsabilidad y el respeto. Al enfrentar la tarea y luego ser guiados por preguntas, los deportistas desarrollaron capacidades de diagnóstico tanto es su rendimiento como de su afectividad, tanto propio como hacia los demás.

Instrumentos de evaluación en fase de implementación

La fase de implementación adoptó un modelo evaluativo formativo e integral diseñado para medir no solo la ejecución motriz sino también el progreso cognitivo y socioemocional de los deportistas. Para lograr una visión completa del proceso de aprendizaje se empleó una triada de evaluación, autoevaluación, coevaluación y hetéroevaluación, distribuyendo cada instrumento de manera estratégica a lo largo del currículo. Está aproximación buscó situar al deportista como el eje central de la valoración fomentando su autorreflexión y su participación crítica en el desarrollo del equipo.

La autoevaluación se implementó de forma constante y periódica actuando como un cierre reflexivo al final de todas las sesiones. Este proceso se facilitó mediante preguntas orientadoras suministrada por los profesores, las cuales dirigían la mirada del deportista hacia su desempeño personal, colectivo y comprensión de los elementos de aprendizaje. Adicionalmente,

para un seguimiento específico de la dimensión socioemocional, se aplicó una regla emocional en la sesión final de cada momento pedagógico sesiones 5, 9 y 14. Esta herramienta específica permitió que el deportista pudiera cuantificar o calificar sus estados afectivos y su capacidad de gestión emocional promoviendo la conciencia y la autorregulación como habilidades fundamentales del rendimiento.

El componente social de la evaluación se abordó mediante la coevaluación, realizada en la sesión 1 y en la sesión final del currículo. Este instrumento se desarrolló a través de un círculo de reflexión, un espacio democrático donde cada participante tuvo la oportunidad de opinar, recibir retroalimentación y reflexionar críticamente sobre lo sucedido en la clase y en el desempeño colectivo. Finalmente se empleó la hetéro evaluación realizada en las sesiones 4, 8 y 12, sesiones intermedias de cada momento pedagógico, esta se llevó acabó utilizando un ludograma, herramienta de observación sistemática que permitió registrar y analizar con objetividad la dinámica de la comunicación y la interacción socio motriz durante los momentos de juegos real y competencia, la combinación de estos instrumentos garantizó una triangulación de la información validando el progreso desde perspectivas individuales, grupales y técnicas.

Análisis de la experiencia

A partir de los nueve propósitos de aprendizaje, se establecieron catorce sesiones de clase, sesiones que se realizaron 1 o 2 veces por semana con una intensidad de 2 horas por sesión. La asistencia en promedio a las sesiones fue de 8 a 15 deportistas, se plantearon actividades que estaban mediadas por la disciplina del fútbol, situaciones simuladoras del juego real y que primordialmente se encaminaron a estimular la afectividad a partir de la gestión emocional y la comunicación asertiva en relación con el movimiento como vehículo de la empatía motriz. Este análisis se realiza a partir de los tres momentos pedagógicos propuestos y que abarcan los nueve propósitos de aprendizaje, propósitos que, en algunos casos, están estructurados por varias sesiones de clase debido a la complejidad de comprensión de los elementos de aprendizaje.

Momento pedagógico uno “La emocionalidad clave para sentir el movimiento corporal”.

El momento pedagógico uno, se estructuró sobre un doble eje: primero, fortalecer el reconocimiento de las emociones propias para adquirir la habilidad de sentir el movimiento; y segundo, entender las emociones de los otros para, consecuentemente, interpretar y sentir el movimiento en el contexto colectivo. Por tal razón al momento pedagógico uno, lo componen dos objetivos de aprendizaje.

El propósito de aprendizaje N° 1: "Fortalecer el reconocimiento de las emociones para adquirir la habilidad de sentir el movimiento", se estructura en las dos primeras sesiones (1 y 2), pero se tomará la sesión uno para exponer la metodología. Como se comentó en líneas anteriores, se decidió implementar una autoevaluación, puntualmente para la sesión 1, se diseñaron cuatro (4) preguntas orientadoras.

Pregunta 1. *Durante la práctica ¿Qué emociones logra reconocer en usted mismo y por qué?*:

“La emoción que sentí fue triste porque hoy jugué mal y triste porque no daba pases” (Estudiante 1, Diario de campo personal, 2025).

“Angustia porque siento que ya no tengo el talento de jugar” (Estudiante 3, Diario de campo personal, 2025).

“Me sentí triste porque sentí que jugué mal, no estaba concentrada y sentí que no tenía la mente en el juego” (Estudiante 7, Diario de campo personal, 2025).

“feliz y más por mi gol” (Estudiante 2, Diario de campo personal, 2025).

De las ocho autoevaluaciones realizadas, para esta pregunta 1, en siete de las respuestas se mencionan emociones que resultan ser tradicionalmente percibidas como negativas como la rabia y la tristeza, esto se interpreta como una señal emocional adaptativa. Estas emociones actúan como un sistema de alarma interno que fuerza al deportista a la reflexión y a la búsqueda activa de soluciones en lugar de ser obstáculos, estas emociones que inicialmente nombran, actúan como activadores de la reflexión (Ver Anexo F).

La rabia generada por un error o la tristeza por un rendimiento insatisfactorio no paraliza, sino que se convierte en combustible para la mejora. Este proceso ha sido fundamental ya que ha incitado a los deportistas a ser críticos constantes hacia la mejora de sus movimientos. En esta fase inicial la emoción percibida como apatía, es positiva para esta fase inicial de sensibilización, ya que es un estado de menor intensidad emocional que favorece un enfoque más objetivo,

funcional y crítico. Se ha ido evidenciando un proceso paulatino de interiorización, que ha resultado crucial porque ha beneficiado directamente el sentir el movimiento y, por lo tanto, la mejora de la ejecución de los gestos técnicos que debe realizar durante la práctica o la competencia. Finalmente, este impacto positivo se proyecta al equipo, pues el deportista, al apropiar e implementar su propia mejora, sirve de modelo e insta a sus compañeros a buscar la suya.

Pregunta 2. *Durante la práctica ¿Qué emociones logro reconocer que le ayudaron a mejorar en su juego?:*

“Me sirvió mucho la felicidad para moverme bien” (Estudiante 3, Diario de campo personal, 2025).

“En el entrenamiento la felicidad me ayudo a concentrarme y sentirme bien” (Estudiante 6, Diario de campo personal, 2025).

“La felicidad porque no jugué feo y me sentí mejor” (Estudiante 2, Diario de campo personal, 2025).

De las ocho autoevaluaciones contestadas se ha podido constatar que en la mayoría coinciden respuestas referentes a emociones beneficiosas, en especial resaltan la felicidad. Las respuestas obtenidas a la segunda pregunta de la sesión 1, muestran un cambio significativo, 6 de 8 deportistas, sus respuestas apuntan a emociones percibidas como positivas (alegría, felicidad y orgullo). Si bien la pregunta condiciona la respuesta de lo emocional con relación hacia el rendimiento, este patrón sugiere que estas emociones son el indicador de que la mejora está ocurriendo. La alegría y el orgullo son la recompensa que va evidenciando un aprendizaje con gusto y afectividad.

Pregunta 3. *Durante la práctica ¿Qué emociones logró reconocer que le perjudicaron en su juego?:*

"Cuando me dio rabia empecé a jugar más mal, me desconcentré" (Estudiante 4, Diario personal, 2025).

"Me perjudico mucho la angustia me desconcentro" (Estudiante 3, Diario personal, 2025).

"El estrés porque me desconcentraba y no tapaba bien hoy" (Estudiante 7, Diario personal, 2025).

El análisis de las respuestas a la pregunta 3, reveló que la totalidad de las respuestas (8 de 8) mencionaron emociones percibidas como negativas (tales como mal genio, angustia o rabia). Esta fuerte correlación sugiere que los deportistas están logrando una caracterización y un entendimiento profundo de aquellas emociones que impactan negativamente la fluidez de su movimiento. Ahora bien, ésta auto conciencia de los deportistas establece un punto de partida para la regulación emocional, al lograr caracterizar y entender la emoción especifica que irrumpe la fluidez de su movimiento (el comprender) adquieren el conocimiento base para el siguiente eje de aprendizaje.

Pregunta 4. *De acuerdo a las emociones que reconoció ¿Cómo fueron sus movimientos durante la práctica?:*

"Si estoy feliz me salen los movimientos relajados y si estoy brava me salen a veces mal y a veces bien" (Estudiante 2, Diario personal).

Esta afirmación de la anterior respuesta, es fundamental porque demuestra que el deportista ha logrado caracterizar y vincular su estado emocional con la calidad de su respuesta motriz, superando la visión puramente técnica del movimiento.

"Yo me relajo respirando bien y dejar de pensar en cosas malas, pienso en que estoy jugando bien" (Estudiante 5, Diario personal, 2025).

"Cuando jugaba mal me estresaba, y no me salía un pase, no le pegaba bien al balón, etc." (Estudiante 4, Diario personal, 2025).

Las respuestas de los deportistas a la pregunta 4, reflejan la interiorización del modelo afectivo, pasando de la mera sensación (Sentir) a la comprensión de la causalidad (Comprender) y la aplicación de estrategias de gestión (Responder). Se identifica un control consciente base bajo presión que es el objetivo principal de la formación afectiva. Esto demuestra que el deportista empieza a incorporar las herramientas necesarias para buscar un estado de fluidez motriz, y esto está permitiendo una adaptación más inteligente al entorno de juego.

En efecto, de las respuestas para este primer objetivo de aprendizaje, se infiere que los deportistas poco a poco adquieren la habilidad para identificar la causa de sus emociones y determinar si estas son beneficiosas o perjudiciales para el rendimiento. Esta conciencia emocional les ha ido permitiendo mejorar la fluidez de sus movimientos durante la ejecución técnica, aspectos importantes para este primer objetivo de aprendizaje relacionado con el reconocimiento de las emociones y sentir el movimiento.

A continuación, se expondrá el análisis y los logros obtenidos del propósito de aprendizaje N° 2, llamado "Entender las emociones de otros para sentir el movimiento", del cual

hacen parte la sesión número cuatro y cinco. Se tomará la sesión cuatro como ejemplo demostrativo de la metodología, sesión en la cual se realizaron dos preguntas guía para la autoevaluación de los deportistas.

Pregunta 1. *¿Qué emociones logra identificar y en que compañeros*?:

"D estaba muy feliz y valentina muy frustrada por sus cachos" (Estudiante 9, Diario personal, 2025).

"En M identifique nervios porque tuvo para hacerme el pase y no lo dio y la perdió" (Estudiante 8, Diario personal, 2025).

"Se rendía porque le pegaba el palo: frustración en V" (Estudiante 7, Diario personal, 2025).

"Frustración sobre O" (Estudiante 2, Diario personal, 2025).

De diez (10) autoevaluaciones realizadas para esta sesión cuatro, en nueve (9) se identifican respuestas que apuntan a emocionalidades poco beneficiosas, donde resalta la frustración como la más nombrada. Las respuestas a estas preguntas se complementarán con las respuestas de la siguiente pregunta: *¿Cómo logra identificar esas emociones en los compañeros?:*

"Por su cara, y por la forma en la que estaba jugando" (Estudiante 4, Diario personal, 2025). Diario personal, 2025).

El dato revela que, en ocho (8) de cada diez (10) autoevaluaciones, los deportistas empiezan a relacionar la calidad del movimiento con la

"Porque cuando le pegaba al palo decía "ya no juego" y se sentía frustrada" (Estudiante 6, Diario personal, 2025).

"En D me fije porque tapo mucho, estaba alegre" (Estudiante 1, Diario personal, 2025).

Los datos revelan que, en ocho (8) de las diez (10) autoevaluaciones, los deportistas empiezan a relacionar la calidad del movimiento con la emoción que observan en ese momento en el compañero. Esto nos dice que empiezan a desarrollar una observación muy valiosa. Básicamente, se evidencia un aprendizaje base, están aprendiendo a leer los sentimientos de los compañeros para buscar una mejor adaptación. Es el inicio de una mejor autorregulación y de un dominio más consciente del cuerpo.

Se infiere que los deportistas están comenzando a refinar su capacidad para percibir e interpretar las emociones de sus compañeros a través de aspectos conductuales sutiles. Esta creciente capacidad de empatía y de lectura del entorno es lo que progresivamente, les ha permitido descifrar el porqué del movimiento de sus compañeros, es decir, entender la causa emocional detrás de la ejecución motriz, lo cual es crucial para ir mejorando la coordinación sociomotriz y la calidad de la respuesta grupal.

Este enfoque, centrado en la emocionalidad aplicada al rendimiento, demuestra ir generando resultados significativos que hacen parte del momento pedagógico uno, fase inicial o de sensibilización que constata una notable mejoría en el conocimiento de las acciones motrices y en la comprensión de las variables emocionales que subyacen a la ejecución. Esta apropiación se ha ido evidenciando de manera gradual en esta fase, donde los educandos han mostrado una toma de decisiones más rápida durante la práctica y contextualmente adecuada, contrarrestada a través de la autoevaluación sistemática realizada al final de cada sesión.

El análisis a las respuestas obtenidas en esta primera fase por medio de las autoevaluaciones y los círculos de reflexión, permitieron constatar una apropiación de los

conceptos emocionales. Los deportistas trascendieron la mera identificación nominal de una emoción, logrando describir y vincular su estado afectivo con aspectos fisiológicos y comportamentales concretos no solo propios sino de los compañeros.

Momento pedagógico dos "Comprender el movimiento la base para la regulación emocional y el desarrollo de habilidades"

Los propósitos de aprendizaje del momento dos, se estructuraron sobre tres ejes: Comprender el movimiento, regulación emocional y el desarrollo de habilidades. Estos tres ejes establecieron 3 propósitos de aprendizaje, cada uno desarrollado en una sesión de clase. Para dar cuenta de los objetivos alcanzados en este momento pedagógico dos, se mostrará una sesión por propósito de aprendizaje, eso quiere decir que para el caso del propósito de aprendizaje nueve (9) solo se mostrará el análisis de una sesión.

El propósito de aprendizaje N° 3 "Comprender el movimiento para regular las emociones propias", se compone de dos sesiones consecutivas, la (6 y 7). Se tomará la sesión 7 como ejemplo demostrativo de la metodología, en la cual se realizaron cuatro preguntas guía para la autoevaluación de los deportistas, pero se mostrarán las respuestas más relevantes. De 8 deportistas que asistieron a esta sesión 6 de ellos respondieron la autoevaluación.

Pregunta 1. *¿Cómo cree que entender mejor su propio movimiento le puede ayudar a regular sus emociones dentro del campo de juego?:*

"Me enojo, para regularme respiro y me calmo, esto pasa cuando no me sale una jugada bien" (Estudiante 6, Diario personal, 2025).

"Yo pienso que mis movimientos malos no me gustan y así es que me enojo, pero me intento calmar" (Estudiante 4, Diario personal, 2025).

“Pues yo siento que cuando tapo bien, me siento feliz por tapar” (Estudiante 2, Diario personal, 2025).

El análisis a las seis respuestas, permite ver que los deportistas reconocen que los movimientos poco acertados y descoordinados se asocian a momentos donde la emocionalidad poco beneficiosa es la que está en escena o la que aflora luego de una equivocación. Como por ejemplo una deportista dijo, “siempre que juego mal me da rabia” (Estudiante 5, Diario de campo personal, 2025). Ahora bien, dentro de las respuestas se identifican repetidamente conceptos como regularme, calma, felicidad, que hacen parte de esos componentes que se quieren trasmitir por medio de este propósito de aprendizaje.

Pregunta 2. *¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez para mantener la calma y tomar una mejor decisión?:*

“Respirar y tranquilizarme” (Estudiante 5, Diario personal, 2025).

“Calmarme y seguir jugando en el arco” (Estudiante 2, Diario personal, 2025).

“Talvez el respirar y aclarar la mente” (Estudiante 1, Diario personal, 2025).

El análisis realizado a las (6) respuestas de la autoevaluación de esta sesión, muestra que acciones como respirar, tranquilizarse y calmarse sobre salen dentro de la respuestas, estos elementos hacen parte del proceso de regulación, del cual se empieza a evidenciar una apropiación inicial y consciente de estas acciones, sobre todo en la transferencia que se da al juego real, tanto del que se ha observado en entrenamiento como el que se ha observado en competencia y del que luego se mostrará su respectivo análisis.

Se expone el propósito de aprendizaje N° 4 llamado “Comprender el movimiento y entender la emocionalidad para valorar las capacidades y cualidades propias y de otros.”. Se toma la sesión número (8) como ejemplo demostrativo de la metodología, en la cual se realizaron

tres preguntas guía para la autoevaluación de los deportistas. Se mostrarán las respuestas más relevantes. Para esta sesión asistieron 10 deportistas de los cuales 9 de ellos respondieron la autoevaluación.

Pregunta 1. *¿De las habilidades que lograste evidenciar tanto en ti, como en tus compañeros, podrías nombrar dos de ellas y a quién les atribuyes?*

“A mí me parece que Valentina es muy rápida y mete muchos goles” (Estudiante 7, Diario personal, 2025).

“Torres le pega duro al balón, pero a veces no la pasa” (Estudiante 6, Diario personal, 2025).

“A mí me parece que tengo buen agarre del balón y además también pateo duro” (Estudiante 1, Diario personal, 2025).

Pregunta 2. *¿Logro comprender, sentir o reconocer las intenciones de algún compañero a través del movimiento?:*

“Logré entenderme con Michelle con señas y pases” (Estudiante 9, Diario personal, 2025).

“Me entendí con los pases del portero” (Estudiante 3, Diario personal, 2025).

“Logre ver como se mueven los rivales” (Estudiante 2, Diario personal, 2025).

“Sí comprendí que iba a amagar, cuando se movió para el lado” (Estudiante 4, Diario personal, 2025).

Pregunta 3. *¿Cómo crees que entender las habilidades propias y las de tus compañeros ayudará a mejorar el juego en equipo?:*

"Cuando me muevo para ayudar a dar pases" (Estudiante 1, Diario personal, 2025).

"Toca dársela a Ángel, el si te la define" (Estudiante 9, Diario personal, 2025).

"Si nos ayudamos en defensa va ser difícil que nos metan un gol" (Estudiante 5, Diario personal, 2025).

"Tratando de hacer pases con mis compañeros" (Estudiante 8, Diario personal, 2025).

"Los amagos, a tres me los pasé" (Estudiante 2, Diario personal, 2025).

Este análisis, se complementa con el ludograma, herramienta que se gestionó en momentos de competencia y que fue clave para evidenciar que los deportistas gestionaban de manera acertada la comunicación verbal, adicionalmente que aprenden a leerse sin hablar, esto se observa en las relaciones señaladas en el ludograma, donde su nomenclatura entrelaza los tipos de comunicación que se han desarrollado en esta implementación, verbal, no verbal y afectiva.

La observación a los partidos mostró claramente cuando un jugador reacciona de inmediato a lo que hace su compañero; están detectando las intenciones y emociones solo con observar el lenguaje no verbal. Además de leer a los demás, el equipo identifica sus propias fortalezas y las de sus compañeros. Dentro de las respuestas se evidencia que cada uno reconoce lo que hace bien con la técnica ("Lo amagué", "Hago goles"). También reconocen las habilidades de los compañeros, esto quedó demostrado en el círculo de reflexión donde nombraron y destacaron las destrezas de otros.

Se expone el propósito de aprendizaje N° 5 "Comprender el movimiento y su influencia para permanecer motivado y cooperativo". Se tomará la sesión número 9 donde se realizaron dos

preguntas guía para la autoevaluación de los deportistas. A esta sesión asistieron 10 deportistas de los cuales 9 respondieron la autoevaluación.

Pregunta 1. *¿Qué aprendió sobre la importancia de la expresión corporal?*

"Que podemos comunicarnos con comunicación no verbal" (Estudiante 8, Diario personal, 2025).

"Aprendí que así se puede jugar mucho mejor para distraer al enemigo" (Estudiante 2, Diario personal, 2025).

"Aprendí que no siempre necesitamos jugar hablando" (Estudiante 7, Diario personal, 2025).

A partir, de las respuestas obtenidas en esta primera pregunta podemos observar que los deportistas se han apropiado de elementos del lenguaje no verbal, empiezan asociarlo con la mejora en el juego. Se evidencia que dentro de la práctica han empezado a identificar como comunicarse sin hablar, esto los ha condicionado a estar siempre alertas y a mejorar aleatoriamente aspectos técnicos como la visión periférica. Adicionalmente comienzan a mostrarse más cooperativos no solo en acciones del juego, sino también en lo emocional ya que han dejado ver interés por cada uno de los compañeros. Esto se puede observar cuando se acercan a la persona que no se encuentra tan motivada, o que de repente está llorando por algún motivo.

Pregunta 2. *¿Cómo aplicaría lo que aprendió hoy en el partido del fin de semana?*

"Entendiéndome y comprendiendo los movimientos de mis rivales y compañeros" (Estudiante 3, Diario personal, 2025).

"Podríamos usarlo poniendo en práctica pedir el balón sin hablar y con señas" (Estudiante 4, Diario personal, 2025).

*"*Pondría en el partido mis gestos o movimientos, pases y amagues, mejorar en pedirlo con mis gestos" (Estudiante 9, Diario personal, 2025).

En relación con la expectativa de la competencia, mostraron una sólida y perspicaz identificación de la importancia del lenguaje, en especial el no verbal. Los deportistas demostraron haber asimilado que este tipo de comunicación es una herramienta doble, crucial tanto para la cohesión interna, como para la estrategia ofensiva/defensiva. En sus respuestas, se evidenció que empiezan a aplicar estos elementos durante la competencia, logrando un entendimiento más rápido y fluido en momentos de alta presión, también se observó que empiezan a identificar y anticipar los posibles movimientos del rival.

Momento pedagógico tres "Comunicación asertiva para la acción consciente"

Los propósitos de aprendizaje del momento tres, se estructuraron sobre cuatro ejes: Establecer conexión y afinidad con otros, establecer relaciones saludables, lenguaje asertivo, afectivo e incorporado.

El propósito de aprendizaje N. 6 llamado "Responder al movimiento asertivamente para conectar con otros", se aplicó en la sesión 10 en la cual se realizaron tres preguntas guía para la autoevaluación de los deportistas. Para esta sesión asistieron 10 deportistas de los cuales 7 respondieron la autoevaluación.

Pregunta1. *¿Podrías mencionar un momento en que hayas sentido una conexión especial con un compañero el día de hoy?:*

"Señalándome con la mano, aplaudiendo, llamándome y pispiandome" (Estudiante 3, Diario personal, 2025).

"Las manos de Dylan me indicaban el pase" (Estudiante 6, Diario personal).

"Valentina los sonidos y los gestos" (Estudiante 2, Diario personal).

Pregunta 2. *¿Cómo contribuyó tu comunicación o la de algún compañero al entendimiento y por ende al éxito de una jugada?:*

"Camilo, me ayudo a ver más jugadas y él me decía con las manos, que me lo iba a dar" (Estudiante 3, Diario personal, 2025).

"Silbando, aplaudiendo y moviendo las manos" (Estudiante 6, Diario personal, 2025).

"Yo hice amagues y pedí el balón e hice goles por eso mismo" (Estudiante 4, Diario personal, 2025).

Pregunta 3. *¿Puedes mencionar una situación donde tu movimiento sin balón ayudó al equipo?*

"Para mantener la calma y entender más en silencio" (Estudiante 5, Diario personal, 2025).

"Sí porque hace ver las cosas y la ubicación de alguien o de un lugar" (Estudiante 1, Diario personal, 2025).

"Recibir atrás para englobarla arriba" (Estudiante 2, Diario personal, 2025).

"Comunicándome con mis compañeros y con el gol que me hice" (Estudiante 4, Diario personal, 2025).

Se expone el propósito de aprendizaje N. 7 llamado "Establecer relaciones saludables mediante la comunicación para responder al movimiento.". Para mostrar la metodología de implementación utilizada en este momento pedagógico tres, se mostrará el análisis realizado a la sesión 11 en la cual se realizaron tres preguntas guía para la autoevaluación de los deportistas de las cuales se mostrarán dos de ellas. Para esta sesión asistieron 11 deportistas de los cuales 7 de ellos respondieron la autoevaluación.

Pregunta 1. *¿Qué tan fácil o difícil fue comunicar sus intenciones a sus compañeros durante los ejercicios?:*

"Fue difícil porque no le podía decir cuando le pasaba el balón" (Estudiante 7, Diario personal, 2025).

"Fue fácil ya que nos entendíamos, no todos, pero la mayoría" (Estudiante 2, Diario personal, 2025).

"Muy difícil porque no nos lográbamos entender con señal ya que no estamos acostumbrados, solo hacer señales" (Estudiante 5, Diario personal, 2025).

Pregunta 2. *¿Fuera de la cancha como podemos responder con nuestro movimiento asertivamente para tener mejores relaciones con compañeros, amigos y familia?:*

"Porque nos podemos comunicar con personas sin hablar y podemos aprender de eso" (Estudiante 2, Diario personal, 2025).

"Para comunicarnos fuera o dentro de la cancha se desarrolla bien esta ayuda" (Estudiante 5, Diario personal, 2025).

"Ser más tranquilos" (Estudiante 1, Diario personal, 2025).

El propósito de aprendizaje N. 8 llamado "Responder al movimiento con disposición y actitud positiva para fortalecer la comunicación.". Para mostrar la metodología de implementación utilizada en este momento pedagógico tres, se mostrará el análisis realizado a la sesión 12 en la cual se realizaron tres preguntas guía para la autoevaluación de los deportistas las cuales se mostrarán algunas respuestas. Para esta sesión asistieron 11 deportistas de los cuales 7 de ellos respondieron la autoevaluación.

Pregunta 1. *¿Cómo notaron que la respuesta al movimiento de sus compañeros influyó en su propia conducción de balón o en sus decisiones de pase?:*

“Bien pues me movía de lateral para entender el juego con mi equipo” (Estudiante 6, Diario personal, 2025).

“Me ayudaron a encontrar un pase y luego abrir la cancha y me hablaba con ellos” (Estudiante 4, diario personal, 2025).

“Viendo las manos y viendo si estaba solo” (Estudiante 2, Diario personal, 2025).

“Moviéndome de lugar para poder hacer pase, sí” (Estudiante 5, Diario personal, 2025).

“La movilidad de mis compañeros me ayudó a ver mis movimientos como correr, y ver si me daba el balón” (Estudiante 2, Diario personal, 2025).

Pregunta 2. *¿Crees que tu actitud o la de algunos de tus compañeros influyeron en la manera en cómo entrenaron?:*

“Sí influyo porque al momento de jugar feliz mis compañeros se sintieron bien y nos pudimos entender” (Estudiante 4, Diario personal, 2025).

“Siento que jugaron muy bien, en mi actitud, yo me puse brava y metí un gol, mis compañeros jugaron feliz y con intensidad” (Estudiante 2, Diario personal, 2025).

“Sí estaban felices y jugaron bien” (Estudiante 6, Diario personal, 2025).

Pregunta 3. *¿Cómo podemos aplicar la disposición y el trabajo en equipo en la cancha y en los quehaceres de la vida diría, de la familia y el colegio?:*

“Teniendo buena actitud en todo lo que hago para que me salga bien” (Estudiante 1, Diario personal, 2025).

“Siendo feliz y jugando y nada los quehaceres de la casa y estudio bien en equipo” (Estudiante 5, Diario personal, 2025).

“yo aplico hacerlo bien con actitud” (Estudiante 2, Diario personal, 2025).

“mi actitud fue mal porque tuve una caída el domingo en un partido” (Estudiante 3, Diario personal, 2025).

Se expone el propósito de aprendizaje N. 9 llamado “Responder al movimiento con un lenguaje asertivo e incorporado”, el cual se compone de dos sesiones. Para mostrar la metodología de implementación utilizada en este momento pedagógico tres, se mostrará solamente el análisis realizado a la sesión 13 en la cual se plantearon cuatro preguntas guía para la autoevaluación de los deportistas. A continuación, se mostrarán algunas respuestas. Para esta sesión asistieron 10 deportistas de los cuales 7 de ellos respondieron la autoevaluación.

Pregunta 1. *¿Cómo crees que la comunicación puede ayudar a gestionar las superioridades que se dan en el juego?:*

“Comunicar hacia donde puede ir el balón, o avisar quien llega o a moverse en otra dirección” (Estudiante 7, Diario personal, 2025).

“Creo que ejemplo Si se me comunicar bien, puedo tener superioridad, puedo hacer que el rival se enfrente contra mí y la persona con la que se comunicarme” (Estudiante 4, Diario personal, 2025).

“Con el movimiento de la voz y las señas” (Estudiante 1, Diario personal).

Pregunta 2. *¿Cómo le ayudo el movimiento de un compañero a decidir que superioridad usar para superar a su rival?:*

El moverme más y señalar o hacerle entender donde quiero el pase. Casi no dejaban pasar y los regates y ver donde hay el movimiento. Para ver el pase. el regate y la señal de pase. me ayudó mucho el remate y el movimiento que hacía con la mano.

Pregunta 3. *¿Cómo se comunica afectivamente con sus compañeros para provocar situaciones que generen superioridad durante el juego?:*

*“*Motivar a seguir con la jugada y tranquilizar la situación, pero con presión” (Estudiante 2, Diario personal, 2025).

“A veces me comunico con las manos, o chiflando, o moviéndome a los espacios vacíos” (Estudiante 5, Diario personal, 2025).

“Con motivación y las emociones y señas” (Estudiante 6, Diario personal, 2025).

El análisis de las respuestas obtenidas subraya que los deportistas identifican notoriamente la comunicación como un elemento clave e irrenunciable para la fluidez y el entendimiento colectivo dentro del campo de juego. Existe una conciencia generalizada de que un buen desempeño en fútbol está intrínsecamente ligado a la capacidad del equipo para compartir información. En esencia, para los jugadores, "hablar en la cancha" o "estar conectado" no es solo un complemento, sino el motor que permite que las jugadas se ejecuten. Este hallazgo establece una base sólida, pues demuestra que la población evaluada ya entiende que la comunicación verbal y la comunicación no verbal son fundamentales para construir el juego.

Sin embargo, pese a este reconocimiento de la comunicación como factor clave, se identifica una brecha importante entre la teoría y la práctica asertiva. Aunque los deportistas entienden que la comunicación es crucial para "entenderse", no logran todavía una distinción clara y efectiva entre la comunicación verbal (el "pasa", "mía", "solo") y la respuesta motriz que esta exige, no avanza hacia lo que realmente importa: la acción inmediata, correcta y afectiva que sigue a esa señal. Se observa algo de dificultad para asociar de manera sólida la señal no verbal percibida con una respuesta asertiva y afectiva inmediata. Esta falta de sincronización interfiere directamente en la capacidad del deportista para gestionar la emoción implícita en el mensaje y traducirla con fluidez en una acción corporal coherente.

En consecuencia, se observa una notable pérdida de eficacia motriz y cohesión de juego, especialmente bajo condiciones de alta presión o velocidad. La prolongación del tiempo de implementación, otorgada gentilmente por el club de aprendizaje La Colmena, se tradujo en una oportunidad invaluable. Este margen de flexibilidad permitió la integración de sesiones de refuerzo específicas para contenidos clave, lo cual es un indicador fundamental de la adaptabilidad del proyecto. En concreto, se priorizó la revisión y profundización de los temas abordados en las clases 1 y 3, que hacen parte del momento pedagógico uno donde se realiza un refuerzo para trabajar con respecto al sentir el movimiento corporal y la emocionalidad, y las sesiones 6 y 7 que hacen parte del momento pedagógico dos, para reforzar el aprendizaje en lo que refieren a la regulación emocional. Este ejercicio no solo aseguró la nivelación del grupo, sino que afianzó la comprensión de los contenidos, moviendo la implementación de un modelo lineal a uno que privilegia la interacción y el aprendizaje significativo de los educandos.

Una de las observaciones más críticas y provechosas de esta fase de refuerzo se centró en la estructura de las herramientas de autoevaluación. Se identificó una falencia importante en la formulación de las preguntas por parte de los educadores, atribuible a la inexperiencia en el diseño de instrumentos evaluativos. Aprovechando el tiempo adicional, se procedió a mejorar la estructura de las preguntas en las autoevaluaciones, alineándolas de manera rigurosa con los propósitos de aprendizaje. Este ajuste metodológico fue crucial para asegurar que las respuestas recogidas en las evaluaciones posteriores no solo fueran más asertivas, sino que realmente evidenciaran el nivel de entendimiento y apropiación del conocimiento por parte de los participantes.

Finalmente, el tiempo de refuerzo se destinó estratégicamente a consolidar el entendimiento entre la conexión entre el sentir, comprender y responder al movimiento y su

profunda relación con la formación del "ser afectivo". Este concepto, que es la base del modelo formativo propuesto, fue objeto de una especial atención para asegurar que los educadores no solo lo entendieran a nivel teórico, sino que pudieran interiorizar su implicación práctica. Las sesiones de refuerzo han permitido a los educandos afianzar un aprendizaje más significativo, garantizando que el impacto de la implementación no se limite a la adquisición de información, sino que promueva una transformación en su manera de vincularse con su propio cuerpo y sus emociones.

Como se ha resaltado en páginas anteriores, durante toda la etapa de implementación se ajustaron algunos detalles, que permitieron mejorar cada momento de intervención pedagógica, aspecto que abre la posibilidad para que se siga estudiando sobre estos aspectos.

Análisis final

El proceso de evaluación, lejos de ser un mero ejercicio de medición, se consolidó como un componente esencial y transversal de la propuesta, permitiendo no solo recoger datos, sino también modelar y guiar la comprensión de la afectividad en el contexto deportivo. El mayor logro del proceso fue la sensibilización y el avance significativo en la formación de un ser humano afectivo en los deportistas. La implementación de instrumentos como la autoevaluación guiada, el ludograma en competencia, la regla emocional y, particularmente, los círculos de reflexión, proveyeron una visión multifacética de su aprendizaje. La autoevaluación evidenció que los deportistas lograron entender la emocionalidad como un factor clave para la comunicación asertiva y la posterior respuesta motriz. El desarrollo de la regla emocional y la observación práctica confirmaron el reconocimiento emocional, tanto individual como colectivo, y su impacto directo en la motricidad y sociomotricidad, fortaleciendo la confianza y el lenguaje.

A pesar de los avances, el proceso evaluativo indica que la asimilación completa de los ejes 'sentir, comprender y responder al movimiento del otro' requiere mayor consolidación. Si bien lograron conectar el movimiento con su propia emocionalidad, la lectura total de la emocionalidad del compañero durante la acción motriz colectiva requiere mayor refuerzo. Se comprobó que las metodologías cualitativas como el círculo de reflexión fueron cruciales, ya que permitieron una mejor comprensión de los objetivos de aprendizaje al priorizar la oralidad sobre lo escritural. El ludograma confirmó la mejoría en la comunicación verbal y no verbal en competencia, aunque aún queda trabajo en la comprensión plena de cómo esta influye en el sentir, comprender y responder al movimiento.

El proceso evaluativo revela que, aunque los deportistas demuestran una conexión con su emocionalidad individual, la dificultad para lograr la lectura total de la emocionalidad del compañero pone en evidencia un reto en la dimensión interpersonal/cultural del modelo.

La afectividad en el deporte colectivo no es un fenómeno interno, sino una habilidad relacional y sociomotriz. La brecha observada en la lectura emocional del otro indica que el deportista ha logrado el autocontrol (eje responder a la propia emoción), pero le cuesta el entendimiento empático bajo la presión del juego. En términos de la empatía sociomotriz, el proceso se rompe en los ejes superiores.

La educación física, a través de estas herramientas de evaluación afectiva, demuestra ser el escenario privilegiado para cultivar la autoconciencia y la conexión emocional. Estos aspectos son la base del ser humano integral, superando la visión puramente técnico-deportiva e instalando la afectividad como la habilidad más importante para la vida y el deporte colectivo. A diferencia de otras disciplinas donde el aprendizaje es predominantemente cognitivo y discursivo, la Educación Física sitúa a los sujetos en situaciones de interacción real y de alta

carga emocional, competencia, colaboración, frustración y éxito. La Educación Física asume el principio de la corporeidad, entendiendo que el cuerpo siente, piensa y se relaciona. La afectividad no es un concepto abstracto, sino una vivencia encarnada.

La experiencia de implementación se convirtió en un proceso de aprendizaje bidireccional que transformó tanto el rol de los docentes inmersos en el contexto como el nuestro como investigadores, los docentes guías de los deportistas, aunque con una presencia intermitente, lograron apropiarse y validar la propuesta, demostrando su intención de escalar la implementación de la afectividad en futuras sesiones. Esto valida la transferibilidad del modelo y su potencial para enriquecer el currículo deportivo habitual.

Para el equipo de implementación, la acogida fraterna y el cambio observable en el trato de los jóvenes fue una enseñanza profunda. La resistencia inicial se disolvió con el tiempo y la constancia afectiva, lo que moldeó nuestra propia manera de guiar, transmitir y ser empáticos. Esta experiencia refuerza que el rol del educador físico trasciende la instrucción técnica, posicionándolo como un agente de transformación social y emocional.

La dificultad inicial en la aceptación subraya la necesidad de un enfoque docente paciente y persistente, capaz de generar confianza en contextos donde la vulnerabilidad emocional puede ser percibida como debilidad, especialmente en la adolescencia y en ambientes deportivos tradicionalmente enfocados en la "dureza".

La propuesta, calificada como ambiciosa y compleja, se atrevió a introducir la afectividad en un contexto deportivo como el fútbol, tradicionalmente dominado por el individualismo y la obsesión por la competencia. Se confirma la necesidad imperiosa de afectividad en la sociedad actual, marcada por el individualismo y el egoísmo. La afectividad se presenta no solo como una mejora de la dinámica de equipo, sino como un acto político y educativo contra la

deshumanización. El éxito parcial de la propuesta radica en demostrar que la afectividad no es antagónica a la competencia, sino que la potencia al mejorar la comunicación, la cohesión y la capacidad de respuesta sociomotriz.

Esta experiencia exige una demanda de trabajo continuo para fortalecer la afectividad en todos los procesos deportivos y educativos. La Educación Física, por su naturaleza holística y su capacidad de trabajar con el cuerpo y la emoción en movimiento, es el campo más idóneo y responsable para hacer de este elemento un pilar curricular, trascendiendo las aulas para influir en la vida misma.

La culminación de esta propuesta no es el fin, sino el punto de partida para una práctica educativa continua y reflexiva. Existe una firme voluntad de no "dejar de lado" la propuesta, sino de integrarla activamente en los futuros contextos laborales. La afectividad se ha convertido en un principio rector de nuestra práctica como futuros Licenciados en Educación Física. Los aprendizajes adquiridos han transformado nuestra propia identidad, forjándonos como educadores más empáticos, sensibles y conscientes de la necesidad de fomentar relaciones saludables.

La afectividad se reconoce como el antecedente y regulador de la motricidad y de las habilidades colectivas. El reconocimiento y la regulación emocional son la base para la motivación, la valoración de las capacidades del otro, la cohesión de equipo y, en última instancia, para una comunicación asertiva que optimiza el rendimiento deportivo y las relaciones sociales.

El análisis confirma que la Educación Física es una disciplina que engloba la vida misma, y, por ende, tiene la responsabilidad ética y profesional de incluir e inculcar la afectividad. La experiencia demuestra que, al poner la emoción y la relación en el centro del proceso, se forman

seres humanos más completos, capaces de relacionarse con el otro y consigo mismos, lo cual no solo mejora su desempeño deportivo, sino que los prepara para ser ciudadanos conscientes y empáticos en una sociedad que lo demanda con urgencia.

En el transcurrir de estos meses en el que el esfuerzo y la disciplina han sido el sostén de este proyecto, se pudo establecer una conexión y una comprensión más amplia de lo que es el movimiento y más aún el movimiento intencionado que traspasa la experiencia corporal, localizándola como una experiencia mente cuerpo dónde se evidencia qué se hace necesario una expresión más consciente que atraviese la comunicación y que logre establecer lazos de afectividad con el otro a través de un lenguaje más auténtico original y empático.

Se ha podido vivir en carne propia el proceso de enseñanza aprendizaje porque de este lado siempre se creerá qué es un proceso que se edifica en doble vía en dónde se cree que el educador siempre tendrá espacio para aprender de su educando ya que el estar inmerso en este proceso, conseguirá llenarse de susceptibilidad y nobleza no solo para transmitir sino también para incorporar el conocimiento.

En definitiva, se puede decir que el proceso nos ha marcado como investigadores y nos ha abierto una ventana desde la cual se puede apreciar con bondad la educación, nos incentiva a observarnos y criticarnos de manera positiva.

Referencias

Blanco, M. (2022). Una aproximación a las emociones en los equipos deportivos. Obtenido de https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/91654/67540

Branden, N. (2023). La mente es maravillosa. Obtenido de https://lamenteesmaravillosa.com/los-6-pilares-de-la-autoestima-segun-nathaniel-branden/

Bueno, D. (2024). Educación 3.0. Obtenido de https://www.educaciontrespuntocero.com/entrevistas/david-bueno-cerebro/

Calua, M., Delgado, L., & López, O. (2021). Comunicación asertiva en el contexto educativo. Dialnet, 329. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7917878

Campos, A. (2010). Neuroeducación, uniendo las Ciencias y la Educación en la busqueda del Desarrollo Humano. La educación revista digital 143, 6. Obtenido de https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/25280/neuroeducacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Carlin, J. c. (2021). Repositorio Universidad Cesar Vallejo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/browse?type=author&value=Montalvo%20Carlin,%20Juan%20Carlos

Castro et al. (2004). Curriculum y Evaluación. Chillan: Universidad del Bío-Bío Facultad de Humanidades. Obtenido de https://es.scribd.com/document/487079814/Castro-F-y-Otros-2004-Curriculum-y-Evaluacion-Universidad-de-Bio-Bio-pdf

Colombia, C. d. (2025). Ley 2383. Bogotá. Obtenido de https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=261956

Congreso de la Republica. (1995, 18 de Enero). Ley 181 de 1995. Obtenido de https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2019/Juridica/Normograma/Leyes/Ley-181-de-1995.pdf

Congreso de la Republica. (2012, 16 de Mayo). Decreto 1007 de 2012. Obtenido de https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=47468

Congreso de la Republica. (2022, 05 de Agosto). Decreto 1622 de 2022. Obtenido de https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=192812

Feldman, L. (2018). La vida secreta del cerebro. Barcelona: Paidós. Obtenido de https://www.pdfdrive.to/filedownload/la-vida-secreta-del-cerebro-1

Gomez, L., & Peñaloza, G. (2014). Didáctica y comunicación: Aportes de Habermas a la educación. SciELO, 17. Obtenido de http://www.scielo.org.co/pdf/prasa/v5n9/v5n9a02.pdf

Habermas, J. (1999). Teoría de la acción comunicativa,1. Madrid: Taurus. Obtenido de https://drive.google.com/file/d/0B7sVpnmC3XvweUpwSXRfN2Y1RUU/view?resourcekey=0-5ittGlfLq7QNMqEXXfudfw

Hernandez et al. (1998). La Iniciación Deportiva desde la Praxiología Motriz. Obtenido de https://es.scribd.com/document/488014166/hernandez-moreno-pdf

Hernandez, J., & Rodriguez, J. (2004). La Praxiología motriz: Fundamentos y aplicaciones. Zaragoza: INDE Publicaciones. Obtenido de https://www.google.com.co/books/edition/La_praxiolog%C3%ADa_motriz/nnj0hMMUzngC?hl=es&gbpv=1&dq=inauthor:%22Jos%C3%A9+Hern%C3%A1ndez+Moreno%22&printsec=frontcover

Kapa, R. (2017). Programa de educación emocional para el desarrollo de la inteligencia emocional de las niñas/os de 8 a 10 años del centro San Juan Cotahuma. Obtenido de https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11148/KCHRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Laban, R. (2006). El dominio del movimiento. Madrid: Fundamentos. Obtenido de https://es.scribd.com/document/575197217/El-Dominio-Del-Movimiento-Rudolf-Laban

Lagardera, F. (2021). Educación de las conductas motrices: Leer, comprender y aplicar a Parlebas. acción motriz, 15. Obtenido de https://accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/172/168

López, A. (2020). Gestión de las emociones, temática importante para los deportistas en situación de competencia. ResearchGATE. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/347660864_Gestion_de_las_emociones_tematica_importante_para_los_deportistas_en_situacion_de_competencia

Maureira, F. (2010). Neurociencia y educación. ResearchGate. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/271328225_Neurociencia_y_educacion

Montalvo, J. (2021). Influencia del programa fútbol y amistad en la convivencia entre estudiantes de una asociación deportiva y social. Obtenido de

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69259/Montalvo_CJC-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y

Mora, F. (2014). Neuroeducación. Madrid: Alianza editorial. Obtenido de https://www.colegar.com/colegar/archivo_aporte_id209_1599168691253.pdf

Parlebas, P. (2001). Juegos, deportes y sociedades léxico y praxiología motriz. Barcelona: PAIDOTRIBO.

Parlebas, P. (2008). Lexico de praxiología Motríz. En P. Parlebas, Lexico de praxiología motríz juegos, deporte y sociedades (pág. 150). Barcelona: Paidotribo.

Parlebas, P. (2022). Juegos, deporte y sociedades: Léxico de Praxiología Motriz. Barcelona: Paidotribo.

Pérez, J. (2020). Entrenamiento mental en una cantera del fútbol profesional colombiano. Actividad Física y Deporte. Obtenido de https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/9fd3cb3d-e3c1-4346-8d6e-f1ec09c237f2/content

Republica, C. d. (1995). Ley 181 de 1995., (págs. 1-19). Obtenido de https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2019/Juridica/Normograma/Leyes/Ley-181-de-1995.pdf

Sánchez, E. (26 de Abril de 2023). La mente es maravillosa. Obtenido de https://lamenteesmaravillosa.com/los-6-pilares-de-la-autoestima-segun-nathaniel-branden/

Tuner, L., & Pita, B. (2002). Pedagogía de la ternura. En B. P. Lidia Turner Martí. Habana: Pueblo y educación. Obtenido de https://profesorailianartiles.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/03/pedagogc3ada-de-la-ternura3.pdf

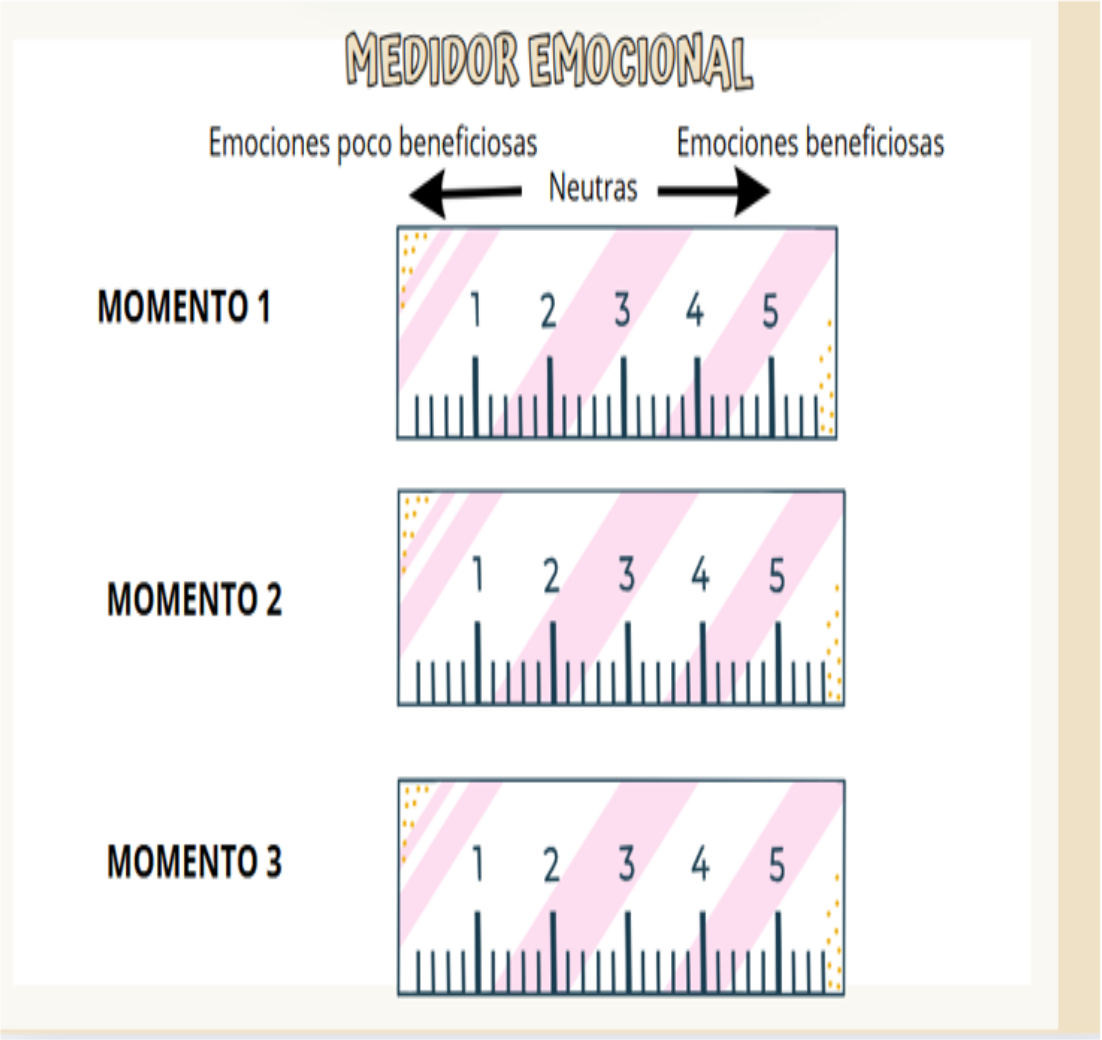
Vygotsky, L. (1930). Mente y Sociedad.

Anexo A. Regla emocional

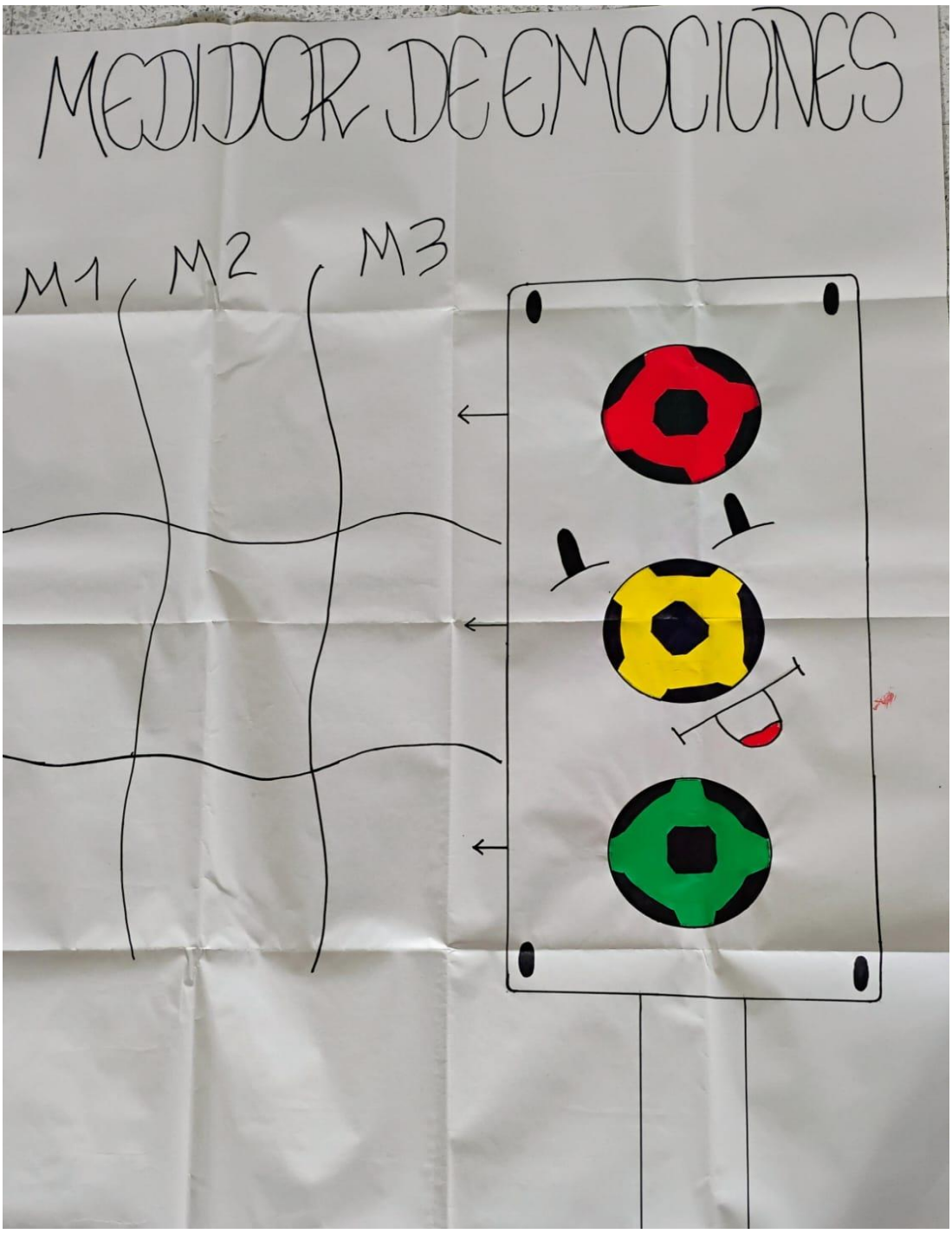
Fecha:

Nombre completo:

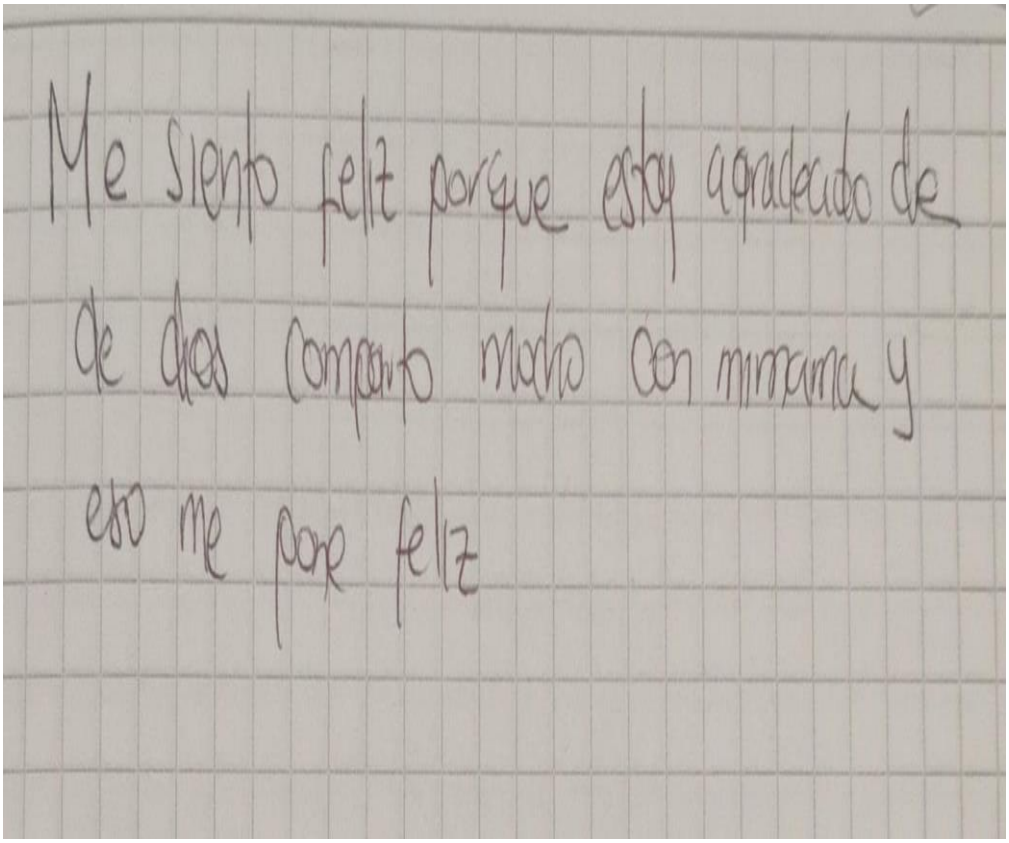
INSTRUCCIONES: Señale en que parte de la regla esta su emoción y escríbala sobre esa misma medida, según el momento.



Anexo B. Medidor emocional



Anexo C. Escrito reflexivo de un sujeto



Anexo D. Formato planeación clase

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
LICENCIATURA EN EDUACICIÓN FÍSICA
FORMATO PLANEACIÓN DE CLASE
CLUB DE APRENDIZAJE LA COLMENA

Institución: La Colmena **Categoría: 2010-2011**	**Fecha: 30 Abril 2025** **Hora: 4 a 6 PM**	**Sesión 1 de Momentos pedagógicos 1**: La emocionalidad clave para sentir el movimiento corporal
Nombre de la Sesión: Conociendo mis emociones "explorando sentimientos un viaje interior con la respiración". **Propósito de Aprendizaje:** Fortalecer el reconocimiento de las emociones para adquirir la habilidad de sentir el movimiento		
Objetivo Técnico: Control. **Objetivo de Juego:** Amplitud y profundidad.		**Recursos y medio**: Cancha de fútbol, parlante para poner música, celular, aros, platillos, conos y balones.

1. Activando e incentivando (20 minutos)

Organización: se ubican por parejas frente a frente con un balón en medio de ambos jugadores, el profesor nombrara partes del cuerpo las cuales ellos tocaran con las manos y al decir balón rápidamente lo tomaran con las manos, el primero que tome el balón ganara un punto, su compañero pagara penitencia realizando payasitos o sentadillas explosivas.

Variante, se ubicarán espalda con espalda sobre la línea de mitad de cancha enumerándose 1 y 2, el profesor nombrara sale 1, quien tiene este rol se levanta y sale corriendo hasta la línea final sin dejarse coger del número 2, rotaran roles según indicaciones del profesor. El otro profesor buscara distraerlos por lo cual cada sujeto debe estar atento y reconocer la voz del profesor que inicialmente da las instrucciones.

Dominio de acción motriz: Ausencia de compañero, presencia de adversario e incertidumbre. **(C̄.A. I)**

2. Modulando la interacción (25 minutos)

Organización: se forman dos grupos cada uno en un área de la cancha donde estará un cuadro y dentro cinco aros, los sujetos trotaran alrededor del cuadro con un balon en sus manos, a la señal del profesor y diga "ya", rápidamente cada uno ira a un aro y dejar el balón, quien quede sin aro quedara eliminado, el ultimo que quede ganara.

Variante: la misma dinámica se realizará, pero esta vez llevando el balón con el pie y haciendo énfasis en el control del balón.

Dominio de acción motriz: Ausencia de compañero, presencia de adversario e incertidumbre. **(C̄.A. I)**

3. Transferencia al juego (35 minutos)

Para este ejercicio se delimitarán la cancha con dos zonas en amplitud, se formarán dos equipos y se jugará un partido condicionado, el equipo que tiene del balón tendrá que conquistar las dos zonas en amplitud tocando el balón a los compañeros que encuentre en esas zonas para luego finalizar a porteria

Puntuación: Para que el gol valga, el jugador que marca deberá ir a chocar la mano con el jugador que le realizo pase o con el equipo.

Dominio de acción motriz: Presencia de compañero de adversario e incertidumbre. **(C.A.I).**

4. Dialogando corporal y verbalmente (35 minutos)

Meditación, estiramiento, evaluación y retroalimentación de la clase.

Organización: sentados en circulo, para hacer escaneo corporal con los ojos cerrados y luego hablar de los beneficios de meditar y ser conscientes del propio actuar.

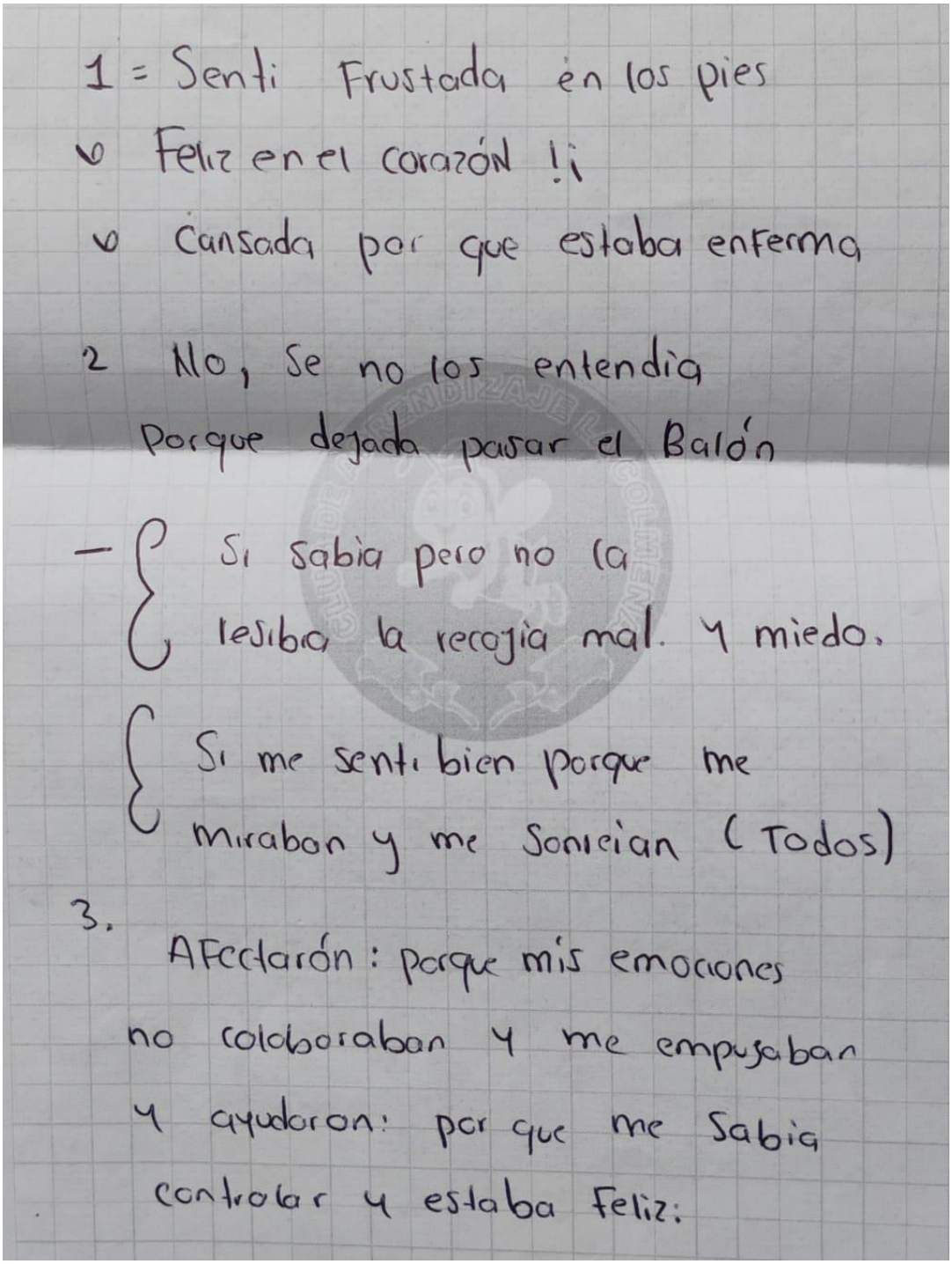
Se les invitará aqui realicen una respiración consciente y que traten de sentir como el aire entra y sale del cuerpo, he incentivándolos a que la respiración sea cada vez más lenta. Se les hablará mientras respiran de lo importante de conocer y reconocer las emociones para poder aprender a regularnos, mantener la calma y cómo influyen en la actitud, el desempeño deportivo y en la relación con mis propios

Dominio de acción: psicomotriz.

Se realizará una pregunta a los sujetos que deberán contestar en sus diarios de campo.

1. Durante la práctica ¿Qué emociones logró reconocer en si mismo?
2. Durante la práctica ¿Qué emociones logró reconocer que le ayudaron a mejorar en su juego?
3. Durante la práctica ¿Qué emociones logró reconocer que le perjudicaron a su juego?

Anexo E. Diario campo de un sujeto



1 = Senti Frustada en los pies
v Feliz en el corazón !¡
v Cansada por que estaba enferma

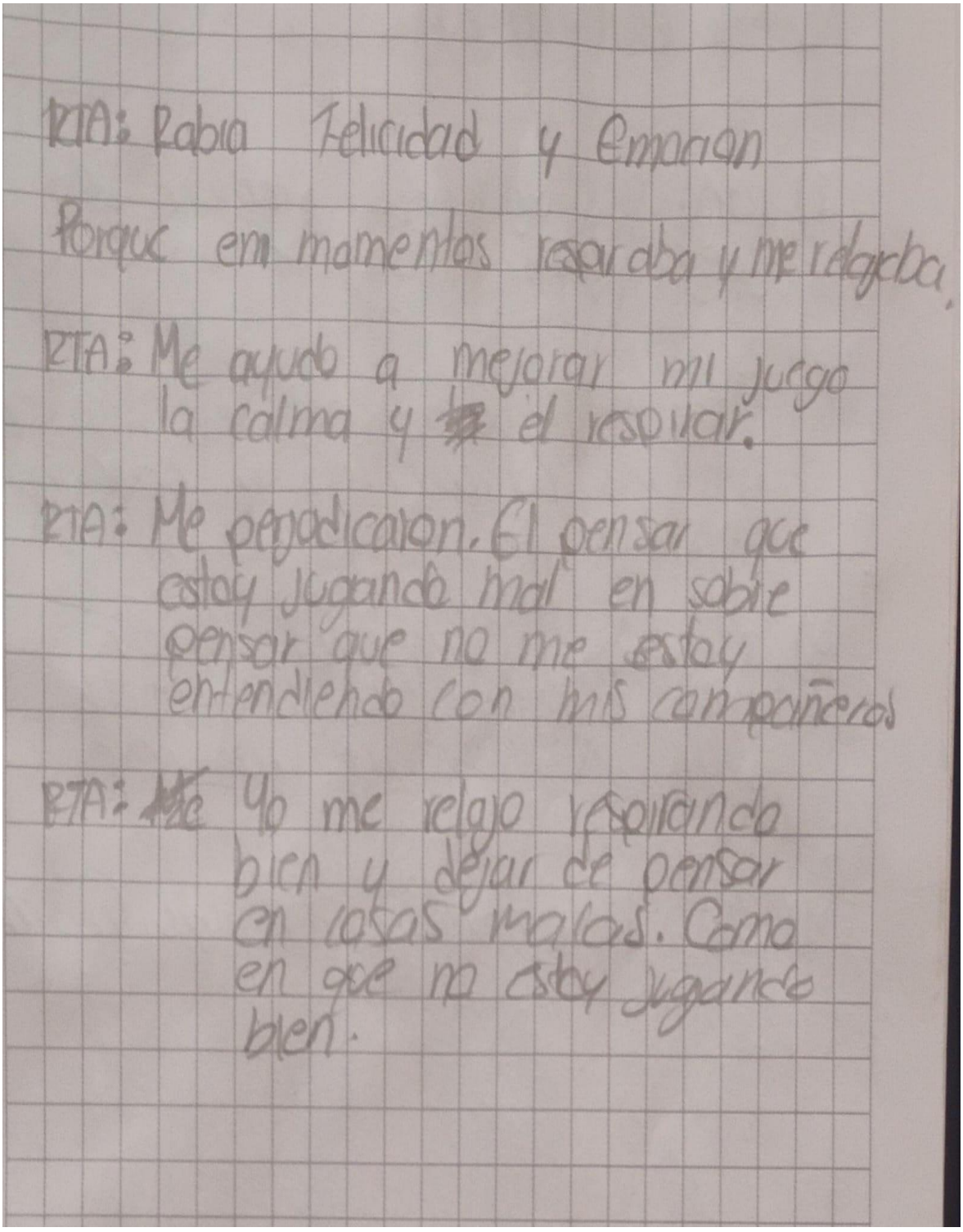
2 No, Se no los entendia
Porque dejada pasar el Balón

— { Si sabia pero no la
lesiba la recojia mal. y miedo.

{ Si me senti bien porque me
miraban y me Sonreian (Todos)

3. AFectarón: porque mis emociones
no colaboraban y me empusaban
y ayudaron: por que me Sabia
controlar y estaba Feliz:

Anexo F. Diario de campo de un sujeto (sesión de refuerzo 1)



Anexo G. Ludograma

