

Proyecto de intervención psicosocial
Educando las emociones en el campo deportivo

Leidy Vanessa Vargas Pérez

Katy Millán Otero (psicóloga)
Asesora

Universidad Luis Amigó
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Medellín
2018

RESUMEN

El presente proyecto de intervención se centra en el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los deportistas de la escuela de fútbol Real Central de Bello, puesto que, tanto a los niños y jóvenes, se les dificulta el hecho de controlar sus emociones dentro del campo deportivo, situación que se ve reflejada en todos sus entornos: social, familia y escolar.

En consecuencia, las metodologías participativas permiten, en el transcurrir de la intervención, la participación constante de cada uno de los deportistas en pro a ser conscientes frente a la importancia del manejo emocional. Es de suma relevancia resaltar que en el momento de fortalecer el control de las emociones de los deportistas, estos están orientados por sus entrenadores, a quienes se les brinda herramientas que orienten a los niños y jóvenes en la inteligencia emocional; en segunda instancia, la sensibilización a los padres de familia frente la inteligencia emocional es vital, de modo que le brinden un adecuado acompañamiento a sus hijos, es clave para que en el campo de juego sea visible la inteligencia emocional aplicada en el fútbol.

De acuerdo con la necesidad de la población, se realiza la intervención psicosocial orientada y argumentada desde la inteligencia emocional de Daniel Goleman, puesto que es una población que está en constante formación humana por medio del deporte.

PALABRAS CLAVES

Proyecto de intervención, Inteligencia emocional, emociones, fútbol, niños, jóvenes, padres de familia, entrenadores, Bello.

CONTENIDO

1. PLATAFORMA DE GESTIÓN	4
2. DIAGNÓSTICO PSICOSOCIAL	8
2.1 Referente contextual y legal	8
2.2. Caracterización de la población	10
3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
4. JUSTIFICACIÓN	15
5. OBJETIVOS	17
5.1 Objetivo general	17
5.2 Objetivos específicos	17
6. Referentes conceptuales	18
6.1 Perspectiva teórica y contextualización frente a la problemática	18
7. DISEÑO METODOLÓGICO	23
7.1 Fundamentación metodológica	23
8. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES	30
9. PRESUPUESTO	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32

EDUCANDO LAS EMOCIONES EN EL CAMPO DEPORTIVO

1. PLATAFORMA DE GESTIÓN Club Arsenal Bello

Ojalá los clubes del fútbol entendieran el poder que tienen en sus manos, saber que son el lugar donde concluyen los sueños de muchos niños y jóvenes y que esto es energía creadora. Ojalá comprendieran que tienen la capacidad de cambiar culturas, pues tienen toda la atención y motivación de los deportistas puesta en este sueño, es solo cuestión de decidir y aceptar que en el mundo no existe la competencia mezquina y descuidada, sino que existe la cooperación para mejorar como seres humanos (Club Deportivo Arsenal Bello).

El club deportivo Arsenal Bello nace el 14 de Agosto del 2010, a partir de un proyecto de grado elaborado en la Universidad Cooperativa de Colombia, el cual fue realizado por dos tecnólogos profesionales en fútbol: Daniel Franco y Pablo Quintero. Pasados dos años se presentó dicho proyecto a la secretaria de deportes del municipio de Bello con el fin de materializarlo. De esta manera, la secretaria de deportes de Bello permitió la gestión de escenarios y espacios pertinentes para las prácticas deportivas; el proyecto empieza a ejecutarse en el año 2012 en el polideportivo Tulio Ospina de Niquia con la asistencia de 14 deportistas, al ser un proyecto nuevo, en el contexto social de Bello, fue pertinente y atractivo desde el deporte a partir de la formación.

En el primer año pasan de 14 a 50 deportistas, en el 2013 se empieza la participación de torneos con el apoyo de un profesor direccionado para los arqueros, en el 2014 el club Arsenal empieza a participar en la liga antioqueña de fútbol, en este año se vincula un profesor con el objetivo de apoyar y orientar la formación en el fútbol dirigido a los deportistas del club.

El año 2014 sorprende con una gran oportunidad por parte de la Fundación Felisa Johnson, con el fin de patrocinar algunos deportistas del club. Consecutivamente, en el 2015 se realiza un viaje a Ecuador para participar en un torneo a nivel internacional utilizando recursos propios. A partir de ahí empieza a ser reconocido por el municipio de Bello y a nivel departamental por la participación de torneos municipales. En este momento se cuenta con cinco entrenadores. En este mismo año nace la casa Club Arsenal Bello con el apoyo de la fundación, cuya finalidad es tener un espacio para el apoyo a los deportistas, para que estos cuenten con atención interdisciplinaria, a partir de psicología, fisioterapia, gimnasio, nutrición. Vale entonces aclarar que en este momento el club contaba con ocho profesionales.

En el 2018 se genera la oportunidad de ser una de las escuelas asociadas a Inter Academy Antioquia, la cual es la escuela de Inter de Millan de Italia. El proyecto técnico profesional que pretende potenciar la formación deportiva de los niños y jóvenes pertenecientes al Club Arsenal. Actualmente el club cuenta con once profesionales trabajando para un mismo fin.

En este sentido, el Club Arsenal tiene como misión acompañar el proyecto de vida de los deportistas por medio de la formación en el fútbol, de tal forma que se fomenten hábitos de vida saludable, corresponsabilidad, ética y civismo social y la visión está proyectada en que “Arsenal será un club de alto rendimiento que trabaja bajo la metodología de un mundo mejor a través del fútbol, con una alta sostenibilidad, flexibilidad y cooperación” (Club Arsenal Bello). A su vez, Arsenal elabora un sistema deportivo que fomenta el crecimiento personal y futbolístico. De esta manera, Arsenal tiene como principios corporativos forjar proyectos de vida a partir del fútbol, para esto resaltan la siguiente frase: “Nos acostumbramos a trabajar al revés, primero queremos tener, para luego hacer y por último ser,

pero en realidad las cosas funcionan al revés. Primero debemos ser, para hacer y por último tener”.

Uno de los principales principios corporativos de Arsenal está enfatizado en los sueños de los deportistas: “Las metas de mis compañeros dependen también de mí, de cómo me prepare, de cómo afronte las dificultades que se me presentan, de poner todo mi esfuerzo y capacidad al servicio de mi equipo para ser mejores cada día, de ser un grande desde pequeño”.

Por otra parte, Arsenal forma el desarrollo de buenas personas, crea un espacio donde se fomente el honor deportivo, crea hábitos de vida saludable, cuidado del cuerpo y la mente. Que los deportistas sean felices con su estilo de vida, que el carácter esté por encima de las emociones, la responsabilidad académica, la razón como base del qué hacer y la formación integral a partir de la educación intelectual, educación moral y del carácter, educación física y deportiva, educación dirigida al fútbol.

El Club Arsenal Bello cuenta con una estructura organizativa a partir de la siguiente jerarquía.

1. Presidente del club: Daniel Franco
2. Tesorero: Pablo Quintero
3. Secretario: Miguel Sánchez
4. Comité disciplinario: Leidy Vargas y Pablo Quintero
5. Equipo de trabajo interdisciplinario: entrenadores, psicóloga, nutricionista, fisioterapeuta.

Arsenal brinda diferentes actividades para sus deportistas como lo son; entrenamientos deportivos grupales, entrenamientos personalizados, asesorías psicológicas, atención fisioterapéutica, asesoría nutricional, participación en torneos y trabajo social. La población que se beneficia de los servicios

anteriormente mencionados son deportistas entre los seis y dieciocho años, quienes se dividen en 12 categorías acordes a las edades.

El Club Arsenal Bello crea como idea social “un mundo mejor a través del futbol” con el objetivo de que mediante el fútbol se fomenten valores de cooperación como lo es la unión, la ayuda, la amistad, el dar sin esperar nada a cambio. El fomento del deporte para ser usado como estilo de vida y formación humana. “Arsenal no solo es fútbol, es un estilo de vida” (Club deportivo Arsenal Bello).

2. DIAGNÓSTICO PSICOSOCIAL

2.1 Referente contextual y legal

Bello es un municipio de Colombia, ubicado en la zona norte del Valle de Aburrá del departamento de Antioquia. Limita por el norte con el municipio de San Pedro de los Milagros, por el este con el municipio de Copacabana, por el sur con el municipio de Medellín y por el oeste con los municipios de Medellín y San Jerónimo. El municipio, inicialmente llamado Hato viejo, tomó su nombre actual en 1883 en homenaje al humanista y revolucionario latinoamericano Don Andrés Bello (nacido en Caracas en 1781) y fue municipio en 1913. Bello es en la actualidad la segunda ciudad del departamento de Antioquia y la decimoprimer en toda la República de Colombia, debido a su población (Municipio de Bello, 2017).

Bello cuenta con una población de 464.560 habitantes, de los cuales un 97.9% están ubicados en la cabecera municipal y el 84.26% del territorio lo abarca su zona rural. Los habitantes del municipio de Bello son quienes permiten caracterizar económicamente el territorio a partir de las actividades industriales, como lo son: actividades textiles, manejo de madera, carbón, caucho y productos minerales y no metales. En una segunda escala se encuentran las actividades comerciales, agrícolas y hotelería (Municipio de Bello, 2017).

En segunda instancia, y no menos importante, el municipio de Bello se ha caracterizado por ser la ciudad de los artistas, a nivel cultural se ha venido generando un movimiento por medio del arte, la música, la cultura y el desarrollo ciudadano, lo cual permite que el deporte sea un pilar fundamental en el crecimiento de los aspectos socio- culturales del municipio. El tema del deporte y la recreación en el municipio de Bello ha tenido presencia en los barrios, brindando actividades que han mejorado la convivencia, disminuido los índices de

violencia e incentivando el aprovechamiento del tiempo libre como las vacaciones creativas, ludotecas, juegos municipales y centro de iniciación y formación deportiva; estas actividades han integrado a la comunidad de varios sectores, debido a la descentralización de las mismas lo que permite que la población acceda a participar activamente.

Se resalta la participación de la comunidad, clubes deportivos, asociaciones deportivas y asociaciones del deporte, entre ellas la escuela de Fútbol Real Central, la cual queda ubicada en el barrio Central, localizado desde la calle 50, limitando con la carrera 52 y 54 del municipio de Bello. (Bello, Plan de Desarrollo 2016-2019).

El municipio de Bello nos presenta una política pública de cultura en la cual se relaciona la política pública direccionada a niñas, niños y adolescentes como actores principales para mejorar la calidad de vida a nivel familiar y social. Entonces, la política pública para la infancia y la adolescencia deberá comprenderse como un compromiso ético capaz de garantizar la promoción, prevención y restitución de derechos. Dentro de dicha política se comprenden cuatro ejes temáticos, de los cuales el cuarto eje temático: “Desarrollo” elabora el juego, la educación y el desarrollo.

Teniendo en cuenta lo anterior, el deporte es categorizado por medio del juego, es posible sustentar esta premisa por medio de la secretaría de deportes de Bello, la cual tiene como objetivo brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, la educación física y la educación extraescolar como contribución al desarrollo integral del individuo para el mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes del municipio (Secretaria de deportes de Bello).

2.2. Caracterización de la población

La escuela de fútbol Real Central está ubicada en el barrio Central de la comuna 4 del municipio de Bello, Antioquia, las familias pertenecientes a la escuela oscilan entre un estrato socioeconómico 1 y 2, puesto que son niños de barrios aledaños como lo son, el Espíritu Santo, Barrio Central y Puerto Bello.

El grupo está conformado por 47 deportistas, entre ellos 28 niños entre los 7 y 12 años y 18 adolescentes y jóvenes entre los 13 y 17 años, es necesario aclarar que entre ellos hay dos niños con dificultades en las habilidades motoras y un joven de 13 años proveniente de Venezuela.

En la escuela Real Central el 100% de los niños y jóvenes hacen parte de la iglesia católica, lo que permite la correcta aplicación de la metodología en las jornadas deportivas; desde los entrenamientos se les hace una oración inicial que da paso a trabajar un valor en cada jornada, como lo es el respeto, la honestidad, la responsabilidad, la solidaridad, la amistad, entre otros; teniendo en cuenta que los valores deben de ser aplicados dentro del campo de juego, es decir, mientras juegan al fútbol. El fútbol más que un deporte se convierte en el *hobbie*, gusto, pasión y estilo de vida de los deportistas del Real Central.

Los niños y jóvenes actualmente se encuentran beneficiados en la inserción de la educación del municipio de Bello, a la fecha cursan entre grado tercero de primaria y noveno de bachillerato. En el momento hay un joven de 16 años que no se encuentra estudiando por bajo nivel académico, aun así, desde la escuela Real Central se está haciendo las gestiones pertinentes para ingresarlo al programa educativo.

Para el Real Central uno de los ejes primarios es la familia, la cual se encarga de construir, acompañar, direccionar y orientar al deportista con el fin de que el

deporte sea complementario a la educación tanto académica como familiar; a pesar de esto, el 100% de las familias no acompañan el proceso formativo del niño en el fútbol, por ende hay varios niños y jóvenes que no cuentan con un adecuado acompañamiento familiar, el cual se ve reflejado en el campo de juego.

En el presente año, la “familia Real Central” está compuesta por dos entrenadores a nivel deportivo, una psicóloga, una trabajadora social y un comunicador social, quienes se encargan del accionar educativo complementario desde el deporte. La escuela de formación en fútbol Real Central es una entidad sin ánimo de lucro, es decir, todo lo brindado a la población infantil es gestionado por el equipo de trabajo, quienes como profesionales no reciben honorarios por parte de la escuela, por ende, todo el trabajo realizado desde sus profesiones es ejecutado con un fin social. Los niños y jóvenes no pagan por mensualidad, ni aportan a la compra de los materiales institucionales como lo son: balones, conos, platillos, lazos y petos. Los niños y jóvenes de la escuela se hacen responsables de la compra de su uniforme por medio de una rifa con la modalidad cantarilla, la cual les permite la recolección del dinero para adquirir su uniforme de fútbol.

Los escenarios en los que se desarrollan las prácticas deportivas son brindados por la secretaría de deportes del municipio de Bello. Así pues, se utilizan la cancha sintética y la placa deportiva Puerto Bello ubicada en el Barrio Puerto Bello del municipio de Bello Antioquia. Los espacios para la formación humana de los niños son brindados por el centro institucional Marco Fidel Suárez y la secretaría de cultura del municipio de Bello en la casa de la cultura el Cerro del Ángel.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se comprende principalmente una problemática a abordar, la cual gira en torno al control de las emociones en el Fútbol, el foco principal del proyecto de intervención psicosocial son las consecuencias que conlleva el mal control de las emociones, puesto que detrás de cada individuo hay un ser humano que, por su naturaleza, presenta diferentes tipos de emociones, ya sean llamadas positivas o negativas. Se hace necesario aclarar, el problema central no está enfatizado en la manifestación de las emociones de los integrantes de la escuela de fútbol Real Central, este está enfatizado en el manejo de la reacción que conllevan las emociones, ya que como seres humanos son sintientes, pensantes y sensibles frente a toda situación. Con este proyecto de intervención se busca conseguir una persona íntegra a través de la sensibilización, tratando de que los deportistas logren fortalecer la capacidad de hacer conscientes aquellas reacciones inadecuadas cuando expresan las emociones, principalmente en el campo de juego.

Al ver el fútbol como una herramienta para el desarrollo del proyecto de vida y una formación integral, se resalta la siguiente idea: una vez los integrantes sean conscientes del manejo emocional dentro del campo de juego podrán expresar correctamente sus emociones en el contacto con el otro, de este modo fortalecer sus relaciones interpersonales en todo contexto en el que se desenvuelvan.

Debido al acercamiento realizado a la población se logró identificar las necesidades que llevarán a cabo dicho proyecto de intervención. Se manifiesta el bajo control emocional como problemática para trabajar. Se buscará la manera

más adecuada para contrarrestar dicha situación. En consecuencia, se identifica el bajo control emocional por parte de los niños y adolescentes, lo cual desata situaciones de conflicto entre sus pares.

La problemática se evidencia desde el año 2009 en que Edison Sánchez reactivó las actividades de la escuela Real Central, desde la observación de los partidos se identifica la falta de capacidad en los niños de conocer y entender en ellos mismos las propias emociones, lo cual no permite, a nivel psicológico, un adecuado desarrollo de los autoesquemas, de tal forma que se ve reflejado no solo en su proceso evolutivo, sino también en las habilidades sociales, puesto que se puede afectar a los demás cuando no se tiene un manejo de las emociones en sí mismo.

Los afectados son niños, adolescentes y jóvenes de la escuela Real Central, en efecto todos los entornos en los que se desenvuelven, como lo es en primera instancia su familia, puesto que se pueden generar situaciones conflictivas que no permitan ser una familia correctamente funcional; en segundo momento a nivel social se pueden generar situaciones de maltrato o incluso de aislamiento y exclusión frente a los niños y jóvenes que no sean conscientes de sus emociones; en última instancia a nivel educativo, su rendimiento escolar puede ser variable, puesto que en el momento en que no controle sus emociones se puede presentar frustración al no comprender diferentes temáticas escolares e incluso su comportamiento se puede ver afectado.

Ahora bien, la población manifiesta que la intervención en la problemática es de alta importancia, ya que evidencia, entre ellos mismos, la falta de tolerancia hacia los actos del otro y cómo esto empieza a generar conflictos y situaciones de violencia entre la comunidad. El diálogo alrededor de la misma permitirá definir el problema que prioriza la comunidad y que será foco del proceso diagnóstico.

Se pudo identificar, a través de conversatorios, talleres reflexivos, observación participante (entrenamientos y partidos) y entrevistas a los jóvenes y familiares, que esta población tiene entusiasmo, creatividad, espontaneidad, buena disposición y un alto nivel de activación, al igual que la forma como ellos manejan las emociones con impulsividad, irritación y agresividad; todo esto se puede dar debido al contexto en que se desenvuelven: familias disfuncionales, falta de acompañamiento de sus padres, medios de comunicación digital mal dirigidos, ambientes sociales de violencia, discusiones y conflictos que los llevan a construir experiencias de vida donde se manifiesta el resentimiento y el deseo de venganza que han adquirido a través de sus familias.

Con respecto a la población beneficiaria del proyecto, las necesidades más notables están dirigidas a la forma cómo manejan sus emociones y al desconocimiento que tienen de las mismas. La impulsividad, irritabilidad, agresividad, el resentimiento y los deseos de venganza que se presentan en estos adolescentes y jóvenes son varias de estas emociones.

4. JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto de intervención está enfatizado en el manejo de las emociones de los entrenadores, padres de familia, niños y jóvenes de la escuela de fútbol Real Central. Al llevar a cabo este proyecto la población será beneficiaria en el ámbito individual y grupal; el proyecto educando las emociones busca formar personas íntegras, al lograr que el deportista comprenda que su rol no se reduce a su desempeño físico y competitivo, sino que hay un componente existencial que busca identificar aquello que le genera malestar en el ámbito deportivo, así como en el familiar y el social.

Este proyecto es importante para la población de la intervención porque busca lograr conciencia del buen manejo de la inteligencia emocional, hasta llegar al punto de que lo adquirido con el proceso se beneficie en un diario vivir del ser humano, capaz de controlar las emociones, sean negativas o positivas, para así lograr los objetivos a cumplir en y para sus vidas. Además, a los entrenadores, este trabajo les ayudará para su crecimiento personal y profesional, puesto que antes de ser profesionales en el deporte son personas con emociones quienes lograrán, en conjunto con los deportistas y sus familias, ser conscientes del manejo de las reacciones que toman después de una emoción.

De igual modo, los padres de familia, al llevar un proceso conjunto con los deportistas, lograrán una buena comunicación y esta permitirá el buen manejo de aquellas emociones que antes eran manifestadas de manera impulsiva e inconsciente. En este sentido, el acertado manejo de las emociones les permitirá mejorar sus relaciones interpersonales y fortalecer sus habilidades sociales.

Este proyecto de intervención será un proceso de aprendizaje y enriquecimiento para la escuela de fútbol Real Central, debido a que esta está en constante formación deportiva y humana. Por lo tanto, es necesario tener claridad y saber diferenciar ambos contextos sociales, por un lado, la vida personal y por el otro la profesional, esto permitirá llevar un buen manejo de emociones desarrollando habilidades, actitudes y destrezas que serán producto útil en un futuro.

Aunque en el campo deportivo se caracteriza al fútbol como un deporte de competencia y de alto rendimiento, el enfoque social del proyecto permite en los niños y jóvenes la manifestación constante de la importancia de la formación humana como prioridad, el proyecto se enfocará en la educación de las emociones, sin dejar de reconocer el campo deportivo y social. De esta manera, se podrá trabajar desde los diferentes campos sin perder el eje principal que es la educación de las emociones por medio de la inteligencia emocional.

De acuerdo con lo anterior, se lleva a colación el manejo de las emociones como un componente que le brindará herramientas a las familias de la escuela Real Central para fortalecer la capacidad de saber manejar toda clase de situaciones, mejorar cada vez más como persona, familia e individuo social, de tal forma que se fomenten mucho más las competencias para la realización de todo tipo de actividades. El acompañamiento, tanto de los entrenadores como de los padres de familia, permitirá que los niños y jóvenes tengan una constante práctica de lo que es el adecuado manejo de las emociones.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo general

Fortalecer la inteligencia emocional en los entrenadores, padres de familia y deportistas de la escuela deportiva Real Central de Bello.

5.2 Objetivos específicos

- Proponer estrategias a los entrenadores que les permita orientar a los deportistas en el control de las emociones dentro del campo deportivo.
- Sensibilizar a los padres de familia frente al adecuado acompañamiento que les brindan a los deportistas en el campo de juego.
- Brindar herramientas a los deportistas que les permita controlar las emociones en el campo deportivo.

6. REFERENTES CONCEPTUALES

6.1 Perspectiva teórica y contextualización frente a la problemática

En los años 90, a la cabeza de Daniel Goleman, surge una manera revolucionaria de tratar el tema de la “Inteligencia Emocional”. Con sus textos *La Inteligencia Emocional* (1995) y *La práctica de la Inteligencia Emocional* (1998); dichas teorías tienen como antecedentes los trabajos de Peter Salovey, Paul Ekman y Howard Gardner, este último fue quien introdujo la teoría sobre “Las Inteligencias Múltiples” (1983), definiéndolas como: inteligencia lingüística, inteligencia musical, inteligencia lógico-matemática, inteligencia espacial, inteligencia cenestésica corporal, inteligencia intrapersonal e interpersonal, donde Goleman retoma y hace mayor énfasis a estas dos últimas por su importancia y aporte a sus teorías del manejo de las emociones. De esta manera, Gardner (1983) (citado en Goleman, 1995) afirma que:

La inteligencia interpersonal es la capacidad para comprender a los demás: qué los motiva, cómo operan, cómo trabajar cooperativamente con ellos. La inteligencia intrapersonal es una capacidad correlativa vuelta hacia el interior. Es la capacidad de formar un modelo preciso y realista de uno mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en la vida. (p.60)

Así pues, en 1995 la inteligencia es definida por Goleman de una manera más amplia, permitiéndole al ser humano comprender el éxito o el fracaso en la vida, no solo a partir de adquirir conocimientos con la educación por medio de la inteligencia intelectual, sino también, a partir de algo que ya es innato en el ser humano: las emociones.

Ahora bien, el segundo concepto es el de las emociones y cómo se definen estas en el ámbito de la psicología, ya que a partir de su reconocimiento se puede lograr una contextualización que oriente esta intervención en la medida en que se conoce cómo operan en el individuo, pero es de aclarar, que hasta la actualidad no se ha logrado tener un concepto unificado, pues los teóricos tratan de argumentarlas desde sus orientaciones y experiencias propias, por lo cual se presentan a continuación algunas de las más relevantes para este trabajo.

Las emociones cumplen funciones específicas al permitir comunicar estados de ánimo a los demás y no tienen fronteras, pues como se cita en la teoría de las emociones universales, pueden ser transmitidas a través del rostro y manifestadas sin importar la cultura, raza, religión u otra variable. Para ello Paul Ekman (1978). (citado en Goleman, 2003) menciona que:

Independientemente de las diferencias del lenguaje y del bagaje cultural, no existen diferencias interculturales en su interpretación, encontró que las expresiones faciales de las emociones no son determinadas culturalmente, sino que son más bien universales y tienen, por consiguiente, un origen biológico. (p. 170-171)

Lo anteriormente mencionado hace referencia a las emociones que se pueden vivir en el fútbol, en el sentido de que el fútbol también se puede nombrar como una pasión universal.

Las teorías que fueron expuestas en párrafos anteriores sobre las emociones solo son unas de las muchas que tratan de abordar este tema, pues existen cientos de emociones como teorías que tratan de definir las y nombrarlas; Goleman (1995) Utilizó el término emoción para referirse a un sentimiento y sus pensamientos

característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar. Al respecto afirma: “Existen cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices. En efecto, existen en la emoción más sutilezas de las que podemos nombrar” (Goleman, 1995, p.).

El autor, en el reconocimiento de un adecuado uso de las emociones, define en el año 1998 las siguientes habilidades del ser, partiendo desde la consciencia de uno mismo hacia un proceso que involucra ciertas destrezas necesarias para tener éxito en la vida:

Consciencia de uno mismo: capacidad de saber lo que estamos sintiendo en un determinado momento y de utilizar nuestras preferencias para guiar la toma de decisiones basada en la evaluación realista de nuestras capacidades y en una sensación bien asentada de confianza en nosotros mismos.

Autorregulación: manejar nuestras emociones para que faciliten la tarea que estemos llevando a cabo y no interfieran en ella; ser conscientes y demorar la gratificación en nuestra búsqueda de objetivos; ser capaces de recuperarnos prontamente del estrés emocional.

Motivación: utilizar nuestras preferencias más profundas para encaminarnos hacia nuestros objetivos, ayudarnos a tomar iniciativas, ser más eficaces y perseverar a pesar de los contratiempos y las frustraciones que se presenten.

Empatía: darse cuenta de lo que están sintiendo las otras personas, ser capaces de ponerse en su lugar y cultivar la relación y el ajuste con una amplia diversidad de personas.

Habilidades sociales: manejar bien las emociones en las relaciones, interpretando adecuadamente las situaciones y las redes sociales; interactuar fluidamente; utilizar las habilidades para persuadir, dirigir, negociar y resolver disputas; cooperar y trabajar en equipo.

En la búsqueda de una alternativa a lo que viven las familias del Real Central y en pro de favorecer el proceso de formación integral en el deportista, se establecen ciertos compendios que intervienen en la construcción de una vida más armónica, como la formación académica y en valores, el deporte y la religión; elementos necesarios para un buen desarrollo del ciclo vital.

Tener una formación deportiva es importante en la medida en que el sujeto construye una visión que le permite tener disciplina, metas, canalizar energías, alejarse de los malos hábitos como lo es la violencia y las drogas y, de esta manera, poder tener una mejor calidad de vida. El deporte es sin duda una estrategia bastante asertiva para que poblaciones con factores de riesgo de violencia puedan tener más posibilidades de escoger recursos que les favorezcan en el desarrollo de su proyecto de vida.

Por otro lado, está la formación que no solo se remite a lo académico, sino que permite desarrollar competencias para la vida. La educación emocional logra integrar en el ser humano habilidades sociales que le favorezcan asertivamente en el logro de las metas personales, profesionales y en el desarrollo de los diferentes campos de acción.

Por consiguiente, cuando el deporte y la inteligencia emocional se fusionan con base en un proceso de formación más integral, se logra tener un resultado óptimo en la búsqueda de una mejor calidad de vida de un ser humano cada vez mejor, que logra sobreponerse a las falencias y que busca ser más competitivo y realizado.

Por ello, es importante apuntar hacia la autoconsciencia, pues en la medida en que se conocen debilidades y fortalezas propias, se traen a la consciencia las fallas personales, en la forma en que se opera en el día a día; mediante la introspección se fortalecen niveles de autoconfianza y se logra una mayor capacidad de ser cada vez mejores en lo que se hace, minimizando fallas y construyendo mejores resultados. Como menciona Goleman en su texto *La práctica de la Inteligencia Emocional* (1998), las personas que tienen consciencia emocional reconocen que las emociones los dominan, al tiempo que tienen consciencia de los efectos que estas pueden traer; en el mismo sentido, reconocen las acciones que pueden desencadenar a partir de una emoción, además de la influencia que estas tienen y cómo las pueden utilizar en pro de sus objetivos.

La autoconsciencia, es la primera y más importante competencia para fortalecer en los entrenadores, padres de familia y deportistas del Real Central, debido a que es la forma de reconocer lo que se siente y cómo se están expresando las emociones, esta capacidad invita a la autorreflexión, para de esta manera reconocer que las consecuencias de no controlar lo que se siente, puede afectar la vida personal y la de los demás.

7. DISEÑO METODOLÓGICO

7.1 Fundamentación metodológica

La metodología participativa es comprendida desde el interés por la construcción colectiva, es decir, aquella participación donde es importante cada una de las opiniones y construcciones que haga cada participante, en este caso los deportistas, padres de familia y entrenadores de la escuela de fútbol Real Central. Es importante resaltar que dicha metodología impulsa a los acuerdos sociales, donde cada uno de los actores son importantes para la implementación de la misma. Tal como se menciona en el documento “Metodologías participativas”

La metodología mencionada anteriormente, se basa en promover el bienestar de los niños y jóvenes como agentes activos de la construcción de aprendizajes direccionados al manejo de las emociones, a su vez de los padres de familia como acompañantes del proceso de los deportistas y de los entrenadores quienes llevarán a cabo estrategias metodológicas con el fin de promover el manejo de las emociones en los deportistas. Teniendo en cuenta que la experiencia individual de cada deportista será crucial para el desarrollo del conocimiento y de la práctica a cerca de la inteligencia emocional.

Tal como se menciona en el documento metodologías participativas, busca cumplir las siguientes premisas:

Partir siempre de la realidad y de la experiencia de los sujetos, generar un proceso lúdico y creativo de reflexión y análisis sobre las creencias, actitudes y prácticas que forman parte de su realidad y la de su grupo y volver a la realidad con nuevas formas de actuar sobre ella. (López Cabanas, M y Chacón, 1997, p. 44)

A fin de que se dé cumplimiento, a cabalidad, de los objetivos del proyecto de intervención, se busca que, por medio de la metodología participativa, los padres

de familia, los entrenadores, los niños y los jóvenes del Real Central, se vean beneficiados en el sentido de que logren interactuar en el campo deportivo, específicamente en el fútbol a través de la sana convivencia. Es importante pensar que la población adquiera consciencia de la importancia del manejo emocional principalmente cuando se habla de fútbol, sin embargo, el fortalecimiento de la inteligencia emocional de veré reflejado a nivel familiar, social y educativo.

Objetivos	Actividades	Meta	Indicadores	Recursos	Fuentes de verificación
Proponer estrategias a los entrenadores que les permita orientar a los deportistas en el control de las emociones dentro del campo deportivo.	Jornada de capacitación teórico-práctica sobre el “Golombiao” jugando bajo acuerdos que tengan que ver con emociones.	2 capacitaciones a los entrenadores sobre Golombiao	De 2 capacitaciones se realizan 2 capacitaciones Cumpliendo con el 100% del indicador	<p>Humano: Se requiere de un entrenador especialista en Golombiao y un profesional psicosocial.</p> <p>Físico: Un aula cerrada y un espacio abierto, apoyo tecnológico e indumentaria de fútbol.</p> <p>Logístico:</p>	Registro fotográfico, asistencia, testimonio de tres entrenadores sobre la experiencia y asistencia del público en el momento de jugar Golombiao

				refrigerio e hidratación.	
	Campamento para entrenadores	un campamento, en donde se adquiere conocimientos sobre inteligencia emocional	De 1 campamento se realiza un campamento, cumpliendo con el 100% del indicador	Humano: dos profesionales psicosociales Físico: utensilios de camping Logístico: Alimentación	Registros fotográficos, testimonio de los 8 entrenadores sobre la experiencia.
	talleres participativos sobre inteligencia emocional	3 talleres bajo la metodología participativa sobre inteligencia emocional	De 3 talleres se realizan 3 talleres, cumpliendo con el 100% del indicador	Humano: Se requiere de un profesional psicosocial. Físico: Un aula cerrada y un espacio abierto, apoyo tecnológico	Registro fotográfico, asistencia, testimonio de tres entrenadores, evaluaciones de satisfacción
Sensibilizar a los padres de familia frente al adecuado acompañamiento que les brindan a los	Noche de cine foro para padres de familias	2 noches de cine foro donde los padres de familia logren sensibilizar	De 2 noches de cine foro se realiza 2 noches de cine foro,	Humano: 1 profesional psicosocial, 1 entrenador de fútbol Físico: Un	Registro fotográfico, asistencia y evaluación física sobre el evento.

deportistas en el campo de juego.		se frente la importancia del adecuado acompañamiento a sus hijos dentro del campo de juego.	cumpliendo con el 100% % del indicador	aula cerrada, apoyo tecnológico, plegables informativos. Logístico: refrigerio para personal de apoyo y asistentes	
	Festival de fútbol bajo la técnica del Golombiao aplicando el manejo emocional.	2 festivales de fútbol con los padres de familia, donde logran aplicar el manejo emocional dentro del campo de juego.	De 2 festivales se realizan 2 festivales. Cumpliendo con el 100% del indicador.	Humano: 2 profesionales psicosociales, 2 entrenadores de fútbol especialistas en Golombiao, 2 árbitros. Físico: una cancha fútbol 8, indumentaria del fútbol, premiación. Logístico: equipo de contingencia,	Registro fotográfico, asistencia, testimonio de los padres de familia

				refrigerio para personal de apoyo y participantes e hidratación.	
	talleres participativos sobre inteligencia emocional	2 talleres bajo la metodología participativa sobre inteligencia emocional	De 2 talleres se realizan 2 talleres, cumpliendo con el 100% del indicador	Humano: Se requiere de un profesional psicosocial. Físico: Un aula cerrada y un espacio abierto, apoyo tecnológico	Registro fotográfico, asistencia, testimonio de tres padres y evaluaciones de satisfacción.
Brindar herramientas a los deportistas que les permita controlar las emociones en el campo deportivo.	Jornadas de vacunación simbólica contra las emociones	3 jornadas de vacunación simbólica en donde se logró sensibilizar a los deportistas, frente a la importancia que tiene el manejo de las	3 jornadas de vacunación se realizan 3 jornadas. Cumpliendo con el 100% del indicador.	Humano: 2 profesionales psicosociales Físico: Un aula cerrada, apoyo tecnológico, indumentaria de la vacunación Logístico: equipo de	Registro fotográfico, asistencia de los participantes, testimonio de 8 deportistas sobre la experiencia, evaluación física de la actividad a

		emociones		contingencia, refrigerio para personal de apoyo.	los participantes.
	Festivales de futbol jugando con la técnica Colombia	3 festivales de fútbol donde los deportistas logren participar del festival teniendo en cuenta el manejo de las emociones dentro del campo de juego.	3 festivales, se realizan 3 festivales, cumpliendo con el 100% del indicador.	<p>Humano: 2 profesionales psicosociales, 2 entrenadores de fútbol especialistas en Colombia, 2 árbitros.</p> <p>Físico: una cancha fútbol 8, indumentaria del fútbol, premiación.</p> <p>Logístico: equipo de contingencia, refrigerio para personal de apoyo y participantes e hidratación</p>	<p>Registro fotográfico, asistencia de los participantes y de los acompañantes.</p> <p>Testimonio de 3 deportistas sobre la experiencia, evaluación física de la actividad a los participantes y los acompañantes</p>

	Talleres participativos para deportistas	3 talleres sobre inteligencia emocional bajo la metodología participativa	De 3 talleres, se realizan 3 talleres, cumpliendo con el 100% del indicador	<p>Humano: Se requiere de un profesional psicosocial.</p> <p>Físico: Un aula cerrada y un espacio abierto, apoyo tecnológico.</p>	Registro fotográfico, asistencia, testimonio de tres deportistas evaluaciones de satisfacción .
	Campamento para deportistas	1 campamento, en donde se adquiere conocimientos sobre inteligencia emocional	De 1 campamento se realiza un campamento, cumpliendo con el 100% del indicador	<p>Humano: dos profesionales psicosociales</p> <p>Físico: utensilios de camping</p> <p>Logístico: Alimentación</p>	Registro fotográficos, testimonio de los 8 entrenadores sobre la experiencia.

8. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

MESES

ACTIVIDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ETAPA 1												
Jornada de capacitación "Golombiao"												
Campamento												
talleres participativos												
ETAPA 2												
Noche de cine foro												
Festival de fútbol												
talleres participativos												
ETAPA 3												
Jornadas de vacunación												
Festivales de futbol												
Talleres participativos												
campamento												

9. PRESUPUESTO

PRESUPUESTO					
PRESUPUESTO DETALLADO					
	UNIDAD	TIEMPO	HORA/MES	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
RECURSO HUMANO					
PROFESIONAL PSICOSOCIAL	2	12	meses	\$ 2.100.000,00	\$ 25.200.000,00
PROFESIONAL DEPORTIVO	2	12	meses	\$ 1.800.000,00	\$ 21.600.000,00
RECURSOS FISICOS					
COMPUTADOR	1	N/A	N/A	\$ 800.000,00	\$ 800.000,00
VIDEO BEAM	1	N/A	N/A	\$ 600.000,00	\$ 600.000,00
SONIDO	1	N/A	N/A	\$ 500.000,00	\$ 500.000,00
PAPELERIA	N/A	12	MESES	\$80.000,00	\$800.000,00
RECURSOS LOGISTICA					
REFRIGERIOS	450	12	MESES	\$3.000,00	1.340.000,00
GRAN TOTAL				\$ 5.803.000,00	\$ 46.840.120

NOTA: El computador, video beam y sonido será entregado como dotación y utensilios de la escuela de fútbol Real Central una vez finalice el año de aplicación del proyecto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Vergara.
- Goleman, D. (1998). *La Práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona España: Editorial Kairós S.A.
- Goleman, D. (2003). *Emociones destructivas. Cómo comprenderlas y dominarlas*: Grupo Zeta.
- López Cabanas, M y Chacón (1997). *Metodologías participativas*. Recuperado de <https://juanherrera.files.wordpress.com/2009/06/tema-metodologias-participativas.pdf>
- Alcaldía de Bello. (2017). *Alcaldía de Bello - Ciudad de progreso*. Recuperado de <http://www.bello.gov.co/>
- Sistema de Información de la Inversión Pública y Privada en Educación. (2016). *Alcaldía de Bello- plan de desarrollo, ciudad de progreso*. Recuperado de <http://www.siipe.co>
- Alcaldía de Bello. (2014). *Política Pública de Cultura para Bello*. Recuperado de <http://cdim.esap.edu.co/bancomedios/documentos%20pdf/pol%C3%ADtica%20p%C3%BAblicadeculturabello2014.pdf>