

**Aplicación de la psicología deportiva en el rendimiento del fútbol femenino en el club
Celestial Bello**

Clarisa María Lopera Córdoba

Marisol Zuluaga Marín

Asesora

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2022

Resumen

“La Psicología del Deporte es un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física” (Cantón, 2010 citando a Weinberg y Gould, 1996), las deportistas de fútbol comprenden la importancia de este en la vida familiar y social, dando respuesta al empoderamiento personal en habilidades emocionales.

Según Fragoso-Luzuriaga (2015), “La inteligencia emocional como un conjunto de características clave para resolver con éxito los problemas vitales entre las que destacan: la habilidad de auto-motivarse y persistir sobre las decepciones; controlar el impulso para demorar la gratificación; regular el humor”. En las deportistas del club deportivo Celestial Bello, se realiza evaluación que permite analizar la necesidad, expectativa, sueño y talento de las deportistas, a través de estrategia psicopedagógica, que permite desarrollar competencias emocionales para el bienestar del equipo.

Palabras clave: Competencias emocionales, Salud mental, Fútbol femenino, Psicología del deporte.

Abstract

Sports Psychology is an area of applied psychology that focuses on the scientific study of people and their behavior in the context of sport and physical activity (Cantón Chirivella, 2010), soccer athletes understand the importance of this in family and social life, responding to personal empowerment in emotional skills.

According to Fragoso-Luzuriaga (2015), “Emotional intelligence as a set of key characteristics to successfully solve vital problems, among which the following stand out: the ability to self-motivate and persist over disappointments; control the impulse to delay gratification; regulate mood. In the athletes of the Celestial Bello sports club, an evaluation is carried out that allows analyzing the need, expectation, dream and talent of the athletes, through a psychopedagogical strategy, which allows developing emotional skills for the well-being of the team.

Keywords: Emotional skills, Mental health, Women's football, Sports psychology.

Tabla de contenido

Justificación	6
Objetivos	7
Objetivo general	7
Objetivos específicos	7
Marco teórico y conceptual	8
Marco conceptual	9
Diseño Metodológico	15
Resultados	17
Análisis de resultados:	19
Conclusiones	20
Recomendaciones	21
Referencias bibliográficas	22
Anexos.	24
Anexo 1.	24
Anexo 2.	25
Anexo 3.	26
Anexo 4.	38
Anexo 5.	42

Planteamiento del problema

El Club deportivo Celestial nació en el año 1997, como respuesta a la ausencia de actividades físicas y deportivas, dirigidas a los jóvenes quienes se enfrentan a un entorno social complejo; se consideraba que, acercándolos al deporte se les alejaba de diversas amenazas del entorno (Salento, 2002) entendiéndose que desde la Psicología deportiva, se trabaja la salud mental y emocional de las deportistas quienes están dispuestas a reflexionar desde diferentes técnicas psicológicas en el rendimiento deportivo.

Según Fragoso-Luzuriaga (2015) citando a Bisquerra (2009) “Estas competencias Emocionales, son el conjunto de conocimientos, capacidades y habilidades actitudes necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales cuya finalidad es aportar un valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social” (p. 9), de 40 mujeres futbolistas, facilitando el logro de meta individual y colectiva del equipo de fútbol, permitiendo un mayor rendimiento dentro y fuera del lugar de trabajo.

Por lo anterior se requiere entonces la sensibilización y promoción de las competencias emocionales en las jugadoras de fútbol del club celestial de Bello partiendo de la pregunta:

¿Cómo desde la psicología deportiva se promueven las competencias emocionales en las jugadoras de fútbol del club celestial de Bello?

Justificación

Las deportistas del club celestial de Bello suelen estar expuestas a reacciones emocionales como, felicidad, miedo, angustia, tristeza, ira, alegría, euforia y demás emociones propias de la comprensión humana, así mismo, el gestionarlas y hacerlas conscientes evita desarrollar una enfermedad o un bloqueo que les impida participar de manera adecuada del juego.

Según Bisquerra (2012) “La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarlos para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p.11); llevando lo a el escenario de las deportistas del club celestial de Bello, donde las relaciones interpersonales se tornan complejas, en palabras y en acciones llevándolas a perder el foco atencional en el objetivo propuesto de ganar los partidos, se hace necesaria la intervención desde un proceso psicológico que las lleve a descubrir sus emociones y el comprender que en el futbol se pierde y se gana.

De acuerdo con lo anterior se hace relevante ahondar desde la psicología deportiva y la educación emocional de las jugadoras su estado emocional, su relación con el otro y la integración social con el contexto que las rodea.

Objetivos

Objetivo general

Fortalecer las competencias emocionales desde la Psicología deportiva de cuarenta (40) mujeres futbolistas del Club Celestial Bello, para el logro de metas individuales y colectivas.

Objetivos específicos

Identificar el estado emocional del deportista del club celestial de Bello a través de la aplicación de una encuesta de competencias emocionales.

Analizar los resultados obtenidos del estado emocional de las deportistas orientado a la definición de lineamientos a seguir desde la psicología del deporte.

Marco teórico y conceptual

“La psicología del deporte ha estudiado los procesos de ansiedad en el contexto deportivo, centrándose sobre todo en el alto rendimiento, por ser el nivel en el que se pueden encontrar niveles de ansiedad más altos” (Castro,2020, p. 44). Algunas de las deportistas del club Celestial Bello, han manifestado que han vivido la ansiedad y esta reacción emocional surge ante alguna amenaza, tanto en el entorno deportivo, como familiar, académico, entre otros, impidiendo el rendimiento en logro de objetivos individual y en equipo.

En este sentido, las investigaciones que se centran en el estudio de la inteligencia emocional en el fútbol femenino permiten comprender:

Destacando que la claridad emocional es el elemento que resulta ser más concluyente a la hora de considerar el rendimiento deportivo y que la inteligencia emocional tiene una relación directa con la edad y con las modalidades deportivas de cooperación-oposición de contacto, como el fútbol (Becerra Patiño, 2021, p.52).

Así mismo, las herramientas facilitadas al club deportivo Celestial, en identificar y comprender sus emociones y las de sus compañeras, gestionar las emociones que están negativas por positivas, aportando al rendimiento en el fútbol.

Asimismo, varias propuestas hacen parte de la Psicología del deporte, la cual “ha cobrado una especial relevancia, centrándose en el análisis de los factores y procesos psicológicos que se dan en el deportista, durante momentos de entrenamiento, precompetitivos o de la propia competición” (Castro,2020, p. 44).

La intervención de la Psicología del deporte a la hora de analizar en áreas a las deportistas; es por eso por lo que en las deportistas del club Celestial Bello, ha sido de gran aporte, ya que se ha analizado, el comportamiento en la propia competición, dando como resultado, el no saber perder un partido y discutir entre ellas, impidiendo el rendimiento deportivo.

Marco conceptual

La inteligencia emocional y rendimiento deportivo la inteligencia emocional se define como la capacidad para comprender y valorar las emociones propias (Prieto et al., 2008) y las emociones de los demás (Mayer et al., 2001); es un proceso de autorregulación que orienta la expresión conductual a través del pensamiento, el sentimiento y la decisión para desarrollar una acción predeterminada (Becerra Patiño, 2021, p.55).

Referente a lo mencionado por el autor, surge la necesidad de enfatizar en las deportistas del club Celestial, el manejo de las emociones personales y de sus pares en empatía, cooperación con los objetivos propuestos.

Asimismo, otra de las propuestas de los autores en cuanto a la inteligencia y competencias emocionales, las cuales

Indican que estudios a nivel internacional y nacional establecen que la IE al igual que las competencias emocionales, propician la protección del sujeto con respecto a las conductas de autolesión y depresión, puesto que contribuyen a la consolidación de una personalidad centrada en la perseverancia y tolerante a las frustraciones que pueden darse en el ambiente. Por ende, la IE propende a la

construcción de la comunicación asertiva, a la capacidad de resolución de conflictos y a la toma de decisiones necesarias para un desarrollo profesional idóneo (Suárez y Bruges, 2015) (Mórtigo, 2018 p.3).

Ahora bien, otra propuesta con relación a la definición a lo concerniente a la “Psicología del deporte es que ésta comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de la actividad física, y la aplicación práctica de dicho conocimiento” (Gill, 2000, citado en Weinberg y Gould, 2010) (López, 2015 p.14). Otra de las propuestas, con relación al estudio de la Psicología del deporte, permite conocer:

Uno de los elementos que estudia la psicología del deporte es el rendimiento, como parte importante en la práctica deportiva y el ejercicio físico (Pulgarín-Medina, 1998), que más adelante se estudiará con detalle. De hecho, se considera que los problemas en el rendimiento deportivo, considerado como una situación voluntaria extrema, se encuentra ligada al estrés en los deportistas de alto nivel (Rivolier, 1999 citado por López, 2015 p.102).

Teniendo presente lo dicho por el autor anterior, en el club Celestial Bello, para el logro de objetivos en un resultado óptimo, es necesario el rendimiento y por eso el manejo de las emociones en cuanto al estrés, es importante trabajarlo con las deportistas.

Bajo esta línea, se da a conocer, el concepto de club de fútbol para la normatividad vigente en el estado colombiano de clubes profesionales.

La ley 181 de 1995 en el artículo 17° define, clubes profesionales:

Son organismos de derecho privado afiliados a la respectiva federación deportiva, que cumple funciones de interés público y social constituidas por

personas jurídicas en la modalidad de sociedades anónimas reguladas por el código comercio y a lo establecido para su funcionamiento y operación en la legislación deportiva que tendrá carácter especial para el fomento Patrocinio y práctica de un deporte, con deportistas vinculados bajo un control laboral (Ley 1981 de 1995, 2020, p.50).

Ahora bien, la Ley 181 de 1995, en la explicación de los clubes, que son entidades privadas, cumpliendo el reglamento y normatividad sometido al conducto regular deportivo, en ese interactuar con la gente, con los deportistas en esa relación laboral.

La legislación de deporte, recreación, actividad física y aprovechamiento del tiempo libre.

Debido a que la ley 181 de 1995 no se ha modificado integralmente, este proyecto de ley es estratégico y prioritario para el sector la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo (ley 181, 1995, p.7). La presente cita, es para dar a Gabriel (2010) conocer la ley que se utiliza en el entorno deportivo.

Por lo tanto, como menciona la ley 181 de 1995, uno de los propósitos es “impulsar el deporte por parte del Gobierno Nacional, otorgar un rumbo social y pedagógico para promover y desarrollar el estudio de descubrimiento en el sector” (p.7.)

Así que, la ley 181 de 1995, permite el desarrollo de aprovechamiento del tiempo en deporte, actividad física, con propósito pedagógico en el trabajo con la gente, de impacto positivo en lo local, departamental y nacional.

Se continua con la definición de recreación, deporte, actividad física, aprovechamiento del tiempo libre.

En el artículo 5, de la ley 1995 a continuación concepto de la recreación:

Artículo 5°. La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivienda de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento (ley 181, 1995, p20).

Por lo tanto, la recreación permite en el ser humano una vida activa, por medio de ejercicio físico, individual y en el interactuar con el otro, con propósito de gozo, en el desenvolvimiento de potencialidades y crecimiento personal.

Dentro de la normativa se da la definición del deporte, la creación y la actividad física:

Artículo 5. Definición. El sistema Nacional del Deporte, la recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo libre es el conjunto de organismos de naturales pública o privada, integrados entre sí, que permiten el acceso incluyente de la comunidad a la práctica del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre. (ley 181, 1995, p.37).

Por lo tanto, el artículo 5, del sistema Nacional del Deporte, su propósito es, beneficiar a la sociedad sin hacer acepción de personas, disfrutando del deporte, la recreación, actividad física, aprovechamiento del tiempo.

Ahora bien, el deporte, la actividad física, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, se desarrolla en valores de igualdad, permitiendo la participación de toda la comunidad y el resultado es de un entorno de bienestar.

A continuación, la definición de deporte:

Es la específica actividad humana caracterizada por una actitud competitiva, de comprobación, desafío o cooperación; expresa mediante el ejercicio corporal o mental, bajo principios y normas preestablecidas, las cuales están orientadas al fortalecimiento de valores en pro del espíritu de amistad, la disciplina, solidaridad y el acatamiento estricto de las reglas de juego limpio (ley 181, 1995, p.34).

Lo anterior mencionado por legislación colombiana, el deporte, es vital para el trabajo con las deportistas del club Celestial Bello, en el trabajo de los valores, la relación con el otro, el servicio con relación al deporte, obediencia a las normas, el resultado es la integridad en sus prácticas deportivas.

En cuanto, al concepto de salud mental, es parte transversal teórica y conceptualmente hablando en este trabajo de investigación académica y que a continuación se definirá de manera general, logrando una articulación con el objetivo general de este trabajo.

OMS, (2018), “estado de bienestar en el que el individuo consciente de sus capacidades afronta las tensiones normales de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera y realiza contribuciones a su comunidad” (p.153). De acuerdo con lo mencionado por el autor, la salud mental hace parte de las deportistas del club Celestial e impacta en diferentes áreas de su vida como; en entornos de socialización y en avance de propósito de vida, generando bienestar en lo personal y en lo colectivo.

De igual manera, con relación a la salud mental permite a las personas el desarrollo de su potencialidad, salir adelante frente a las pruebas y dificultades, ejercer su rol dependiendo en el

entorno donde se encuentre siendo proactivo y sus talentos y dones están siempre al servicio de los demás (Muñoz,2021, p.152-168). Por lo tanto, desde la Psicología se le da un valor de relevancia a la salud mental las deportistas, demostrando que es un estado de beneficio y se acomoda fácilmente a un entorno en sentido de vida y crecimiento personal.

Diseño Metodológico

Teniendo en cuenta los objetivos planteados en el diseño de este proyecto aplicado se asume la metodología de investigación mixta comprendida como “un proceso que recolecta analiza y vierte datos cuantitativos y cualitativos, en un mismo estudio” (Tashakkori y Teddlie, 2003, citado en Barrantes, 2014, p.100).

En este sentido el proyecto se desarrolló a partir de un enfoque de tipo descriptivo, ya que se busca precisar la realidad que acompaña a las deportistas del club celestial de Bello en el desarrollo de sus competencias emocionales, identificando así las creencias, actitudes y emociones requeridas para el desarrollo de su vida familiar social y deportiva.

La población objeto de estudio son cuarenta (40 jóvenes) del club celestial de Bello con edades comprendidas entre los diez (10) y los veinte (20) años de edad dentro de las cuales cinco (5) trabajan en sus propios emprendimiento, servicio de domicilio, cajera, entre otros; las demás estudian bachillerato, técnicas, profesionales en distintas áreas o disciplinas a quienes se les aplico el formato Google que les permitió reconocer sus emociones para entenderlas y gestionarlas de manera efectiva y proactiva.

Se aplicó el formato Google que se orienta en identificar el estado emocional de las deportistas, Ítems en forma de constituido por preguntas abiertas de respuestas elaboradas sobre los sentimientos y actitudes de las deportistas en su trabajo en función de medir su estado emocional. Por último, se realizó entrevista directa con las deportistas como análisis del formato Google.

Se evaluaron aspectos cualitativos y cuantitativos mediante categorización de datos como análisis cualitativo.

A partir de los resultados obtenidos, se realiza el diseño del Programa psicoeducativo basado en las técnicas de la psicología del deporte. Se presentan los resultados de la aplicación del formato Google al comité deportivo del club celestial de Bello.

La aplicación de formato Google a cada Jugadora fue de 25 minutos, se generó un espacio de comunicación abierta y asertiva donde cada una contó con la oportunidad de expresar sus Emociones

Se le presentó a cada Jugadora el consentimiento informado, en el cual se expone cada uno de los componentes del proyecto aplicado, donde se aclara que la participación es voluntaria y por lo tanto no estaban obligadas a participar. Las Jugadoras contaron con la posibilidad de conocer su resultado personal en la aplicación del formato Google; compartiéndoles los resultados individuales.

Resultados

Las actividades realizadas con las deportistas del club Celestial Bello fueron nueve en total, en la primera semana se socializó en los escenarios de entrenamiento con las deportistas y técnicos en observación, en la segunda semana exploración de diagnóstico, en la tercera semana análisis y resultados del diagnóstico, cuarta semana identificar teóricamente conceptos que tengan que ver con la problemática y rendimiento en el fútbol en las deportistas, quinta semana temas de desarrollo de competencias emocionales con las deportistas, sexta semana tema sentido de vida, séptima semana temas construcción de vínculos, octava semana proyección, novena semana toma de decisiones.

El porcentaje de las edades clasificadas en participación activa, en las adolescentes y jóvenes deportistas del club deportivo celestial Bello, es de treinta y seis adolescentes y 4 jóvenes, en un total de 40, de la edad de los 10 a 20 años de edad.

La participación de las deportistas Club deportivo Celestial Bello, en porcentaje el diagnóstico es de 100%, en las temáticas el porcentaje es moderado, logrando como resultado una participación activa de las deportistas en los temas y diagnóstico realizado.

En cuanto a los criterios de necesidad, 15 deportistas de las 40 que vienen hacer el 37.5%, participaron en el diagnóstico, a través de un formato de Google, dando a conocer que su necesidad tiene que ver con el estado emocional.

Fuente de elaboración propia

Como elemento a resaltar en el proyecto realizado con el club Celestial Bello, en la interacción del técnico con las deportistas, se logró identificar el objeto de estudio, del uso que las deportistas les dan a las emociones, cuando están en los torneos, el no saber perder un

partido, conduciéndolas a enojarse y discutir, surgiendo la necesidad de un Psicólogo que las ayude en el manejo de las emociones.

De acuerdo con el análisis diagnóstico de las deportistas del club Celestial Bell, en las cuatro preguntas a realizar a cerca de sus sueños, talentos, necesidades y expectativas, ellas responden en que el sueño más relevante es ser futbolista profesional, el talento en el que más se destaca es en el fútbol, en las necesidades lo que más peso tiene es lo emocional, en las expectativas es cumplir metas en el fútbol.

Análisis de resultados:

Exploración diagnóstica y análisis de necesidades, expectativas, talentos y sueños de las deportistas Club celestial Bello.

Logro de realización de temas en sesiones y desarrollo de exploración de sentido de vida.

Se realiza actividades Psicopedagógicas de las competencias emocionales en rendimiento deportivo.

Se realiza taller sobre los conceptos de salud mental, inteligencia emocional, rendimiento deportivo y la psicología del deporte.

Se propone desarrollar un programa aplicado desde la Psicología deportiva como estrategia psicopedagógica que aporte al reconocimiento de las competencias emocionales de las Jugadoras del Club deportivo femenino Celestial Bello.

Conclusiones

La Psicología deportiva permitió la promoción de competencias emocionales de las jugadoras del club celestial de Bello favoreciendo el desarrollo de su salud emocional y mental, su rendimiento deportivo y el logro de objetivos personales y colectivos.

El desarrollo del proyecto aplicado permitió implementar un programa de psicología deportiva centrado en la promoción de las competencias emocionales de las jugadoras.

El proceso que el psicólogo tuvo, de interacción con las deportistas del Club Celestial Bello, permitió facilitar técnicas de Psicología del deporte, en auto registro emocional, regulación, afrontamiento, empatía social, entre otras, comprender en diferentes áreas a las deportistas en sus prácticas deportivas y brindarle acompañamiento adecuado y herramientas que facilite el rendimiento deportivo y logro de metas de las deportistas individuales y colectivas.

Recomendaciones

Facilitar herramientas, en competencias emocionales, que conduzcan al deportista en ese complemento de saberes en el ser, hacer y saber hacer, para prevenir el abandono de prácticas deportivas, como resultado el rendimiento deportivo de logro de objetivos.

Dar importancia al funcionamiento interno cognitivo, emocional, presiones externas, con el objetivo de orientar a la deportista en toma de decisiones adecuadas, en el rendimiento deportivo en logro de meta individual y colectiva.

Potencializar a los jugadores en el autocontrol, motivación, superación, esfuerzo enfocado en con responsabilidad en un entrenamiento de rendimiento y no tan solo resultados competitivos evitando la ansiedad y conduciéndolos a una óptica de que el perder o ganar hace parte del fútbol.

Orientar a los padres, a valorar el esfuerzo perseverancia y dedicación de sus hijos en el fútbol y a lo que van a lograr a largo plazo, sin importar los resultados ya que este afecta el estado emocional de sus hijos, más bien tener conocimiento del motivo por el cual su hija está en el fútbol, motivándola en esa expectativa de que el fútbol es diversión, salud, generosidad, respeto, trabajo en equipo.

Orientar al entrenador, a identificar el clima emocional del equipo, que impide que entre compañeros se reconozcan las virtudes, resaltando las potencialidades trabajando en aquello que se debe fortalecer, evitando las amenazas que traen división en el equipo, envidias, rivalidad que impidan el rendimiento deportivo en logro de meta individual y colectiva de las deportistas.

Referencias bibliográficas

- Bisquerra Alzina, R., & García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Participación educativa*.
https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/178704/Bisquerra_Educacion_Emocional.pdf?sequence=1
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., & Ubago-Jiménez, J. L. (2020). Relación Entre La Inteligencia Emocional Y Los Niveles De Ansiedad En Deportistas. *Journal of Sport & Health Research*, 12(1).
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista iberoamericana de educación superior*, 6(16), 110-125:
<https://www.scielo.org.mx/pdf/ries/v6n16/v6n16a6.pdf>
- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.
- Ley 181 de 1995. Por la cual se reforma la legislación en materia de deporte, recreación, actividad física y aprovechamiento del tiempo libre y se dictan otras disposiciones.
<http://leyes.senado.gov.co/proyectos/images/documentos/Textos%20Radicados/proyectos%20de%20ley/2020%20-%202021/PL%20400-21%20Nueva%20Ley%20del%20Deporte.pdf>
- López Walle, J. M., Rodríguez Martínez, M. P., Ceballos Gurrola, O., & Tristán Rodríguez, J. L. (2015). *Psicología del deporte: conceptos, aplicaciones e investigaciones*. México.

- Muñoz Arroyave, C. O., Cardona Arango, D., Restrepo-Ochoa, D. A., & Calvo, A. C. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *CES Psicología*, 15(2), 151-168.
- Palacio, C. R., López, G. C. H., & Nieto, L. Á. R. (2006). Qué es la intervención psicopedagógica: definición, principios y componentes. *El Ágora USB Medellín-Colombia*, 6(2), 215-226. <https://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/psicologia-educacional-y-tutorial/16.pdf>
- Patíño, B. A. B. (2021). Influencia de las emociones en las jugadoras de fútbol: revisión de literatura. *VIREF Revista de Educación Física*, 10(1), 51-67.
- Rubio, A. M., & Caballero, D. R. (2018). Desarrollo de competencias emocionales en el aula de clase: estrategia para la resolución de conflictos. *Revista boletín redipe*, 7(2), 104-113. file:///D:/DESCARGAS/ojsadmin,+Gestor_a+de+la+revista,+6.+DESARROLLO+DE+COMPETENCIAS+EMOCIONALES.pdf
- Salento, C. d. (2012). [Facebook]. Obtenido de Cludesa, Jimdo: <https://clubdeportivosalento.jimdofree.com/>
- Ursino, D. J., Abal, F. J., Cirami, L., & Barrios, R. M. (2019). La evaluación del rendimiento deportivo en psicología del deporte: una revisión sistemática. *Anuario de Investigaciones*, 26, 413-425. <https://www.redalyc.org/journal/3691/369163433045/369163433045.pdf>

informació	de	impulsiv
n y luego	sentiment	as,
analizarla.	os que	cuando
	determina	pierden
	n, quién	un
	interactúa	partido,
	con quién,	discuten
	permiten	entre
	comprende	ellas, el
	r cómo los	técnico
	participant	al ver
	es, se	esto les
	comunican	quita
	entre ellos	privilegi
	y verifican	os, surge
	cuánto	la
	tiempo se	necesida
	está	d de un
	gastando	psicólog
	en	o que
	determina	ayude a
	das	gestionar
	actividade	todas las
	s” (p.5).	emocion
		es de las
		deportist
		as.

Anexo 2.*Entrevista Técnico de Club Celestial Bello.*

Link de la entrevista: <https://youtu.be/9mxTsmENc3I>

Anexo 3.*Deportistas Club Celestial Bello Mencionan su Necesidad, Sueño, Talento y Expectativas*

 Deportistas 10-14

Sujeto 1	Futbolista profesional
Sujeto 2	Ser la mejor arquera.
Sujeto 3	Ser una gran profesional en el fútbol y la contaduría.
Sujeto 4	Ser futbolista profesional.
Sujeto 5	Ser psicóloga, ser un ídolo y futbolista profesional.
Sujeto 6	Mi sueño aún no lo he definido, ya que soy una persona que cambia constantemente de ideas, aunque me gustaría ser violinista, futbolista, modelo o actriz. Que sea lo que Dios quiera.
Sujeto 7	Ser futbolista profesional.

 Deportistas 10-14 Años

Sujeto 1	Talentos
Sujeto 2	Dibujar y tapar.
Sujeto 3	Bailarina, futbolista.
Sujeto 4	Destreza.
Sujeto 5	Soy buena en el fútbol, en la psicología hablo mucho con las personas y a ellos les ayuda, amo bailar, canto bien, me gusta dibujar, me gustaría practicar jazz.

Sujeto 6	Mis talentos, los destaco más que todo en la música, toco varios instrumentos los cuales son: el violín, el violenchelo, la batería y he aprendido a tocar el piano y la guitarra. Respecto al deporte práctico el fútbol efectivamente, el vóley y el basket, tengo una buena agilidad al correr y aprendo muy fácil ciertos temas.
Sujeto 7	No se.

Deportistas 10-14 Años

Sujeto 1	Emocional
Sujeto 2	Mejorar la situación económica.
Sujeto 3	Ser más paciente.
Sujeto 4	Económica.
Sujeto 5	Querirme y dejar de odiarme.
Sujeto 6	Por ahora no tengo ninguna necesidad.
Sujeto 7	Mmm.

Deportistas 10-14 Años

Sujeto	Expectativas
Sujeto 1	Mejorar cada día mi ámbito de portera.
Sujeto 2	Mis expectativas son quitar los miedos, tener más conocimiento en el fútbol, llegar muy lejos con mi equipo de fútbol.

Sujeto 3	Lograr cumplir mi sueño de ser futbolista.
Sujeto 4	Aprendo rápido.
Sujeto 5	Mis expectativas acerca de las prácticas deportivas, es que todo lo que hagamos nos sirva para nuestra vida, es decir que todo lo que hagamos en la cancha, podamos aplicarlo en la vida de cada una de nosotras, como la toma de decisiones, el liderazgo y el trabajo en equipo.
Sujeto 7	No se

Deportistas 15-16 Años

Sujeto	Sueño
Sujeto 1	Mi sueño es ser una deportista profesional destacada.
Sujeto 2	Irme de Latinoamérica.
Sujeto 3	Ser futbolista profesional fútbol.
Sujeto 4	Ser una profesional.
Sujeto 5	Ser futbolista.
Sujeto 6	Estudiar enfermería, salir adelante.
Sujeto 7	Ser futbolista y/o abogada.
Sujeto 8	Ser una gran fisioterapeuta.
Sujeto 9	Ser futbolista.

Deportistas 15-16 Años

Sujeto	Talentos
Sujeto 1	Mi talento es el baile y el fútbol.
Sujeto 2	Jugar fútbol.
Sujeto 3	El deporte fútbol.
Sujeto 4	Dibujar. El fútbol.
Sujeto 5	El fútbol y lo académico.
Sujeto 6	Jugar fútbol.
Sujeto 7	jugar fútbol, habilidades académicas, muy nivel de inglés.
Sujeto 8	El deporte y las matemáticas.
Sujeto 9	El deporte.

Deportistas 15-16 Años

Sujeto	Necesidades
--------	-------------

- Sujeto 1 No sé si tomarlo como una necesidad, pero me gustaría tener dinero para ayudarle a mi mamá a remodelar la casa, para quea ella no le quede tan pesado.
- Sujeto 2 Despejarme de tantos problemas y no estresarme tanto, que baje mi ansiedad.
- Sujeto 3 Mis necesidades en casa, apoyo y luchar por mis metas.
- Sujeto 4 No tengo necesidades.
- Sujeto 5 Por el momento ninguna.
- Sujeto 6 Ninguna.
- Sujeto 7 Mantener buen estado mental ya que tengo Muchas actividades diarias que hacer.
- Sujeto 7 Ninguna.
- Sujeto 8 El rendimiento en el fútbol, económicamente.

Deportistas 15-16 años

- | Nombre | Expectativas |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sujeto 1 | Yo tengo muchas expectativas, cómo por ejemplo viajar, ser muy destacada en el deporte y ser un modelo a seguir de muchas personas. |
| Sujeto 2 | Cambiar muchas cosas de mí. |
| Sujeto 3 | Luchar por mis sueños. |

Sujeto 4	Ser una mujer de bien.
Sujeto 5	Quiero progresar
Sujeto 6	Triunfar en todo.
Sujeto 7	Siempre estar organizada con mi tiempo y que mi estabilidad emocional este bien.
Sujeto 8	Mejorar cada día más y aprender algo nuevo.
Sujeto 9	Salir adelante para cumplir mis sueños y mejorar.

Deportistas 17-18 años

Sujeto	Sueño
Sujeto 1	Ser una futbolista profesional y ser entrenadora profesional.
Sujeto 2	Ser deportista de alto rendimiento y a su vez tener muchos conocimientos sobre cada área del deporte.
Sujeto 3	Llegar muy lejos, con todos mis proyectos y propósitos que me proponga.
Sujeto 4	Ser una gran contadora u futbolista.
Sujeto 5	Lo que más anhelo, es poder culminar mis estudios, logrando obtener un título profesional.

 Deportistas 17-18 Años

Sujeto	Expectativas
Sujeto 1	Quiero lograr mejorar muchos aspectos familiares y futbolísticamente, anhelo ser una gran persona.
Sujeto 2	Mis expectativas son lograr todos los conocimientos que pueda para poder lograrlo.
Sujeto 3	Conseguir eso que más deseo tener.
Sujeto 4	Ser muy grande en mis proyectos.
Sujeto 5	Mi expectativa, se basa en cumplir mi proyecto de estudio, ser mejor persona, al menos controlar mi mal genio.
Sujeto 6	Capacidades en el trabajo.
Sujeto 7	Ser una gran persona, terminar mi carrera y ser feliz.
Sujeto 8	Que el equipo sea muy unido, que todas nos apoyemos como el equipo que somos.
Sujeto 9	Progresar, aprender, cumplir mis objetivos, metas, y sueños, ser alguien en la vida.
Sujeto 10	Poder cumplir todas mis metas, en el ámbito deportivo como en el estudio y cada día ser más feliz.
Sujeto 11	Mi expectativa en lo deportivo es volver después del proceso por el que estoy pasando y lograr desarrollar de nuevo mis labores en la cancha, volver a tener ese lado físico activo y poder cumplir todo eso que tengo en mente, el proceso por el que estoy pasando es difícil porque en realidad no sé si pueda regresar a jugar, pero mis expectativas son mayores a mis miedos y a todo eso que me agobia en poder continuar.

Deportistas 17-18 años

Sujeto	Talento
Sujeto 1	Tengo buen reflejo
Sujeto 2	Jugar fútbol
Sujeto 3	Dibujar y liderar
Sujeto 4	En el deporte en el dibujo
Sujeto 5	Jugar fútbol
Sujeto 6	Me parece a mí que soy una excelente defensa
Sujeto 7	Capacidad de liderar, rendimiento académico superior, alegre.
Sujeto 8	Arte, maquillaje.
Sujeto 9	Escribir y en cuanto al fútbol, fuerza y potencia.
Sujeto 10	El fútbol y la legalidad

Deportistas 17-18 años

Sujeto	Necesidades
Sujeto 1	Quiero mejorar mucho en el fútbol
Sujeto 2	Económicamente, me gustaría darle una gran calidad de vida a mi familia.
Sujeto 3	Profe muchas
Sujeto 4	Ninguna
Sujeto 5	Por el momento ninguna
Sujeto 6	Materiales

Deportistas 19-20 años	
Nombre	Expectativas
Sujeto 1	Volverme más fuerte mentalmente
Sujeto 2	Ser mejor cada día
Sujeto 3	<p>Mi expectativa con relación al futbol es poder destacarme cada vez más y poder lograr todos mis objetivos, para poder hacer una gran futbolista.</p> <p>Y en el tema de mis estudios poder ser la mejor, lograr todas las metas que tengo propuestas.</p>
Sujeto 4	Ser una muy buena en el futbol, tener muchos más seguidores y cumplir mis metas y sueños.
Sujeto 5	Aprender cosas nuevas.
Sujeto 6	Poder aprender a manejar mis emociones y actitud, a la hora de entrenar, jugar un partido de futbol, aplicar esto a mi vida cotidiana también.
Sujeto 7	Seguir trabajando en todo lo que quiero obtener en mi futuro como mis estudios.
Sujeto 8	Que todas como equipo logremos sacar nuestro máximo potencial.
Sujeto 9	Que el club Celestial cumpla todas sus metas con los equipos.
Sujeto 10	Formarme como ser humano y deportista.
Sujeto 11	Poder comprender la realidad social que me rodea a nivel cognitivo, cultural y deportivo.
Sujeto 11	Cumpliendo, todo aquello que anhelo y por cada esfuerzo, disciplina y responsabilidad lo conseguiré, todo lleva su tiempo, solo espero que de aquí a 5 años, haya cumplido uno de los sueños, empezando por la casa.

Sujeto 12 Crear mi propio centro veterinario.

Sujeto 13 Lograr cada uno de los objetivos propuestos.

Deportistas 19-20 Años de Edad

Sujeto	Sueño
Sujeto 1	Ser una gran persona, con muchas cosas por aportar a la sociedad.
Sujeto 2	Ser una excelente profesional y ayudar a muchas personas.
Sujeto 3	Ser mejor cada día, terminar mi carrera.
Sujeto 4	Ser una buena futbolista, poder destacarme en lo que estoy estudiando.
Sujeto 5	Viajar y conocer el mundo.
Sujeto 6	Poder jugar profesionalmente, convertirme en una gran médica y crecer como persona.
Sujeto 7	Mi sueño es cumplir mis metas en el ámbito estudiantil y deportivo.
Sujeto 8	Alcanzar mis metas.
Sujeto 9	Mi sueño es ser profesional e independiente, tener estabilidad económica, para poder viajar mucho con mi familia.
Sujeto 10	Llegar a ser una de las mejores del equipo.

- Sujeto 11 Ser muy grande en el futbol.
- Sujeto 12 Estabilidad emocional y social. Poder ser un gran profesional y ser humano.
- Sujeto 13 Poder, tener una estabilidad económica, para así brindar a mis padres un buen vivir, tener mi casa, mi carro, construir y proyectarme con alguna empresa propia... Siempre he soñado con ser una modelo, aparte de ello con llegar a ser profesional en el futbol.
- Sujeto 14 Lograr terminar y ejercer mi carrera de la mejor manera, así poder viajar por el mundo, salvando la vida de los animales.
- Sujeto 15 Poder terminar mis estudios universitarios, seguir especializándome para ser de las mejores ingenieras y a su vez salir adelante, sacar adelante a toda mi familia.
-

Deportistas 19-20 Años

- | Sujeto | Necesidades |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Sujeto 1 | Soy muy insegura |
| Sujeto 2 | Gracias a Dios, no tengo necesidades materiales en este momento de mi vida. |

Sujeto 3	Mi necesidad para resolver es sobre mi actitud y mi pensamiento.
Sujeto 4	Una mala racha en mi vida.
Sujeto 5	Ninguna.
Sujeto 6	Mi actitud de acuerdo a los entrenos.
Sujeto 7	Poder sacar adelante mi hogar.
Sujeto 8	Ninguna
Sujeto 9	Ninguna.
Sujeto 10	Emocional
Sujeto 11	Satisfacer mis necesidades físicas, sociales, emocionales.
Sujeto 12	Una estabilidad económica mejor, aunque gracias a Dios ya la he ido estableciendo, sé que poco a poco ira mejorando, poder hacer las cosas que me gusta (Jugar, modelar), pero por tema laborales se debe decidir una delas cosas, pero para todo habrá el momento.
Sujeto 13	Futbol, baile, matemáticas, química y física.
Sujeto 14	No tengo necesidades.

Deportistas 19-20 Años

Sujeto	Talento
Sujeto 1	Considero que soy creativa, soy muy optimista y dedicada a lo que amo hacer (jugar fútbol), y de cierta forma creo que el trabajo duro supera al talento.
Sujeto 2	La constancia.
Sujeto 3	Dibujar.
Sujeto 4	Hablar a mis seguidores, jugar fútbol, aprender con facilidad.
Sujeto 5	Deportista, buena estudiante, amigable, amable, solidaria, respetuosa.
Sujeto 6	El jugar fútbol.

Anexo 4.

Diseño de Competencias Emocionales

Diseño de trabajo competencias emocionales

Comprensión del concepto competencia: integración del saber hacer y el saber ser.
 Propósito de la inteligencia emocional: permite una salud mental saludable, identifica, comprende, regula las emociones propias y las de los demás, rendimiento deportivo.

Actividades de autoaplicación gestión emocional

Objetivo de la actividad: tomar conciencia de que cada acontecimiento provoca una reacción de mayor o menor intensidad y pueden ser emociones positivas o negativas Motuo, (2009).

1. Actividad autoregistro emocional

Acontecimiento	Nombre de la emoción	Positiva	Síntoma	Reacción
		Negativa		
		Ambigua		

2. Actividad que regula las emociones

Objetivo actividad: Utilizar las emociones de la mejor manera, tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento y utilizar estrategias de afrontamiento, es decir la habilidad para autogestionar emociones positivas y quitar aquellas emociones, que atraen dificultades e intranquilidad Motuo, (2009).

Desarrollo de la actividad: para realizar la siguiente actividad, ver el esquema anterior de actividad 1 (Autorregistro emocional), ver la columna de reacción de cada uno que escribió, partiendo de allí, responda las siguientes preguntas:

Primera reacción:

¿Está satisfecho con esa reacción?

¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?

La consecuencia de su reacción, ¿empeoro o mejoró la situación?

¿Qué he conseguido con esa reacción?

A hora bien, escriba las reacciones, que no le hayan gustado y replácelas por otras más adecuadas, tener en cuenta técnica de respiración, distracción (deporte, música, compartir con otros) autogestionar emociones negativas por positivas, refugio espiritual, entre otras.

Reacción que no me gusto

Reacción adecuada

3. Autorreflexión sobre nuestra autoestima

Objetivo de la actividad: distinguir las emociones que no están generando bienestar, tomar conciencia en interpretar, de la manera adecuada de lo que sucede alrededor:

- a) ¿Merezco que me amen?
 - b) ¿Qué puedo ofrecer a los demás? ¿Me considero valiosos por ello?
 - c) ¿Me trato con respeto? ¿Pienso negativamente sobre sí mismo
 - d) ¿Respeto mis necesidades físicas y emocionales y trato activamente de satisfacerlas, estando con personas que me gusta o haciendo cosas que me agradan?
 - e) Coloco limites, dando a conocer a los demás, el respeto por algunas de mis necesidades o actuó como si yo no importase.
 - f) Escribe cinco cualidades, que hacen de ti un ser especial, distinto he irrepetible al que vale la pena amar y tener en cuenta Motuo, (2009).
-

4. Competencia emocional social

La competencia social: es la capacidad para mantener relaciones sanas con los demás, comunicación asertiva, empatía.

Objetivo de la actividad: tomar conciencia de su grado de asertividad, expresar lo que se siente y se piensa, sin menospreciar los derechos de los demás Motuo, (2009).

Desarrollo de la actividad:

En la gráfica siguiente, indique en qué lugar de este sendero, hacia el asertividad se encuentra, teniendo presente, que si esta más aproximado a cada uno de los términos, más se identifica con este tipo de actividades.

INHIBIDA-----ASERTIVIDAD-----VIOLENTA

Si en la gráfica, muestra que tiende a ser una persona inhibida, necesitará afirmar su autoestima, para acercarse al asertividad.

Escriba acontecimientos, en las que se da a conocer inhibido.

Anote situaciones donde se ha manifestado con violencia.

Ahora bien, si ha tomado la decisión, de ser asertivo en las situaciones, que ha dado a conocer en lo anterior escrito, anote los compromisos que va a practicar con ese fin.

5. Competencia para la vida y bienestar

La competencia para vida y bienestar: es la capacidad para adquirir conductas adecuadas y en compromiso, de solucionar problemas individuales, familiares, profesionales y sociales, con el propósito de bienestar de vida personal y social.

Objetivo de la actividad: Finalidad de la actividad es reconocer lo que hay positivo en una circunstancia negativa Motu (2009).

Desarrollo de la actividad. Recuerdo dos situaciones conflictivas de su vida y escríbalas.

-Primera situación conflictiva

-Situaciones o conflicto

-Emociones negativas que me producen

-Qué puede tener de positivo

-Solución posible

-Segunda situación conflictiva

-Situación o conflicto

-Emociones negativas que me producen

Qué puede tener positivo

-Soluciones posibles

Autonomía emocional:

Propósito aumentar la capacidad de autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para críticamente las normas sociales, capacidad para gestionar ayuda y recursos, así como la autoeficacia personal.

Anexo 5.

Diseño de competencias emocionales. Información tomada de Núria Pérez y Rémei Sánchez 2009). Actividades de Autoaplicación para la mejora de competencias emocionales. Editorial Wolters Kluwer. Barcelona.

7:57                                                        10 %

  docs.google.com/forms/d/e/1l  



Formato de datos

 clarisalopera123@gmail.com
(no compartidos) [Cambiar de cuenta](#)



*Obligatorio

Nombres y Apellidos (Completos) *

Tu respuesta

Numero de celular *









































































Tu respuesta

Teléfono Local *

Tu respuesta

 Tu respuesta

< 

7:57                                                                         9 %

¿Cuál es tu sueño? *

Opción 1

¿Cuáles son tus talentos? *

Tu respuesta

¿Cuál es tu necesidad que quieres resolver? *


Opción 1

¿Cuál es tu expectativa? *

Tu respuesta

¿En que horario le queda fácil para recibir los temas? *

Tu respuesta

 Tu respuesta

< 