

Importancia de la empatía desde la clase de Educación física.

Autora:

Sonia Rocío Martínez Dallos

2019220042



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2023

Importancia de la empatía desde la clase de Educación física.

Proyecto curricular particular para optar al título de
Licenciada en Educación Física

Autora:

Sonia Rocío Martínez Dallos

291220042

Tutor:

John Jairo García

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2023

RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO - RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Importancia de la empatía desde la clase de educación física
Autor(es)	Martínez Dallos Sonia Rocío
Director	John Jairo García Diaz
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2019, xp
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional.
Palabras Claves	Empatía, Educación física,

2. Descripción
<p>Este proyecto de grado pretende mostrar la importancia de la empatía trabajada desde actividades lúdicas y su impacto a contextos fuera de lo deportivo, hablando desde la parte de crear relaciones e interacciones con sus pares hasta en el contexto familiar, dando así a entender desde 3 perspectivas educativas con un sustento teórico, explicándolo desde un macro diseño como los juegos de roles intervienen de manera significativa en esta tarea, y el posterior análisis que se obtuvo de la experiencia, para finalmente desembocar en una conclusión y enseñanza desde diferentes ámbitos personales.</p>

3. Fuentes

- Arango, C. (2022). *Los vínculos afectivos y la estructura social. Una reflexión sobre la convivencia desde al red de promoción del buen trato*. Barranquilla, Colombia: Investigación y desarrollo.
- BBC MUNDO. (16 de octubre de 2016). Cuales son los países con mayor (y menor) empatía de America Latina? *BBC NEWS MUNDO*.
- Bigozzi, M. S. (2017). *Cornu, la confianza en las relaciones pedagógicas*. Buenos Aires.
- Castillo Gonzales, M. E. (29 de abril de 2022). dependencia al dispositivo movil y problemas en la conducta social y control emocional en universitarios. *Revista Ecuatoriana de Psicología* , pág. 43.
- Cepeda, M. R. (2017). Juego como estrategia lúdica de aprendizaje. *Magisterio.com*.
- Contreras. (mayo de 2009). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>
- Elizabeth Dayana Suarez Pachón, L. S. (2020). *La empatia y el desarrollo de las hbilidades sociales en la formacion de sujetos emocionales para la vida*. Bogotá.
- ELTELÉGRAFO. (14 de noviembre de 2016). Ecuador es el país más empático y emocional del mundo . *El telégrafo El decano digital*.
- Glosario Alicante*. (20 de febrero de 2019). Obtenido de <https://glosarios.servidor-alicante.com/>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Bantam Books.
- Hall, J. (17 de septiembre de 2020). *Scientific American*. Obtenido de <https://www.scientificamerican.com/article/the-us-has-an-empathy-deficit/>
- Hernandez, J. L. (2018). *Desarrollo de la empatía para mejorar el ambiente escolar*. Tunja: Educación y Ciencia.
- JESIKA JULIETH AHUMADA GALVIS, X. P. (2011). *LOS JUEGOS DE ROLES COMO MEDIO PARA EL FORTALECIMIENTO DEL DESARROLLO SOCIAL, Y LA DISMINUCIÓN DE LAS CONDUCTAS VIOLENTAS EN LA ESCUELA*. Bogotá.

Martha, R. (31 de 01 de 2017). *Magisterio. com.co*. Obtenido de <https://www.magisterio.com.co/articulo/el-juego-como-estrategia-ludica-de-aprendizaje>

Moreno, E. (15 de noviembre de 2021). *El pais*.

Parlebas. (s.f.). *Juegos, deporte y sociedad lexico de la praexiologia motriz*. Barcelona.

Platas, R. (2017). *La importancia del juego en el desarrollo socioal del niño*.

Ramos, C. E., & Navarro., D. J. (agosto de 2022). La empatía como emdio para prevenir la violencia escoalr entre estudiantes de grado sexto de la Institucion Educativa Roldan Betacur de Necolí. Bogotá, Colombia.

Recinos, Z. (3 de junio de 2020). Plan 12, mision 3, empatía. (A. Sharon, Entrevistador)

Trechera, J. L. (2008). Estudio empírico del trastorno narcisista de la personalidad (TNP). *Acta Colombiana de psicología*, 13.

Venezuela, U. (MAYO de 2017). *UNICEF*.

Arango, C. (2022). *Los vínculos afectivos y la estructura social. Una reflexión sobre la convivencia desde al red de promoción del buen trato*. Barranquilla, Colombia: Investigación y desarrollo.

BBC MUNDO. (16 de octubre de 2016). Cuales son los paises con mayor (y menor) empatía de America Latina? *BBC NEWS MUNDO*.

Bigozzi, M. S. (2017). *Cornu, la confianza en las relaciones pedagógicas*. Buenos Aires.

Castillo Gonzales, M. E. (29 de abril de 2022). dependencia al dispositivo movil y problemas en la conducta social y control emocional en universitarios. *Revista Ecuatoriana de Psicología* , pág. 43.

Cepeda, M. R. (2017). Juego como estrategia lúdica de aprendizaje. *Magisterio.com*.

Contreras. (mayo de 2009). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>

Elizabeth Dayana Suarez Pachón, L. S. (2020). *La empatia y el desarrollo de las hbailidades sociales en la formacion de sujetos emocionales para la vida*. Bogotá.

ELTELÉGRAFO. (14 de noviembre de 2016). Ecuador es el país más empático y emocional del mundo . *El telégrafo El decano digital*.

Glosario Alicante. (20 de febrero de 2019). Obtenido de <https://glosarios.servidor-alicante.com/>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Bantam Books.

Hall, J. (17 de septiembre de 2020). *Scientific American*. Obtenido de <https://www.scientificamerican.com/article/the-us-has-an-empathy-deficit/>

Hernandez, J. L. (2018). *Desarrollo de la empatía para mejorar el ambiente escolar*. Tunja: Educación y Ciencia.

JESIKA JULIETH AHUMADA GALVIS, X. P. (2011). *LOS JUEGOS DE ROLES COMO MEDIO PARA EL FORTALECIMIENTO DEL DESARROLLO SOCIAL, Y LA DISMINUCIÓN DE LAS CONDUCTAS VIOLENTAS EN LA ESCUELA*. Bogotá.

Martha, R. (31 de 01 de 2017). *Magisterio. com.co*. Obtenido de <https://www.magisterio.com.co/articulo/el-juego-como-estrategia-ludica-de-aprendizaje>

Moreno, E. (15 de noviembre de 2021). *El país*.

Parlebas. (s.f.). *Juegos, deporte y sociedad lexico de la praexiologia motriz*. Barcelona.

Platas, R. (2017). *La importancia del juego en el desarrollo socioal del niño*.

Ramos, C. E., & Navarro., D. J. (agosto de 2022). La empatía como emdio para prevenir la violencia escoalr entre estudiantes de grado sexto de la Institucion Educativa Roldan Betacur de Necolí. Bogotá, Colombia.

Recinos, Z. (3 de junio de 2020). Plan 12, mision 3, empatía. (A. Sharon, Entrevistador)

Trechera, J. L. (2008). Estudio empírico del trastorno narcisista de la personalidad (TNP). *Acta Colombiana de psicología*, 13.

Venezuela, U. (MAYO de 2017). *UNICEF*.

4. Contenidos

Caracterización contextual.

Este primer capítulo en primera medida menciona los componentes de la problemática del por qué se tomó como eje central de este proyecto curricular particular, enseguida mencionando algunos autores quienes hablan acerca de la empatía, luego se hace un abordaje de antecedentes sobre estudios a nivel local, nacional e internacional sobre temas directos sobre la empatía en el aula de clases, siguiendo en esa misma línea se hace un bosquejo sobre aquellas actitudes y comportamientos que hacen referencia a lo opuesto de la empatía como la antipatía y sus repercusiones a nivel personal y social, luego se muestra el referente conceptual que abarca desde la empatía, en donde comienza y en donde finaliza y finalmente se hace un abordaje socio político mostrando como sustento legislativo aquellas leyes que soportan la idea de darle importancia en enseñar las habilidades socio emocionales en el aula de clases.

Perspectiva educativa.

En este capítulo se tiene como objetivo mostrar el objetivo del por qué se quiere hacer énfasis en la formación de un ser humano empático mostrando como soporte teórico el componente humanístico desde Goleman, pasando por el componente disciplinar con Parlebas y finalizando con los estilos de enseñanza desde el componente pedagógico con Camacho y Delgado, para luego mostrar la relación entre estos componentes de la perspectiva humanística y disciplinar, como se entrelazan en la formación de este ser humano empático desembocando en un macro diseño que sustenta de manera breve la parte pedagógica y metodológica.

Ejecución piloto e implementación

En este capítulo se muestra la caracterización de la población que fue intervenida, dirigida en un ámbito informal en la escuela de formación Devils All Stars de la ciudad de Bogotá, contando con una población de 16 deportistas de sexo femenino pertenecientes al nivel 1 youth femenino, quienes fueron participantes que aportaron a la implementación del presente proyecto, se tuvo en cuenta una metodología basada en actividades lúdicas y su importancia en la enseñanza de la empatía, utilizando como estrategia didáctica el proceso como fin y no como medio de la enseñanza de la importancia de la empatía para finalizar en una estrategia evaluativa por medio de registros anecdóticos que soportaron las experiencias vividas de las deportistas.

Análisis de la experiencia.

En este capítulo muestra como resultado el análisis de la experiencia recogida desde los registros anecdóticos que se tomaron durante 14 sesiones de entrenamiento, tomando como referencia palabras clave de cada unidad lo que desde aquí permitió tener un análisis más amplio y significativo desde cada unidad, soportado desde figuras con barras, para luego llegar a las conclusiones que se tomaron desde la parte interna como docente, luego la parte personal como docente guía de este proyecto, como de igual manera este tema como impacta en el ambiente social de las deportistas intervenidas y que les deja de enseñanza la empatía para sus vidas.

5. Metodología

El presente proyecto de grado fue realizado en el ámbito informal en la escuela de formación de cheerleading, Devils All Stars de la ciudad de Bogotá, aplicado a 12

deportistas del grupo femenino nivel 1 youth, se realizaron 14 sesiones donde 10 fueron intervenciones y 4 observaciones de las deportistas dentro del escenario deportivo.

Se tuvieron en cuenta 3 perspectivas para poder darle desenlace a este proyecto: 1; desde lo humanístico se tuvo en cuenta la teoría de desarrollo humano de Daniel Goleman con Inteligencia emocional, 2; desde lo disciplinar se manejó la tendencia socio motriz de Parlebas teniendo como gran objetivo la observación de las conductas, relaciones e interacciones entre las deportistas y 3; desde la parte pedagógica se abordó dos estilos de enseñanza de Camacho y Delgado, enseñanza reciproca y socialización. enseguida se realiza el análisis de la experiencia vivida de las sesiones de intervenciones y por último se concluye desde varios puntos de vista de la docente directora de este proyecto de grado y de qué manera la ejecución de este impacto su vida y la de sus deportistas.

6. Conclusiones

Este tipo de experiencias vividas tuvieron un grado significativo en cada una de las deportistas ya que lo aprendido no solo se quedó en la rutina si no que trascendió hacia sus diferentes entornos y con ello pudieron transmitir desde sus esfera individuales la importancia que la empatía tiene en la vida de los seres humanos, generando conciencia que hay que trabajar desde la parte interna para poder luego expresar a sus pares de una manera adecuada, estos seres humanos empáticos entendieron que las conductas, el poder entender y respetar las emociones de su par, generaban cambios significativos a nivel emocional desde lo personal hasta lo social, es por ello que el trabajo arduo en poder entender y cambiar conductas aportó en un grado significativo en la construcción de este ser humano empático que sin duda alguna pude generar sobre ellas y con seguridad puedo decir que esos 12 seres humanos pueden transmitir lo que como guía les enseñe.

Elaborado por:	Sonia Rocío Martínez Dallos
Revisado por:	John Jairo García Díaz

Fecha de elaboración del Resumen:	29	05	2023
--	----	----	------

Dedicatoria

A Dios, por ser mi guía en este proceso académico, que no me ha desamparado y me ha llenado de sabiduría para poder llevar con inteligencia cada una de las etapas.

A mis hijas, por ser mi motor y por haberme cambiado la vida en un giro de 360° para mostrarme el valor de la vida, la razón del amor puro y sincero y la experiencia única de ser mamá.

A mi esposo, que con su corazón noble me ha apoyado en caminar por este terreno de subidas y bajadas y que con su gran amor me ha acompañado en cada felicidad y tristeza.

A mis padres, que con su gran corazón siempre han estado para darme una voz de aliento y apoyo emocional, por enseñarme el valor del tiempo y la importancia de aprovechar las oportunidades.

A mi hermano, quien con su ejemplo sigo sus pasos para llegar tan alto o más allá de lo que él ha llegado.

Agradecimientos

A Dios, por llenarme cada día de optimismo en perseguir mis metas.

A cada una de las personas que me impulsaron a realizar este proyecto de grado, que gracias a sus comportamientos y conductas con poca empatía me mostraron que en realidad la sociedad necesita un cambio a nivel social desde el interés personal y la empatía.

“si no dispones de unas buenas habilidades emocionales, si no te conoces bien, si no eres capaz de manejar las emociones que te inquietan, si no puedes sentir empatía ni tener relaciones estrechas, entonces da igual lo listo que seas, no vas a ir muy lejos”

Daniel Goleman.

I. Tabla de contenido

II. INTRODUCCION	II-14
III. CAPÍTULO I	III-15
A. Fundamentación Contextual	III-15
B. ¿Quién habla de la empatía?	III-17
C. Antecedentes	III-19
D. Referentes de la problemática ¿qué pasa con las personas sin empatía?	III-21
E. Referentes conceptuales	III-24
F. Análisis socio- político- quien da sustento legislativo a la empatía.	III-26
CAPITULO II	III-28
G. Perspectiva educativa	III-28
H. Objetivo de la empatía sobre un ser humano empático.	III-28
I. Perspectiva humanística	III-29
J. Perspectiva Disciplinar	III-31
K. Perspectiva pedagógica	III-34
L. Matriz de relaciones	III-36
M. Macro diseño	III-37
IV. CAPITULO III	IV-38
A. Diseño curricular	IV-38
B. Caracterización de la población	IV-38
C. Caracterización de la propuesta	IV-39
Intención pedagógica	IV-39
D. Justificación	IV-40
E. Plan curricular	IV-41

F.	Metodología	_____	IV-41
G.	Estrategia metodológica	_____	IV-41
H.	Estrategia didáctica	_____	IV-42
I.	Estrategia evaluativa	_____	IV-42
J.	Instrumentos de evaluación	_____	IV-43
V.	<i>CAPITULO IV</i>	_____	V-59
A.	Análisis de la experiencia	_____	V-59
B.	Análisis general	_____	V-62
VI.	<i>CAPITULO V</i>	_____	VI-64
A.	Discusión	_____	VI-64
B.	Conclusiones	_____	VI-67
C.	La empatía que le dejo de enseñanza al grupo de deportistas	_____	VI-68
D.	La empatía que le dejo de enseñanza a Sonia Martínez como:	_____	VI-68
	Docente	_____	VI-68
	Persona:	_____	VI-68
E.	La empatía que enseñanza deja para la vida	_____	VI-69
F.	Que modificaría de mi diseño	_____	VI-69
	Bibliografía	_____	VI-70

II. INTRODUCCION

El presente proyecto pretende mostrar que la empatía como habilidad social, juega un papel importante al enseñarla desde el movimiento partiendo desde la clases de educación física, es por ello que se comenzará realizando un abordaje histórico con respecto a la violencia y los tipos de violencias que se viven en el fondo de las aulas de clases, observar con detenimiento cuáles son esas categorías que inciden en que la habilidad como empatía se vea perjudicada en comportamientos y conductas anti sociales que generen antipatía y destrucción emocional, enseguida de ello se mostrara un barrido desde antecedentes locales, nacionales e internacionales que se asemejan a temas derivados de la empatía y su importancia en enseñarla de manera adecuada con estrategias adecuadas, por consiguiente se evidencia con claridad el problema que hoy en día se tiene y por esta razón se toma como problemática en el desarrollo de este proyecto la poca empatía que existe en la sociedad y que por ende se intentara a partir de una propuesta educativa intentar generar conciencia desde el aula, en la importancia que esta tiene tanto a nivel personal como social, de tal manera que el objetivo que se tiene con este proyecto es mostrar desde distintas metodologías pedagógicas y disciplinares el cómo impulsar el conocimiento de esta habilidad y generar conciencia de hacer cambios en las conductas personales para favorecer los espacios y contextos con sana convivencia desde la empatía, de tal manera que se utilicen las actividades lúdicas como medios para alcanzar los objetivos de la enseñanza de esta habilidad y para fortalecer los contextos donde desarrollara interacciones y relaciones favorecidos desde la empatía, por esta razón se abrirá paso al cuerpo de la problemática de este proyecto enfocado en la violencia, un corto recorrido de su origen y sus desembocaduras en el aula.

III. CAPÍTULO I

A. **Fundamentación Contextual**

La violencia es un fenómeno social que se ha convertido en la sombra que ha perseguido por décadas a la humanidad, arraigada de fuertes comportamientos, actitudes y relaciones negativas de personas que quieren imponer poder aprovechándose de las situaciones sociales que trae consigo años de egoísmo, desigualdad y ausencia de empatía, Maturana (1990) hace referencia al término de violencia como “aquellas situaciones en las que alguien se mueve en relación a otro en el extremo de la exigencia de obediencia y sometimiento, cualquiera que sea la forma como esto ocurre en términos de suavidad o brusquedad y el espacio relacional en que tenga lugar. Es la negación del otro que lleva a cabo su destrucción en el esfuerzo por obtener su obediencia o sometimiento” a lo que se puede entender que la violencia comienza desde el rol imponente de someter alguien bajo palabras, actos o comportamientos que vayan en contra de la voluntad de la otra persona, solo por tomar un papel de poder y amenaza sobre alguien o algo.

Para poder entender de donde surgen aquellos comportamientos y actitudes de sometimiento, agresión o actos negativos sobre personas o situaciones, es importante despejar el concepto de violencia, y a que se le atribuye violencia.

En primera medida, la OMS (2002, p. 5) define la violencia como “el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya que sea en grado de amenaza o afectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”.

Por otro lado, Montoya (2006) menciona que la sociedad se ha visto fuertemente marcada por demasiados acontecimientos de guerras que han sido impuestas en la sociedad frente a disputas que colocan a los países en situaciones agresivas para ponderarse como el más fuerte.

Entonces, la violencia hace parte de la historia de la humanidad que no solo se caracteriza por su antepasado, si no, por lo que marcará en su historia en el futuro, que a su vez no solo ha marcado la historia de la humanidad sino que también ha marcado la vida

de las personas, relaciones, actos, comportamientos negativos que solo generan desconfianza, miedo, egoísmo, es lo que la violencia ha dejado huella en la humanidad, se podría pensar que desde la escuela se podría mitigar las causante que ha generado confusión, miedo y opresión en recuperar la confianza hacia el otro, apoyarlo en sus necesidades y preocupaciones, tratando de hacer que su contexto social mejore día a día, como lo menciona Palomero y Fernández (2011), donde hacen referencia a que el contexto social es fundamental para el desarrollo de su propia personalidad, como de igual manera aquellas características que resaltan sobre cada persona desde su nacimiento, se podrían actualizar y potencializar dependiendo a la sociedad donde estos habitarán, es complicado poder determinar cuáles son los motivos puntuales que generan dichos actos, comportamientos y relaciones de violencia en la sociedad, la importancia de mitigar algunos factores que recaen en ella, harán que la sociedad pueda recuperar la confianza en su par e intentar crear ambientes sanos que están sujetos la participación en desarrollar las habilidades sociales, que servirán de apoyo para mejores diversos ambientes de la humanidad y fortalecer dichas habilidades, una de ellas la empatía, objeto de estudio de este proyecto.

De aquellos ambientes sanos, encontramos el ambiente escolar, que no es ajeno a la violencia, que allí también se viven diferentes conflictos de violencia escolar tanto de tipo físico, psicológico, entre otros, y que desde este ambiente escolar, se podría mitigar comportamientos, actitudes o relaciones negativas para evitar caer en la violencia escolar y lo que de ella derivan, que podría generar consecuencias graves a nivel físico y emocional en su par, para el Gobierno Nacional el ambiente escolar es considerado un espacio privilegiado de aprendizaje, corresponde a un lugar feliz y tranquilo, donde se realizan múltiples interacciones entre estudiantes que les permite aprender uno del otro y que a su vez le permite también tener aprendizajes socialmente definidos, por otro lado el Congreso de la República hace referencia que el aula es el ambiente donde debemos permitirle al estudiante sentirse seguro tranquilo y feliz de poder expresarse con el otro y hacia el otro y crear relaciones sanas de convivencia, ahora bien, desde el otro lado de la moneda, en el aula se pueden evidenciar relaciones de violencia tanto física, verbal y no verbal que afectan directamente los procesos pedagógicos y de relación social dentro del aula de clases, Castro (2014), en su estudio descriptivo muestra algunos componentes sociales que

se evidencian en el desarrollo de las clases que afectan la relación de convivencia entre los pares, basado desde comportamientos de actos verbales y no verbales; chismes, comentarios palabras ofensivas, baja tolerancia y poca empatía, siendo estos componentes modelos de violencia que han sido adquiridos desde el entorno familiar, es por ello que la educación emocional no es solo responsabilidad de la escuela si no también desde casa y por tal razón es importante en la escuela ofrecer el desarrollo de habilidades sociales que de seguro tendrán un gran impacto en el desarrollo de la personalidad y carácter frente a la sociedad.

Dichos componentes pueden tomarse como habilidades sociales, que la no enseñanza adecuada afectan directamente las relaciones interpersonales entre estudiantes y que también afectan la parte emocional y psicológica de ellos, Suarez, Sierra y Silva (2020), sintetizan el concepto de habilidades sociales como un componente esencial del desarrollo intrapersonal, interpersonal y social, haciendo referencia al contexto sociocultural con respecto a comportamientos y actitudes adecuados para crear relaciones e interacciones sanas entre los pares, por otro lado Caballo (1986), se refiere a habilidades sociales como conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado, para que no se vean afectadas las esferas de la vida del individuo, por tal razón se hace necesario enseñar la empatía como parte de las habilidades sociales, debido a que aquellos espacios ofrecidos para su desarrollo y potencialización serán los impulsores en construir y promocionar conductas sanas como la empatía, quien es la encargada de apoyar y entender de una manera adecuada los sentimientos propios, sobre el otro y hacia el otro, ponerse en el lugar del otro, entender y comprender sus sentimientos y emociones como ayudarle a solucionar problemas de manera inteligente y adecuada, en palabras de Goleman (1996 p. 124.) “tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas”, ayudando en la construcción de una amplia visión de la vida a nivel social.

B. ¿Quién habla de la empatía?

Es importante resaltar en este proyecto, que la intención de abarcar la importancia de la empatía es nutrir el conocimiento emocional de cada lector que se encuentra con

interés de acercarse a la empatía, por ello y para poder entenderla es pertinente hacer un barrido para saber que está pasando con la empatía desde diferentes miradas.

Según Hall (2020), menciona en su artículo web *The U.S Has An Empathy Deficit*, que la empatía no para todos es el mismo significado, puede que para algunas personas solo sea lo emocional, para otras es más comportamental y otras piensas que es el actuar, pero según la psicóloga dice que todos los términos están bien, siempre y cuando la empatía desde el modo personal, se sepa manejar e interpretar de la mejor manera, la importancia de poder ponerse en el lugar del otro al momento de mostrar su preocupación por su estado de ánimo o situación es signo de empatía, el tomarse el tiempo de escuchar con claridad y sin distracciones a una persona que lo necesita son signos de empatía, todas aquellas acciones y pensamientos que generen compasión o mostrar importancia sobre alguien son empatía.

Por otro lado, BBC MUNDO (2016) y ELTELEGRAMA (2016) muestran un estudio de la universidad de Michigan, la universidad de Chicago y la universidad de Indiana, realizado sobre el nivel de empatía en el mundo, arroja que Ecuador es el país más empático del mundo, realizando un estudio con 104 personas de 63 países, mostro que este país además de mostrar gran nivel de ponerse en el lugar de los demás, tiene también altos niveles de amabilidad, responsabilidad y autoestima lo que lo pondera como el país más empático del mundo.

Moreno (2021), menciona que “la empatía es una necesidad, no un lujo” que se estancó por culpa del COVID-19, él dice que si antes de que llegara esta pandemia la sociedad era independiente, poco sensible y despreocupada por el otro pues la pandemia termino de acelerar estos comportamientos sociales, algunas personas ven que la empatía no es necesaria y es solo ponerse en los zapatos del otro, pero resulta más importante de lo que parece, Moreno (1914), dice que esta habilidad se trata de poder sumergirnos en los demás, no para estar frente a ellos y escuchar con oídos sordos sus necesidades, si no para saber que sucede en sus vida, que huecos emocionales tiene, entender sus comportamientos, sentimientos, algo que llama el autor como “un viaje de ida y vuelta”, no solo ir por ir, si no ir y detenerse a observar con detalle cada parte y cada lugar, darle sentido a esa visita e indagar como aportar en vacíos que se vayan encontrando.

Daniel Goleman (1996, p. 127), refiere que “la empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo; cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos ”, es claro que para poder brindar una ayuda, uno primero debe saber cómo ayudar y para saber ayudar debe llenarse de conocimiento previo y poder conocer con anterioridad aquellas fallas de dónde surgieron, por qué motivos y de qué manera se le pueden dar solución, para Goleman (1996, p. 123) además de mencionar que para él la empatía es ponerse en el lugar del otro o saber lo que siente, es también estar en sintonía con los demás, hace referencia a sintonía cuando surge el interés por alguien, si está bien, mal, que le sucede, cuáles son sus angustias, problemas, y poder mostrarle su interés de poderlo ayudar, para esto es necesario saber sobre sus necesidades emocionales, se debe tener una mirada panorámica donde el rol de la persona externa sepa actuar y desenvolverse como un observador, sin criterios para juzgar, que tenga la capacidad de tener una mirada panorámica del contexto y sepa de una manera adecuada como intervenir sin generar ruido emocional.

C. Antecedentes

Para la argumentación y soporte del objetivo de este proyecto, se tuvo en cuenta 3 antecedentes que lo soportan; uno de nivel local, tomado desde el repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional, otro a nivel nacional, tomado de la institución educativa Colegio de Sugamuxi de la ciudad de Sogamoso - Boyacá y un tercero a nivel internacional tomado de la escuela Universitaria de magisterio de Bilbao, España.

El primer antecedente, fue tomando del repositorio de la UPN llamado; de la vivencia socio motriz a la experiencia de las relaciones interpersonales, base de la convivencia, toma relevancia en la ejecución de este proyecto debido a que toca temas derivados a la convivencia, a la importancia de crear relaciones interpersonales y darle ese papel fundamental que tiene la convivencia y relación con el otro, muestra que desde una manera vivencial por medio de la educación física, se puede desenredar esas brechas de convivencia formadas por las TIC que hoy en día, con abuso de su utilidad aleja a las personas, encerrándolas en realidades fantasiosas, donde no le permite al ser humano poder interactuar y conocer sus emociones, pensamiento y sentimientos.

El segundo antecedente, traído desde la institución educativa Colegio de Sugamuxi de la ciudad de Sogamoso, está estrechamente entrelazado con el tema central de este proyecto, debido a que habla acerca de la importancia que tiene la empatía en las aulas de clase para mitigar la violencia que se genera en ella, se muestra interesante en la complementación debido a que tiene en cuenta tópicos fundamentales como actitudes y comportamientos que se desatan en un aula de clase cuando no se tiene un trabajo desarrollado de la empatía, lo que estos autores hacen referencia en esta investigación es demostrar por medio de actividades lúdicas como se puede mitigar esas líneas de violencia por medio de la empatía, que es lo que se quiere en este proyecto llegar a tener el mismo éxito por medio de un acompañamiento adecuado en el desarrollo de la empatía.

Y como tercer insumo de antecedente, está el Desarrollo de la empatía en edades tempranas, donde se relaciona con el objetivo de este proyecto, en mencionar la importancia de desarrollar la empatía en edades escolares, ya que su impacto resulta favorable hacia el futuro de la vida del niño muestra que se evidencian beneficios que tiene el desarrollo de la empatía en edades tempranas, como por ejemplo; la empatía ayuda a mejorar las habilidades sociales o el comportamiento prosocial, un alto nivel de empatía desemboca en personas con mejor comportamiento cooperativo, que la empatía en niños y adolescentes les resulta beneficioso debido a que se forman como seres humanos con mayor estabilidad emocional, y por último que la empatía resulta un factor protector frente a la violencia.

Estos tres antecedentes fueron seleccionados desde repositorios de Universidades y trabajos de grado que se relacionan con la empatía, su interés e importancia en poderla desarrollar y de qué manera impactan al ser humano que se quiere formar desde este proyecto, es por ello que estos trabajos dan respuesta a las diversas problemáticas anteriormente mencionadas y de qué manera se podrían solucionar estas brechas que no son tenidas en cuenta al momento de la creación y ejecución de una sesión de clase de educación física y que serán de beneficio personal y social poderlas desarrollar y potencializar de una manera adecuada.

D. Referentes de la problemática ¿qué pasa con las personas sin empatía?

La importancia de este ser humano en poder desarrollar una adecuada empatía en su contexto social, resulta ser indispensable debido a que al momento de entablar relaciones adecuadas y sanas con sus pares resultaría una prospera relación e interacción, pero cuando esto no tiene una base sólida desde una edad temprana con un adecuado acompañamiento, implica que se desplieguen comportamientos inadecuados que resultan ser perjudiciales al momento de entablar relaciones ya que sin esa base sólida le será imposible poder entablar una comunicación asertiva, que implicaría crear vivencias desfavorables que no le ayudaran en el momento de la interacción generando comportamientos y actitudes anti sociales.

Aquellas vivencias que pueden originarse de no tener una base sólida con acompañamiento resultan de lo incomodo, triste o frustrante que pudo haber sido cierta situación o experiencia y que de allí se desatan comportamientos poco adecuados a lo que respecta una relación social baja, con muy poco interés en las emociones de sus pares y que desemboca en una falta de empatía.

Según Fernández (2021), las personas que tienen poca empatía desenlazan actitudes y comportamientos que en algunas ocasiones se pueden identificar con facilidad, y que son las perjudiciales para evitar generar ambientes de empatía, mostrando relevancia en los siguientes aspectos destacables de las personas que presentan poca empatía:

El egoísmo, mostrando baja importancia, haciendo énfasis únicamente en lo que ellos piensan y sienten, se centran en ellas mismas, mostrando poco interés en las emociones o necesidades generando un descuido hacia la otra persona.

Les resulta muy difícil poder entender a las demás personas, en algunas ocasiones, les resulta imposible poder entender las necesidades y deseos del otro.

Se muestran como *personas fríamente emocionales*, la cual su grupo social muestra poca comodidad en la interacción con él.

Generan dificultades *para poder relacionarse* en su grupo social o familiar.

Toman una *posición de desconfianza* porque algunas veces muestran que su interés personal hacia una persona en cuanto a sus emociones resulta en convertirse como manipulación mental para optar por lo que quiere,

Suelen mostrarse *narcisistas* demostrando un comportamiento de pasar por encima de los demás, al ser rígidos mentalmente les cuesta leer a otras personas, se rigen por los prejuicios

Optan por conductas instrumentales que cumplan metas personales a favor solo y únicamente a ellos.

La falta de remordimiento les imposibilita ver que hayan podido lastimar o herir a otras personas y por último se refugian en que hacen lo que tengan que hacer para satisfacer sus propias necesidades.

Estos rasgos puntuales son los que se pueden evidenciar en aquellas personas que carecen de empatía, que como lo vimos anteriormente, rayan con la armonía de los distintos aspectos emocionales, cognitivos y sociales y que perjudican en acciones futuras desencadenando comportamientos perjudiciales para desarrollar con eficacia una convivencia sana.

En un estudio empírico Trechera (2008) sobre el TNP (trastorno narcisista de la personalidad), menciona que la patología del hombre narcisista, deriva de las presiones sociales de la modernidad, donde impulsa que la individualidad y egocentrismo superan las ganas de asociarse con el mundo y poder conocer sus diferentes horizontes y miradas del mundo real, “creando un hombre unidimensional, fragmentado con pensamiento débil sin esperanza se aísla del entorno y en su privacidad se dedica al goce de sí mismo” (Marcuse, 1968, Vattimo, 1987, Rojas, 1992).

Las personas narcisistas, según varios autores citados en este mismo estudio del TNP, muestra cuales son los comportamientos que dicha personas narcisista optan y tiene problemas en su rol de relacionarse entre sus pares, mencionan que una persona con personalidad narcisista mostrando un complejo de Dios (Jones, 1913) caracterizando sentimientos de superioridad, falta de empatía y nula conciencia sobre los demás; Olden (1941) manifiesta conductas omnipotentes e independientes, Tarkakoff (1966), menciona

que estas personas tiene complejo de premio Nobel, debido a que son personas que por tener fantasías de poder y omnipotencia que requieren una atención exclusiva; Kouth (1971, 1977) y Kernberg (1975), las personas con TNP se destacan por su excesiva admiración de sí mismo, ambición intensa, necesidad de ser admirados por sus cualidades y la falta de empatía; estos mismos generan sentimientos de envidia, explotación de los demás, utilizando como defensa el control sobre las demás personas.

No menos importante, abstraído de esta misma investigación empírica, La Asociación Americana de Psiquiatría, incluye el TNP en 1980 en la clasificación de las enfermedades mentales destacándolo con los siguientes rasgos:

- Imagen distorsionada de unos mismo,
- Falta de empatía
- Hipersensibilidad a la evaluación de los demás,
- Dificultades en la relación interpersonal,

Daniel Goleman, en su libro de inteligencia emocional desde el apartado de *los costos de la falta de sintonía*” y “vida sin empatía, la mente de un abusador sexual, la moral sociópata hace referencia en las implicaciones que se tiene en la vida de un ser humano cuando no se tiene sintonía o empatía hacia otra persona, menciona que “la negligencia emocional entorpece la empatía”, entendiendo esto como el acto de generar abuso emocional intenso hacia una persona utilizando humillaciones, amenazas crueles y sádicas o mezquindad, generando a futuro comportamientos inapropiados haciendo que estas personas estén hiper alertas a las emociones de quienes los rodean, generando vigilancia postraumática ante indicios que señalan diversas amenazas, mostrando una preocupación excesiva por los sentimientos de los demás, llegando a tener altibajos emocionales diagnosticados como “trastorno fronterizo de la personalidad”.

E. Referentes conceptuales

La importancia de formar seres humanos empáticos deriva desde la necesidad de ponerse en el lugar del otro, entender sus emociones, interpretar su gestualidad y corporeidad, por ello es necesario poder entender ciertos conceptos que están arraigados a este tema de la empatía.

La empatía al igual que otras capacidades con las que el ser humano viene codificado, son las encargadas de permitir que se mantenga una buena adaptación social, pero no solamente son mostradas como galardones de premios, si no que estas deben ser reforzadas y entrenadas para que pasen a ser parte de las habilidades del ser humano, entendiéndose como habilidad capacidad de una persona para hacer una cosa correctamente y con facilidad, a lo que resulta en que se vuelva algo muy fácil de realizar sin necesidad de verse como una obligación, la empatía hace parte de la *inteligencia emocional* que el ser humano debe tener para poder crear relaciones enriquecidas de habilidades que le servirán para su desarrollo y adaptación social, entendiendo inteligencia emocional como “ forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la **autoconciencia**, **motivación** y **perseverancia**” esta inteligencia abarca características muy puntuales sobre el carácter que se va formando sobre el ser humano; la autodisciplina, la **compasión** o **altruismo**, que le impulsa al ser humano para lograr una adaptación social.

Luego de haber pasado por la inteligencia emocional, llegan dos conceptos que resultan ser mas enfocados hacia lo que concierne la empatía, las inteligencia intrapersonal e interpersonal, ellas siguiendo la misma vía de la inteligencia emocional, son las encargadas de hacer que el ser humano sea expuesto a estudiar y observar más detalladamente, puesto que algunas personas no notan la diferencia una de la otra o se asume que son iguales, a lo que respecta sus diferencias entre *inteligencia interpersonal* como “capacidad de identificar y comprender las emociones de las otras personas, y de relacionarnos socialmente de una manera adecuada” e *inteligencia intrapersonal* como “ capacidad para identificar comprender y controlar las emociones de uno mismo que se manifiestan en el autocontrol y la autoconciencia”, estos dos significados muestran la diferencia en que una es un trabajo desde lo de adentro o lo personal y otro desde afuera

hablando desde las relaciones que se forman con su par, siendo estos dos conceptos piezas clave en el rompecabezas para entender de una manera más clara el concepto de empatía y de donde surge.

Dejando desde lo interno pasamos a la parte externa, las habilidades sociales que como se mencionó anteriormente la habilidad como algo fácil de hacer, estas son entendidas como “conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en el contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación”, que hacen que la vida del ser humano pueda hacer cohesión sana entre el y sus pares, expresando situaciones de su diario vivir de una manera acertada intentando crear lazos fuertes basados desde lo interno, a ellas están encajadas de igual manera las *habilidades para la vida*, siendo estas “habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria” OMS (1999), a lo que hace referencia sobre las habilidades para la vida es estar preparado para las diversas cosas que en su contexto vayan llegando y sepa de una manera adecuada poderlas afrontar, que pueda de igual manera aceptar cambios en su vida, entender y comprender a los demás, permitir que le brinden ayuda, haciendo que vida sea mejor llevadera con un pensamiento positivo y motivador como también ayudar socialmente que la vida de sus pares sea de igual manera mejor llevadera, lo que Stern desde el libro de inteligencia emocional con Goleman, en hacer una buena *sintonía*, haciendo alusión a esta como “acto en hacer saber que las emociones son recibidas con empatía, aceptadas y correspondidas” esto nos muestra una manera más clara en que cuando se hace una buena sintonía con el otro, se genera desde allí la empatía, tomarse la tiempo en poder entender y conectarse con el otro, poderlo escuchar, observar, tratar de interpretar sus signos no verbales, hace alusión a una buena sintonía que a la larga es de la misma empatía de la que se trata el tema central de este proyecto, y como ultima instancia se habla de la *empatía* donde es la que nos permite ponernos en el lugar de la otra persona, poder entender sus sentimientos y emociones, es también la “capacidad de escuchar los sentimientos reales subyacentes al mensaje verbal, es el modo más eficaz de escuchar sin adoptar una actitud defensiva” en pocas palabras, la empatía es la que nos permite que las personas podamos tener una buena sintonía unas con las otras y es desde allí que se evitarían tantos actos insensibles hacia y en contra de los seres humanos sin importar su edad, género o religión.

F. Análisis socio- político- quien da sustento legislativo a la empatía.

En la construcción de este PCP se tiene como base legal algunas leyes como el Código de Infancia y Adolescencia (Ley N° 109 de 2006), en donde expone el desarrollo emocional y social, menciona también que el ciclo de la primera etapa de vida es crucial para la debida formación a nivel, cognitivo, *emocional y social del niño*.

En cuanto a la Resolución 2343 de 1996 del Ministerio de Educación Nacional, menciona que el desarrollo socioafectivo en el niño juega un papel fundamental para desarrollar y fortalecer su personalidad, auto concepto y autonomía que le servirán de soporte para crear relaciones afectivamente sanas.

Es importante también mencionar al PNDE (2016 2026), en su capítulo *desarrollo infantil y educación emocional* haciendo hincapié en el macroobjetivo 3 donde da a conocer que la educación no solo debe ser cognitiva si no a su vez también debe ser afectiva en pro de una educación de calidad teniendo en cuenta infraestructura, modelos pedagógicos, y dotación.

De igual manera en este mismo capítulo, en el *quinto lineamiento* hace gran relevancia sobre la *educación emocional* donde debe ser transversal a la educación en general que permita desarrollar competencias que servirían como apoyo a la construcción del ser humano social.

la OMS (2016) menciona en su apartado que es importante desarrollar “programas preescolares que inculquen a los niños aptitudes académicas y sociales a una edad temprana” a lo que corresponde la importancia por parte de la OMS en desarrollar actividades que serán de enriquecimiento social afectivo y físico para promover y fortalecer habilidades socio emocionales que le servirán de soporte a lo largo de su vida y que estará interesada en ser herramienta para afrontar adversidades.

Por último, es importante mencionar que en el Senado de la *República de Colombia* se está trabajando en una ley llamada “Ley de catedra Obligatoria de educación emocional” donde muestran la necesidad que se evidencia al momento de la implementación de espacios que se propicien al desarrollo de las habilidades emocionales, que a su vez serán de gran aporte para la construcción emocional y social del niño, utilizando como ayudas el contexto

de escuela y colegio, esto con el fin de fortalecer la parte curricular y ayudarle al niño en una adecuada regulación de emociones frente a diversos problemas que podrán enfrentarse a lo largo de la vida.

CAPITULO II

G. Perspectiva educativa

H. Objetivo de la empatía sobre un ser humano empático.

La intención que se pretende mostrar, la empatía juega un papel importante en la vida del ser humano y demuestra sus beneficios, la puesta en práctica de esta habilidad en la vida cotidiana, ayuda en los procesos emocionales en formar personas más empoderadas de sobre sus emociones, demostrando que ellas no son solamente de adorno ni tampoco son para solo mostrar que una persona es emocional, si no que ellas son tan importantes como la parte física, a lo que respecta desde el ámbito escolar con la educación física.

Resultando dentro de las emociones la empatía, siendo ella una habilidad que no se tiene en cuenta al momento de recibir e impartir en las clases de educación física, ya que la parte motriz puntúa como lo indispensable y esencial dejando a un lado lo emocional, a esto respecta que no solo se debe enfatizar la clase de educación física en lo emocional y dejar a un lado lo motriz, si no que se le de la importancia desde el ojo clínico del profesor de educación física que este debe tener al momento de enseñar, ya que muchas veces los estudiantes no se sienten en un 100% emocionalmente puesto que con anterioridad ha ocurrido alguna situación imprevista y su dimensión emocional no está conectada hacia la clase, y es por eso que la empatía desde el profesor de educación física hacia el estudiante muestra un papel realmente importante puesto que si se observa con detalle los movimientos, gestos, expresiones y conductas se puede entender que pasa algo y se puede dar una solución inmediata, basada desde la observación e intervención pedagógica del docente, haciendo a la par que el estudiante reciba estas señales por medio de sus neuronas espejo que le servirá de ayuda cuando se presente el momento en que el estudiante deba asumir una situación similar ya sea a nivel personal o social.

I. Perspectiva humanística

Un ser empático, tema detonante en la ejecución de este proyecto, muestra su importancia de poderla desarrollar y potencializar, demostrando el impacto que ejerce en las personas, y lo indispensable que resulta en el transcurso de la vida para poder optar por entablar relaciones e interacciones sanas con los demás, se sustenta en plantear la *teoría de inteligencia emocional* Goleman (1995), como la base que da soporte desde un enfoque humanístico, en la intención de poder entender más a fondo la importancia de la empatía con una mirada de lo humano sobre el estudiante y profesor y el rumbo que se le quiere dar en la formación de un *ser humano empático*.

Goleman (1995), desde su teoría de la inteligencia emocional, hace gran alusión a la importancia que esta tiene en la vida de un ser humano, quien permite que este al tener sus capacidades de expresarse y desenvolverse en la vida diaria pueda cambiar estas capacidades por habilidades que le resultaran más fácil de realizar sin tener algún prejuicio o sentimiento de obligación, de ponerlas en marcha tanto en su vida como expresarla hacia sus pares, Goleman hace gran hincapié en la importancia de comenzar a trabajar primero por uno mismo, desde la parte interna de cada ser humano llamado a esto una adecuada inteligencia interpersonal, dice de igual manera que si no se trabaja primero la parte interna no se puede transmitir de una manera eficaz hacia la parte externa del ser humano, es por ello que hacer una reflexión interna nos ayudara en poder brindar ayuda hacia los demás cuando estos estén en situaciones de conflictos emocionales.

Desde la inteligencia emocional subyace el concepto de empatía, ésta según Goleman (1996) hace referencia a la “capacidad que tiene el ser humano en poder estar en los zapatos del otro, entender sus sentimientos y emociones”, lo que se quiere en la formación de este ser humano empático al momento de crear vínculos afectivos sanos con sus pares, un ser humano que tenga la gran habilidad de poder gestar sus propias emociones, poderlas expresar y poderlas identificar en sus pares, poder entender las situaciones por las que esta pasando este ser humano y al final contribuir en una ayuda si este lo necesita.

Esta capacidad que al entrenarla y darle importancia se puede convertir en una gran habilidad, esta capacidad no solo se encuentra con una simple palabra y que solo hay que ponerse en el lugar del otro, ella tiene características peculiares que la hacen ver más

atractiva a los ojos de una persona que en realidad tenga el interés de estar en sintonía con sus pares para poder ayudar a lograr un objetivo común, poder generar empatía en el otro, crear vínculos sanos llenos de sintonía y poder tener la habilidad en prestar ayuda, resulta brindar tranquilidad y felicidad personal, de la encantadora empatía derivan 3 grandes categorías la cual le permitirán poder conectarse de una manera más oportuna y adecuada al momento de reconocer en su par diversas necesidades;

Empatía cognitiva: hace referencia hacia la importancia que le da en poder conocer la perspectiva del otro desde sus intereses, reconocer sus emociones, respetar sus sentimientos y crear un ambiente de empatía hacia su par, a lo que se puede entender en que el ser humano empático desde una manera cognitiva pueda tener esa capacidad de entender desde una manera mental al otro , pueda interpretar sus gestos, comportamientos, tono de voz, mirada y desde allí poder entrar de una manera practica para entablar una relación sana y generar un vínculo de ayuda si él lo necesita.

Empatía emocional, hace referencia hacia la importancia que este ser humano empático a nivel emocional deba tener en poder hacer sintonía con el otro , el poder sentir de manera propia los sentimientos, las angustias las aflicciones del otro como propias, hace que se genere un ambiente sobre la empatía emocional, cuando esto sucede, se crean vínculos de sintonía entre pares haciendo que esto desemboque en crear confianza en su par y poder entender de manera mas clara sus emociones, sentimientos y comportamientos.

Preocupación por los demás: este ser humano empático finalmente es el que decide accionar sus herramientas hacia su par, en poder brindarle ayuda, , como lo haría una madre con su hijo al ver que este está afligido por alguna situación, por tal motivo este ser humano con preocupación empática brinda sus herramientas a su par para generarle un ambiente lleno de confianza y tranquilidad, mostrándole ayudas frente a problemas que tiene en el momento, no refiriéndose a resolver sus problemas, si no apoyarlo en que tome decisiones, sepa manejar con calma sus emociones y lo acompañe desde su posición de empatía hacia con el otro.

Adicional a estas subcategorías, existen otras características que hacen parte de la inteligencia emocional y que juegan un papel transversal en la ejecución de esta habilidad, el autoconocimiento, autocontrol y habilidades sociales, tiene gran intervención sobre la empatía, puesto que ellas están reunidas dentro de las categorías que se presenta en la empatía y que se ven reflejadas a lo largo de su ejecución, las anteriores dimensiones de la empatía , son las categorías principales de este ser humano empático que debe tener en cuenta de manera más precisa el momento que es nombrado por Goleman (1996) , donde hace hincapié en que “primero hay que trabajar desde lo interno para luego proyectarlo a nivel externo”, lo que menciona el autor y traído en las dimensiones, estas deben ser trabajadas desde lo *cognitivo*, poder crear un mapa de lo que está pasando, luego desde lo *emocional*; que sería el poder entender y darle orientación a aquel mapa y por último la *preocupación empática*; que sería el accionar hacia su par, por esto Goleman hace referencia a la importancia de primero saber conocer desde su interior, reconocer, y luego proyectar,

J. Perspectiva Disciplinar

La importancia de poder entender a este ser humano empático en momentos de acción y relación con sus pares, resulta ser uno de los puntos importantes en el objetivo de este proyecto, es por ello que la importancia de tener una mirada disciplinar con respecto a sus conductas, comportamientos, relaciones e interacciones respecto a la empatía en ambientes de aprendizaje que generen en él, un adecuado manejo de esta capacidad, y pueda adoptarla como una habilidad que le servirá como feed back constante tanto en el instante como en cualquier ambiente al que se exponga.

La manera en cómo se desenvuelve, la inteligencia que usa al momento de dar solución a problemas, la forma en cómo lleva a cabo la empatía en diferentes situaciones de conflicto e indiferencia, permitiendo que tanto de manera personal como de manera grupal le de sentido a cada acción y conducta motriz que ejecute, teniendo como finalidad una retroalimentación de como cada acción y comportamiento, serán herramientas fundamentales que podrá utilizar de manera consciente y autónoma al momento de exponerse a contextos y situaciones a lo largo de su vida.

Para la formación de este ser humano empático, se tendrá en cuenta la tendencia sociomotriz de Parlebas (2001) , donde menciona como característica principal que es la encargada de estudiar la conducta motriz del ser humano, siendo ésta el eje central de este proyecto, poder observar, conocer e identificar de que manera dicho ser humano lleva a cabo el rol de la empatía, su comportamiento e interacción con sus pares, generado desde diversas actividades físicas o lúdicas, cualquier experiencia o aprendizaje que incentive la relación e interacción entre ellos, permitiendo que este pueda expresarse de manera sana y asertiva desde una mirada individual como grupal por medio de la empatía, Parlebas menciona 3 categorías de análisis en esta tendencia que dará origen para trabajar puntos clave de estas interacciones; *interacción con compañeros*, *interacción con adversarios* e *incertidumbre en el entorno*, tomadas como ejes de relación entre los seres humanos para poder conocer de manera más cerca y minuciosamente como se lleva a cabo las relaciones, interacciones y comportamientos que optan estos seres humanos al momento de estar expuestos a ambientes de aprendizaje dotados de actividades físicas y lúdicas.

Por otro lado, Parlebas muestra 3 criterios importantes que serán apoyo para poder entender y relacionar las categorías anteriores; *introyección*, *comunicación* e *interacción*, con la intención de observar el nivel de empatía en estos seres humanos, estos criterios serán un denominador para poder crear una visión mas panorámica en el comportamiento de este ser humano empático, teniendo como prioridad lo mencionado anteriormente por Goleman, primero hay que trabajar desde adentro para luego trabajar afuera, con esto se toma en cuenta el nivel de complejidad desde lo interno hasta lo externo en la ejecución de estos criterios al momento de poner en marcha las actividades lúdicas y físicas y observar el grado, proceso de adaptación y demostración de empatía en este ser humano.

Los 3 dominios que plantea Parlebas, hacen una gran relación con respecto a la metodología que se quiere plantear en este proyecto, poder trabajar de una manera conjunta desde lo individual con lo grupal, hacen que este ser humano pueda optar en ejecutar esta habilidad en primera instancia en realizar una autoevaluación y autorreflexión de sus conductas, comportamientos y emociones, que como segunda instancia desde la parte grupal este pueda ver e identificar en su par, las necesidades emocionales que el demanda, a lo que llamaríamos una empatía cognitiva, el poder entender en su par que sucede y crear

situaciones donde su interacción prima al momento de que se pueda generar ambientes de empatía.

La importancia de poder modificar ambientes basados en la empatía, arroja grandes beneficios en poder observar de una manera panorámica lo que sucede en cada instante de dichas actividades, como de igual manera será una ayuda para que los estudiantes pueda expresarse y desenvolverse de una manera natural, que a medida que se van realizando feed back de lo sucedido se espera que este ser humano vaya realizando una autorreflexión de los ejecutado y que de igual manera impacte en su pensar para que al momento de encontrarse en situaciones similares sepa cómo actuar, por último las tareas motoras que contienen adversarios, le ayudaran a este ser humano saber tomar decisiones acertadas del cómo actuar frente a situaciones de estrés, conflicto, injusticia, permitirá que éste tenga total control para generar ambiente de empatía hacia sus pares lo que resultara un acercamiento leve a situaciones que se podrá exponer a lo largo de su vida, que trayéndolo al contexto de educación física, éste podría convertirse hacia actividades lúdicas y físicas.

La idea inicial de aplicar esta tendencia es de observar aquellos cambios de conducta que este ser humano tiene cuando se presenta frente a momentos de tensión que le generaran un grado de empatía alto o bajo, observar de qué manera este será capaz de atender a necesidades emocionales y como maneja su nivel de inteligencia emocional al momento de dar soluciones inmediatas y sanas cuando una situación ajena a su empatía se presente, cabe resaltar que elementos importantes sobre esta tendencia y que tiene gran correlación al eje de este proyecto que además de ver el comportamiento de este ser humano, se quiere mostrar el rol importante que manejan estudiante y docente, ya que aquí el estudiante no esta en al deriva de identificar, manejar y expresar su empatía si no que el rol que juega el docente al ser guía constructor de esta habilidad, será el encargado de sumergirse en ambientes anteriormente nombrados para dar luces de posibles soluciones y al final acompañar al estudiante en su auto reflexión.

K. Perspectiva pedagógica

La importancia en hacer sintonía con los estudiantes, resulta ser un estilo de enseñanza peculiar que no todos los docentes de educación física tiene al momento de pensar con proyecciones realistas al momento de planear una clase, ni tampoco se detienen en darle sentido a la importancia que cada ítem a enseñar impactara de manera positiva o negativa en los estudiantes, debido a esto es indispensable para la ejecución de este proyecto hacer una buena sintonía entre docente y estudiante, generando ambientes de tranquilidad, confianza, empáticos, donde ellos sientan la libertad de expresarse de manera natural en ambientes que serán modificados por ellos mismos, otras veces guiados por el docente y que a su vez podrán llevarlos a contextos reales de su vida cotidiana.

Delgado (1991), hace referencia de entender el significado de estilos de enseñanza como “una forma peculiar de interaccionar con los alumnos y que se manifiesta tanto en las decisiones preactivas, durante las decisiones interactivas y en las decisiones postactivas”, a lo que se puede entender lo que Delgado referencia es a darle la importancia al momento de tener en mente que se quiere enseñar, porque y de que manera, haciendo gran énfasis en la importancia de un aprendizaje significativo para el estudiante que no solo se quede en la memoria a corto plazo si no que esto perdure en la vida, utilizado en su vida cotidiana y que esto genere un impacto no solo en la esfera individual si no también en la esfera social del estudiante.

Es por ello que la importancia de darle sentido a la enseñanza de la empatía desde la clase de educación física, colocara un impacto positivo a nivel personal como social, debido a que como se ha mencionado anteriormente la empatía surge desde la sintonía, y cuando el profesor de educación física genera sintonía con su grupo, los procesos de aprendizaje van tomando rumbos de sintonía emocional y hace que lo aprendido quede mejor en la memoria, para que no se convierta en una enseñanza pasajera que al poco de los días se vuelve un recuerdo más, si no que la importancia de la empatía enseñada desde la educación física hace que estos seres humanos estén preparados para afrontar retos emocionales que sucederá a lo largo de su vida y desde allí es donde se quiere generar el desarrollo y fortalecimiento de esta habilidad.

Por ello la importancia en tomar como base pedagógica los estilos de enseñanza de participación y socialización de Delgado 1988 muestran el soporte que estos tienen en la ejecución de sesiones de clase basadas en la importancia de que el estudiante sea un participante activo para su aprendizaje y la socialización con sus pares, resultan ser ejes pedagógicos para poder entender de manera clara y puntual que la enseñanza de la empatía desde actividades lúdicas, resultan tener impacto personal y social puesto que lo que se quiere en este proyecto es observar el nivel de evolución de empatía de los estudiantes, la manera en cómo es abordada y el panorama de soluciones frente a ambientes disruptivos de la empatía, como también desde el rol del docente ser esa guía que posibilita soluciones, ser intermediario brindando ayuda y hacer constante retroalimentación de las cosas experimentadas, su comportamiento y actitud frente a las actividades y pares.

Atendiendo a esta necesidad, se tomara en cuenta dos estilos de enseñanza Camacho y Delgado (pg. 31); enseñanza recíproca y socialización, haciendo gran congruencia en la unión de estos dos estilos de enseñanza que aluden a la importancia de conocer por medio de actividades lúdicas y físicas, como es el comportamiento, actuar, relación de los estudiantes a medida que se van generando ambientes de dificultad que será en cuenta la manera en cómo identifica y aborda esta habilidad, como lo señala la enseñanza recíproca y en ayuda de dichas actividades serán los estudiantes y docente quien tendrá un aprendizaje recíproco que servirá de enseñanza para las dos partes, y por otro lado la socialización quien será la encargada de utilizar una metodología lúdica y física para dar fe de que por medio de estas actividades este ser humano empático puede desenvolverse de manera libre, permitiéndole generar una visión panorámica de las habilidades emocionales haciendo gran énfasis en la empatía, darle sentido a sus comportamientos, generando procesos cognitivos para poder brindarle ayuda a sus pares y que a su vez pueda tener la habilidad de crear permanentemente procesos de retroalimentación de lo experimentado para que quede en la memoria que perdure para toda su vida.

A continuación, se puede mostrar la relación a partir de una matriz en donde se ve reflejados los componentes humanísticos y disciplinares que serán trabajados luego desde un macro y micro diseño.

L. Matriz de relaciones

Tabla 1: Matriz de relaciones

COMPONENTE HUMANÍSTICO		COMPONENTE DISCIPLINAR		COMPONENTE PEDAGÓGICO	
CATEGORÍA	CARACTERÍSTICAS	DOMINIOS	CRITERIOS	UNIDADES	TEMAS
EMPATÍA COGNITIVA	Interpreta la perspectiva de su par	Comunicación motriz	I N T E R O Y E C C I Ó N	UNIDAD 1 INTROYECTANDO DESDE LA EMPATÍA COGNITIVA	Interpreta la perspectiva del otro por medio de la comunicación motriz.
	Conoce las emociones de su par				Utiliza la comunicación motriz para conocer las emociones de su par.
	Identifica la diferencia de perspectivas frente a sus pares				Identifica la diferencia de las perspectivas de sus pares por medio de la comunicación motriz.
	Respeto las emociones de su par				Respeto las emociones de sus pares desarrolladas desde una comunicación motriz.
	Observa situaciones de dificultad				Utiliza como medio la comunicación motriz para observar situaciones de dificultad
EMPATIA EMOCIONAL	Expresa emociones positivas hacia sus pares.	Comunicación motriz de cooperación.	C O M U N I C A C I Ó N	UNIDAD 2 COMUNICANDO LA EMPATÍA EMOCIONAL	Utiliza la comunicación motriz para expresar sus emociones
	Reconoce las emociones positivas de sus pares.				Reconoce las emociones por medio de la comunicación motriz de cooperación
	Comunica emociones positivas hacia sus pares.				Comunica sus emociones a través de la comunicación motriz
	Demuestra emociones positivas a sus pares.				Demuestra sus emociones utilizando la comunicación motriz de cooperación
PREOCUPACIÓN EMPÁTICA	Brinda soluciones a sus pares en situaciones de dificultad.	Contra comunicación motriz, comunicación motriz.	I N T E R A C C I Ó N	UNIDAD 3 Interactuando desde la preocupación empática	Brinda soluciones en situaciones que se trabaja con una comunicación motriz
	Comparte comportamientos de empatía				Comparte ambientes de empatía generados a partir de la comunicación motriz
	Propone estrategias de solución				Propone estrategias de solución en situaciones generadas desde la comunicación y contra comunicación motriz
	Genera nuevas relaciones				Desde la comunicación motriz genera nuevas relaciones

Nota: Esta matriz recopila la información teórica desde de los componentes humanísticos y disciplinar.

La anterior matriz hace referencia a las relaciones que existen desde los componentes humanístico y disciplinar de tal manera que permiten justificar de una manera teórica el propósito que se plantea este proyecto con el fin de darle sentido a la ejecución de las unidades del área pedagógica que son parte fundamental en la ejecución del presente proyecto.

M. Macro diseño

Tabla 2: Macro diseño

MACRO DISEÑO			
TEMAS	METODOLOGÍA		EVALUACIÓN
	Medio	Estilos de enseñanza	Evaluación
Interpreta la perspectiva del otro por medio de la comunicación motriz.	presentación frente a padres de familia	socializadores	Registro anecdótico de cada sesión de entrenamiento.
Utiliza la comunicación motriz para conocer las emociones de su par.	presentación frente a deportistas		
Identifica la diferencia de las perspectivas de sus pares por medio de la comunicación motriz.	Juego "que pasaría si".		
Respeto las emociones de sus pares desarrolladas desde una comunicación motriz.	Juego "captura la bandera".		
Utiliza como medio la comunicación motriz para observar situaciones de dificultad	Observación del ambiente en situaciones de dificultad		
Realizar procesos cognitivos sobre la empatía entre las deportistas.			
Utiliza la comunicación motriz para expresar sus emociones	Juego "Comadres"	Participativos y socializadores	Registro anecdótico de cada sesión de entrenamiento.
Reconoce las emociones por medio de la comunicación motriz de cooperación	Juego "Arañas locas"		
Comunica sus emociones a tra vez de la comunicación motriz	Actividad "Caja de emociones"		
Demuestra sus emociones utilizando la comunicación motriz de cooperación	Acontecimiento 1 de deportistas Acontecimiento 2 de deportistas		
Generar procesos de comunicación y demostración empática entre las deportistas.			
Brinda soluciones en situaciones que se trabaja con una contra comunicación motriz	Relevos porristicos	Participativos y socializadores	Registro anecdótico en cada sesión de entrenamiento.
Comparte ambientes de empatía generados a partir de la comunicación motriz	Observación de acontecimiento		
Propone estrategias de solución en situaciones generadas desde la comunicación y contra comunicación motriz	Volando por el gimnasio		
Desde la comunicación motriz genera nuevas relaciones	Compartir final		
Observar los niveles de preocupación empática e interacción entre las deportistas.			

Nota: Este macro diseño reúne toda la metodología que se utilizó para realizar el presente proyecto.

El anterior macro diseño corresponde a la creación de los temas generales propios del proyecto, desarrollados de manera secuencial teniendo como base principal el componente humanístico y disciplinar para que el lector pueda encontrar el nivel de comparación secuencial sobre este macro diseño, de igual manera se encontrara la metodología con la que se pretende trabajar en este proyecto y la manera evaluativa que se tendrá en cuenta para la implementación de este proyecto y por consiguiente se planteó para la ejecución de las sesiones de intervención.

IV. CAPITULO III

A. Diseño curricular

La empatía entonces, resulta ser una capacidad que a medida que se le dé la debida importancia y con el debido acompañamiento, se puede entrenar para poderla convertir en una habilidad del ser humano, es lo que se pretendió mostrar en capítulos anteriores, la importancia de trabajar la empatía desde la clase de educación física, siendo una capacidad que no es tenida en cuenta al momento de ejecutar una sesión de clase por que prima la parte motriz, esto sin antes mencionar que la parte motriz es el eje transversal del sentido de la sesión, debido a que la parte socio afectiva es una de las piezas claves en la construcción de este ser humano empático que pueda ponerse en el lugar del otro como lo mencionamos líneas arriba y que a través de la clase de educación física pueda desarrollarla y potencializarla para luego proyectarla en su diario vivir.

Es por ello que la necesidad de formar seres humanos empáticos, que tengan la habilidad de poder entender a su par, comprender sus emociones, intentar brindar una ayuda cuando lo necesite, resulta ser tan importante que a medida que se van generando procesos emocionales empáticos en las personas, se estará aportando a un cambio significativo y se espera que esta habilidad pueda ser transmitida desde los roles como docentes, hacia los estudiantes y de ellos hacia la sociedad, impactando emocionalmente de forma positiva para poder formar un mañana con sensibilidad por el otro y por lo otro, dejando a un lado aires narcisistas.

B. Caracterización de la población

Devils all stars, es una escuela de formación en cheerleading o porrismo, conocido hoy comúnmente, con una trayectoria de 25 años de experiencia en la formación deportiva y competitiva de deportistas que han dejado lego deportivo y enseñanzas fundamentales basadas en valores éticos y deportivos, esta escuela cuenta con 7 niveles competitivos que oscilan edades desde los 2 años de edad hasta los 38 años, esta es reconocida a nivel nacional e internacional por manejar esquemas limpios, refiriéndose a rutinas que van muy de la mano con el reglamento USASF en cuanto a la forma estética en ejecutar todas las habilidades deportivas y por el valor que se le inculca a los valores éticos deportivos, que

no solo benefician el ambiente deportivo si no que aportan de manera significativa en la relación que se entreteje entre deportista- entrenador y deportista-familia.

El grupo que se tendrá en cuenta para el desarrollo de este proyecto, será el nivel 1 youth femenino, es un grupo conformado por 12 niñas que oscilan entre 7 a 12 años de edad, son deportistas que pertenecen a estratos 2 y 3 de diversas localidades de la ciudad de Bogotá, el motivo por el cual se decidió tomar estas edades, es con el fin de poder apoyar a las edades tempranas desde las habilidades sociales e inteligencia emocional abarcando estrategias para que puedan tener herramientas de como solventar problemas interpersonales para generar cambios a nivel social y que puedan su vez compartir experiencias significativas basadas desde la empatía, el poder de ponerse en los zapatos del otro, entender sus emociones y sentimientos y en brindarle una adecuada ayuda para generar ambientes sanos de convivencia, que no solo se queden con experiencias vividas a nivel interno si no que puedan replicarlo a otros ambientes fuera del deportivo el escolar, como por ejemplo el familiar.

C. Caracterización de la propuesta

Intención pedagógica

La necesidad de formar un ser humano empático que tenga herramientas emocionales que le ayudaran afrontar diversas situaciones a lo largo de su vida y que por medio de las neuronas espejo, se espera tengan un impacto en la sociedad replicando su comportamiento sobre sus pares, brindándole ayuda y apoyo, es la intención general que se espera de este proyecto al momento de poderla entender desde varias dimensiones, su importancia de conocerla, aprenderla y la de enseñarla.

Entender cuáles son las categorías que este ser humano empático tiene y de qué manera poderlas abordar es la idea que se intenta transmitir en este proyecto, tratar de entender que no solamente es hablar de ella si no que hacerle un barrido desde la parte cognitiva, luego emocional y luego al accionar, es indispensable tenerla en mente al momento de estar frente a situaciones que se podrían generar estrés, situaciones de dificultad y derivado de ello tomar gran importancia en el papel de conocerla desde la interacción, la manera en cómo adopta un comportamiento y la intención que se le da a cada momento de interacción, es el objetivo de este proyecto que se plantea en poder

conocerla, entenderla y enseñarla utilizando actividades lúdicas como juegos de roles, que se involucran situaciones de cooperación y oposición..

Desde dichas actividades lúdicas, se permite desde una mirada más panorámica poder conocer cuál es el comportamiento e interacción de este hacia sus pares, generándoles situaciones donde se presenten interacción con sus compañeros, cooperación hacia ellos y situaciones de adversidades, le favorecerán a gestionar y entender esta habilidad, todo ello bajo una constante retroalimentación tanto a nivel personal como a nivel social, y una guía educativa de una enseñanza recíproca que no solo la deportista se verá beneficiada si no que a su vez el entrenador y la familia

D. Justificación

La intención de este proyecto de utilizar la educación física como promotora de la habilidad de la empatía, nace desde la división de las categorías que este tiene; empatía cognitiva, empatía emocional y preocupación empática se desembocan en tres grandes unidades que abarcan la categoría del ser humano empático en unión con la intención disciplinar que tendrá como resultado diversos temas donde se trabaja de manera más precisa cada categoría de este ser humano y que al final se tendrá como estrategia de intervención pedagógica el juego, esto tendrá sentido de una manera procesual ya que la intención de la ejecución de este proyecto es mostrar la importancia, nivel y la manera en cómo se aborda la empatía en las deportistas.

E. Plan curricular

Tabla 3: Plan curricular

METODOLOGÍA		EVALUACIÓN
Medio	Estilos de enseñanza	Evaluación
presentación frente a padres de familia	socializadores	Registro anecdótico de cada sesión de entrenamiento.
presentación frente a deportistas		
Juego "que pasaría si".		
Juego "captura la bandera".		
Observación del ambiente en situaciones de dificultad		
Juego "Comadres"	Participativos y socializadores	Registro anecdótico de cada sesión de entrenamiento.
Juego "Arañas locas"		
Actividad "Caja de emociones"		
Acontecimiento 1 de deportistas		
Acontecimiento 2 de deportistas		
Relevos porristicos	Participativos y socializadores	Registro anecdótico en cada sesión de entrenamiento.
Observación de acontecimiento		
Volando por el gimnasio		
Compartir final		

Nota: este es el plan curricular de las 3 unidades situadas secuencialmente desde lo cognitivo, lo emocional y la preocupación empática.

F. Metodología

G. Estrategia metodológica

Para poder crear espacios donde se desarrolle y se fortalezca la empatía en el grupo de porristas de la escuela de formación y que se pueda llegar a realizar un adecuado acompañamiento, es pertinente para este proyecto utilizar actividades lúdicas de juegos roles, debido a que tomando como referencia la socio motricidad que por medio del juego

es donde se pueden observar aquellos comportamientos y actitudes de las personas, es desde allí donde el juego será el medio para poder conocer y observar el lugar que tiene la empatía.

El juego es un recurso educativo motivador que lleva a las personas a sentirse como si estuviera en su realidad, le permite expresarse de manera libre, favorece el aprendizaje de nuevos conocimientos de una manera significativa, impulsa la socialización y comunicación con sus pares, permite conocer y desarrollar nuevas habilidades socioemocionales, manejado desde la etapa evolutiva del niño en operaciones concretas Platas (2017), en conclusión se puede afirmar que el juego es el medio que permite poder tener un acercamiento a la realidad personal, esto debido a que por medio del juego se puede lograr que ciertos comportamientos y actitudes que se presentan durante el juego y son guiadas de manera correcta, se podrían llevar a cabo en la realidad de la persona cuando éste esté en situaciones similares donde requiera manejar adecuadamente situaciones de emociones y empatía para crear ambientes sanos de convivencia y comunicación.

H. Estrategia didáctica

La estrategia didáctica escogida para la ejecución de este proyecto esta basado en realizar un sistema procesual de como se ve, se entiende y se expresa la empatía, no se tendrá en cuenta un objetivo final si no el proceso que se va aprendiendo desde la experiencia sesión a sesión, por ello se realizará por medio de registros anecdóticos que se irán desarrollando en la medida que se van ejecutando las intervenciones.

I. Estrategia evaluativa

La intención de realizar una evaluación formativa, es la de tener en cuenta el proceso de aprendizaje de las deportistas con respecto a la empatía, no se tendrá en cuenta resultados finales, ya que la función de este tipo de evaluación será de guiar y orientar el proceso de aprendizaje de las deportistas, es importante mencionar que esta se realizara durante el periodo que dure la sesión de clase, al inicio se realizara una actividad lúdica o física y luego se proseguirá a la observación de todo el entrenamiento, de tal manera que serán algunas sesiones de intervención y otras de solo observación, lo que permitirá la interacción y relacione que tienen las deportistas al interior de los entrenamientos y fuera de ellos, la intención es que la deportista pueda llevar a su diario vivir lo que aprendió de las experiencias

vividas desde las intervenciones y que a su vez pueda darle sentido a lo vivió y lo que podrá transmitir.

J. Instrumentos de evaluación

la intención de crear instrumentos de evaluación en est proyecto deriva desde el análisis de procesos formativos a lo que arroja el tipo de evaluación propuesta anteriormente, es por ello que se crearon instrumentos de tal manera en que se pudiera observar sesión a sesión como es el proceso de aprendizaje de las deportistas hacia la habilidad empática, de tal manera que solo se utilizaran los registros anecdóticos de 14 sesiones de entrenamiento que fueron intervenidas y que de cada una se fueron mostrando resultados significativos de las experiencias vividas.

Registro anecdótico

Docente	Sesión	Fecha
Sonia Martínez	1	Febrero 24
Actividad	Tiempo	Objetivo
Presentación a padres de familia.	20 minutos	Dar a conocer la intención de las intervenciones, el objetivo y el fin de estas.
Material	Metodología	
NA	Hacer la presentación personal frente a los padres de familia, mostrar que se realizara durante los entrenamientos y dar a firmar un consentimiento informado.	
Anécdota		
<p>El día febrero 24 del presente año, se inició con las intervenciones en la escuela de formación Devils All Stars de la ciudad de Bogotá, donde el grupo de padres de familia de la categoría femenino youth nivel 1, fueron citados por los entrenadores para darles a conocer acerca del proyecto que se tenía planteado ejecutar con las deportistas y consigo mostrarles la intención de este.</p> <p>La docente, hizo su presentación, mostrándoles que es estudiante activad de la Universidad Pedagógica Nacional del programa de Educación Física, enseguida les dio a conocer la intención de realizar su proyecto en este grupo, debido a que su interés primordial era observar y hacer intervenciones netamente académicas basadas sobre la empatía con trabajos lúdicos y físicos, les dio a conocer que se realizarían observaciones con registros fotográficos para nutrir el contenido del proyecto, le dio a firmar a los padres de familia un consentimiento informado pidiéndoles su autorización para hacer las observaciones e intervenciones y que eran conscientes de que esto era única y específicamente de orden académico, por tal motivo ningún registro fotográfico seria exhibido a lo que los padres de familia, respondieron acertada mente aceptando y apoyando el rol de la docente frente a su proyecto a ejecutar.</p>		

Algunos padres de familia expresaron su interés en poderle ayudar a sus hijas en crear la empatía, que sepa manejar sus emociones de manera adecuada y también que pueda crear vínculos sanos que le favorecerán no solo a nivel deportivo si no a nivel personal.

La respuesta de los padres de familia fue positiva y de gran ayuda.

A partir de esta fecha se comienza con la observación de las deportistas en el antes, durante y después de la sesión de entrenamiento.

Se observa subgrupos de deportistas que ya venían trabajando desde la temporada pasada, se observa de igual manera algunas deportistas nuevas en el equipo, las cuales llegan al entrenamiento tímidas y retraídas frente a las deportistas antiguas, algunas de las antiguas tienen un poco de nivel más avanzado de habilidades sobre las nuevas, lo que diferencia los comportamiento, relaciones e interacciones frente a las deportistas nuevas del equipo.

Docente	Sesión	Fecha
Sonia Martínez	2	Febrero 25
Actividad	Tiempo	Objetivo
Presentación a grupo de deportistas.	20 minutos	Dar a conocer la intención de realizar las intervenciones y observaciones.
Material	Metodología	
NA	Presentación frente a deportistas, dar a conocer el tema del proyecto, cuestionar sobre la empatía por medio de un dibujo, traído para la siguiente sesión de entrenamiento.	

Anécdota

La docente a cargo realizó su presentación frente a las deportistas, dándoles a conocer su trayectoria en el deporte, el conocimiento que tiene y la función del por qué ella realizara juegos y actividades basados sobre la empatía, al momento de terminar su presentación frente al grupo de deportistas, ella les pregunta: ¿ustedes saben que es la empatía?, a lo que algunas deportistas responden:

Deportista 1: yo creo que es ponerse en el lugar del otro.

Deportista 2: yo siento que es saber que siente mi compañera.

Deportista 3: es cuando somos buenas amigas con la otra.

Deportista 4: es no hacer sentir mal a otra persona y entenderla.

Terminando el momento de conversación frente a la pregunta, la docente hace una retroalimentación frente al concepto, mostrándole a las deportistas que ser una persona empática reúne algunas de las respuestas que algunas deportistas dijeron, recalando que la intención de la docente era observar si todas en su totalidad conocían el significado de este concepto a lo que recurrió pedirles que en un papel dado por la docente, colocaran lo que ellas entendían por empatía, por medio de una palabra, un dibujo o una frase y que lo trajeran para el próximo entrenamiento y poderlo discutir.

La docente al terminar su intervención pudo observar que algunas deportistas no quisieron trabajar en la actividad, pues su postura era distante y sin interés en el tema, algunas de ellas hacían parte del grupo antiguo de la temporada pasada que ya venía conformado, otras deportistas de la temporada pasada y de las nuevas integrantes participaron activamente de la actividad.

La docente realiza observación durante todo el entrenamiento, se encuentra que algunas deportistas no generaban ambientes de sintonía con otras, lo que hacía que el grupo se viera

distante y dividido tanto por la antigüedad como por el nivel de habilidades que ellas presentaban, de tal manera que durante la sesión de entrenamiento, luego de que el entrenador terminara de enseñar unos elementos de acrobacia, ellas se re agrupaban, las deportistas antiguas y las deportistas nuevas, lo que se observaba poca interacción y sintonía con sus pares.

Docente	Sesión	Fecha
Sonia Martínez	3	Marzo 3
Actividad	Tiempo	Objetivo
Actividad “dibujo empático”	20 minutos	Conocer la perspectiva de las deportistas frente al dibujo que realizaron de empatía.
Material	Metodología	
Dibujos	Mostrar el dibujo realizado por algunas deportistas y generan un ambiente de discusión y conocimiento.	
Anécdota		
<p>La docente da la apertura a la parte inicial del entrenamiento por medio de los dibujos que se habían solicitado el entrenamiento pasado, algunas de ellas lo realizaron y aquellas que lo olvidaron o no quisieron hacerlo, la docente les pidió participar observando y tratando de entender que se quería dar a conocer en dicho dibujo que otra deportista realizo.</p> <p>La docente pide a una deportista que muestra predisposición escéptica frente a la actividad que tome un dibujo del recipiente, le pide que lo observe y que opine sobre este, a lo que ella responde</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deportista 1: ella aquí dice que ser empático es tener corazón por otra persona, pues eso es lo que veo, ella dibujo un corazón, entonces por eso dice que ser empático es tener corazón. La deportista que dibujo el corazón, le complementa: - Yo dibuje un corazón porque siento que cuando como empáticos nos ponemos la mano en el corazón y poder entender que siente la otra persona, por eso es importante siempre hablar con el corazón. La docente observa a otra deportista que muestra comportamientos de incomodidad desviando su intención en otra cosa, le pide sacar el dibujo del recipiente y que comente que ve ahí, lo que ella responde: - Deportista 2: yo solo veo que ella escribió “ser empático es ser amable con los demás y no herir sus sentimientos”, yo entiendo que debemos tener cuidado al momento de hablar para no hacer sentir mal a los demás, pues considero que es algo que no me gustaría que lo hicieran conmigo y estoy de acuerdo con ella. La deportista que hizo esta frase le responde: - Tienes razón, esa es la intención de mi frase de como yo veo la empatía, hay que tener tacto al momento de hablar. La docente observa a una deportista que se sienta fuera del círculo, le pide sacar un dibujo del recipiente y que hable sobre lo que ve allí, la deportista responde: - Deportista 3: yo veo que esta persona dibuja a dos niñas, una esta feliz y otra esta triste, pero luego las dibuja otra vez dándose un abrazo y al final están las dos con cara felices, yo puedo ver que ella entiende que la empatía es abrazar a la compañera y hacerla sentir bien con abrazos o palabras bonitas. La deportista que realiza este dibujo el responde: 		

- Si, yo quiero mostrar por medio de mi dibujo que la empatía es respetar los sentimientos de mi compañera, que si yo puedo hacer que se sienta feliz con un abrazo lo puedo hacer solo si ella me deja.

La docente concluye la actividad, pues el tiempo es demasiado corto y no se pudo realizar la en su totalidad, luego de ello la docente observa a las deportistas como es su interacción unas con las otras, en donde sigue viendo la subdivisión de los grupos de las deportistas antiguas a las deportistas nuevas, el entrenador realiza un trabajo por parejas de enseñar habilidades acrobáticas y distribuye el grupo de manera táctica que los subgrupos estén combinados.

Algunas deportistas mostraron incomodidad por trabajar con otras, otras al contrario se mostraban tímidas, pero accedían a las decisiones que algunas decían frente al ejercicio y otras mostraban interés en enseñar con tranquilidad y paciencia los agarres de dicha habilidad.

Del grupo de las deportistas antigua, unas que fueron divididas con deportistas nuevas, mostraron un cambio pequeño frente a la interacción con las deportistas nuevas, lo cual se observó que la actividad realizada al inicio, cambio la mentalidad de aquellas deportistas que se tornaban escépticas frente a la actividad.

Docente	Sesión	Fecha
Sonia Martínez	4	Marzo 4
Actividad	Tiempo	Objetivo
Juego: captura la bandera	30 minutos	Identificar en diferentes momentos del juego si se presenta o no la empatía.
Material	Metodología	
Espumas de colores	Se realizo un juego en donde se involucraban situaciones lúdicas de carácter cognitivo, que les permitía a las niñas identificar cuales eran esas situaciones donde se presentaba o no momentos de empatía por su par.	

Anécdota

Las deportistas al llegar a la hora de su entrenamiento van acompañadas de sus acudientes o padres, a medida que van llegando se van saludando unas con las otras en cuanto a los subgrupos que ya se tienen entre si, las niñas que son nuevas se van integrando poco a poco al ambiente que se maneja allí, luego el entrenador las llama para comenzar su práctica deportiva.

Las niñas inician el entrenamiento, La docente tomo unos minutos para hacer la actividad de calentamiento en donde era importante resaltar de que manera se podía identificar la empatía en diferentes situaciones de juego.

Esta actividad lúdica estaba encaminada en proteger el tesoro de su propio grupo e intentar quitar el de los demás grupos, al momento en que el juego comienza a ejecutarse, durante la segunda ronda una deportista toma el tesoro de su mismo grupo a lo que una de sus compañeras le quitó con fuerza el tesoro y le llamo la atención haciéndole saber que tomó el tesoro equivocado procediendo con un comportamiento brusco en quitarle de sus manos el tesoro.

Debido a esto la niña tomo un comportamiento reprimido y mostro en su rostro la pena de que había tomado el tesoro equivocado y la tristeza por como su compañera le llamo la atención.

En ese instante la docente paro la actividad y ubico al grupo en forma de medialuna, les preguntó si habían visto algo diferente en la actividad y algunas se percataron de lo sucedido, comenzó con algunas preguntas como ¿saben que sucedió?, ¿saben por qué sucedió?, ¿a ese comportamiento le podemos llamar empatía?, y las niñas con receptividad y disposición dieron respuestas puntuales:

- Deportista 1: yo vi que ella la gritó y por eso ella se sintió mal
- Deportista 2: eso no se puede llamar empatía porque ella no pensó antes de decirle las cosas de buena manera a la otra niña
- Deportista 3: yo vi que ella cogió el tesoro equivocado, pero estuvo mal que la compañera la hubiera gritado, solo le hubiera dicho de otra manera que ese era el equivocado.

Las deportistas a medida que iban dando respuesta a lo sucedido, otras mostraban su punto de vista en cómo le hubieran dado solución al asunto:

- Deportista 4: yo le hubiera dicho a la profe que alguien tomo el tesoro equivocado.
- Deportista 5: yo pediría que se para el juego y le hubiera explicado a ella la regla del juego.
- Deportista 6: yo se lo hubiera quitado y lo dejaba en el lugar que tenía que estar.

La docente pudo observar con esta actividad, el punto de vista de algunas deportistas de como actuaron frente a una situación de conflicto, lo que le permitió poderlas escuchar y realizar una retroalimentación de lo sucedido, la docente comunico:

- Docente: la situación que ocurrió hoy es un ejemplo de lo que nos puede pasar en nuestras vidas algunos días de nuestras vidas, es por eso por lo que antes de poder haberle a alguien con rabia, hay que pensar muy bien que se le va a decir y de qué manera se lo dirán, pongámonos en el lugar de ella, ¿ustedes cómo se sentirían si la que le paso eso no fue a ella si no a ustedes?

Las deportistas respondieron:

- Deportista 7: yo me sentiría muy mal y me podría a llorar
- Deportista 8: yo me iría donde la profe porque sentiría miedo.
- Deportista 9: yo me salgo del entrenamiento y me voy para donde mi mamá.
- Deportista 10: yo quedaría en shock.

La docente, luego de escuchar a las deportistas, les comunico que momentos como los que sucedió en el juego, son cosas que nos pueden pasar a nosotros o a otras personas, y que de la manera de la que debemos actuar es ponernos en el lugar de las demás personas para no herirlos pero si mostrarles actitudes de apoyo como escucharlos y poderles brindar soluciones a problemas que tengan en el momento.

La docente termina su intervención y las deportistas comienzan su entrenamiento con normalidad, el entrenador realiza una actividad de explicar ejercicios de saltabilidad en le rutina, lo que subdivide el grupo por 3 deportistas y les pide unas a las otras que se corrijan la posición de los brazos y piernas y la ejecución del sato, a lo que la docente puede observar que en uno de los sub grupos una de las deportistas antiguas, que se mostraba incomoda en la actividad inicial, le explica con claridad y paciencia a las otras dos deportistas nuevas, la adecuada ejecución del movimiento, esta deportista antigua genera un cambio significativo desde el inicio de las intervenciones hasta la presente intervención, se muestra más abierta y con disposición hacia las necesidades de sus pares que aun no tiene consolidados algunos movimientos motrices frente algunas habilidades que se requiere ejecutar en el esquema, lo que la docente puede entender que la actividad inicial a generando algún cambio en algunas deportistas que se muestran distantes y con poca sintonía sobre otras deportistas con habilidades diferentes a las de ellas y con tiempo de antigüedad.

Docente	Sesión	Fecha
Sonia Martínez	5	Marzo 10
Actividad	Tiempo	Objetivo

Actividad “que pasaría si”	20 minutos	Dar la opinión frente a situaciones que se generarían en un día cotidiano de cada deportista.
Material	Metodología	
Espuma de natación.	Realizar un círculo con las deportistas, en donde la espuma de natación se para una a una, a medida que la espuma va pasando, la docente va cantando “que pasaría si”, cuando la canción finalice, la espuma de natación quedara en las manos de una deportista y ella dará solución rápida en 5 segundos a la situación que la docente coloque.	
Anécdota		
<p>La docente da inicio a la actividad con la canción “buenas noches, ¿señoritas como estas?”, lo que hace que por medio de esta canción capture la atención de las deportistas y se genere un ambiente de interacción, terminada la actividad pide que se realice un círculo donde cada deportista debe sentarse una al lado de la otra, pero de tal manera que se hicieran al lado de la deportista que no ha generado relación alguna, lo que en algunas deportistas se les observa incomodidad debido al tema de la subdivisión del grupo entre las deportistas antiguas y las nuevas.</p> <p>La docente explica la actividad y el objetivo, cada una de ellas entiende y demuestra disposición para desarrollarla.</p> <p>La docente comienza dando la espuma hacia su costado izquierdo y se tapa los ojos, al momento de terminar la frase cae en una deportista antigua, lo cual le pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Docente: que pasaría si; ¿en tu colegio, unas compañeras de otro curso se burlan de tu mejor amiga? - Deportista 1: yo, les pediría que no se burlaran de ella y le mostraría mi apoyo a mi mejor amiga con un abrazo, le diría que nos fuéramos de ahí, la llevaría donde la profesora y estaría con ella acompañándola para que no se sienta sola. <p>La docente continua con la actividad y la espuma cae sobre una deportista nueva en el equipo, lo cual le pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Docente: que pasaría si; ¿una compañera de devils te habla con tono fuerte y te explica de mala manera un ejercicio? - Deportista 2: yo le diría primero que todo, que ese no es el modo adecuado en dirigirse a mi y segundo le diría que al igual que yo, ella también puede equivocarse, le diría que pensara con cabeza fría antes de acusarme de hacer las cosas mal, no por que lo haga como ella lo hace significa que yo lo esté haciendo mal. <p>La docente al escuchar esta respuesta sintió que la actividad se estaba encaminando en limar esas asperezas que se estaban generando en el equipo, pues al momento de la deportista decir su respuesta, otra de las deportistas, una de las antiguas, bajo la cabeza, debido a que en el momento previo comenzar con la actividad se encontraban realizando ejercicios gimnásticos y ella le hizo ese comentario.</p> <p>El tiempo de la actividad se terminó, lo que la docente concluyo la actividad haciendo una retroalimentación acerca de esos acontecimientos que nos pueden suceder en nuestro diario vivir y haciendo gran interés en saber cómo entender a los demás cuando tiene o han pasado un mal día, no para resolverles los problemas, pero si para mostrarle su apoyo con frases o actos que la persona se pueda sentir mejor.</p> <p>Enseguida las deportistas comienzan su entrenamiento habitual y la docente observa que una de las deportistas se acerca a la otra y se dan un abrazo, hay que aclarar que son deportistas de temporadas diferentes, una de esas deportistas fue la última que participó de la actividad y la</p>		

otra fue a la que se le observó una conducta avergonzada que bajo la cabeza al momento de que ella dio su respuesta.

La docente entonces pudo observar que esta actividad ayudo aclarar situaciones de dificultad que habían sucedido, por lo cual el trabajo de las dos deportistas ese entrenamiento fue optimo y eficiente ayudando a generar un ambiente de sintonía entre todas las deportistas.

Docente	Sesión	Fecha
Sonia Martínez	6	Marzo 17
Actividad	Tiempo	Objetivo
Juego de comadres	20 minutos	Conocer datos relevantes de la compañera, soportado desde una interacción uno a uno, crear interacciones entre las deportistas.
Material	Metodología	
Ninguno.	Delimitar espacio por donde transitaran las deportistas, manejar comandos para que ellas cambien de compañera y puedan conocer datos específicos de ellas entre si y que puedan interactuar con compañeras diferentes con las que normalmente tienen gran relación.	
Anécdota		
<p>Las deportistas se reúnen en su horario habitual de entrenamiento, llegando una a una acompañadas de sus acudientes o padres de familia que las acompañan a la práctica, a medida que van llegando se sigue observando que las deportistas que ya tienen su grupo conformado se saludan y a las demás que no hacen parte del grupo ya conformado, algunas son saludadas y otras no.</p> <p>Al momento inicial del entrenamiento, se realiza la intervención con el juego de “comadres”, el juego consiste en ir realizando movimientos físicos de calentamiento muscular, mientras van desplazándose cada pareja va preguntándole a su par:</p> <p>¿cuál es tu color favorito?, ¿Qué fruta es tu preferida?, ¿Qué película prefieres?, ¿Cuál es tu canción favorita?, ¿cómo te gusta que te digan?, en cada pregunta se hacía una rotación de parejas, la única condición que había en el juego era no hacerse con la persona que siempre ha interactuado, algunas deportistas no se sentían incómodas con aquellas que no solían interactuar con normalidad, por lo cual les costaba poder realizar la actividad conjunta y realizar las preguntas.</p> <p>Luego de terminar la actividad, las deportistas se preparaban para hacer su parte central del entrenamiento, al llegar a la sección de duplas (trabajo de habilidades acrobáticas por parejas), algunas deportistas que estaban participando de la actividad inicial, comentaban entre ellas como se sintieron interactuando con las demás deportistas, lo que solo se observó fue el momento incomodo de la ejecución de la actividad mas no se observó comentarios despectivos hacia ellas.</p> <p>El objetivo de la actividad era hacer que las deportistas crearan relaciones diferentes a las que normalmente hacen en las sesiones de entrenamiento, tratando de incluir a las deportistas que no contaban con tanta sintonía hacia aquellas deportistas que no hacían parte del grupo ya conformado.</p>		

Docente	Sesión	Fecha
Sonia Martínez	7	Marzo 18
Actividad	Tiempo	Objetivo
Observación de entrenamiento	2 horas 30 minutos	Observar la interacción y comportamientos de las deportistas en el interior del entrenamiento.
Material	Metodología	
NA	Realizar observación en la interacción de las deportistas al momento de la ejecución por grupos acrobáticos entre ellas.	
Anécdota		
<p>La docente no realizar intervención debido a que el entrenador le pide dar su espacio para avanzar en la enseñanza de acrobacias, lo cual ella decide realizar solo momento de observación.</p> <p>En el transcurso del entrenamiento todo se va tornando con calma, las deportistas demuestran disposición en la ejecución de nuevas habilidades acrobáticas.</p> <p>En la mitad del entrenamiento el ambiente se muestra tenso debido a que unas deportistas de un grupo acrobático hacen movimientos que no ha pedido el entrenador, lo que desata en el un fuerte llamado de atención hacia la deportista y ella entra en shock, no puede responder a la pregunta que el entrenador le hace y solo su color de piel en la cara cambio y soltó en llanto, no podía retirarse de la pedana, lo que eso le generaban más angustia y solo seguía llorando, el entrenador le pidió que se calmara, que respirara y que fuera a tomar agua para que no estuviera asustada, se acercó a ella diciéndole por que le había llamado la atención y lo que el esperaba de ella para que el entrenamiento siguiera de manera eficiente, pero ella seguía mostrando con su cara una emoción de miedo y angustia frente a lo sucedido, al momento de que el entrenador le pide que se aleje un momento de la pedana, dos compañeras la acompañaron a tomar agua y le dieron un abrazo, esta deportista a quien el entrenador le llamo la atención era de la temporada nueva y las 2 compañeras eran de la temporada antigua, lo que en ellas, las de la temporada antigua, no les ocurría en entrenamientos de la temporada pasada, entonces se acercaron a ella, le mostraron su apoyo con un abrazo y le pidieron a ella que se calmara y le explicaron una vez más del por qué el entrenador le había llamado la atención.</p> <p>Ella se tomó su tiempo en poder respirar y entender la situación, durante ese momento una compañera la acompaño y le mostraba con palabras y comportamientos su apoyo, entendiendo sus sentimientos y escuchándola.</p> <p>Luego de que esa deportista se tomó su tiempo en respirar, le respondió con un gesto de agradecimiento con un abrazo.</p> <p>Ellas retomaron a su entrenamiento y la disposición de la deportista antigua cambio, mostrando en su cara mas tranquilidad y claridad en el momento de ejecutar las habilidades acrobáticas.</p>		

Docente	Sesión	Fecha
Sonia Martínez	8	Marzo 23
Actividad	Tiempo	Objetivo
Juego “arañas locas”	20 minutos	Generar ambientes de comunicación asertiva entre las deportistas por medio del juego de arañas locas.
Material	Metodología	
NA	Realizar el juego de rañas locas conformando grupos para generar ambientes de relaciones e interacciones entre las deportistas, tratando de lograr la mayor cantidad de puntos para su equipo.	
Anécdota		
<p>La docente realiza la intervención al inicio del entrenamiento por medio del juego arañas locas, haciendo una división equitativa del grupo entre las deportistas antiguas y las deportistas nuevas, con la intención de generar ambientes de sintonía entre ellas, dirigiéndolas hacia situaciones donde deben dar solución a problemas encontrados durante el juego y que esto les permitirá genera estrategias de juego para alcanzar objetivos en común, a su vez esta actividad les permitirá conocerse entre sí.</p> <p>La docente explica el juego, mencionando que a medida que ella va diciendo cuantas patas debe tener la araña, las deportistas deben tratar de ejecutar el desplazamiento de la manera que la docente diga con el numero de patas de la araña, la docente en la primer ronda dice, “arañas locas de 5 patas”, los grupos deben realizar un movimiento la cual le permita que su grupo solo tenga 5 pies sobre la pedana, el ideal es que la araña se pueda desplazar de un lugar a otro sin que coloquen un pies de más y puedan obtener el puntaje para su grupo.</p> <p>A medida que se va ejecutando la actividad, se genera un momento tenso en donde en un grupo de deportistas una de ellas no quiere seguir en el juego y hace que su equipo pierda el punto, lo que a esa reacción genera incomodidad sobre dos compañeras, ellas dos son de la temporada antigua y la que quería salir del juego era también de la temporada pasada, en ese momento se generó una situación de tensión entre ellas diciéndose frases como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deportista antigua 1: ven! Vamos a seguir jugando, el juego esta chévere y debemos ganar. - Deportista antigua 2: si, dale, sigue jugando que esta super chévere la actividad y ya el entrenador nos van a llamar para comenzar, dale. - Deportista antigua 3: yo no quiero, estoy cansada y este juego me parece aburrido. <p>La docente al percatarse de esta situación, continua con la actividad realizando 2 rondas más.</p> <p>La docente debe finalizar la actividad y procede a observar la conducta de las deportistas que generaron tensión al finalizar la actividad.</p> <p>Durante el entrenamiento, la deportista antigua 3, se tornaba molesta, irritada, le incomodaba que sus compañeras le corrigieran algún elemento gimnástico y respondía de manera defensiva, luego de terminar el descanso, la deportista 1 se le acerco preguntándole por que se sentía así lo cual la deportista 3 le respondió que había tenido un mal día, había perdido una evaluación en el colegio y que la mamá la iba castigar en no llevarla al entrenamiento al día siguiente, lo cual esto le generó molestia y malestar que acabo depositando su disgusto en la actividad y en el entrenamiento, la deportista 1 le ofreció disculpas por si algo le había hecho que se indispusiera más y le brindo ayuda para que pudiera hablar con la mamá y le explicara de forma tranquila y sin miedo del por qué perdió la evaluación pero de que frente al problema ella le tenia una solución, lo cual la deportista 3, al ver que su compañera le demostró empatía por su estado</p>		

emocional y le brindo herramientas para darle solución al problema, se sintió mejor, no en su totalidad, peor si hizo que siguiera en la otra mitad del entrenamiento con mejor conducta y su relación con las demás deportistas se mejoró, bajando el nivel de estrés gracias a la comprensión y sintonía que tuvo la deportista 1 hacia la deportista 3.

Docente	Sesión	Fecha
Sonia Martínez	9	Marzo 24
Actividad	Tiempo	Objetivo
Observación	2 horas y 30 minutos	Observar las relaciones e interacciones que se generan al interior de los entrenamientos.
Material	Metodología	
NA	Realizar observación de toda la sesión de entrenamiento para conocer el tipo de relación e interacción que se va generando al interior del entrenamiento utilizando como soporte ayudas lúdicas de sesiones de entrenamientos pasados.	
Anécdota		
<p>La docente realizar observación en esta sesión de entrenamiento, pedido por el entrenador debido a que debe avanzar en la creación de más secciones del esquema, lo que pide que seda su tiempo, frente a esto la docente decide realizar observación de la clase.</p> <p>El entrenamiento se ejecutó en un ambiente saludable, generando sintonía entre todas las deportistas al momento de ejecutar movimientos acrobáticos.</p> <p>Durante el entrenamiento, en la sección de duplas, algunas deportistas antiguas muestran una conducta adecuada hacia algunas deportistas nuevas, lo que al inicio de las intervenciones no se podía percibir debido a que este sub grupo tenía su relación muy fuerte que no permitía que algunas deportistas nuevas no entraran en él, esta situación de duplas se generó sobre una de las deportistas antiguas le explico de qué manera tenía que ejecutar el movimiento y le dio consejos para que no sintiera miedo y pudiera sentirse segura de hacerlo, le mostro confianza en que si lo hacía de cierta manera, ninguna de las dos le iba lastimar, lo que la deportista nueva se sintió en confianza y mostro tranquilidad con su rostro al ver que una deportista antigua le explico el movimiento y le mostro que sus sentimientos eran valorados y aceptados, mostrándole confianza sobre ella.</p> <p>La deportista nueva pudo realizar varias veces el ejercicio con eficiencia y sin temor, lo que cada vez que sucedía algo diferente la deportista antigua le explicaba una y otra vez sin mostrar molestia ni irritabilidad.</p> <p>Las demás deportistas al ver este acto de empatía de la deportista antigua sobre la deportista nueva intentaron realizar lo mismo, explicándole a su compañera de una manera acertada y con respeto cuales eran las falencias que estaba realizando y mostrándole solución al inconveniente que se generaba al momento de ejecutar la dupla.</p> <p>La docente observo que este tipo de conductas no se presentaban al inicio de los entrenamientos, lo cual pudo tener como conclusión de la sesión de entrenamiento, que los</p>		

momento de intervención con actividades como “arañas locas” y “comadres”, hicieron que las relaciones entre los sub grupos de deportistas se fueran quitando, porque este tipo de actividades les permite a ellas poderse conocer más y poder crear ambientes de sintonía entre ellas para hacer que dichos ambientes tengan la aceptación de emociones negativas y que frente a ellas hay soluciones que nos hace tener confianza sobre la otra persona.

Docente	Sesión	Fecha
Sonia Martínez	10	Marzo 25
Actividad	Tiempo	Objetivo
Juego caja de emociones	20 minutos	Meter una emoción positiva para el grupo en la caja de las emociones.
Material	Metodología	
Caja de plástico y pelotas de ping pong	De manera simbólica, hacer que cada deportista le regale una emoción positiva al grupo, colocándola dentro de la caja de plástico, para que al momento de que se presente una situación de dificultad todas sepan cómo manejarla y poderle dar solución de manera adecuada.	
Anécdota		
<p>La docente inicia la actividad hablando con las deportistas sobre la importancia de los regalos, explicando los tipos que regalos que los seres humanos podemos otorgarle a otras personas y lo que ellos generan, enseguida explica la actividad llamada “la caja de las emociones”, consiste en que cada una de las deportistas le regala una emoción al grupo en general, aquella que servirá al momento de afrontar una situación de dificultad tanto a nivel personal como grupal.</p> <p>La docente reúne a las deportistas en un círculo y toma la caja, junto con un pin pong, y ella comienza con la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Docente: yo quiero regalarles, empatía hacia sus compañeras. - Deportista 1: yo les regalo, felicidad. - Deportista 2: yo les regalo, amor. - Deportista 3: yo les regalo, agradecimiento. - Deportista 5: yo les regalo, entusiasmo. - Deportista 6: yo les regalo, diversión. - Deportista 7: yo les regalo, inspiración. - Deportista 8: yo les regalo, motivación. - Deportista 9: yo les regalo, alegría. - Deportista 10: yo les regalo, compromiso. <p>La docente, recibe de nuevo la caja con los pings pones, da a entender la importancia de un regalo para hacer sentir bien al otro y hace que tengan un compromiso entre si para intentar recordar lo que regalaron al grupo y cuando se presenten situaciones de dificultad sepan manejarlas con los regalos de la caja de emociones.</p> <p>La docente, termina su actividad y procede a observar el entrenamiento, ese día se realizaron trabajos de saltabilidad en grupo, donde el entrenador corrigió las posiciones de brazos, piernas, elevación de pies, de tal manera que las deportistas no presentaron momento de dificultad.</p>		

El ambiente estaba en calma y con disposición de todas las deportistas hacia el tema central del entrenamiento.

Docente	Sesión	Fecha
Sonia Martínez	11	Marzo 31
Actividad	Tiempo	Objetivo
Juego relevos porristicos	20 minutos	Fortalecer ambientes de interacciones entre las deportistas por medio del juego “relevos porristicos” creando estrategias para solucionar problemas durante el juego.
Material	Metodología	
Balón de espuma	Realizar grupos, a cada deportista colocarle el nombre de algún elemento de porrismo, al llamado de este al deportista deberá salir corriendo al final de la fila, desplazarse como indique la docente y tratar de llegar al centro del círculo para tomar el balón de espuma. La actividad se finaliza cuando un equipo logre 3 puntos.	
Anécdota		
<p>La docente comienza la actividad realizando movilidad articular y al mismo tiempo va mencionando la importancia de generar estrategias para dar solución a problemas que se pueden presentar en nuestro diario vivir, la docente pregunta a las deportistas ¿por qué es importante dar solución a los problemas?, algunas deportistas responden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deportista 1: yo creo que es importante por que nos evita tener discusiones con los demás. - Deportista 2: es importante dar solución a los problemas por que eso nos evita tener peleas con las demás personas. - Deportista 3: yo creo que dar solución a un problema es hacer que el grupo se entienda mas fácil y eviten pelear. - Deportista 4: dar solución a los problemas evita enfermarse - Deportista 5: cuando damos solución a un problema mostramos que somos mas inteligentes frente a personas que se ponen bravas por todo. <p>Enseguida de que la docente hace la introducción al tema de la sesión, explica la actividad; consiste en hacer grupos que ella estratégicamente conformó con anterioridad para que las deportistas que eran antiguas estuvieran en interacción con las nuevas, de tal manera que genero situaciones donde debían de dar solución a posibles problemas de la actividad..</p> <p>Realizo 3 grupos de 5 deportistas, a cada grupo le asigno un nombre y a cada deportista le asigno un elemento de porrismo.</p> <p>En la primer ronda la docente menciono que a quien fuera llamada debían llevarla de un lado a otro sobre la pedana, cada grupo realizo estrategias para evitar que la deportista se cayera y pudieran hacer punto.</p> <p>En la primer ronda, al momento de mencionar a la deportista con el nombre de “dupla”, los 3 equipos realizaron sus movimientos de tal manera que no se cayera la deportista, el grupo 1 y el grupo 3 lograron llevar a su deportista de una manera fácil, rápida y segura al otro costado, el grupo 2 se le dificulto poder llevarla, pero al momento de observar como la podían llevar,</p>		

entre ellas daban opciones de como transportarla, uniendo ideas entre todas para que la deportista estuviera segura, ese grupo numero 2 les importaba la seguridad antes que ganar, es por ello que la docente pauso la actividad y le pregunto a cada una de ellas que hicieron para transportar a la deportista sin que se cayera y por qué se habían demorado tanto en realizar la actividad, una de ellas menciona que se reunieron entre todas y pensaron primero en como llevarla, luego dijeron los contras de si la llevaban de tal manera se podía caer y se podía lastimar, luego habían visto otra opción para poderla transportar y todas dijeron que era más fácil y seguro de llevarla, luego de haber hecho el mapa de soluciones, decidieron por una y con ellas se fueron, la deportista 4 del grupo 2, menciona que para ella era importante saber pensar una buena solución que ganar.

El tiempo de la actividad se acabo y la docente se retira para hacer la observación del entrenamiento, al transcurrir el tiempo observo que el grupo que había realizado la estrategia diferente a los demás grupos, estaban mas unidas lo que se pudo evidenciar al momento del break, ellas se reunieron y compartieron sus onces.

La docente puede observar que realizar trabajos de roles que las deportistas generen estrategias de solución de problemas entre ellas misma, hace que unas con otras observen y respeten su punto de vista para entre todas dar solución a problemas.

Docente	Sesión	Fecha
Sonia Martínez	12	Abril 1
Actividad	Tiempo	Objetivo
Observación	1 hora	Observar la conducta, interacciones y relaciones de las deportistas.
Material	Metodología	
NA	Observación directa	
Anécdota		
<p>La docente inicia la observación del entrenamiento mirando que las deportistas comienzan con buena disposición hacia el entrenamiento, el entrenador realiza ejercicios de partner en donde el grupo esta sub dividido en grupos de 4 deportistas, el les coloca retos para poder superar y que puedan entre ellas resolver los problemas de agarres y maneras de subir a la deportista, todos los grupos mostraron disposición para dar solución y poder ejecutar el elemento acrobático de la manera más adecuadas teniendo como prioridad la seguridad de la deportista.</p> <p>Los subgrupos de partner se ayudaban entre sí, entre las mismas deportistas se ayudaban en explicar cómo eran los agarres y de solución le fue mas favorable para poder hacer la habilidad.</p> <p>De igual manera de las flyers, se explicaban entre si como subir, de que manera ayudarse y como marcar cuando ya estuvieran ejecutando el elemento.</p> <p>Cuando un grupo le fallaba el intento que hacía, De igual manera de las flyers, se explicaban entre si como subir, de que manera ayudarse y como marcar cuando ya estuvieran ejecutando el elemento</p> <p>La docente pudo observar que las actividades que han estado realizando con el grupo de deportistas a sido de gran ayuda para mejorar el ambiente interno del equipo y generar más empatía por su par, el hecho de hablarles de la importancia de la empatía hacia su compañera</p>		

ayuda a mejorar los niveles deportivos emocionales, como la motivación, disposición, alegría, entusiasmo, etc.

Docente	Sesión	Fecha
Sonia Martínez	13	
Actividad	Tiempo	Objetivo
Juego volando por el gimnasio	15 minutos	Observar el ambiente interno del grupo, de que manera brindan ayuda a su compañera y que herramientas utilizan.
Material	Metodología	
3 colchonetas plegables	Hace grupos de 4 deportistas, cada grupo debe realizar estrategias para transportar a una deportista sobre la colchoneta, evitando que se caiga.	
Anécdota		
<p>La docente inicia la actividad explicando el juego y la intención de este, el juego se llama “volando por el gimnasio” y consiste en transportar sobre la colchoneta a una deportista que va a tener un número, quien va ser llamada por la docente a cargo, las demás deportistas deben colocarla sobre la colchoneta y llevarla de un lado a otro sobre la pedana, gana el equipo que tenga 2 puntos.</p> <p>La docente realiza la división del grupo de tal manera que se puedan generar estrategias optimas entre ellas para lograr el objetivo.</p> <p>Los grupos al momento de mencionar de que manera deben colocar y transportar la deportista sobre la colchoneta, mostraron buena disposición, generaron estrategias entre los subgrupos y se observó que las relaciones se han consolidado entre ellas, poder tener una adecuada relación con el par brinda un ambiente para dar solución a problemas, se dieron cuenta que pueden tomar decisiones sin lastimar verbalmente o levantar la a la compañera no era necesario.</p> <p>Se le podía observar mas clama al momento de tomar decisiones, apoyarse entre todas para que pudieran llegar al otro lado de la pedana.</p> <p>Las deportistas que quedaban sobre la colchoneta animaban a las deportistas que estaban debajo de ella, para poder llegar.</p> <p>Al momento del cambio de la deportista que tenia que esta sobre la colchoneta, se observaba que todas aceptaban sus posiciones al momento de la actividad, de tal manera que ningún mostro conductas disruptivas o comportamientos que generaban molestia en el equipo.</p> <p>La docente pudo observar que el ambiente era de tranquilidad y serenidad, todas entendían su rol en la actividad y entre ellas se apoyaban tanto de manera física como de manera mental.</p>		

Docente	Sesión	Fecha
Sonia Martínez	14	
Actividad	Tiempo	Objetivo
Compartir	40 minutos	Observar las relaciones e interacciones de las deportistas en el compartir
Material	Metodología	
Alimentos para compartir con el equipo.	<p>Realizar un compartir entre las deportistas para conocer su punto de vista sobre las intervenciones y lo que ellas sienten y conocen sobre la empatía.</p> <p>Hacer el cierre de las intervenciones y poder escuchar sus anécdotas mas relevantes durante este periodo de intervenciones.</p>	
Anécdota		
<p>La docente realiza con anterioridad, la invitación a realizar un compartir entre el grupo de deportistas, los entrenadores y la docente a cargo, cada deportista debía llevar un alimento con la inicial de su nombre para compartir con las demás, la docente llevo una bolsa con dulces y figuras de fomi para cada deportista en agradecimiento al tiempo y disposición que ellas colocaron para hacer posible este proyecto.</p> <p>El compartir comenzó al finalizar el entrenamiento, las deportistas se acercaron a un lugar en el gimnasio donde la docente les tenia organizada una mesa con los detalles para cada una, ellas se sorprendieron y mencionaban que les parecía bonito lo que había hecho la docente para ellas.</p> <p>Luego la docente las reúne sentadas en forma de circulo y la docente explica el por que el compartir, les habla sobre lo importante que es para ella el proyecto de grado y que gracias a las deportistas ella pudo realizarlo.</p> <p>Luego de darle las gracias a cada una de las deportistas, ella les da el detalle y lo reciben con una sonrisa en su rostro, enseguida de que todas tienen su detalle, ella pregunta como se sintieron con las intervenciones que hacia la docente, algunas deportistas respondieron:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deportista 1: yo me sentí feliz por que conocí a una entrenadora diferente a los entrenadores que nos enseñó sobre la empatía y como lo podemos aplicar en los entrenamientos y en nuestra vida. - Deportista 2: yo me sentí feliz porque es bonito tener alguien que nos enseña cosas diferentes al cheer. - Deportista 3: yo me sentí feliz porque supe que era la empatía y ahora pienso antes de decirle algo a alguien. <p>La docente hace otra pregunta; ¿sintieron que su nivel de empatía mejoró o siguió igual, por qué?</p> <p>Las deportistas respondieron:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deportista 4: yo siento que soy un poco más empática con mis compañeras, por que antes no me importaba si estaban triste o no, solo quería entrenar y luego irme para mi casa. 		

- Deportista 5: yo si siento que soy más empática por que en mi casa mi mama me enseño que es importante colocarse en el zapato del otro, por eso cuando alguna niña de aquí se siente triste yo me acerco y le pregunto como esta y si puedo ayudarla en algo.
- Deportista 6: yo si tengo que aceptarlo, no era nada empática, al llegar no me interesaba saludar, y al irme tampoco me despedía, luego en las clases que tu no diste (la docente), entendí que es importante hacer sentir bien a mi compañera, pero que antes de que yo la haga sentir bien, debo primero sentirme bien yo primero, porque no puedo expresar algo que no he sentido antes.

Las deportistas aceptaron que, de esta deportista, era muy evidente su cambio significativo, por que a ella no le interesaba mucho las relaciones interpersonales con sus compañeras.

- Deportista 7: yo siento que mi nivel de empatía aumento más, porque entendí que ayudar a mi compañera también me ayuda a mí, en poder estar bien y poder entenderla cuando ella tiene problemas y como yo puedo darle solución.
- Deportista 8: yo aumente mi empatía, por que aprendí a conocer a mis compañeras, a conocer cuando llegan triste o cuando llegan felices, y si llegan triste entendí que puedo ayudarla a sentirse mejor y si llega feliz, pues le ayudo a que siga feliz.
- Deportista 9: yo, aun sigo aprendiendo que la empatía es importante para poder ayudarnos entre todas, que cuando tenemos problemas nos podemos ayudar y conocer entre todas para ser más amigas.
- Deportista 10: yo aumente mi nivel de empatía, todo lo que tu nos hablabas y nos enseñabas con juegos y actividades lo aplique en mi colegio con mis amigas y me sirvió en algunas, en otras ellas deben trabajar más su empatía porque a veces se les olvida lo importante que es respetar a la otra amiga y poder estar en sus zapatos, pero todo lo que he aprendido se lo enseño a ellas.

La docente escucha con atención las respuestas de cada deportista y entiende que su trabajo realizado fue efectivo, ya que en algunas deportistas de la temporada pasada no mostraban buenos niveles de empatía sobre las deportistas nuevas, lo que al momento del compartir se podían observar momentos de alegría y comodidad entre ellas, como una sonrisa, u abrazo, e intercambiar dulces.

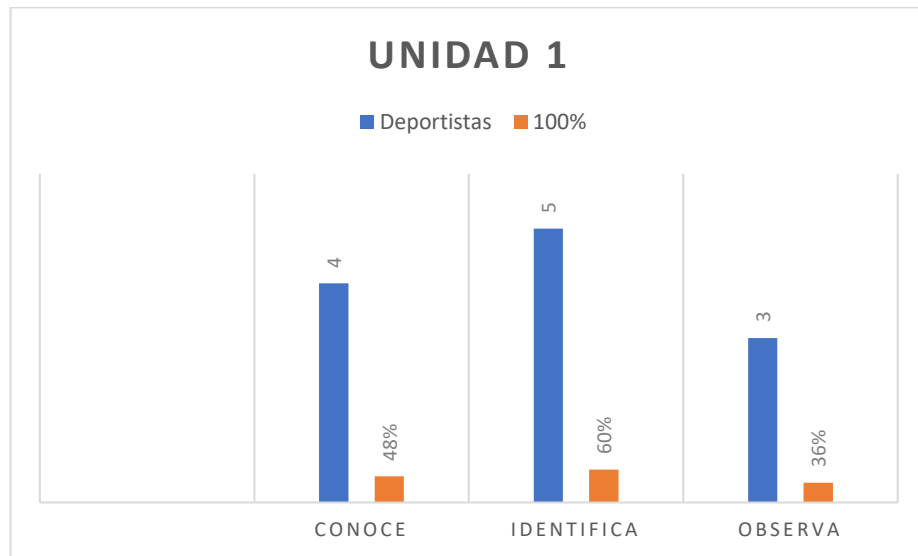
El tiempo del compartir se acabo y cada deportista le dio un abrazo a la docente, dándole las gracias por que aprendieron sobre la empatía.

V. CAPITULO IV

A. Análisis de la experiencia

El siguiente análisis de la experiencia, se observó a través de graficas por cada unidad, partiendo en cada una desde categorías que fueron tenidas en cuenta en el análisis relevante desde cada registro anecdótico y que se ira dando coherencia y unión en el nivel significativo de lo propuesto en este proyecto.

Tabla 4: Unidad 1, Introyectando desde la empatía cognitiva

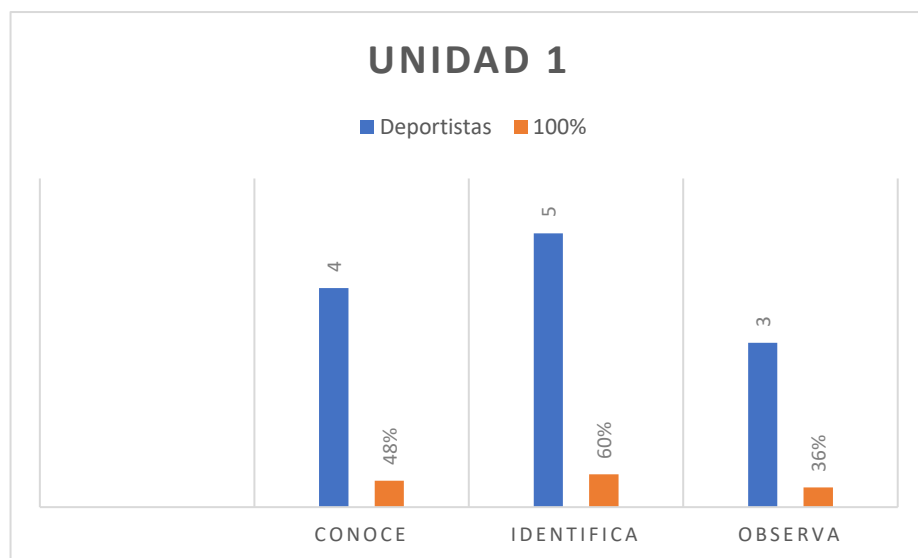


Nota: La anterior tabla muestra el análisis de los resultados obtenidos de la unidad 1

La figura 1 muestra 3 categorías correspondientes a la unidad 1, estas fueron sustraídas de la recopilación arrojada desde los registros anecdóticos quien se redujo en: conoce, identifica y observa; en cuanto a la categoría de “conoce” (48% - 4 deportistas), hace referencia a que las deportista tienen algún conocimiento previo sobre las deportistas nuevas y las nuevas sobre las antiguas, lo que muestra que al haber nuevas integrantes en el grupo, las deportistas antiguas ya tengan conformado sus grupos, de tal manera que se observa que entra las deportistas solo tiene claro que existen deportistas pero su interés en generar lazos de comunicación y relación son bajos; la categoría “ identifica” (60% - 5 deportistas), hace referencia que la deportista detecta la diferencia entre las deportistas antiguas y las deportistas nuevas, sabe que ahora la deportista nueva hace parte del equipo, se crean percepciones al interior del equipo, se identifica su trayectoria de antigüedad, observa su comportamiento y la forma de interactuar unas con las otras; y en cuanto a la categoría “observa” (36% - 3 deportistas), hace referencia a la manera en cómo la deportista

coloca su atención sobre las relaciones, interacciones y conductas de cada deportista, unas sobre otras, observa su atención su nivel deportivo, observa situaciones de relaciones tanto de las antiguas como de las deportistas nuevas, de tal manera que al interior del ambiente en el equipo, solo se genera un conocimiento e identificación por su par, se generar procesos cognitivos en cuanto a conductas, comportamientos, relaciones, interacciones que se asocian al momento de no tener la oportunidad de interrelacionarse entre sí, más allá de lo netamente competitivo, es por ello que en la unidad 1 se habla de procesos cognitivos y no intervienen procesos de comunicación emocional ni interacción entre si.

Tabla 5: Unidad 2, comunicando la empatía emocional

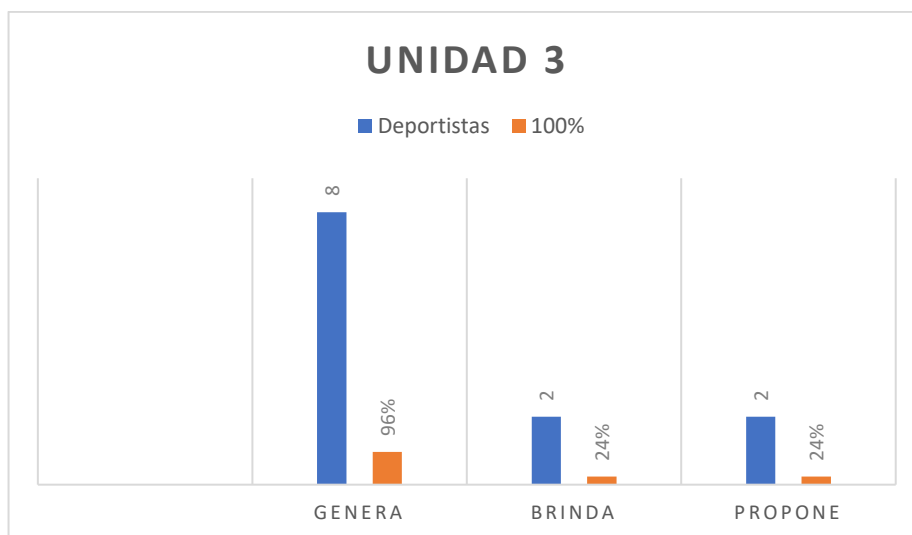


Nota: La anterior figura muestra los resultados obtenidos del análisis de la unidad 2.

La anterior grafica muestra 3 categorías correspondientes a la unidad 2, estas fueron sustraídas de la recopilación arrojada desde los registros anecdóticos quien se redujo en: reconoce, demuestra y expresa; en cuanto a la categoría “conoce” (48% - 4 deportistas), hace referencia a que la deportista afirma la existencia de su par en el equipo, reconoce con detenimiento que su par juega un papel importante a nivel social y competitivo, lo que permite que los niveles de comunicación se vayan aumentando ya que otorgan la oportunidad de generar nuevas interacciones y relaciones entre las deportistas antiguas y las deportistas nuevas, en cuanto a la categoría “identifica” (60% - 5 deportistas), hace referencia a que la deportista ya siente un grado significativo de confianza sobre su par, al momento de reconocer que ella hace parte del equipo y tiene un papel importante dentro de la rutina, esta demuestra el interés que tiene sobre y hacia su

par, el poder generar situaciones de comunicación entre ellas para aumentar los niveles de interacción fortalece la categoría de “observa” (36% - 3 deportistas), se pondera en un nivel significativamente mayor debido a que esta categoría hace referencia al nivel de tranquilidad y seguridad que la deportista siente al momento de expresar sus sentimientos hacia su par en situaciones lúdicas que son generadas para crear relaciones de comunicación asertiva entre ellas, lo que demuestra el nivel ascendente en esta grafica es el grado que la deportista muestra cuando ha realizado un reconocimiento sobre su par y la importancia que ella tiene en su círculo social, lo que esto permite que los niveles de interacción social dentro del equipo se van fortaleciendo y las brechas que antes existían de solo identificar y reconocer a su par, se vayan deshaciendo gracias a la interacción utilizada por los juegos de roles, quien les permite poder conocer con más detenimiento a su par en situaciones fuera de su cotidianidad.

Tabla 6: Unidad 3, interactuando desde la preocupación empática



Nota: La anterior figura muestra los resultados obtenidos desde el análisis de la unidad 3.

La anterior grafica muestra 3 categorías correspondientes a la unidad 3, estas fueron sustraídas de la recopilación arrojada desde los registros anecdóticos quien se redujo en: genera, brinda y propone, en cuanto a la categoría “genera” (96% - 8 deportistas), corresponde al nivel significativo de las deportistas en poder generar nuevas relaciones e interacciones entre ellas lo que les permitió poder unir el equipo en situaciones de conflicto, momentos de descanso durante el entrenamiento, la manera en cómo se saludan y como se despiden, esto tuvo un gran impacto a nivel social y emocional dentro del ambiente del equipo puesto que no se vieron reflejados brechas de división entre las deportistas antiguas y las deportistas nuevas como se podía observar desde el

trabajo cognitivo en la unidad 1, esto hizo que las deportistas estuvieran más unidas emocionalmente al momento de apoyarse entre sí en cada situación que requería apoyo grupal, la categoría “brinda” (24% - 2 deportistas), hace referencia a la deportista que en situaciones de dificultad tanto al inicio del entrenamiento como en la parte central brindo ayuda a sus compañeras para poder solucionar conflictos o problemas que se veían reflejados al momento de lograr un objetivo común, de tal manera que en la categoría “propone” (24% - 2 deportistas), hace referencia aquella deportista que proponía diferentes estrategias de solución en situaciones al inicio y parte central de entrenamiento, lo que permitió que el ambiente al interior del equipo se fortaleciera y permitiera que los niveles de preocupación empática por su par se fortaleciera y el grado de unión entre las deportistas no se viera dividido por agentes externos de antigüedad y/o nivel de habilidades, lo que esto generó fue más cohesión y unión entre ellas.

B. Análisis general

Es pertinente observar con detenimiento el grado significativo de empatía desde las 3 unidades y las diferentes categorías en cada una de ellas, lo anteriormente expuesto muestra que los niveles cognitivos de las deportistas sobre la empatía no eran relevantes en cada una de ellas, debido a que al no tener la oportunidad de generar lazos afectivos y de comunicación entre sí, no les permitía poder reconocer a su par, generar conciencia de que además del círculo social ya conformado existían otras deportistas que tenían la misma oportunidad de entrar al círculo general social del equipo,

Desde la parte emocional de las deportistas, se pudo observar que si hubo un aumento significativo en entre ellas el lograr reconocerse entre sí, permitió que los lazos de comunicación, el interés en demostrar importancia por su par y poder expresar sus emociones aumentara en un grado acorde a lo anteriormente observado en comparación con la parte de procesos cognitivos, esto confirma que las actividades lúdicas de roles fortaleció y ayudó a unir al equipo, no para aumentar los niveles competitivos, si no, para fortalecer la habilidad empática entre ellas, demostrando apoyo emocional entre sí, se evidenció de igual manera que frente a diferentes situaciones de conflicto o estrés que algunas deportistas brindaban apoyo emocional hacia sus compañeras para que ellas pudieran ejecutar las tareas motrices estipuladas dentro de la rutina, es por ello desde la unidad 3 se logró que esos lazos de comunicación se fortalecieran aún más los niveles emocionalmente empáticos entre ellas, es por ello que, desde el aumento emocional en demostrar interés por su par, se aumentó de igual manera la preocupación empática al interior del equipo, observado desde el interés en generar nuevas relaciones sociales, brindarle apoyo emocional a su par y proponer estrategias de mejora o soluciones frente a situaciones de dificultad

hicieron que el ambiente empático al interior del equipo se aumentara en cada sesión de clase, lo que permitió al finalizar en la última intervención observar que el equipo en su totalidad construyó su ambiente de empatía desde una actividad de compartir, aquí las deportistas demostraron sus niveles de empatía desarrollando los niveles cognitivos, aumentando sus niveles emocionales y fortaleciendo las relaciones sociales entre ellas, se logró con éxito el objetivo del presente proyecto, ayudar por medio de actividades lúdicas desde una clase de educación física la importancia de la empatía a nivel de las esferas personales y sociales.

VI. CAPITULO V

A. **Discusión**

La siguiente discusión se basará en la argumentación de las teorías utilizadas en el presente proyecto y las experiencias vividas soportadas en los registros anecdóticos que se realizaron sesión a sesión, mostrando la pertinencia de la teoría con la experiencia y como esto de qué manera apporto en la construcción del ser humano a formar en este proyecto.

En la unidad 1 a nivel de la empatía cognitiva, Goleman en 1996 desde el componente humanístico, hace referencia a la importancia que se le da en conocer con detenimiento la perspectiva del otro desde sus intereses, que pueda identificar sus sentimientos, y observar cómo es la interacción de sus pares en diversas situaciones que se encuentren, por ello desde los registros anecdóticos que corresponden a la parte cognitiva de este ser humano empático, se pudo evidenciar con claridad los niveles cognitivos dentro del ambiente del equipo, debido a que se observaba una fuerte separación de antigüedad entre las deportistas, debido a esto se observaba la separación de subgrupos tanto de las deportistas antiguas como de las deportistas nuevas, lo que se generaba ambientes con poca interacción y sus relaciones eran muy selectivas, es por ello que las deportistas se centraban en solo identificar a sus compañeras, en conocer que hacían parte del equipo pero no observaban con detenimiento su rol en el equipo, por esta razón en la unidad 1 solo se realizaron trabajos a nivel cognitivo con las deportistas.

Desde el componente disciplinar, Parlebas (1988), habla sobre la importancia de conocer las conductas y el nivel de interacciones que las deportistas crean en el ambiente, en este caso, las sesiones de entrenamiento, quien en compañía de la docente siendo su guía, mostraba a las deportistas la importancia de conocer a su compañera, generar nuevas relaciones sanas y permitir reconocerla como su compañera de equipo, esto soportados desde actividades lúdicas de juegos de roles y momentos de observación, quienes le exigían a las deportistas ponerse en el lugar del su par y poder entender sus sentimientos y emociones, de tal manera que la intención de la unidad 2 con la teoría de Goleman desde la creación de una empatía emocional se pudo evidenciar en su totalidad, ya que las deportistas solo optaban por crear conexiones visuales, generando percepciones entre ellas y haciendo relaciones de conductas y comportamientos.

Es por ello que este mundo de relaciones e interacciones soportado desde actividades lúdicas como juegos de roles son soportados desde un estilo de enseñanza que le permite a la deportista poder socializarse con sus pares de manera libre, esto llamado desde los estilos de enseñanza socializadores, quienes, al no ser conocidos en su totalidad como estilos, se le denominan

maneras de enseñanza nombrado por Camacho y Delgado (1991) que a su vez iban recibiendo información significativa que nutria sus experiencias dándole sentido a cada acción motora que ejecutaba para ponerlas en práctica fuera de su contexto deportivo.

En la unidad 2 desde la empatía emocional, Goleman hace gran hincapié en crear vínculos de sintonía entre pares, haciendo que esto desemboque en crear confianza en su par y poder entender de una manera más clara las emociones, sentimientos y comportamientos de sus pares, lo que se pudo evidenciar en esta etapa demostrativa, es que las deportistas ya sentían confianza en poder crear lazos de confianza para poder expresar sus emociones a las demás deportistas lo que favoreció la interacción en las distintas actividades lúdicas, generando situaciones de interacción entre ellas, se fueron desarrollando ambientes de convivencia y relaciones nuevas, como lo menciona Parlebas 1988, desde su tendencia de la socio motricidad, siendo esta la encargada de estudiar la conducta motriz a partir de las interacciones, esto fue evidenciado desde actividades lúdicas de juegos de roles, quienes permitían que las deportistas en cada intervención jugaran un papel importante de ponerse en el lugar del otro, cumpliendo funciones fuera de sus roles inicialmente puesto, el poder escuchar a su compañera, respetar sus emociones, generar interacciones sanas y poder reconocer a su par como persona que hace parte del equipo, hicieron que las deportistas pudieran reconocer a su par como integrante del equipo, que no solo era una deportista más, si no que observo la oportunidad en conocer más a fondo y poder reconocerla como su compañera, cuando se reconoce con claridad el otro, comienza una participación conjunta en las actividades lúdicas como lo menciona, Camacho y Delgado 1991, utilizando estilos de enseñanza basados desde la socialización y la participación que impulsan a las deportistas en poder generar interacciones con aquellas deportistas que en la unidad 1 solo eran un ser humano ubicado en una esfera social llamada equipo, y que desde ahí se abrieron caminos de comunicación fuertemente estables donde este proceso de comunicarse entre ellas era crucial para lograr los objetivos tanto de la sesión como se las actividades que allí se desarrollaron.

En la unidad 3, desde la preocupación empática que menciona Goleman en 1996, hace referencia a la importancia que se le da en brindar herramientas a su par para generar un ambiente de confianza y tranquilidad, lo que se puede relacionar con los registros anecdóticos, aquí las deportistas lograron crear ambientes donde el brindar ayuda a su par en situaciones de dificultad se volverían pieza clave para construir interacciones sanas y nuevas relaciones, rompiendo barreras de división como se observada en la unidad 1, y derivado de esto, se pudieron evidenciar cambios de conductas, como lo menciona Parlebas, tanto a nivel de las esferas personales como sociales, esto hace referencia que se pudo observar al interior del equipo las conductas como fueron

modificadas desde las interacciones de cooperación y oposición debido a que esto impulsaba a que la deportista tuviera que cambiar ciertas conductas que no eran favorables en el desarrollo de algunas actividades lúdicas y lo que esto le permitió poder generar ambientes de confianza llenos de nuevas relaciones sociales, abriendo caminos de nuevas interacciones entre ellas, desembocando en una actividad significativa para el grupo que dio paso a que se unieran entre si, se sintiera el apoyo emocional entre todos en diferentes situaciones que se generan dentro y fuera de la rutina, esta actividad se llama “compartir”, lo que se pudo evidenciar el cambio significativo de conductas, comportamiento relaciones e interacciones de las deportistas desde el trabajo que se hizo desde la primera unidad hasta la tercera unidad, resaltando que en esta unidad se evidencio dos estilos de enseñanza muy claros como el de socialización y partitivos quienes incluían a las deportistas en poder socializar entre ellas y poder generar procesos de interacción participativos en las diferentes actividades lúdicas y de compartir.

La intensión principal de este proyecto se basó en crear un ser humano empático que tenga la capacidad suficiente en poder generar procesos cognitivos sobre sus pares, que lo reconozca como su par, que tiene una función y juega un papel importante de relación en su entorno social y que además, sepa brindarle ayuda cuando este lo necesite, sin lugar a dudas el desarrollo de este proyecto aportó de manera significativa en la construcción de éste, debido a que dio un fuerte sustento teórico en poder argumentar desde la teoría el por qué es importante la empatía desde la clase de educación física, esto con miras no solo desde lo disciplinar, si no que este tipo de experiencias vividas tuvieron un grado significativo en cada una de las deportistas ya que lo aprendido no solo se quedó en la rutina si no que trascendió hacia sus diferentes entornos y con ello pudieron transmitir desde sus esfera individuales la importancia que la empatía tiene en la vida de los seres humanos, generando conciencia que hay que trabajar desde la parte interna para poder luego expresar a sus pares de una manera adecuada, estos seres humanos empáticos entendieron que las conductas, el poder entender y respetar las emociones de su par, generaban cambios significativos a nivel emocional desde lo personal hasta lo social, es por ello que el trabajo arduo en poder entender y cambiar conductas aportó en un grado significativo en la construcción de este ser humano empático que sin duda alguna pudo generar sobre ellas y con seguridad puedo decir que esos 12 seres humanos pueden transmitir lo que como guía les enseñe.

B. Conclusiones

Durante el desarrollo de este proyecto de grado, a nivel personal se fueron desatando varias conclusiones del por qué quise trabajar este tema de la psicología y me cuestionaba si tenía o no sentido incluirlo con la educación física y a medida que iba leyendo, consultando y observando me iba dando cuenta la verdadera importancia que se tiene de enseñar la empatía desde actividades lúdicas que son realizados desde la clase de educación física, con los juegos de roles.

Yo tenía la experiencia como docente extracurricular en colegios donde los tiempos de duración de los entrenamientos eran asequibles, lo suficiente para cumplir las metas deportivas que el colegio me exigía, pero también era tiempo suficiente para poder conocer, identificar y observar mundos diferentes en todos sus niveles y colores, e hecho de ser docente extracurricular me permite conocer más a fondo cada mundo que día a día enseño desde el movimiento, que trae consigo miles de experiencias unas buenas otras malas, y que llegan al lugar donde se sienten cómodos y felices, la clase con Sonny, lugar donde pueden ser ellos, pueden expresar sus emociones positivas y sanas sus emociones negativas, donde aprenden a resolver conflictos y lo más importante, enseñado desde mi ética personal y profesional, ponerse en el lugar del otro, este aprendizaje siempre lo he tenido marcado en mi vida desde la niñez y ahora que soy la guía frente a esos pequeños mundos, me quise tomar la tarea pedagógica en enseñar desde el movimiento habilidades indispensables para la vida, enseñar que hay un par que es igual a mí pero a la misma vez es diferente y no por ello debo excluirlo si no al contrario debe invitarlo a compartir tanto mi felicidad como yo la de él, de poderme en sus zapatos, ser más observador a detalles mínimos, de poder brindarle toda la ayuda que este a mi alcance y ayudarle a mejorar su versión día a día por medio de la empatía.

Gracias a mi experiencia como docente extracurricular, pude tener la oportunidad en el terreno como profe de educación física, allí, mientras terminaba mi proyecto de grado, di gracias a Dios y dije que era momento de poner en práctica lo que en mi proyecto quería implementar, enseñar la empatía desde la clase de educación física, teniendo claras las perspectivas abordadas desde la teoría y el fin que quería desde y con ellas, pude realizar mis clases con éxito, y para darme cuenta que fueron exitosas, cada una de las estudiantes siempre que me ven, me identifican como la profe que me enseñó algo en su clase, siempre me mostré simpática, activa, divertida y abierta a todos los mundos que venían a mi clase a tener un momento de diversión y aprendizaje, por esta razón me he dado cuenta que enseñar con pasión desde el movimiento y dejar huella en cada estudiante es parte fundamental como docente a vísperas de ser profesional, reforcé mi rol como docente, que tengo una responsabilidad social en entregarle todos los días a la sociedad personas empáticas, que se ponen en el lugar de sus pares, sin importar el contexto o la situación, que sepan

manejar sus emociones de una manera adecuada y consigo que sepan a su vez ayudarlo a su par en que las conozcan y las manejen, en que sepan actuar de manera inmediata e inteligente cuando alguien lo necesita, que a su vez sepan entender, respetar y compartir sus emociones, sus sentimientos, que estos seres humanos cuando se enfrenta a situaciones de dificultad, recuerdan con felicidad la profesora que les enseñó en la clase de educación física, el cómo podría manejar la situación y como podría tener control sobre mis emociones para no afectar a los demás, quizá algunas razones más se me pasan por alto, pero lo que sin lugar a duda no se me pasa es la certeza de haber escogido una profesión para cambiar vidas y dejar huella.

C. La empatía que le dejó de enseñanza al grupo de deportistas

Desde la ejecución del presente proyecto de grado, el grupo de deportistas pudo extraer nuevos conocimientos sobre la empatía, al ser un equipo de deportistas jóvenes, algunas no entendían a fondo el significado de empatía, otras no sabían que lo que ellas expresaban era una habilidad impórtate para la vida y aquellas que no le tomaban importancia se dieron cuenta el nivel de importancia que se tiene al momento de ponerse en el lugar del otro, ellas mencionaron que no sabían que desde las actividades lúdicas que se trabajaron se podía empezar a conocer y fortalecer la empatía, aprendieron a ser mas sensibles frente a su par, tomarse el tiempo de conocer sin juzgar, brindarle ayuda cuando lo necesita, el hecho de crear nuevas relaciones con otras personas diferentes a su círculo social también es bueno porque así, además de crear sintonía con sus pares, ayudan en la modificación de conductas que no son favorables tanto a nivel personal como a nivel social.

D. La empatía que le dejó de enseñanza a Sonia Martínez como:

Docente: seguir trabajando como guía académica en enseñar desde el movimiento habilidades indispensables parala vida, que además de enseñar la importancia de cuidar de nuestro cuerpo también es importante cuidar nuestra salud mental, seguir aprendiendo y estudiando para transformar vidas, dejar huella y ayudar a fortalecer en las nuevas generaciones la importancia de conocer, expresar y generar empatía por el otro.

Persona: reforcé mi confianza en que la empatía es una habilidad crucial en la vida del ser humano, que a algunas personas se les hace difícil poderla conocer, identificar y expresarla porque las conductas ancestrales eran tan fuertes que se asumía la importancia en seguir el mismo camino y rol de como en su pasado fueron criados, pero que al momento de tener la intensión de generar un cambio muchas cosas se ven beneficiadas, el solo ponerme en el lugar del otro, me hace entrar en el círculo del cambio, por esta razón hoy refuerzo la importancia de que enseñar la empatía

por medio de los juegos en edades tempranas se pueden generar cambios significativos día a día, y que por este motivo sigo afirmando que mi destino en este mundo es venir a cambiar vidas desde la educación física, el movimiento y la diversión.

E. La empatía que enseñanza deja para la vida

La empatía es un don que no cualquiera quiere tomar, por ello, si nace del corazón generar cambios, se puede comenzar a cambiar lo que hay dentro de cada uno para lograr éxito en el exterior.

F. Que modificaría de mi diseño

Sin lugar a duda modificaría el tiempo que realice en cada intervención, debido a que era demasiado corto y el no poder tener más tiempo con las deportistas me frenaba el proceso en poderlas conocer a fondo, poder fortalecer el vínculo que había generado con ellas para poder mostrarles más opciones en conocer y trabajar la empatía, todo con miras de poder generar cambios de conducta que favorecerán en las esferas individuales y sociales.

Bibliografía

- Arango, C. (2022). *Los vínculos afectivos y la estructura social. Una reflexión sobre la convivencia desde al red de promoción del buen trato*. Barranquilla, Colombia: Investigación y desarrollo.
- BBC MUNDO. (16 de octubre de 2016). Cuales son los países con mayor (y menor) empatía de América Latina? *BBC NEWS MUNDO*.
- Bigozzi, M. S. (2017). *Cornu, la confianza en las relaciones pedagógicas*. Buenos Aires.
- Castillo Gonzales, M. E. (29 de abril de 2022). dependencia al dispositivo móvil y problemas en la conducta social y control emocional en universitarios. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, pág. 43.
- Cepeda, M. R. (2017). Juego como estrategia lúdica de aprendizaje. *Magisterio.com*.
- Contreras. (mayo de 2009). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>
- Elizabeth Dayana Suarez Pachón, L. S. (2020). *La empatía y el desarrollo de las habilidades sociales en la formación de sujetos emocionales para la vida*. Bogotá.
- ELTELÉGRAFO. (14 de noviembre de 2016). Ecuador es el país más empático y emocional del mundo . *El telégrafo El decano digital*.
- Glosario Alicante*. (20 de febrero de 2019). Obtenido de <https://glosarios.servidor-alicante.com/>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Bantam Books.
- Hall, J. (17 de septiembre de 2020). *Scientific American*. Obtenido de <https://www.scientificamerican.com/article/the-us-has-an-empathy-deficit/>
- Hernandez, J. L. (2018). *Desarrollo de la empatía para mejorar el ambiente escolar*. Tunja: Educación y Ciencia.
- JESIKA JULIETH AHUMADA GALVIS, X. P. (2011). *LOS JUEGOS DE ROLES COMO MEDIO PARA EL FORTALECIMIENTO DEL DESARROLLO SOCIAL, Y LA DISMINUCIÓN DE LAS CONDUCTAS VIOLENTAS EN LA ESCUELA*. Bogotá.
- Martha, R. (31 de 01 de 2017). *Magisterio. com.co*. Obtenido de <https://www.magisterio.com.co/articulo/el-juego-como-estrategia-ludica-de-aprendizaje>

Moreno, E. (15 de noviembre de 2021). *El país*.

Parlebas. (s.f.). *Juegos, deporte y sociedad lexico de la praexiologia motriz*. Barcelona.

Platas, R. (2017). *La importancia del juego en el desarrollo socioal del niño*.

Ramos, C. E., & Navarro., D. J. (agosto de 2022). La empatía como emdio para prevenir la violencia escoalr entre estudiantes de grado sexto de la Institucion Educativa Roldan Betacur de Necolí. Bogotá, Colombia.

Recinos, Z. (3 de junio de 2020). Plan 12, mision 3, empatía. (A. Sharon, Entrevistador)

Trechera, J. L. (2008). Estudio empírico del trastorno narcisista de la personalidad (TNP). *Acta Colombiana de psicología*, 13.

Venezuela, U. (MAYO de 2017). *UNICEF*.