

EFICACIA DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EXPERIENCIAL, EN  
HABILIDADES SOCIALES, DEL EQUIPO FEMENINO DE FÚTBOL REAL  
ACADEMIA DE PEREIRA, 2016.

FELIPE AMOROCHO VALENCIA  
FABIÁN ESTEBAN SARMIENTO CORRALES

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN  
PEREIRA  
2016

EFICACIA DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EXPERIENCIAL, EN  
HABILIDADES SOCIALES, DEL EQUIPO FEMENINO DE FÚTBOL REAL  
ACADEMIA DE PEREIRA, 2016.

FELIPE AMOROCHO VALENCIA  
FABIÁN ESTEBAN SARMIENTO CORRALES

Trabajo de investigación para optar por el título de  
PROFESIONALES EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

DIRECTOR:  
CRISTIAN FERNANDO RAMOS RÍOS

MAGISTER:  
Administración del Desarrollo humano organizacional

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN  
PEREIRA  
2016

**NOTA DE ACEPTACIÓN:**

---

---

---

---

**Firma del Presidente del Jurado**

---

**Firma del jurado**

---

**Firma del jurado**

**Pereira, Febrero**

## DEDICATORIA

*Inicialmente deseo dedicarles este trabajo especial a todas las personas que siempre creyeron en mi capacidad, es grato saber la fuerza y determinación que poseemos cuando queremos alcanzar algo. A mis padres, madre (Gladys), Padre (Cesar), no hay un día en el que no le agradezca a la vida el haberme colocado entre ustedes, la fortuna más grande es tenerlos conmigo y el tesoro más valioso son todos y cada uno de los valores que me inculcaron. A mi hermano Andrés, gracias, por acompañarme siempre y más le agradezco por ser mi amigo. A la mejor compañera y profesora de vida que he tenido (Eliana), la vida nos colocó en una situación difícil, pero me enorgullece saber que todos los días me demuestras lo importante que es luchar por lo que se quiere y ser mejor persona cada día desde lo profesional y lo personal.*

**Felipe Amorocho Valencia**

*Este logro quiero dedicarlo de manera muy especial a Dios que me ha permitido cumplir una más de tantas metas que tengo en mi vida, a mi madre Luz Marina Corrales, que me ha enseñado que los sueños vencen cualquier adversidad, a mis hermanos y a mi familia en general por su constante acompañamiento y motivación. A los maestros y compañeros que me han aportado grandes saberes y enseñanzas a lo largo de mi proceso universitario, a todos mis amigos y en especial a Andrea Osorio, Tatiana Rodríguez y Daniel Grajales por su lealtad, comprensión y constante apoyo. Y a las demás personas que sin mencionar siempre estuvieron a mi lado.*

**Fabián Esteban Sarmiento Corrales**

## **AGRADECIMIENTOS**

### **FELIPE AMOROCHO VALENCIA**

Primeramente me gustaría agradecerle a mi familia por el apoyo incondicional y darme la oportunidad de haber continuado con mis estudios, por llegar hasta donde he llegado y cumplir con este sueño anhelado. A la UNIVERSIDAD TÉCNOLOGICA DE PEREIRA por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional. A mi director de tesis, Mg. Cristian Fernando Ramos Ríos por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito. También me gustaría agradecer a mis profesores y compañeros del programa CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN que durante toda mi carrera profesional todos han aportado con un granito de arena a mi formación, desde sus conocimientos, experiencias y apoyo incondicional.

### **FABIAN ESTEBAN SARMIENTO CORRALES**

Agradezco a Luz Marina Corrales por ser una madre y padre ejemplar, por su amor incondicional y por nunca dejar de luchar por mis sueños. A mi hermana por ser un ejemplo de lucha y constancia, a mi familia por la unión y el respaldo. Agradezco a la UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA, al programa CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION y a todos los docentes y personas que lo conforman, y que de alguna u otra manera me han aportado para crecer como profesional y persona. A mis colegas y amigos de vida, Isabel Cristina Lopez, Estefania Acevedo y Harol Gonzales, que siempre estuvieron ahí para darme una mano, y que a pesar del tiempo y la distancia, siempre serán personas indispensables en mi vida. A mi director de tesis Cristian Fernando Ramos y a mi compañero de tesis Felipe Amorocho, por la confianza, la paciencia y sobre todo el conocimiento que me aportaron, y a todas aquellas personas que siempre han depositado su confianza y respaldo en mi, y que espero seguirles retribuyendo de la mejor manera.

## RESUMEN

El presente trabajo de grado, tuvo como propósito describir los efectos de un programa de educación experiencial, en las habilidades sociales de las jóvenes deportistas del equipo femenino Real Academia. Para dar cumplimiento a este objetivo, se planteó una investigación cuantitativa con un diseño metodológico cuasi-experimental sin grupo control, utilizando un cuestionario de inteligencia emocional como técnica de recolección de información y el análisis del contenido como técnica de análisis. Los sujetos fueron 11 mujeres de un equipo de fútbol femenino de la ciudad de Pereira y con rangos de edad entre los 18 y 35 años. Para la presentación de los resultados se tuvo en cuenta, el cuestionario para la medición de inteligencia emocional de Adriana mercado Tobías y Jimena mercado callejas, el cual está diseñado de la siguiente manera: 7 dimensiones (correspondientes a las 7 habilidades sociales), con un total de 120 ítems. Tales ítems fueron realizados con direccionalidad positiva y negativa con el ánimo de disminuir la aquiescencia. Para la sistematización de la información se utilizó el software SPSS. Los resultados de la investigación mostraron unadiferencia significativa en una de las 7 habilidades (AUTOCONTROL  $P < 0,028$ ), la investigación posee unas características innovadores para la utilización de nuevas metodologías en el campo de la recreación; a pesar de que los resultados estadísticos demostraron que solo se presentó una diferencia significativa, se pudo observar que las deportistas presentaron unos valores altos durante la aplicación de los test en cada habilidad social, encontrando modificaciones positivas entre una y la otra, dando lugar a la importancia de la formación deportiva y personal desde sus hogares que es fundamental para obtener un mejor desenvolvimiento en dichas habilidades; cabe resaltar que siguen siendo susceptibles a poder fortalecerse y mejorar las habilidades sociales, con programas que estén incluidos o hagan parte de los procesos de entrenamiento para así continuar obteniendo mejores resultados.

## ABSTRAC

This paper grade was aimed to describe the effects of a program of experiential education, social skills of young athletes in the women's team Royal Academy. To fulfill this objective, quantitative research was raised with a quasi-experimental study design without a control group, using a questionnaire of emotional intelligence as a technique for data collection and content analysis and technical analysis. The subjects were 11 women of a women's football team in the city of Pereira and age ranges between 18 and 35 years. For the presentation of the results were taken into account, questionnaire for measuring emotional intelligence market Adriana Jimena Tobias and market streets, it is designed as follows: 7 dimensions (corresponding to 7 social skills), with a total of 120 items. Such items were performed with positive and negative directionality with the aim of reducing acquiescence. SPSS software was used for the systematization of information. The research results showed that only showed significant difference in one of the 7 skills (AUTOCONTROL  $P < 0.028$ ), research has some innovative features for the use of new methodologies in the field of recreation; although statistical results showed only one significant difference was introduced, it was observed that the athletes showed high values during application of the test in each social skills and found positive changes from one to the other, resulting in importance of sport and personal training from home it is essential for a better development in these skills; worth noting that remain susceptible to power strengthened and improved social skills, programs that are included or are part of the processes of training and continue to get better results.

## TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
<b>1DEFINICION DEL PROBLEMA.....</b>	<b>12</b>
<b>2JUSTIFICACION .....</b>	<b>17</b>
<b>3OBJETIVOS.....</b>	<b>20</b>
3.1 OBJETIVO GENERAL.....	20
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	20
<b>4MARCO REFERENCIAL .....</b>	<b>21</b>
4.1 MARCO CONTEXTUAL.....	22
4.1.1 Marco institucional.....	22
4.1.2 MARCO LEGAL .....	24
4.2 MARCO TEÓRICO .....	27
4.2.1 Múltiples inteligencias .....	27
4.2.2 Inteligencia emocional.....	28
4.2.3 Habilidades sociales.....	31
4.2.4 Recreación .....	37
4.2.5 La educación experiencial.....	45
4.3 MARCO DE ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	58
<b>5METODOLOGÍA .....</b>	<b>62</b>
5.1 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	63
5.1.1 Técnicas .....	63
5.1.2 Instrumento .....	63
5.2 EVALUACIÓN BIOÉTICA.....	64
5.3 PRODUCTO IMPACTO ESPERADO.....	65
5.3.1 Productos relacionados con nuevo conocimiento .....	65
5.3.2 Productos de fortalecimiento de la capacidad científica nacional .....	65
5.3.3 Productos de apropiación social del conocimiento.....	66
5.3.4 Impactos Esperados.....	66
5.4 TALENTO HUMANO.....	67
<b>6PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS DATOS .....</b>	<b>69</b>
6.1 TRATAMIENTO DE LOS DATOS.....	71
6.2 DISCUSION.....	78
<b>7CONCLUSIONES .....</b>	<b>82</b>
<b>8RECOMENDACIONES.....</b>	<b>84</b>



<b>9BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>86</b>
<b>10ANEXOS 108</b>	
10.1CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	108
10.2SESIONES.....	113
10.3BIOETICA.....	119
10.3.1 Solicitud comité bioética .....	119
10.3.2 Carta de aprobación .....	121
10.3.3 Asistencia acta No. 19, 23 de Noviembre del 2015.....	123
10.4FOTOS.....	124
10.4.1. Presentación de cada habilidad.....	124
10.4.2. Sesiones .....	125

## TABLA DE CONTENIDO DE CUADROS

	<b>Pág.</b>
Cuadro 1. Habilidades para la vida según la oms .....	36
Cuadro 2. Beneficios de la recreación de tomas emilio bolaño mercado.....	43
Cuadro 3. Antecedentes investigativos.....	58
Cuadro 4. Esquema de investigación .....	62
Cuadro 5. Nuevos conocimientos .....	65
Cuadro 6. Fortalecimiento de las capacidades.....	65
Cuadro 7. Apropiación del conocimiento .....	66
Cuadro 8. Impactos .....	66
Cuadro 9. Interpretación del nivel de inteligencia emocional (i.e.) .....	70
Cuadro 10. Evaluación por dimensiones .....	70
Cuadro 11. Habilidades sociales del equipo de fútbol femenino real academia ....	72

## TABLA DE CONTENIDO DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
Figura 1. Mapa conceptual, contenido del marco referencial.....	21
Figura 2. Escudo del equipo de futbol femenino, Real Academia.....	23
Figura 3. Desarrollo de la inteligencia.....	28
Figura 4. Modelo de facilitación en la e.e. de la universidad nacional de colombia, sede manizales .....	47
figura 5. Espiral del aprendizaje experiencial. ....	49
Figura 6. Niveles de i.e., equipo de futbol femenino real academia, 2015.....	71
Figura 7.Promedios de las hhss en las pruebas de pre-test y pos-test de las deportistas del equipo real academia .....	72

## 1 DEFINICION DEL PROBLEMA

Los avances tecnológicos (televisores, video juegos computadores), las nuevas industrias (petróleo, minería), el desarrollo de la informática (redes sociales, páginas de navegación, mejoras en la navegación), la paz mundial, el calentamiento global, la economía mundial, etc. Entre otros tantos temas sociales, son las tendencias en las que se fija parte del desarrollo sostenible en casi todo el territorio mundial. Entre las más importantes, está la preocupación por la paz mundial, por encontrar el camino para armonizar la sociedad, brindándole al ciudadano del común la posibilidad de sentirse libre; la ciencia en respuesta a esta nueva ola, ha centrado todos sus esfuerzos en contribuir al desarrollo sostenible desde los grandes países, aportando diferentes oportunidades y avances en urbanización, y todos aquellos aspectos que hacen crecer una sociedad. “El desarrollo debe centrar sus esfuerzos en extender las posibilidades de los seres humanos, pero la pobreza limita la libertad de las personas, disminuye las posibilidades de satisfacer las necesidades mínimas vitales, y como problemática central, genera un proceso de negación hacia el valor del ser humano, limitando sus capacidades e imposibilitando determinar el curso de su propia vida”. (Macedo, 2008, pág. 112)

El desarrollo requiere la eliminación de importantes fuentes de la ausencia de la libertad como son: pobreza y tiranía, oportunidades económicas escasas y privaciones sociales sistemáticas, falta de servicios públicos, intolerancia y sobre actuación de estados represivos. A pesar del incremento sin precedentes de la opulencia global, el mundo contemporáneo niega libertades elementales a enormes cantidades de personas, si no es que a la mayoría (Sen, 2000, pág. 15)

La educación es un factor importante en la formación de los jóvenes de 8 a 16 años, no solo en el ámbito académico si no en la formación como persona, es algo que se puede dar inicio desde los hogares, de su grupo de amigos en los cuales convive la mayor parte del tiempo. “La educación, en su aporte principal debe fomentar, mejorar, estimular y orientar, en los jóvenes y niños, las habilidades para la vida; hacia los cuales se quiere una orientación especial, para posibilitar a la sociedad, en poder pensar en un desarrollo individual y colectivo” (Gómez & Suárez). En Colombia la sociedad está pasando por una sectorización muy marcada, los barrios donde los niveles de pobreza están aumentados, son aquellos en los cuales la educación no cumple la función de entrenar a sus niños y jóvenes en habilidades sociales, que posibiliten que esas personas, puedan

desenvolverse en el contexto social que los rodea, con capacidades personales que los ayuden a superar esa marginación y problemáticas de estos grupos sociales. En estas etapas de desarrollo (Niños y jóvenes), son los etapas más vulnerables y las que más sufren los problemas de violencia que la sociedad está viviendo, no solo no tienen una educación descontextualizada con su realidad, sino que esa realidad permanente en la que se desenvuelven, les disminuye las posibilidades de acceder a esa educación. “A muchos jóvenes de las comunas de Medellín les toca faltar o salir temprano de clase por los enfrentamientos entre grupos armados. En muchos municipios del departamento algunos se vinculan a estas organizaciones para recibir un salario y los otros se dedican a trabajar para vivir, pues el estudio es un lujo que no les da plata”.(Rivera Ochoa, elcolombiano, 2007)

No es necesario mirar esta situación fuera del país, es algo que se ha venido mostrando, durante mucho tiempo en Colombia, uno de los factores influyentes es el narcotráfico, pero en quienes repercute esta situación, en los jóvenes, a causa de tanta pobreza, donde tenían que tomar la decisión de estudiar o pertenecer a alguna clase de grupo social delincuenciales, el cual le generara un ingreso económico para aportar en sus hogares. “350 estudiantes abandonaron las clases en la comuna 13 al Occidente de la ciudad, mientras que 13 de cada 100 personas pertenecientes al 30% más pobre de la población de Medellín no tienen ninguna escolaridad y 29 de cada 100 tienen la secundaria incompleta.”(Rivera Ochoa, El Colombiano, 2007). Se hace evidente que la pobreza tiene una influencia grande, en las decisiones que puedan tomar los jóvenes, muchos de estos abandonan sus estudios, mientras que otros no tienen la oportunidad de tan siquiera iniciarlos.

No es una problemática que solo le corresponda a Medellín, hoy en día en todas partes del territorio colombiano suceden hechos similares, los cuales van en crecimiento, se encuentran 6 ciudades que hacen parte de la lista más peligrosas del Mundo, la mayoría de estas ciudades violentas se encuentran en el continente americano, más exactamente América Latina, lo cual presenta una incidencia muy por encima del promedio mundial.” De las 50 ciudades del listado, 16 se ubican en Brasil, 9 en México, 6 en Colombia, 5 en Venezuela, 4 en Estados Unidos, 3 en Sudáfrica, 2 Honduras y hay una en salvador, Guatemala, Jamaica y Puerto Rico”.(Radio, 2014). Cali, Palmira, Santa Marta, Cúcuta, Pereira y Medellín son las ciudades que hacen parte del ranking a nivel mundial.

“Risaralda, su población es de 448.971 habitantes, de los cuales 376.264 se encuentra localizada en la zona urbana y 72.707 en la zona rural.

Administrativamente está dividido en 19 comunas y 11 corregimientos, Pereira en un lugar muy atractivo para los habitantes de municipios cercanos. De acuerdo con las proyecciones del DANE, el 49% de las personas que viven en Pereira no nacieron aquí”(SAT Defensoría del Pueblo, 2010). A pesar que no hace parte de las grandes metrópolis que enmarcan este país, se encuentra muy ligada a la violencia juvenil que sufre el país. Pereira es una ciudad que la mayoría de sus habitantes no son originarios de esta ciudad, esto quiere decir que está ubicada en una zona muy apetecida, donde está en constante flujo de personas. Esto puede generar beneficios pero a la vez tiene sus consecuencias, la situación de inseguridad en el Área Metropolitana se deriva de la acción de la delincuencia, el narcotráfico, bandas emergentes, pandillas juveniles y del incremento progresivo de conductas delictivas de diversa índole que sitúan a estas ciudades como de las más violentas, no solo entonces por el número de homicidios cometidos, sino también desde esa valoración predominante, por el incremento de la violencia generada por el narcotráfico, el hurto de vehículos, la trata de personas, extorsiones, secuestros, lesiones personales entre otros. “En Pereira hay 111.358 niños y adolescentes menores de 14 años, el 23% son jóvenes y la mayor tasa de homicidios se presenta entre los jóvenes de 14 a 26 años. Se evidencia tasas de desempleo en los jóvenes de más del 24% y un aumento progresivo de la delincuencia juvenil.”(SAT Defensoría del Pueblo, 2010).

Datos que demuestran que existen una problemática bastante grande por corregir en el territorio cafetero, esto se puede demostrar por causa de la pobreza que genera el desempleo. La falta de educación en habilidades para la vida; por parte de las instituciones o de los mismos hogares; que ayuden a los niños y jóvenes a reconocer la realidad social en la que fueron destinados a vivir; es el vacío en la formación que no permite a estos nuevos individuos de la sociedad, a idealizar un mundo diferente, donde puedan luchar por sus sueños, donde puedan vivir con esperanza, en ser un doctor, un ingeniero o un maestro; estos niños y jóvenes limitan sus ideales y sueños a la realidad en la que viven, no tienen la voluntad de superar esas barreras que el contexto cultural y social les han generado.

Todos estos factores que generan problemáticas sociales, empiezan a generar cambios en la percepción que se tiene sobre la vida, se puede observar en un primer momento en el hogar, los cambios que se perciben desde la comunicación hasta las relaciones interpersonales entre padres e hijos. “Como consecuencia de los cambios sociales, culturales y familiares de las últimas décadas, es difícil que desde los hogares se realice un aprendizaje suficiente de estas competencias.

Así, propuso que la enseñanza de las diez habilidades se trasladara al contexto de la educación formal, desde vida activa y deporte”.(OMS, 2013).

Desde los hogares se les da el valor que realmente merecen las habilidades para la vida, en muchos de los casos ni se tienen conocimiento de que son y para qué sirven, por eso se necesita de estrategias para el fomento de estas, una podría ser el deporte, teniendo en cuenta la gran deserción que existe en este campo por diversos factores, los cuales perjudican su realización.

Los jóvenes colombianos han asumido la práctica del deporte como una estrategia de ascenso social. Esta actitud se justifica, en parte, porque falta un apoyo real del Estado en la consolidación de una política clara en el ámbito regional y nacional, que permita a todos los deportistas contar con espacios dignos de formación, con orientadores, entrenadores, implementos y, sobretodo, con ayudas económicas que eviten la deserción de muchos de ellos. La falta de apoyo del estado, principalmente a aquellas pequeñas escuelas de barrio de formación deportiva, es la causante de la desaparición de estos espacios o escenarios que les dan la posibilidad a los niños pertenecientes a estas, a soñar, a creer en una realidad distinta. Hoy en día una escuela de formación deportiva tiene que centrar su accionar, más en generar personas para la sociedad, que tengan la capacidad de involucrarse en un grupo y aportar de manera positiva para el acoplamiento y el funcionamiento de dicho grupo.

Se debe tener en cuenta que no es algo que solo le rige al estado la promoción de las habilidades para la vida, de esta promoción también deben ser partícipes las escuelas, colegios, universidades y clubes deportivos, ya que son los espacios en que el niño, joven o adulto, buscan enriquecer su formación personal. Pero hoy en día la educación de las personas se ha convertido en situaciones muy sistemáticas, donde el alumno acoge el conocimiento, pero no aporta ni crea a su propio saber. Las entidades de formación deportiva tienen una orientación más basada en los resultados deportivos, que en los resultados del colectivo social, lo cual debería ser modificado y apoyar a los pequeños deportistas en todos los sentidos desde lo físico, lo mental y lo psicológico, para formar principalmente personas con bases sólidas para enfrentar las situaciones que le presenta el diario vivir.

Modificar los planes de entrenamiento, para utilizar los tiempos de la mejor manera, formándolos en la disciplina deportiva, y fortaleciendo sus habilidades para la vida con relación a su comportamiento y su estilo de vida, no se puede

separar la actitud deportiva, de la actitud del diario vivir”Propuesta de Métodos Educativos a utilizar en la Formación Deportiva Inicial Persuasión, Diálogo, Crítica y Autocrítica, Exigencia, Asignación de Responsabilidades, Emulación, Estímulo, Sanción”(Mozo Cañete, 2012). Cambiar las estrategias de entrenamiento permitiendo una orientación psicosocial, fortaleciendo habilidades para la vida entre otras cosas, cambiar la rutina mecanizada que se percibe en las rutinas de trabajo que tenga un espacio de goce de disfrute pero permitiendo generar algunos conocimientos.

El Fútbol es un deporte que poco a poco ha ido ganando adeptos o aficionados en Pereira a nivel de los equipos femeninos, A pesar de ser un deporte con mucha historia el cual se fundó en 1862 y llegó a Colombia en 1903 no había tenido tanta participación por parte de las mujeres sino hasta la última década. Este deporte se caracteriza por el trabajo en equipo y la habilidad individual que puede tener uno de los deportistas, los roles también hacen parte de este deporte que se puedan presentar en algún tipo de jugada expuestos los deportistas, a la fricción, a los choques; Al ser un deporte táctico, y donde la técnica individual es sumamente importante para sobresalir en acciones de juego, se podría afirmar que a pesar de ser denominado un deporte en conjunto, el nivel individual es lo que marca la diferencia; a pesar de su rudeza y agresividad, el fútbol en su parte formativa da la posibilidad de encaminar un proceso que busque fortalecer las 7 habilidades sociales; que a la vez de contribuir en el accionar del deporte, también pueda contribuir a que los deportistas adopten estas habilidades, y las tengan muy en cuenta para todas las situaciones de su diario vivir.

¿Cuál es la eficacia de un programa de educación experiencial para el desarrollo de habilidades sociales, en mujeres deportistas pertenecientes al equipo de fútbol Real Academia de la ciudad de Pereira?



## 2 JUSTIFICACION

Nunca antes en Colombia hubo tantos jóvenes como en la actualidad, la población entre 14 y 26 años alcanza hoy los 4 millones de jóvenes según las proyecciones para el 2015, lo equivalente al 25% de la población total del país... (En Pereira la población joven representa el 23.5% del total de la población)... Este volumen se mantendrá o incrementara por algunos años representando una “oportunidad demográfica”(Londoño Londoño, 2008) el territorio Colombiano cuenta con una gran cantidad de jóvenes, considerados así según la ley de la juventud de Colombia, la cual tiene un rango de edad de 14 a 28 años, es una población que se encuentran en un proceso de crecimiento personal hacia lo social, a este grupo poblacional se deben realizar diferentes intervenciones en el crecimiento, proporcionando un desarrollo pleno, el cual puede generar beneficios en su ser y poder utilizarlos de la mejor manera en la sociedad.

La OMS presenta 10 destrezas psicosociales que les facilitan a las personas afrontar en forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria. No se trata de recetas de comportamientos en sí mismos, sino de habilidades que les permiten actuar desde las motivaciones individuales y dentro de las limitaciones sociales y culturales, cada habilidad tiene una aplicación en distintas situaciones diarias, están determinadas por las normas y valores. “Aunque hay diversas formas de clasificar las Habilidades para la Vida, la propuesta de la OMS ha logrado un reconocimiento amplio porque es bastante flexible y tiene aplicabilidad universal. Autoconocimiento, Empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentir, manejo de tensión y estrés”(OMG, Habilidades para la vida). Han contribuido en forma efectiva al desarrollo saludable de niños y adolescentes, posibilitándoles al crecimiento de destrezas que les permitan adquirir las aptitudes necesarias para el desarrollo humano integral y diverso y para afrontar en forma efectiva los retos de la vida diaria. Organismos internacionales como UNICEF, OMS y OPS, entre otros, han apoyado diversas iniciativas que fomentan el desarrollo de este tipo de programas desde hace ya varios años.

Existen herramientas o estrategias didácticas las cuales se puedan utilizar para el fomento y la práctica de estas habilidades, enfocando a los jóvenes, los cuales necesitan más de estos aprendizajes, se pueden realizar a nivel deportivo o recreativo entre otros, en cualquiera de estos se pueden utilizar, como mecanismo

de apoyo para la enseñanza de las habilidades, son dos situaciones en las cuales la mayoría de los jóvenes permanecen más en contacto gran parte del tiempo, al igual que las personas que ejecutan tienen mayor comunicación con los jóvenes que hasta en los mismos hogares y es uno de los métodos más sencillos de poder intervenir en ellos. “Un joven que practica un deporte tendrá menos problemas de salud en su futuro adulto. Es por esto que desde la infancia debe tener una adecuada educación física, fomentada desde el colegio y apoyada en casa. Esto le trae grandes beneficios para el desarrollo del cuerpo y la personalidad del joven, le ayuda a la estabilidad emocional, las buenas relaciones personales y repercute en todos los planos psíquicos y emocionales, contribuyendo a una mayor sensación de bienestar y optimismo” (Ruiz L. F., 2013). El deporte puede fomentar numerosas cualidades positivas, de tipo social lealtad, cooperación, convivencia, respeto, tolerancia, amistad, compañerismo, trabajo en equipo, liderazgo, y personales responsabilidad, perseverancia, disciplina, fuerza de voluntad, espíritu de sacrificio, creatividad. En este marco se pueden encuadrar las denominadas habilidades sociales, muchas de las habilidades que se aprenden en el deporte, como ser rendir bajo presión, resolver problemas, enfrentar desafíos, trabajar en función de objetivos, trabajar cooperando en equipo, el respeto por los reglamentos, etcétera, son transferibles a otros ámbitos, como el académico o el laboral, e incluso son competencias muy valoradas en dichos espacios, en cuestión del rendimiento deportivo o la interrelación con los jugadores del equipo. Por eso es necesario implementar modelos en los cuales permitan, durante los entrenamientos incentivar todo tipo de enseñanza enfocada al mejoramiento del ser como profesional y deportista, actividades de intervención durante las mismas prácticas de juego “Desde Vida Activa y Deporte defendemos que el Deporte, siempre que reúna las características educativas requeridas, es una gran Escuela Vital. Nos permite adquirir de una forma saludable y divertida, los valores y habilidades que nos ayudarán a lo largo de nuestra vida” (OMG, uco, 2000, pág. 2).

La enseñanza de estas habilidades sociales se puede presentar también por medio de la educación experiencial, la cual es una facilitadora para trabajar en diferentes aspectos, es una herramienta muy útil para trabajar con la sociedad debido a que se puede adaptar a diferentes modalidades, se puede combinar con otro tipo de actividades como las deportivas y trabajar en pro al mejoramiento psicológico y social de los deportistas, ayudar a comprender y adquirir habilidades propias beneficios para la aplicación como ser y las relaciones dentro de un equipo.

El aprendizaje experiencial es una poderosa metodología constructivista orientada a la formación y transformación de las personas desde su propia individualidad, sus competencias, su liderazgo, capacidad de toma de decisiones, así como desde el en la inter-relación con otros individuos, en la convivencia armónica, en la comunicación efectiva, en la conformación de equipos de trabajo de alto rendimiento, en la concienciación de normas de seguridad industrial y salud ocupacional, así como el fortalecimiento de sus valores y de su propia cultura (Yturralde E. , educación experiencial).

Se puede realizar un enlace entre los tres componentes, de una manera estratégica, buscando un cambio en la mentalidad y la forma de actuar de los jóvenes hoy en día, permitiendo una mejor relación interpersonal con las personas que lo rodean, utilizando el deporte y la educación experiencial como mayores promotores de las habilidades sociales, las cuales se sienten con mucha deficiencia en esta sociedad tan cambiante por ese desarrollo que se vivencia

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GENERAL**

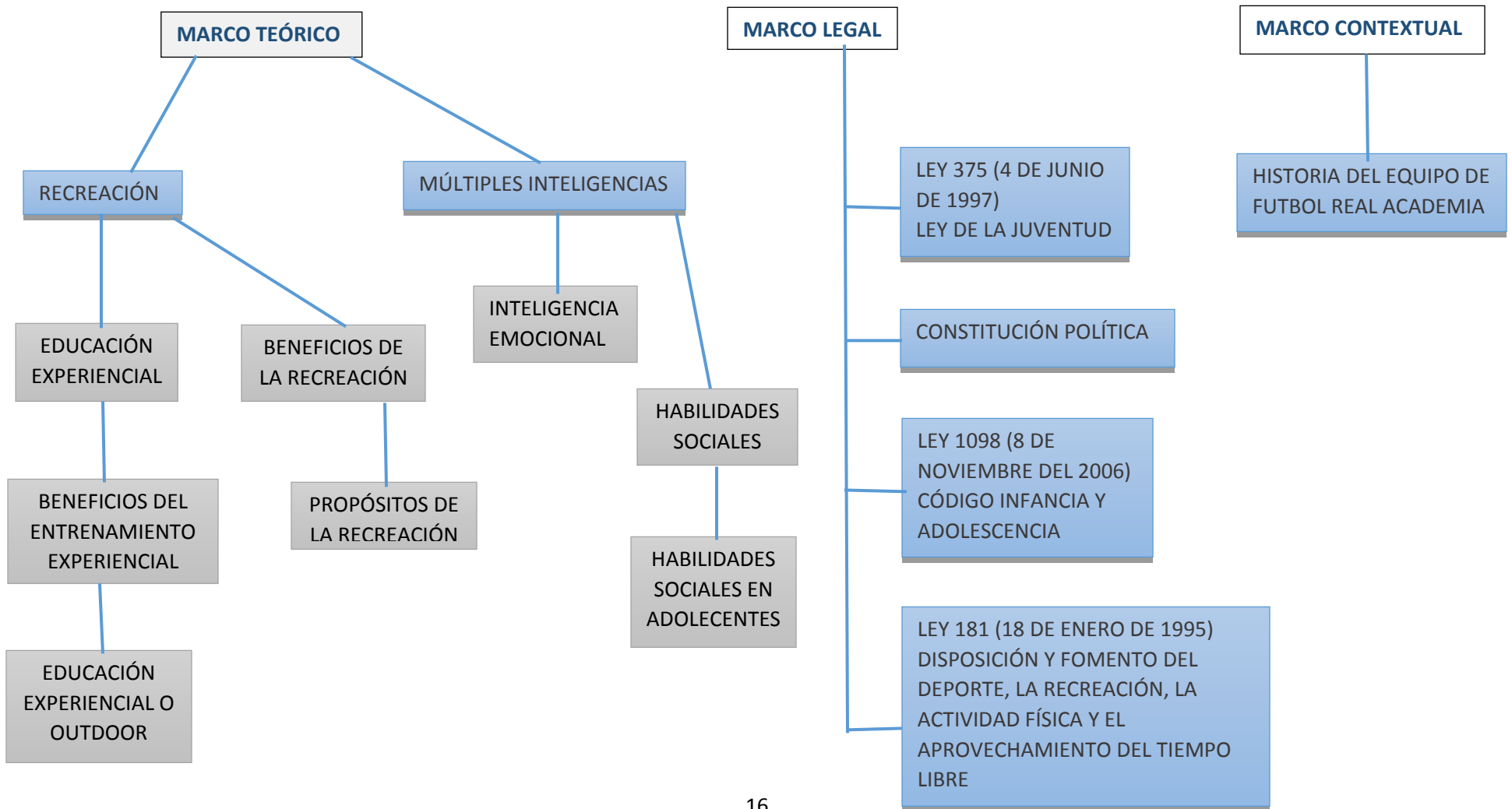
Describir los efectos de un programa de educación experiencial, en las habilidades sociales de las jóvenes deportistas del equipo de fútbol Real Academia.

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Diseñar e implementar un programa de educación experiencial para el desarrollo de las habilidades sociales de las participantes.
- Establecer los efectos de la aplicación de dicho programa en las habilidades sociales de las deportistas.
- Evaluar el nivel de las habilidades sociales de las jóvenes del equipo de fútbol Real Academia.
- Contribuir a la validación de la educación experiencial como metodología de trabajo y desarrollo de habilidades sociales en jóvenes y deportistas.

## 4 MARCO REFERENCIAL

Figura 1. Mapa conceptual, contenido del marco referencial.



## **4.1 MARCO CONTEXTUAL**

### **4.1.1 Marco institucional**

En el 2014 fue realizado el mundial de fútbol masculino, el cual se realizó en diferentes ciudades de Brasil, la selección masculina colombiana de fútbol tuvo la mejor presentación como equipo demostrando que tiene las condiciones para estar entre los mejores equipos del mundo, así mismo mientras en Brasil se vivía la experiencia de estar entre los mejores en Colombia la gente se dejó envolver por la alegría, la pasión del fútbol creando lazos de amistad entre todos y haciendo que futuros jóvenes se dejaran seducir por este deporte y teniendo una mayor participación de él en las diferentes ciudades.

En Pereira ocurría algo similar las escuelas de fútbol estaban recibiendo a gran cantidad de niños todos con el mismo objetivo de llegar a ser como sus ídolos James, Ospina, Cuadrado, Yepes entre otros que fueron figura; pero esto no solo se podía vivenciar en los niños los adolescentes y adultos; esta fiebre futbolera contagio por igual a las mujeres.

En el año 2014 tan solo un mes después de finalizado el mundial el 22 de agosto un grupo de 8 mujeres con deseos en un inicio de realizar actividad física quisieron involucrarlo con el fútbol y mantener un estado óptimo de salud física y mental; iniciaron en un primer momento 8 mujeres las cuales habían tomado la determinación de realizar dos entrenamientos semanales con una duración de dos horas, el entrenamiento que realizaban lo hacían de una manera empírica todas aportaban para la realización del mismo, con base a como se dio la conformación del equipo se le dio un primer nombre y un escudo el cual refleja la alegría y las intenciones de un grupo de amigas en hacer actividad física y divertirse, pues este tuvo el nombre de Real Despelote.

Luego de dos meses en uno de los entrenos tomaron la decisión de contratar un estudiante del programa Ciencias del Deporte y la Recreación, para que este fuera el encargado de realizar todo el entrenamiento correspondiente y así poder tener unos resultados óptimos, el grupo había crecido a 13 deportistas y ya se habían encargado de conseguir los uniformes, participaron del primero torneo a finales de noviembre organizado por la administración de la cancha san siro.

A comienzos del 2015 el equipo tomo la determinación de realizar un reglamento en busca de beneficiar al equipo y hacerlo más compacto, esto genero cambios en las jugadoras debido a que algunos no compartían la situación así que decidieron abandonar mientras otras nuevas se integraron a hacer parte del equipo; se gestionaron patrocinadores los cuales aportaron aun nuevo uniforme y el equipo tomo la determinación de cambiar el nombre, pensando en algo más serio, así que en febrero se cambió por Real Academia, pensado en que las mayoría de las jugadoras están involucradas en la licenciatura infantil, así que quisieron hacerle honor a lo que hacen, han participado en dos torneos más en los cuales han tenido una buena presentación, al día de hoy cuenta con 15 jugadoras de edades mayores de 18 años.

**Figura 2. Escudo del equipo de futbol femenino, Real Academia.**



#### 4.1.2 MARCO LEGAL

El proyecto busca fortalecer las habilidades sociales de un grupo de deportistas de fútbol del equipo Real Academia de Pereira, por medio de la utilización de la educación experiencial como herramienta base para poder cumplir los objetivos que en el proyecto se planteen. La educación experiencial, en el contexto normativo hace parte de la recreación, deporte y actividad física; por tal motivo toda actividad que hable de educación experiencial está regida por todas aquellas leyes que hablen de la recreación, deporte o actividad física.

- Constitución política de Colombia. Capítulo II, de los derechos sociales, económicos y culturales

**“Artículo 44.** Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud, la seguridad social, el nombre y la nacionalidad, la educación, la recreación y la libre expresión de su opinión.”(política, 1991, pág. 13) Siendo fundamental resaltar que los procesos recreativos y deportivos influyen de manera positiva en el desarrollo físico y social de los niños, en sus procesos motrices y cognitivos. El estado y la familia tienen la obligación de velar por el cumplimiento de los derechos de los niños, por lo cual se vuelve una obligación de todos; la creación y promoción de jornadas recreativas y procesos deportivos, que faciliten la inclusión del niño en la sociedad y su buen desarrollo como persona.

**“Artículo 52. Modificado. Acto legislativo. 02 de 2000, Art 1º.** El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preserva y desarrolla una mejor salud en el ser humano.”(política, 1991, pág. 18) El deporte y la recreación hacen parte fundamental en los procesos educativos, constituyendo el gasto público social. Todas las personas tienen derecho a la recreación, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre, por lo cual el estado fomentara estas actividades de forma masiva e incluyente, además de vigilar, inspeccionar y controlar las organizaciones que ofrezcan servicios deportivos y/o recreativos. El deporte y la recreación, forman parte de un proceso social que facilitara el reconocimiento y apropiación de habilidades para la vida, que ayuden al ser humano a enfrentar el contexto social y cultural en el que se desenvuelva.

**“Artículo 67.** La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social.” (política, 1991, pág. 20)La educación, es el factor



fundamental que estimula el crecimiento intelectual de los niños, los involucra con el contexto social y los prepara para el resto de la vida. La educación debe ser integral, debe abarcar no solo el aspecto intelectual, también debe preocuparse por el aspecto físico y emocional, generando procesos mentales de autoconfianza y habilidades que puedan facilitar el crecimiento y el reconocimiento como individuo de una comunidad.

- Ley No. 1098 del 8 de noviembre del 2006. Código de la infancia y la adolescencia

**Artículo 30.** Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la participación de actividades recreativas, derecho al descanso, esparcimiento y utilización del tiempo libre como sea su deseo; además de la participación en actos culturales y artísticos que su ciclo vital requiera.

- Ley No. 375 del 4 de julio de 1997. Ley de la juventud

**Artículo 9.** Tiempo libre, el estado deberá garantizarle a la juventud, los recursos económicos, físicos y humanos suficientes para el buen uso del tiempo libre, la recreación y la práctica deportiva.(Ley 375. Ley de la juventud, 1997, pág. 2)

**Artículo 10.** La educación es fundamental para garantizar el buen desarrollo personal de los jóvenes, por lo que se convierte en un derecho y un deber que cobija a todos los jóvenes del país.(Ley 375. Ley de la juventud, 1997, pág. 2)

**Artículo 16.** Estrategias pedagógicas, donde se le garantizara al joven, la creación de estrategias, por parte de la comunidad encargada de su formación, para fortalecer sus procesos de participación y desarrollo ciudadano. Entiéndase por participación y desarrollo ciudadano, como el rol que asumirá el joven, en beneficio de su comunidad. (Ley 375. Ley de la juventud, 1997, pág. 3)

**Artículo 29.** Concertación, el estado y la sociedad civil deben concertar para la creación de políticas para los jóvenes, que les ayuden a mejorar su desarrollo social. La educación extraescolar, el fomento de la práctica de nuevas alternativas deportivas y la participación ciudadana activa, todas estas acciones deben ser fomentadas por el estado y la sociedad, dándole libertad de elección al joven y promoviendo su inclusión en los aspectos fundamental de desarrollo social. (Ley 375. Ley de la juventud, 1997, pág. 4)

**Artículo 38.** Educación extraescolar, se habla de educación extraescolar a aquellas actividades que se realizan en el tiempo libre y sin obligación, que buscan la formación integral de las personas, además de aportar en el desarrollo del país. El estado promoverá la participación activa de los jóvenes, mediante la creación de proyectos y programas creados por los mismos jóvenes y para los jóvenes. (Ley 375. Ley de la juventud, 1997, pág. 6)

- Ley No. 181 del 18 de enero de 1995, por el cual se dictan disposiciones para el fomento de deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física.

**“Artículo 1.** Los objetivos generales de la presente ley con el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.”(Constitucion, 1995, pág. 1)

**Artículo 4.** Derechossociales. El deporte, la recreación y la actividad física son factores fundamentales en el desarrollo integral de las personas, siendo socios importantes de los procesos educativos, lo cual los convierte en un gasto público social, que abarca a todo ciudadano colombiano y todo el territorio nacional. (Ley 181. Ley del deporte, 1995, pág. 1)

**Artículo 15.** El deporte en general, es una expresión lúdica con fines competitivos, que busca el desarrollo físico y mental, en pro de la excelencia o buen desempeño de la disciplina practicada. Su buena práctica puede contribuir en el desarrollo integral de las personas, una buena dirección deportiva va contribuir al desarrollo de habilidades para la vida. (Ley 181. Ley del deporte, 1995, pág. 5)

Plan decenal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física, para el desarrollo humano, la convivencia y la paz. 2009-2019. Por medio del cual se establece, los lineamientos de políticas: Promoción y fomento de la recreación, la educación física, la actividad física y el deporte escolar y social comunitario. Lineamientos para la política pública del deporte, la recreación, la educación física y

la actividad física. Su objetivo es contribuir al desarrollo humano, la convivencia y la paz en Colombia garantizando el derecho al deporte, la recreación, la educación física, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre, como derechos fundamentales, con criterios de equidad e inclusión en el marco de las políticas sociales del país (Ministerio de cultura, COLDEPORTES. 2009-2019, 2009, pág. 5).

## **4.2 MARCO TEÓRICO**

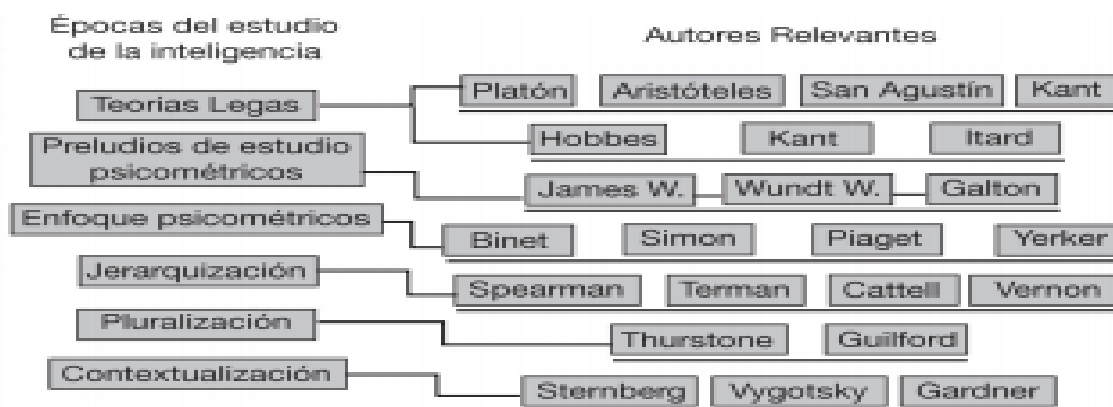
En este apartado se presenta la importancia que tiene para el buen desarrollo de las personas; individual y socialmente hablando; una enseñanza y fortalecimiento constante de las habilidades para la vida; teniendo en cuenta el contexto social, y las actividades que realizan las personas. Se relaciona el fortalecimiento de estas habilidades, con un proceso de educación experiencial que muestre los beneficios que trae para el buen desarrollo grupal e individual en el fortalecimiento de dichas habilidades.

### **4.2.1 Múltiples inteligencias**

En la antigüedad se tenía la creencia de que solo un nivel alto de coeficiente intelectual, determinaría si una persona alcanzaría la excelencia en su vida o simplemente pasaría desapercibida a lo largo del tiempo. Pero con el paso del tiempo y gracias a varios estudios se demostró que no existe una sola inteligencia, y de aquí nace la teoría de las múltiples inteligencias (MI), entre ellas la inteligencia emocional. La inteligencia tuvo un proceso de desarrollo y crecimiento, donde grandes pensadores dieron cada uno su aporte para construir la concepción y los diferentes modelos que existen de inteligencia. Teorías que nacen con grandes pensadores, que buscaban entender la relación del hombre con sus pensamientos, y como estos pensamientos se crean en respuesta a los estímulos generados del ambiente externo. La investigación continua con la búsqueda de convertir la inteligencia en una ciencia, donde se empiezan a clasificar varios tipos de inteligencia de acuerdo a las características individuales y sociales de cada ser humano, dando pie para que se crearan los distintos métodos para la valoración de la inteligencia, por ejemplo la inteligencia laboral o la inteligencia educativa.

A la hora de hablar de algún tipo de inteligencia no se puede desprender este termino de las culturas y las costumbres de cada persona, por eso es erróneo la comparación de resultados de los diferentes test para evaluar algún tipo de inteligencia, entre personas de diferente continente, país, región, ciudad, incluso barrio; porque el contexto social es muy diferente, influyendo esto en gran medida a tener unos resultados buenos o malos de inteligencia de acuerdo al tipo que quiera evaluar. Como se muestra en la figura 1, la inteligencia tiene unas etapas de desarrollo que se fueron dando a medida que iban naciendo nuevos pensadores, que aportaron en gran medida para fundamentar y validar las teorías sobre las múltiples inteligencias, todo esto en un desarrollo cronológico y adaptándolo al momento histórico que vive cada uno de los involucrados en la construcción de esta teoría (Trujillo Flores & Rivas Tovar, 2005, pág. 6)

**Figura 3. Desarrollo de la inteligencia.**



#### 4.2.2 Inteligencia emocional

Tras varios estudios realizados por los psicólogos John Mayer y Peter Salovey, es como en 1990 surge el término de INTELIGENCIA EMOCIONAL, en búsqueda a responder la pregunta ¿Por qué hay personas que se adaptan mejor a diferentes situaciones de la vida diaria? Encontraron que existe una íntima relación entre el ser, el ámbito y la acción, y su explicación se basa en que descubrieron que no solo con ser inteligente; IQ alto; una persona alcanza el éxito vital; para esto sería necesario tener un alto nivel intelectual en cuestiones más pasionales, sentimentales y sociales, que le permitan desenvolverse adecuadamente en un

contexto social determinado, creando buenas relaciones interpersonales y siendo un factor positivo dentro de una sociedad.

La inteligencia emocional, no se puede encasillar en una única actitud o actividad. Es un conjunto de comportamientos y pensamientos que desarrolla una persona y la ayuda a sobresalir dentro de un entorno social, mostrando más facilidad para realizar las labores del diario vivir de una manera eficaz y efectiva. Para Daniel Goleman, la inteligencia emocional tiene que ver con unas condiciones, actitudes, valores o habilidades, que debe tener cada persona, estas se conocen como habilidades sociales, y se habla de que algunas vienen inmersas en el material genético, aunque son habilidades que se deben desarrollar, enseñar y fortalecer a lo largo de la vida.

El buen dominio de las habilidades sociales que enmarcan la IE, nos va permitir responder con mayor facilidad a las dificultades de la vida, a relacionarnos de una manera más adecuada con el entorno social, permitiendo expresar de una mejor manera sentimientos y emociones ante una persona o una situación vivida.

*“La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”*(Salovey & Caruso)

La inteligencia emocional hace referencia a un pensador con corazón, que percibe, comprende y maneja relaciones sociales, en busca de desarrollar las potencialidades personales y grupales, encaminado en alcanzar un objetivo propio y común.

Se debe tener en cuenta que las habilidades que se manejan en la IE, son de carácter personal y grupal, en donde todas se interrelacionan, porque al fortalecer una va facilitar el aprendizaje de la otra. Las personales son auto motivación, autocontrol, autoestima y autoconocimiento; y se refieren principalmente en la capacidad de la persona de aceptar y potenciar sus habilidades, con el fin de tener unas bases sólidas de desarrollo personal. Las grupales son: empatía, comunicación asertiva y relaciones interpersonales; estas grupales están

enfocadas principalmente en el buen desarrollo entre un grupo social, posibilitando la interacción con otras personas con gustos o pensamientos similares.

La inteligencia emocional, ha tomado gran importancia en todas las esferas del mundo contemporáneo; en lo educativo, social, político, económico, empresarial, religioso, deportivo, etc., ya que contar con un grupo de personas que tengan un nivel adecuado de IE va a facilitar cualquier proceso que se esté llevando a cabo, con un mayor índice de éxito y reconocimiento social. En Estados Unidos, algunos países Europeos y otros cuantos Asiáticos, han remodelado su sistema educativo con el fin de implementar la materia de IE, porque se han dado cuenta que es igual de importante la enseñanza de las habilidades sociales que se enmarcan en la IE, que las competencias de matemáticas y lenguas. Esta estrategia educativa, busca principalmente que sus estudiantes, sean personas que puedan aportar desde lo personal y lo social al desarrollo de sus comunidades, y principalmente en crear seres con el carácter suficiente para combatir las problemáticas sociales con las que cuenta cada nación y que afectan principalmente a los jóvenes; problemáticas como la drogadicción, la prostitución, la delincuencia juvenil, por mencionar solo algunos de los problemas más globales y que sufren en su mayoría todas las naciones del mundo.

El mundo empresarial no está exento de los beneficios de la implementación de un programa que vaya en búsqueda de mejorar las habilidades sociales que nos expone la IE, y es que las grandes industrias en búsqueda de líderes que ayuden al progreso y bienestar de su mano de obra, se dieron cuenta que la fórmula más eficiente y eficaz para alcanzar un estado óptimo de sus trabajos y producción, es implementando programas que desarrollen en cada uno, las habilidades sociales necesarias que su campo laboral necesite. Y es que no solo implementan programas de IE, sino que hoy en día las empresas están implementando, a la hora de la contratación de nuevo personal, exámenes que evalúen el nivel de habilidades sociales, todo con el fin de contar con personal idóneo y productivo no solo en lo laboral sino también en lo social-afectivo, así podrán tener una idea clara de cuál sería la reacción del empleado ante un posible problema que se enfrente en la empresa, ya sea en la parte de producción o en la parte de relación con los demás empleados.

### 4.2.3 Habilidades sociales

Habilidad es una capacidad y disposición para hacer algo, que la persona ejecuta con gracia y destreza. Habilidad habla de la capacidad que tiene la persona de llevar a cabo con eficacia una acción. Aunque las habilidades sociales son unos términos y acciones que se manejan universalmente, hay que tener en cuenta que estas, están ligadas a las creencias, pensamientos, costumbres y cultura en la que este inmersa cada persona.

Cuando se habla de habilidad se está haciendo referencia a ciertas posibilidades, capacidades o ventajas que tiene las personas para desarrollar una actividad o afrontar alguna situación. Habilidades sociales hace referencia a las capacidades que tienen las personas, para desarrollar su mayor potencial dentro de una sociedad. Al ser habilidades se hace referencia a que no son innatas del nacimiento; aunque si pueden estar ligadas, pero se relacionan más al proceso de entrenamiento y aprendizaje que se adquiere mediante la experiencia. El buen entrenamiento o fortalecimiento de estas habilidades va dejar como resultado un bienestar individual y social, mejorando el desarrollo colectivo se alcanzara un ambiente de armonía, que influirá positivamente en el desarrollo de la personal, profesional y social de los individuos inmersos en esta sociedad. "Las habilidades sociales son las conductas necesarias para interactuar de una manera adecuada con personas iguales o mayores, generando satisfacción para ambos lados"(Peñafiel & Serrano, pág. 8).

Las habilidades sociales se deben tener en cuenta desde edades tempranas, es de vital importancia en la enseñanza de estas el ejemplo o influencia que tienen los niños de las personas más cercanas a él. En el niño las habilidades sociales son comportamientos verbales o no verbales, que utiliza el niño en respuesta de una situación específica que vivencia, estas respuestas que hace el niño se dan de acuerdo a la relación que hace el niño con situaciones vividas por personas cercanas y que han respondido de esa manera ante una situación similar. De acuerdo a la reacción en estas situaciones, se podrá decir si el niño recibe un buen ejemplo dentro de su hogar, que le permitirá tener una buena base de habilidades sociales.

Habilidades sociales responden a las necesidades actuales de la escuela de "aprender a aprender", "aprender a ser", "aprender a hacer", "aprender a convivir"(Montoya Castillo, 2009, pág. 3)

Ser aceptado socialmente hablando, hace referencia a que la persona tenga la virtud de reaccionar ante una situación de una manera adecuada, expresando sus opiniones, pensamientos, ideas o sentimientos de la mejor manera en búsqueda de la solución al conflicto que se presenta. Hay que tener en cuenta, que las habilidades sociales, y la manera como las ve la sociedad son distintas de acuerdo al contexto social que se vive. Pero un buen entrenamiento desde tempranas edades, posibilita a las personas a adaptar sus habilidades a diferentes contextos, facilitándole ser una persona global, que puede sobresalir en cualquier tipo de población.

Las habilidades sociales son conductas aprendidas y no rasgos de la personalidad, que son influenciadas por el entorno social en que se desenvuelven las personas, y que van a facilitar el éxito personal, socialmente hablando. Estas habilidades se ponen en juego cada vez que las personas interactúan con otras, y tienen ciertas características que son:

- Las habilidades sociales tienen componentes motores y manifiestos (conducta verbal), emocionales, afectivas y cognitivas
- Las habilidades sociales son respuestas específicas a situaciones concretas que requieren de análisis por parte de la persona para dar una respuesta. También existen respuestas que no dan tiempo de análisis, pero de acuerdo a la experiencia y experticia que tenga la persona, da una respuesta que busca la solución de la situación

Según la OMS estas habilidades sociales son “aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria”(OMS, Habilidades para la vida, pág. 2) Las habilidades sociales se convierten en un ingrediente esencial, que permite el desarrollo pleno de las personas en el contexto social que les toque vivir, posibilitando a las personas a poder sobrellevar y enfrentar de una manera positiva las problemáticas diarias que el entorno plantee. Según la licenciada en educación especial Luz Elena Gómez y la fonoaudióloga y especialista en comunicación organizacional Olga Liliana Suarez, “las habilidades sociales son destrezas psicosociales que les facilitan a las personas afrontar de forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria, es decir, son destrezas psicosociales para aprender a vivir.”(Gomez & Suarez, pág. 3). Estas habilidades no son innatas, ósea que no vienen con el nacimiento del niño o niña, más bien se van desarrollando a medida que el niño(a) va



creciendo. En su proceso de desarrollo es esencial la interacción con otras personas, que permita fortalecer estas habilidades, hay que tener en cuenta que estas habilidades no son solo verbales, también hay no verbales y en su gran mayoría van a favorecer la interacción con el medio. El ejemplo que reciba el niño va a determinar el nivel de habilidades sociales que tenga. Las habilidades sociales más representativas o que más aceptación han tenido en el mundo, son las expuestas por la OMS, por su flexibilidad y su aplicación universal; estas son algunas (OMS, Habilidades para la vida, pág. 1), las cuales se encuentran acompañadas por unas inteligencias emocionales y se logran relacionar entre sí. La importancia de estas habilidades sociales, están relacionadas principalmente con la posibilidad que se le da a la persona de sobresalir en un contexto social específico, permitiendo que la persona tenga una buena relación con las demás personas, y pueda desarrollarse física, social y psicológicamente de una manera adecuada. Además, se dan bases sólidas, para formar personas pensantes, con espíritus emprendedores y luchadores, poco conformistas y que busquen siempre el progreso individual y social.

“se define la inteligencia como la capacidad de una persona para dar muestra de una conducta adaptativa orientada hacia metas, la conducta inteligente refleja la capacidad para adaptarse, aprendiendo de la experiencia, resolviendo problemas y razonando con claridad. Las personas se comportan con inteligencia, afrontan los desafíos y alcanzan metas” (Myers, 1994).

- Autoconocimiento: Conocerse es parte fundamental para el desarrollo de la personalidad, conocer fortalezas, debilidades, gustos, y todas aquellas actitudes que puedan dar una identidad sobre que soy como persona. Esta habilidad, no está enfocada solamente con interiorizar mi yo, también busca que la persona reconozca a qué tipo de grupo social pertenece, cuál es su rol dentro del grupo y como se siente dentro de ese grupo. Es necesario plantear sus metas, sus logros y reconocer que tipo y con cuántos recursos cuento para poder lograr las metas que se proponga
- Empatía: Capacidad de la persona de ser tolerante, de ponerse en los zapatos de los demás, esta habilidad facilita las relaciones sociales, ayuda a que la vida se vuelva más amena en una comunidad. La persona empieza a comprender más a los demás, facilitando entender las necesidades del otro y como puede contribuir para mejorar tanto personal como colectivamente

- Comunicación asertiva: es la capacidad que deben tener las personas para expresar sus ideas de una manera clara y coherente, con el lenguaje apropiado y sin necesidad de atacar a las demás personas.
- Relaciones interpersonales: esta habilidad es bastante importante a nivel social, pues es la que posibilita al individuo a desenvolverse dentro de un grupo social. Esta habilidad da la capacidad al individuo de iniciar, mantener y finalizar relaciones sociales de amistad o sentimentales
- Autoestima: Es el concepto que cada individuo tiene de sí mismo, puede ser negativo o positivo, tener fuerte sentido del propio valor y capacidad. (Zubiría, 1999)
- Autocontrol: Manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos usar la pasión, las emociones, los recursos, teniendo en cuenta que las emociones en sí mismas, no son ni buenas ni malas Se necesita tomar el mando de nuestros pensamientos, dirigir oportunamente nuestras excitaciones nerviosas, llegar a ser buenos solucionadores de problemas, asumir las responsabilidades del propio desempeño laboral, flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio, sentirse cómodo con la nueva información, ideas o situaciones.(Zubiría, 1999)
- Automotivación: Usar nuestro sistema emocional para canalizar todo el sistema y mantenerlo en funcionamiento, es decir, tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas; se presenta un esfuerzo por mejorar o alcanzar la excelencia, para esto, contamos con nuestro propio pensamiento positivo, visualización respiración abdominal, sentido del humor, actividad física, amigos, familias, colegas, un mentor emocional, ya sea real o ficticio y el propio entorno. (Zubiría, 1999)

Las habilidades sociales van a influenciar directamente sobre la salud de las personas, ya que trabajan en factores como son lo psicológico, lo social y lo físico. El entrenamiento y fortalecimiento de estas habilidades, traerá consigo grandes beneficios para un desarrollo integral de las personas. Estas habilidades se desarrollan principalmente en las primeras etapas de la vida, propiciando espacios de interacción con otras personas y con el medio. El proceso de adquisición de las habilidades sociales es el siguiente:

- Experiencia directa: desde muy pequeños los niños deben empezar a interactuar con otras personas (Niños(as) o adultos) esto con el fin de que vayan reconociendo las conductas sociales, y las empiecen a interiorizar y adaptar a su forma de vida.
- Imitación: aquí es donde el ejemplo se torna muy importante, los adultos más cercanos se vuelven en un ser a imitar por el niño y no solo en las conductas sociales sino también en la forma de expresarse y actuar. El niño es una aspiradora que absorbe todo lo que este cerca de él, por eso es importante pensar y actuar de una manera adecuada cuando estamos delante de un niño.
- Refuerzos: los refuerzos, son la explicación de cada uno de las actitudes que toma el niño, siempre buscando una explicación que vaya encaminada por el buen accionar. Este refuerzo se hace a la medida que se vaya fomentando la interacción, aquí es donde se vuelven importante los deportes y las actividades recreativas, porque serán una herramienta que nos ayudara a la explicación y corrección de conductas sociales(Rodríguez Ruiz)

El deporte, es una actividad reglamentada que busca cumplir un objetivo específico, el deporte es una herramienta bastante eficaz para el fortalecimiento de dichas habilidades. Por ejemplo: “La exigencia del esfuerzo físico nos obliga a conocer nuestros límites físicos y su conexión con los mentales, muchas veces más importantes que los primeros (autoconocimiento). Y así hay muchos otros beneficios o aplicaciones que el deporte puede tener para el fortalecimiento de las habilidades para la vida”.(Habilidades para la vida y deporte, 2002). Sufriendo las nuevas tendencias tecnológicas, el deporte y los juegos tradicionales han quedado relegados a ser unas actividades obsoletas o de segundo plano. Por lo que es de suma importancia que los adultos promovamos en los niños la práctica de algún deporte, siendo este una ayuda para el fortalecimiento de las habilidades sociales, por eso se dice que el deporte como precursor de las habilidades sociales. El deporte tiene un sinfín de beneficios para aquellos que los practican, las habilidades sociales también se ven favorecidas, ya que la persona adquiera hábitos de vida saludables y reconoce sus virtudes, en otras palabras refuerza el autoconocimiento. La interacción es fundamental a la hora de practicar los deportes en conjunto, por lo que es recomendable que el primer deporte al que ingrese un niño sea uno donde se pueda relacionar con otros niños de su edad.

## Cuadro 1. Habilidades para la vida según la OMS

Contenido	Características	Consecuencias
- Autoestima	- Son comportamientos adquiridos y aprendidos	- Enfrentar con éxito las exigencias, demandas y desafíos de la vida diaria
- Empatía	- Centrado en el ámbito socioafectivo de la persona	- Actuar de manera competente
- Toma de decisiones	- Desarrolla factores protectores	- Adquirir aptitudes necesarias para el desarrollo humano
- Comunicación efectiva	- Es una educación sentimental	- Comportamientos y estilos de vida saludables
- Manejo de emociones y sentimientos	- Desarrolla habilidades sociales, cognitivas y para manejar las emociones	- Conseguir una mejor salud mental y una existencia más feliz
- Asertividad	- Favorece comportamientos saludables en las esferas física, psicológica y social	- Resolver problemas inmediatos de la situación
- Pensamiento creativo, crítico y reflexivo		- Se da dentro de sus posibilidades sociales y culturales
- Autonomía moral		
- Relaciones interpersonales		
- Manejo de tensiones y estrés		
- Solución de problemas y conflictos		

Fuente:(Choque Larrauri & Chirinos Caceres, 2009, pág. 5)

### Habilidades sociales en adolescentes

En el caso de los jóvenes estas habilidades les van a permitir la utilización de herramientas que les permitan un comportamiento más saludable y positivo. El fortalecimiento de las habilidades va a potenciar jóvenes con carácter para tomar decisiones y asumir consecuencias, jóvenes líderes que busquen el bienestar social, con fortaleza mental para asimilar críticas y convertirlas en oportunidades.

Estas habilidades no son un camino cerrado, son flexibles y dispuestas al cambio, donde se quiere lograr es la reflexión sobre cómo se están formando los jóvenes; se busca es motivar a generar seres pensantes y autónomos, que actúen bajo sus propias motivaciones, pero respetando lineamientos sociales. Las habilidades para la vida son genéricas, ósea que una misma habilidad tiene aplicación para diferentes situaciones de la cotidianidad. (Gomez & Suarez, pág. 4)

Las habilidades sociales guardan estrecha relación con la promoción de la salud, y el estado de resiliencia (afrentar adversidades con éxito). Favorecen el desarrollo de habilidades personales y sociales, y de actitudes positivas en

cuanto a la vida. Cabe recordar que las habilidades para la vida son destrezas psicosociales que facilitan el diario vivir de las personas, por lo cual es de vital importancia empezar a fortalecer estas habilidades desde tempranas edades.

#### 4.2.4 **Recreación**

Conceptualización. La recreación ha sido tema de debate en varios escenarios, esto se revela en la diversidad de conceptos existentes, por ejemplo, En la legislación colombiana, específicamente en la ley 181, " Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte" se define la recreación así; "Proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento"( Ley 181 de 1995, artículo 5)

Este es un concepto establecido por la normativa colombiana, no quiere decir que sea el único con el cual se ha obtenido referencia de este tema, ya que durante a lo largo de la historia al convertirse la recreación en una alternativa innovadora para hacer cada actividad de la vida diaria más satisfactoria, consigue ganar espacio en muchos campos como: el escolar, el laboral, el terapéutico, el social y hasta el científico; permitiendo así tener una variedad de usos y definiciones específicas al momento de utilizarlas.

Existen diferentes autores los cuales se han encargado con el tiempo y las experiencias obtenidas a encontrar una definición la cual sea capaz de abarcar todo el entorno y así poder encontrar el concepto adecuado de "recreación", entre ellos encontramos autores como: Tomas Emiliano Bolaño Mercado según el "Recreación, es cualquier actividad a que uno se entrega voluntariamente, que contribuye al desarrollo físico y mental o moral del individuo o grupo participante, incluyendo cualquier actividad en los campos de la música, el drama, la artesanía, la ciencia, la literatura, el estudio de la naturaleza, los deportes y cualquier tipo de juego que incorpore cualquiera de las actividades mencionadas"(Modalidad recreativa)

Lupe Aguilar (1985) concibe que "La recreación la conforman una serie de actividades escogidas voluntariamente, ya sea por satisfacción, placer o enriquecimiento creativo derivado y que se percibe de ella al practicarla, ciertos

valores sociales y personales” (Bolaño Mercado, 2002, pág. 33) con esto se puede entender que la recreación es una práctica voluntaria que tiene como valores al placer, la satisfacción y al enriquecimiento creativo derivado de la práctica de las actividades, es también un concepto valorativo, considerar que la recreación se realiza a la percepción de valores sociales y personales.

Según (Madeiros, 1975, pág. 33) “cualquier ocupación puede ser considerada recreativa, siempre que alguien se dedique a ella por su voluntad, en su tiempo libre y que en ella se encuentre satisfacción interna y oportunidad de recrearse”. (Bolaño Mercado, 2002, pág. 33)

Para Jairo Aníbal Niño (1973), condiciona la función recreativa de una actividad a unos principios fundamentales:

- Libertad para escoger la actividad y desarrollarla, moldearla y variarla de acuerdo con las necesidades cambiantes.
- Satisfacción directa e inmediata.
- Creatividad, conocer el mundo y transformarlo.
- Sociabilidad, solidaridad, cooperación. (En su libro “Actividades Recreativas y Turísticas” (1986) (Bolaño Mercado, 2002, pág. 33)

Y para dar un mayor enfoque a esta investigación, se cita el concepto del programa Ciencias del Deporte y la Recreación, el cuál fue tomado de un grupo de estudio conformado por profesionales en recreación llamado el colectivo reparador de sueños, que dará una luz de guía que fortalecerá los argumentos de los autores de la investigación: “Se entiende a la recreación como una actitud permanente de la vida, en la búsqueda de la felicidad humana, de salud, de educación y procesos orientados a la transformación, fomentando la participación, organización y desarrollo cultural”

Estas teorías han sido presentadas en diferentes momentos o épocas, mas sin embargo mantiene unas ideas similares con respecto al concepto de lo que es recreación; esto se puede apreciar de la siguiente forma como eje fundamental para la salud física y mental. Por esta razón, es aconsejable practicar actividades recreativas de vez en cuando que nos proporcionen la posibilidad de despejar la mente y dedicar nuestro tiempo libre a cosas que disfrutemos realmente. En este sentido, la recreación sirve para romper con la rutina y las obligaciones cotidianas, y así aliviar el estrés acumulado.

## **Beneficios de la recreación**

Funlibre presenta una serie de categorías generales y de tipo específicas de los beneficios que se pueden obtener en las actividades recreativas, que han sido obtenidas desde la investigación.

En un primer momento se presentan los beneficios personales, los cuales están divididos en dos categorías los psicológicos y psicofisiológicos.

### **A. Psicológicos**

#### **1. Mejor salud mental y mantenimiento de la misma**

- Sentido holístico de bienestar
- Manejo del estrés (prevención, mediación y restauración) Catarsis
- Prevención y reducción de la depresión, la ansiedad y el enojo Cambios positivos en los estados de ánimo y las emociones

#### **2. Desarrollo y crecimiento personal**

- Autoconfianza
- Independencia
- Competencia
- Seguridad de sí mismo
- Clarificación de valores
- Mejoramiento académico y del desempeño cognitivo
- Autonomía e independencia
- Sentido de control sobre la propia vida
- Humildad
- Liderazgo
- Aumento de la capacidad estética
- Aumento de la creatividad
- Crecimiento espiritual
- Adaptabilidad
- Eficiencia cognitiva
- Resolución de problemas
- Aprendizaje natural

- Conocimiento, aprendizaje y apreciación cultural e histórica
- Conocimiento y comprensión ambiental
- Tolerancia
- Competitividad balanceada
- Vida balanceada
- Prevención de problemas en jóvenes en riesgo
- Aceptación de las propias responsabilidades

### 3. Satisfacción y apreciación personal

- Sentido de libertad
- Auto actualización
- Fluidez y absorción
- Euforia
- Estimulación
- Sentido de aventura
- Desafíos
- Nostalgia
- Calidad de vida y/o satisfacción con la vida
- Expresión creativa
- Apreciación estética
- Apreciación natural
- Espiritualidad
- Cambios positivos de las emociones y el estado de ánimo(Funilibre)

## **B. Psicofisiológicos**

- Beneficios cardiovasculares, incluyendo prevención de ataques
- Reducción o prevención de la hipertensión
- Reducción del colesterol y los triglicéridos
- Mejor control y prevención de la diabetes
- Prevención del cáncer de colon
- Decremento de problemas dorsales
- Reducción de la grasa corporal y la obesidad y /o control de peso
- Mejoramiento del funcionamiento neuropsicológico



- Incremento de la masa esquelética y fortalecimiento en los niños
- Incremento de la fuerza muscular y mejor conexión de los tejidos
- Beneficios respiratorios (incremento de la capacidad muscular, beneficios para las personas con asma).
- Reducción de la incidencia de enfermedad
- Mejoramiento del control urinario en la vejez
- Incremento de la expectativa de vida
- Manejo de los ciclos menstruales
- Manejo de la artritis
- Mejoramiento en el funcionamiento del sistema inmune
- Reducción del consumo de alcohol y uso de tabaco. (Funilibre)

Estas categorías estaban enfocadas para resaltar los beneficios personales generados luego de las diferentes intervenciones que se pueden presentar con la recreación, Se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar.

Simultáneamente a estas categorías podemos encontrar otros beneficios que hacen parte de no solo del individuo sino también al entorno del cual pertenece, tales como beneficios culturales, económicos y medioambientales, esto nos permite dar y entender la diversidad de enfoques que se pueden utilizar y los diferentes beneficios que hacen de estas actividades, generando unos espacios más amenos y agradables en el momento de realizar alguna actividad recreativa.

### **Beneficios sociales y culturales**

- Satisfacción comunitaria
- Orgullo de la comunidad y la nación
- Conocimiento y apreciación cultural e histórica
- Reducción de la alienación social
- Compromiso comunitario y político
- Identidad étnica
- Vinculación social, cohesión y cooperación
- Resolución de conflictos y armonía

- Desarrollo comunitario en un ambiente de toma de decisiones
- Soporte social
- Soporte democrático ideal de libertad
- Vinculación familiar
- Reciprocidad y compartir.
- Movilidad social
- Integración comunitaria
- Nutrirse de otros
- Comprensión y tolerancia de otros
- Medioambiente de conocimiento y sensibilidad
- Mejor visión del mundo
- Socialización y culturización
- Identidad cultural
- Continuidad cultural
- Prevención de problemas sociales para jóvenes en riesgo
- Beneficios para el desarrollo de los niños.

Se refiere a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las comunidades y el mundo. Ninguna persona es una isla, vivimos e interactuamos con otros, la recreación y los parques juegan un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de interacciones.

### **Beneficios económicos**

- Reducción de los costos de salud
- Incremento de la productividad
- Menos ausentismo en el trabajo
- Reducción de los accidentes de trabajo
- Decremento de las rotaciones en el trabajo
- Balance monetario internacional por el turismo
- Crecimiento económico local y regional
- Contribuciones al desarrollo económico nacional.

Los parques y la recreación son más que servicios que se venden, contribuyen al bienestar de los individuos para la continuidad y viabilidad de las comunidades y el mundo.

### Beneficios medioambientales

- Mantenimiento de infraestructura física
- Administración y preservación de opciones
- Agricultura y mejoramiento de las relaciones con el entorno natural
- Ética medioambiental
- Compromiso público con los temas del medioambiente
- Protección ambiental
- Sostenibilidad del ecosistema
- Diversidad de las especies
- Mantenimiento de los laboratorios científicos naturales
- Preservación de las áreas naturales
- Preservación de la cultural, la herencia, y los sitios y áreas históricas.<sup>8</sup>(Funilibre)

Provee y preserva parques y espacios abiertos, mejora la motivación para visitar un área, así como contribuye a la seguridad y salud de sus habitantes. Beneficios más específicos incluyen salud y protección ambiental, neutraliza los efectos de las relocalizaciones, salud física y bienestar, reducción del estrés, recursos para la comunidad, incremento de los valores de la propiedad, limpieza del aire y del agua, protección del ecosistema.

**Cuadro 2.** Beneficios De La Recreación de Tomas Emilio Bolaño Mercado.

NIVELES		VALORES Y/O CUALIDADES	EFFECTOS
PERSONAL	INDIVIDUAL	Autoconocimiento, confianza, d/lo intelectual, disfrute o placer, autonomía, honestidad, lealtad, formación del	Libertad con límites, mentes creadoras, d/llo humano, felicidad y satisfacción, canalización del espíritu competitivo.

(yo en todas mis áreas)		carácter y la personalidad, autoestima.	
PERSONAL (yo en todas mis áreas)	SOCIAL (familia y sociedad)	Liderazgo, solidaridad, buenas relaciones interpersonales, compromiso por el desarrollo social, fraternidad.	Ambientes propicios para la interacción, posibilita la cohesión de un grupo, hábitos positivos del ocio, comunidades sólidas y fuertes, disminución del comportamiento anti social, armonía cultural y étnica, posibilita la expresión de sentimientos e ideas.
	ESCOLAR	Facilitación al proceso de aprendizaje, amor a lo que se estudia, alto rendimiento académico, facilidad para compartir conocimiento y para generar conocimiento, grandes aportes a la sociedad.	Técnicas para el proceso enseñanza-aprendizaje, investigación, mentes preparadas, estrategias, alto nivel de educación, PAÍS LIBRE.
	LABORAL	Productividad, calidad e innovación en el servicio	Mejoramiento en la economía, satisfacción laboral, pertenencia.
	FISICO	Auto cuidado, autoestima, autoimagen.	Hábitos saludables, realización de actividad física y deporte
AMBIENTAL		Cuidado por la naturaleza, protección, amor por la naturaleza, Relacionarse y comprometerse con ella.	Salud ambiental, inversión en el ambiente (parques y espacios abiertos), tendencia de actividades de ocio en entornos naturales, preservación de la naturaleza.
ECONÓMICO		Trabajador, empresario, inversionista, visionario, estratega.	Servicios prevención en salud, empleo, turismo, inversión de sectores públicos y privados.

## **Propósitos de la recreación**

- Generar actitudes de cambio, Generar espacios lúdicos
- Motivar a la experiencia o experimentación
- Buscar la regeneración del tejido social empezando por cada uno
- Ser una alternativa para el libre desarrollo integral
- Generar espacios de libre esparcimiento
- Fortalecer las experiencias positivas del participante
- Incentivar a la utilización de la capacidad imaginativa del participante
- Brindar elementos que fortalezcan varias esferas del ser humano
- Fortalecer las dimensiones humanas de cada individuo
- Estimular el estado emocional de manera positiva
- Ofrecer espacios de reflexión, interacción y aceptación del grupo
- Rescatar los valores y las diferentes manifestaciones culturales
- Generar un equilibrio físico, emocional, mental y social
- Aportar a la calidad de vida de cada individuo
- Ofrecer espacios saludables que estimulen permanentemente esta dimensión (La lúdica)
- Realizar promoción y prevención de la salud a partir de propuestas innovadoras y sensibilizadoras

Para que una actividad tenga tal connotación, es necesario que cumpla con estas características:

- ✓ Que sea libremente escogida y aceptada.
- ✓ Que tanto su ejecución como su resultado sean placenteros.
- ✓ Que amplíe en el participante su socialización y desarrollo personal.
- ✓ Que favorezca la oportunidad de crecimiento grupal.(Area de Recreación utp, 2012)

### **4.2.5 La educación experiencial**

La educación experiencial, es la que permite crear espacios que faciliten el aprendizaje por medio de actos recién vividos, que conllevan a los participantes a la reflexión sobre el comportamiento y las actitudes con las que asimilan y conllevan el diario vivir. El conocimiento adquirido a lo largo de la vida, es aquel conocido como informal, se estructura mediante sucesos cotidianos que van

generando explicaciones sobre los sucesos vividos, creando patrones de comportamiento poco estructurados en bases teóricas pero si muy enriquecidos en experiencias.

“El aprendizaje experiencial es un proceso que permite crear conocimiento a partir de la transformación de una experiencia”(Kolb, pág. 1); que mejor manera de aprender y entender por medio de las propias vivencias y experiencias, es un excelente aporte el cual brinda una facilidad de enseñanza para diversos grupos poblacionales el cual nos permite inculcar diferentes valores dentro de los mismos jóvenes o participantes, Desde el primer día de nuestras vidas la experiencia es la gran maestra. Así nuestros padres nos previnieran de muchos peligros, sólo cuando lo hacíamos y sufríamos las consecuencias lo tomábamos como una verdad en nuestras vidas.

Hoy en día las cosas no han cambiado mucho, hemos recibido muchas enseñanzas de muchas fuentes pero sólo las experiencias de nuestra vida nos han dejado unos "dogmas" que están en el fondo de nuestras creencias. La Educación Experiencial es eso, nadie deja unas conclusiones sino el mismo participante, que las asume como propias verdades, pues sufrió las consecuencias de sus acciones.

A través de este proceso de educación experiencial “se harán descubrimientos y experimentarán con los conocimientos ellos mismos, en lugar de escuchar o leer a cerca de las experiencias de otros. Los participantes también reflexionarán sobre sus experiencias, desarrollando nuevas habilidades, nuevas actitudes y nuevas teorías o formas de pensamiento”. (Sakofts, 1988), una de las herramientas más importantes en estos procesos es que el participante pueda interactuar e involucrar sus propias vivencias, las experiencias es lo que nos sucede todo el tiempo mientras dure nuestra existencia, que los hechos no sean contados por otros si no ellos mismos poder generar las propias conclusiones.

La educación experiencial es una herramienta la cual nos permite abrirle la mente al participante, a que él pueda involucrarse directamente con su vida diaria, pero esto es solo posible si durante la realización de estos procesos la persona se apropia de estas actividades, así que para que esto logre sus objetivos se necesitan de parte y parte.

En primer lugar, enfatiza que los niños y jóvenes son intelectualmente imaginativos, activos y creadores, por lo tanto sus aprendizajes no sólo son guiados por mecanismos adaptativos. El estudiante tiene la capacidad de innovar, razonar, discrepar, sentir y pensar, si tiene la oportunidad para ello. Estas habilidades no

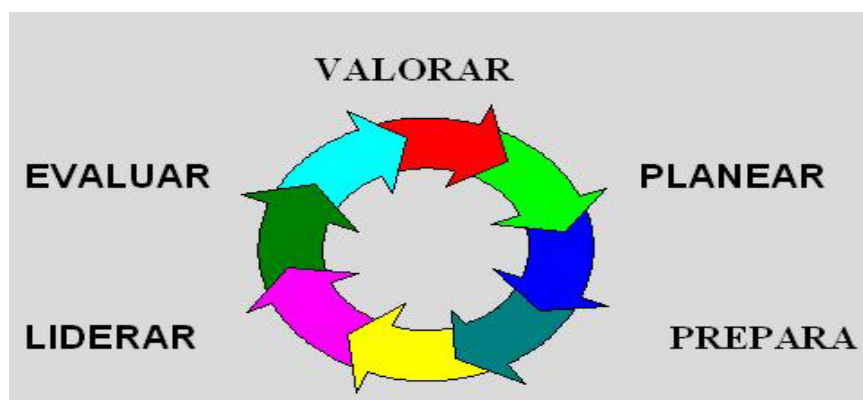
surgen espontáneamente sino que son aprendidas en contacto directo con preguntas y retos, experiencias que los activan intelectual y emocionalmente. Sin lugar a dudas, un estudiante que sólo memoriza y repite las fórmulas que le da el docente, al cabo del tiempo no tendrá habilidad para plantearse dudas e inquietudes que movilicen sus capacidades intelectuales y emotivas". (Alvarez Massi, 2011, pág. 1)

Las empresas, parques, universidades, instituciones también hacen parte de la aplicación de estas diferentes estrategias en caminadas a generar cambios en los participando buscando beneficios colectivo o individuales de cada uno de ellos, al igual que los diferentes autores estos también realizan su aporte a los conceptos que se tienen acerca de lo que es la educación experiencial, uno de ellos lo presenta Parque Makute diciendo así que

“La educación experiencial es aprender haciendo. Es un proceso a través del cual las personas construyen conocimientos, adquieren destrezas y habilidades a partir de la experiencia directa. Esta experiencia es posible cuando las personas se involucran en algunas actividades, reflexionan y derivan descubrimientos útiles de este análisis para generar un cambio en el entendimiento que conlleva a una relación directa entre el individuo, sus experiencias de vida y lo vivido”(Makute, pág. 1)

La universidad nacional de Colombia sede Manizales a cargo de Alejandro Quiñones Mariño y Juan Carlos Cadavid Herreño presentan unos modelos a tener en cuenta sobre facilitación de la educación experiencial. (Cadavid Herreño & Quiñones Marriño, pág. 1)

**Figura 4. Modelo de facilitación en la E.E. de la Universidad Nacional de Colombia, sede Manizales**



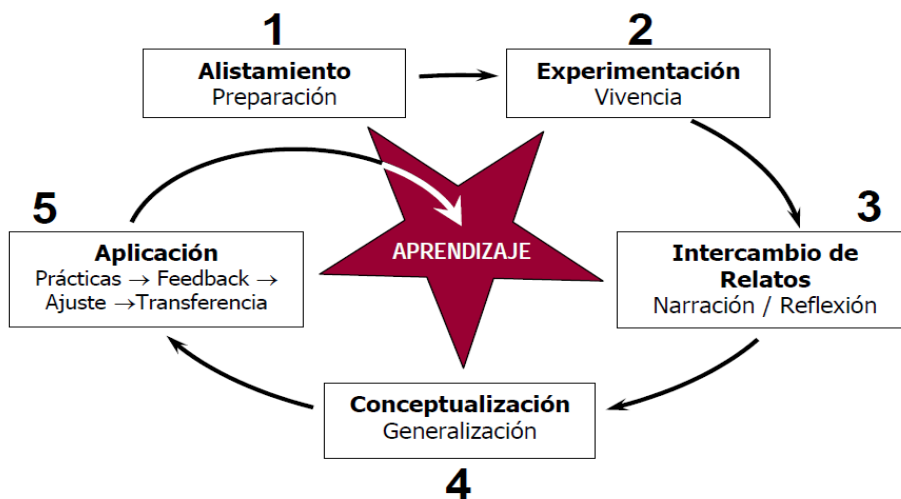
- **Valorar:** Este paso se presenta antes de iniciar la actividad, sirve para responder una serie de preguntas tales como ¿Quién es el grupo?, ¿Qué edad tiene?, ¿Cuántos participantes abra en el programa?, ¿Es necesario hacer consideraciones especiales? Entre otras muchas preguntas que ayudaran a conocer y entender en el estado que se encuentra el grupo; La valoración también puede efectuarse durante la Actividad si se prueba que no tiene sentido hacerla con antelación. El discutir los objetivos y comprometer a los participantes en el establecimiento de objetivos personales puede darle información pertinente acerca del grupo.
- **Planear:** El planear le permite seleccionar las herramientas que va a usar. Con los detalles conseguidos en la valoración, puede empezar a enfocar la selección de sus actividades, direccionándolas a las necesidades del grupo. También puede pensar el diseño de escenarios especiales para las actividades más relevantes para el grupo y ayudar en la transferencia de aprendizajes desde las actividades al mundo real.
- **Prepara:** El preparar, diferente de planear, empieza con la etapa de implementación. Para algunos líderes, este paso permite un poco de paz mental. No pierda este momento en esperanza de disminuir su carga de trabajo. Preparar pone en el puesto todos los elementos de la fase de planeación, de tal manera que todo esté listo para empezar.
- **Liderar:**El liderar aplica todo el trabajo hecho durante la preparación. Este paso es lo esencial. Realmente no sabe que tan bien lo ha hecho hasta que sale y lidera.
- **Evaluar:** La evaluación posterior al programa le da la oportunidad de reflexionar sobre lo que pasó. Es el paso final del modelo de liderazgo, como el último paso en del Ciclo de Aprendizaje Experimental. Como líder, este paso puede ayudar ampliamente a su propio crecimiento. Puede volver a evaluar el proceso de planeación para ver si estaba enfocado en la preparación. Puede considerar si su liderazgo respondió a las necesidades específicas del grupo durante el programa. Puede examinar los aciertos y las equivocaciones para determinar que puede hacer diferente en otra oportunidad.



El modelo a utilizar para implantar las técnicas en la metodología es la “espiral del Aprendizaje Experiencial”, el mismo está basado en las experiencias de enseñanza, aprendizajes desarrollados durante más de 20 años en facilitación en adultos y jóvenes.

“Este modelo favorece a la construcción de concepto, juega con el proceso del aprendizaje, aplicación y transferencia de las nuevas estructuras construidas en otras situaciones, es un factor potenciador para promover el aprendizaje a partir de estrategias de enseñanza”.(Barón & Cadavid Herreño)

**Figura 5. Espiral del aprendizaje experiencial.**



- **Alistamiento:** Esta es la etapa inicial en la cual se debe generar la de la construcción del clima y predisposición necesaria para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Aquí se impulsa el interés y la motivación del aprendiz para atravesar dicho proceso.
- **Experimentación:** Este es el paso de la experiencia estructurada. Es el momento del actuar, de jugar. Aquí se busca generar la información que posteriormente va a ser analizada. Es la base sobre la cual se estructuran los pasos posteriores.

- Intercambio de relatos: En esta etapa se relatan, comparten e intercambian las vivencias cognitivas y afectivas que surgieron durante la experimentación. Se compara lo vivido, se ven semejanzas y diferencias entre los participantes. Se integran las diferentes experiencias con el objeto de discutir las y evaluarlas con el resto de los participantes.
- Conceptualización: En esta etapa se trabaja en la construcción de nuevos esquemas y modelos conceptuales e instrumentales que partiendo de las vivencias narradas puedan dar nuevas y significativas respuestas a los conflictos presentados. Se comparten conceptos teóricos para homologar el lenguaje, facilitando la mejor comprensión de las vivencias. En esta etapa se renuncia los contenidos del aprendizaje planificados por el facilitador.
- Aplicación: La secuencia planteada de práctica, feedback, ajuste y transferencia, facilita los nexos entre las experiencias y las situaciones cotidianas de aplicación. Los participantes contextualizan y aplican, a su realidad personal.(Barón & Cadavid Herreño)

Existen beneficios los cuales son el resultado final de un buen programa aplicado de educación experiencial estos se presentan a nivel colectivo e individual, generan un mejor desenvolvimiento dentro de los grupos sociales, ya sea de una manera participativa o liderando, mejora las relaciones dentro de un entorno al igual que exista una mejor comunicación, ayuda a despertar y conocer personas con ideas potenciales que en muchos de los casos por su personalidad no son tan activos en el momento de generar emprendimiento dentro de una empresa, con respecto al medio ambiente poder utilizar estrategias de sensibilización, humanización y conciencia acerca de la importancia del cuidado y preservación del medio ambiente; son diversos los beneficios que pueden generar estos tipos de programas, solo hay que saber a qué población o tema en específico se quiere trabajar.

### **Algunos beneficios del entrenamiento experiencial**

- Trabajando como un equipo: Toda la esencia del entrenamiento experiencial es el trabajo en equipo. A los grupos se les presentan problemas que se resuelven con actividades donde la orientación hacia la

cooperación, más productiva que la competitividad. Las personas que pasa por esta experiencia no vuelven a ser iguales, comienzan a ser más amigos y compañeros, lo cual facilita el trabajo en equipo, ya sea en el trabajo, en la familia o en la sociedad.

- **Liderazgo:** En la experiencia personal de los participantes se aprende cómo alcanzar y sostener el liderazgo en interacciones cara a cara. Durante las actividades los participantes identifican los métodos más efectivos para ganar aceptación como líder y cómo comportarse como tal.
- **Creatividad:** La educación experiencial desarrolla formas diferentes de pensamiento para superar obstáculos o problemas. Permite, además, develar las diferentes formas de actuar de las personas, influenciadas por su educación, cultura y cargo dentro de la empresa, familia o sociedad.
- **Comunicación:** El éxito en las empresas está ligado a una comunicación abierta y efectiva. Los participantes en la educación experiencial se comunican para liderar y trabajar efectivamente con el grupo, entender las instrucciones y encontrar información clave.
- **Pensamiento Efectivo:** Para salir con éxito de las pruebas, los participantes deben ser rápidos de pensamiento y tener iniciativa. Los retos requieren planeación, teniendo en consideración cada detalle, sin descuidar la meta y diseñar los planes de contingencia.(Zero, pág. 1)

Para Ernesto Yturralde El Aprendizaje Experiencial es “una metodología que fundamenta la transferencia de conocimientos y experiencias, mediante un procesamiento que conlleva a la reflexión, contextualizando las realidades de los socios del aprendizaje, orientando los enfoques para aprendizajes individuales y de grupo”(Yturralde E. , Metodologuia experiencial, pág. 2). La confrontación de los contextos de los socios del aprendizaje, va facilitar el reconocimiento tanto individual como grupal de las situaciones vividas, de las diferentes maneras de como poder enfrentar una situación similar, y como fin último se podrá generar una teoría sobre cuáles son las falencias y virtudes que tiene el grupo ante determinada situación, dando pie para enfocar el trabajo en mejorar esa situación.

Las situaciones dentro de los procesos de educación experiencial, entran a un estado de valoración que se mide por la transformación del ser y del hacer, con base en el saber. Las situaciones planteadas durante las actividades experienciales, son situaciones en las cuales el socio aprendiz va desenvolverse

diariamente, de aquí es donde sale la forma de medir el ser de cada persona, ante una situación, antes y después de una actividad.

El que hacer, se mide teniendo en cuenta el historial de acciones realizadas por el ser ante una situación, va centrado en la aplicación o ejecución conductual. Y por último la base en el saber, que es el fin último de toda actividad, la reflexión guiada que busca el autoanálisis de las situaciones a las cuales se enfrentaron los socios aprendices durante todo el proceso, buscando la transformación de cómo el ser analiza la situación y cómo el que hacer se modifica en pro del bienestar tanto individual como colectivo. (Yturralde E. , Debriefing para Procesamientos, pág. 4)

### **Educación experiencial o Outdoor training**

La educación experiencial (E.E) es una tendencia que ha tomado gran fuerza en toda la población mundial, también conocida como OUTDOOR TRAINING (O.T), que vienen siendo las mismas técnicas, estas tendencias han sido utilizadas por los grandes resultados que ha generado en cuanto al mejoramiento de ambientes laborales, incremento en índices de productividad y mejoras en el bienestar individual de empleados. El O.T son actividades que se pueden realizar al aire libre, tierra o agua, su intensidad o dureza no depende en sí del espacio donde se realice, sino de la intencionalidad con la que el facilitador dirija las actividades. Esta técnica aparte de ser una teoría, se ha convertido en una filosofía empresarial, por medio de la cual, se trabajan aspectos a mejorar dentro de los procesos empresariales, en búsqueda del éxito organizacional. Las actividades planeadas, tienen objetivos claros de mejorar habilidades particulares esenciales para el éxito de la organización, como lo son: liderazgo, trabajo en equipo, solidaridad, planeamiento, comunicación entre otras. “De aquí es donde nace el plus de este tipo de técnicas, y es que en su ejecución y evaluación está el proceso de retroalimentación, lo cual diferencia el aprendizaje experiencial de una simple actividad lúdica. En la retroalimentación los participantes narran sus vivencias durante la actividad y cómo estas tienen implicaciones en la vida real; además de una reflexión sobre el aporte de estas vivencias en el quehacer diario”. (Roman, 2005, pág. 35)

## **Facilitación y facilitador e importancia de la educación experiencial**

“La facilitación es el proceso mediante el cual se posibilita la expresión, el desarrollo, la adquisición de conocimientos o habilidades y la modificación de actitudes, valores y creencias. Por lo tanto esta puede considerarse más que una función o una actividad, un estilo de vida, el cual requiere de creatividad y flexibilidad; de sólidos conocimientos y metodologías, del dominio de técnicas, habilidades a nivel individual, interpersonal y grupal”(Pachón Villamil). Es un proceso el cual está orientado a hacer un poco las cosas más fáciles para los demás ya sea un grupo de trabajo un grupo familiar o hasta un equipo deportivo, es la manera de mantener los procesos para provocar un desarrollo óptimo; hacer más fácil determinadas tareas, para conseguir que esta técnica sea aplicada adecuadamente se necesita de diferentes factores o herramientas las cuales deben estar inherentes a la persona encargada de realizar dichas actividades, en este caso se le conoce como facilitador.

En el 2005 un grupo de 35 facilitadores profesionales latinoamericanos, coordinado por dos profesionales a cargo crearon un documento final acerca de los componentes que se deben tener en cuenta para una facilitación básica; algunos de estos son:

1. Auto gestionar su propio crecimiento integral: algunos componentes como mantenerse actualizado en la profesión, mostrar alegría y pasión por la vida personal con los valores, fijar y cumplir metas específicas para corregirse oportunamente, ser pro-activo para reconocer sus propias fortalezas y limitaciones.
2. Planear la intervención con el sistema- cliente: formar alianza con el sistema-cliente para desarrollar los objetivos, alinear las expectativas del sistema-cliente con las del grupo y del facilitador.
3. Establecer una relación de confianza y credibilidad en el grupo: generar espacios y procesos de desarrollo de auto-conciencia, proyectar un clima de motivación y optimismo realista.

4. Gerenciar efectivamente los recursos disponibles: acordar y optimizar el tiempo disponible con el grupo, administrar efectivamente los aspectos logísticos del evento y el espacio físico.
5. Guiar el desarrollo de los procesos grupales: observar y escuchar al grupo, de manera activa y empática, utilizar un estilo de facilitación que responda al nivel de desarrollo de sus integrantes.
6. Usar y propiciar una comunicación efectiva: usar un lenguaje empoderado, claro y comprensible, crear procesos de diálogos que valoren el ser de cada participante, utilizar las preguntas y el parafraseo para clarificar.
7. Estimular la participación: gestionar procesos de construcción activa mediante de una participación activa, inclusiva y enfocada.
8. Gestionar procesos apropiados para la toma de decisiones: estimular la conciencia y evaluación de todas las opciones disponibles, donde sea apropiado, estimular la construcción de consenso.
9. Estimular y potencializar la creatividad: valorar y aprovechar la diversidad, reconocer y estimular la expresión y validez de las diferentes percepciones.
10. Manejar apropiadamente las conductas disociadoras: proporcionar herramientas para enfrentar, aprovechar y resolver los conflictos.
11. Propiciar reflexiones y compromisos: gestionar procesos de retroalimentación constructiva de doble vía, resaltar los resultados logrados han sido producto del compromiso y talento de los participantes, propiciar la creación de una memoria grupal del proceso. (Brenson Lazan, 2005)

“El facilitador es un agente de cambio, que hace posible una secuencia de acciones conjuntas y armónicas para que el ser humano y el sistema en el que interactúa, alcancen un mayor empoderamiento desarrollo y realización”. (Pachón Villamil). La labor del facilitador es fundamental para poder ejecutar las actividades, ya que se encarga de orientar guiar a los participantes adecuadamente, como lo hace, no proporcionando las respuestas o dando las rutas para alcanzar los resultados, es brindando las herramientas o pasos

adecuados que le permitan ir encontrando el camino a cada uno de los participantes o en este caso al grupo de intervención.

Para poder lograr ser un facilitador adecuado existen unos parámetros los cuales proporcionan algunas de las aptitudes que estos deben tener, les permitirán no solo ser un buena facilitador si no también les ayudara a obtener un mejor desempeño en las actividades de tal manera que podrán cumplir los objetivos establecidos.

El perfil del facilitador se puede clasificar en tres categorías humano, técnico y habilidades:

Humano:

- ✓ Conocimiento de sí mismo
- ✓ Auto percepción como agente de cambio
- ✓ Cree en la gente
- ✓ Aprende de la vida
- ✓ Es auto reflexivo
- ✓ Claridad de principios y valores
- ✓ Estabilidad emocional, responsable de sentimientos emociones y aptitudes
- ✓ Manejo de la frustración
- ✓ Calidez y empatía
- ✓ Flexibilidad y perseverancia
- ✓ Optimismo y buen humor

Técnico:

- ✓ Psicologías de grupos
- ✓ Dinámica del cambio
- ✓ Conocer y comprender la teoría del aprendizaje
- ✓ Conocer la técnicas de intervención grupal

Habilidades:

- ✓ Crear un ambiente de participación
- ✓ Escucha activa y pro activa, sensibilidad sensorial, manejo adecuado de técnicas grupales y capacidad de procesamiento y realimentación
- ✓ Utilizar enfoques multisensoriales, capacidad para promover el pensamiento creativo.
- ✓ Mantener y armonizar el clima del grupo, capacidad para promover la confianza intra e interpersonal.(Pachón Villamil).

El facilitador es la persona encargada de todas las fases del O.T o E.E, cada actividad está dividida en 3 partes:

1. Se parte de una serie de instrucciones que indican, a los participantes del taller, cual y bajo que, condiciones hay que realizar la actividad asignada, tiempo, nivel del reto, etc.
2. Se ejecuta el proceso de experimentar la simulación
3. Se finaliza con el proceso de retroalimentación (el debrief)(Roman, 2005, pág. 38)(Palomino Badillo, 2008)

La educación experiencial parte de que la persona aprende mejor cuando entra en contacto directo con sus propias experiencias y vivencias, parte de que aprende el hacer, haciendo, reflexionando sobre el haciendo va encontrando las respuestas sobre un mejor hacer. Esta técnica no parte de meros conceptos, sino de que la persona aprende y acoge más fácil realizando actividades, dinámicas y ejercicios que pongan a prueba sus reacciones ante una serie de situaciones bien guiadas. “Logrando cambiar concepciones personales y profesionales por medio de reflexiones y autoanálisis que nos crean las situaciones; cabe resaltar que este proceso será beneficioso, siempre y cuando este bien guiado”.(Rodas Carrillo, pág. 2)

“Una persona aprende el 20% de lo que ve, el 20% de lo que oye, el 40% de lo que ve y oye simultáneamente y el 80% de lo que vivencia o descubre por sí mismo” (National Training Laboratories, 1997). Se logra con mayor facilidad que las personas cambien y reflexionen sobre sus actitudes comportamentales, por medio de las experiencias vividas; que cuando alguien simplemente lo dice q lo haga. Esto se debe principalmente a que las personas entran a evaluar lo que hacen y como lo hacen y no lo que le dicen que haga, posibilitando a la persona a la creación de opiniones referentes a la acción realizada.La metodología experiencial ayuda a descubrir muchos matices de la realidad situacional que queremos enfrentar, cuando se implementa esta técnica los resultados se empiezan a obtener a nivel individual, evaluando la situación y comparándola con el día a día, mientras que a nivel colectivo se crean concepciones comportamentales de acuerdo a la reflexión individual, en busca de un mejoramiento de aspectos grupales, en pro del beneficio de una organización. “En este aspecto el facilitador tiene un rol fundamental, pues será el quien dirija las



actividades y les del sentido o dirección hacia la cual va encaminada la actividad”. (Alvarez Bueno, 2007, pág. 2)

Para Jesús Reza Trosino el O.T es un estilo de educación para adultos, basado en lo vivencial y dirigido hacia las organizaciones, siendo hoy en día una de las herramientas más importantes para lograr el verdadero cambio empresarial, empezando desde la base fundamental de cada organización que es los seres humanos. El aprendizaje basado en experiencias reales, es la técnica que logra el cambio verdadero de conductas y acciones empresariales u organizacionales. Las personas, entienden por lo vivido la importancia de los valores empresariales que se quieren trabajar con el proceso de educación experiencial. El outdoor o educación experiencial es bastante criticado, pues sus actividades no están encaminadas en hacer una representación de acciones reales que se vivan en la empresa, sino que se utilizan actividades de otra índole que requieran de esfuerzo físico, mental, colectivo, etc., pero que en su esencia trabajen valores y actitudes que puedan mejorar el diario vivir en el ambiente laboral. Como punto positivo que tiene la E.E, es que son actividades lúdicas de juego, que ayudan a liberar estrés y armonicen situaciones, las actividades al ser realizadas al aire libre, ayudan a que las personas cambien de entorno, de contexto y puedan tener un espacio de integración con el grupo social que trabaja diariamente. “La simulación de acciones que trabajen valores empresariales, son el eje fundamental de toda actividad de educación experiencial, estas simulaciones deben ser secuenciales, que influyan de manera positiva en el entendimiento de las acciones personales y profesionales que puedan ayudar al crecimiento empresarial”.(Reza Trosino, 2002, págs. 13-14)

“Outdoor Training, esta modalidad formativa se define como una herramienta formativa a través de experiencias, producto de la realización de actividades en ambientes naturales y su posterior reflexión. Parte del principio de que las personas aprenden mejor cuando tienen un intercambio directo con sus propias vivencias, es un aprendizaje ¡Haciendo! Que reflexiona sobre el mismo ¡Hacer!”(Palomino Badillo, 2008, pág. 237). La educación experiencial no tiene fin en sí misma, es un proceso que trasciende la misma actividad, transformando actitudes y comportamiento arraigados en las personas, todo gracias a las reflexiones y a que toda actividad que se realiza tiene como criterio poner en tela de juicio valores de la convivencia diaria de las personas, así se lograra generar una verdadera consciencia de mejoramiento y análisis de falencias grupales. “La E.E, no solo se trata de una actividad lúdica, aunque en su ambiente de ejecución las personas sientan libertad de expresión, y goce pleno, hay que decir que estas

actividades son planteadas y ejecutadas con objetivos claros, simulando situaciones a mejorar dentro del entorno organizacional”.(Suarez & Perez-Dolz, 2002, pág. 62)

## La Educación experiencial y el nuevo milenio empresarial y organizacional

Para P. Herrera la educación experiencial es “una forma de motivar, de integrar equipos y de generar cultura organizacional”(Herrera, 2002, pág. 70). El nuevo auge empresarial que busca esencialmente el bienestar de su comunidad de empleados, generando ambientes de trabajo más armónicos, ha caído en esta nueva tendencia conocida como educación experiencial, y es que los gerentes y administradores se han dado cuenta, de los grandes beneficios que trae para las organizaciones este tipo de técnicas. “La educación experiencial resulta de un ciclo de aprendizaje, que se enfoca en reconocer las falencias con las que cuenta el grupo de trabajo, para luego plantear actividades que prioricen el trabajo en estas falencias, así cada socio aprendiz va encontrar una reflexión acerca de esta problemática, para luego por medio de todos los participantes llegar a una conclusión y una posible solución de esta situación”. (Paredes, 2002, pág. 57)

### 4.3 MARCO DE ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

A continuación se presentan los antecedentes locales, nacionales e internacionales, de dicha investigación científico.

**Cuadro 3.** Antecedentes investigativos

TITULO	TIPO	POBLACION	PROPUESTAS Y RECOMENDACIONES	FUENTES
Programa de formación adventure based couseling. Un estudio sobre el desarrollo de	Cuasi experimental. Empírico analítico	48 adultos	La división de los grupos debió ser al azar, así favorecería más el aumento de competencias individuales que favorezcan el buen	(Anglada Monzon, Tejero Gonzales, & Ruiz Barquin, 2012)

competencias vinculadas al trabajo en equipo.			desarrollo de habilidades de trabajo en conjunto, porque al ser equipos ya conformados van a tener una ventaja a la hora de evaluar este ítem	
El aprendizaje experiencial como método de enseñanza significativa en adultos mayores	Empírico analítico	410 adultos mayores de 55 años	Claridad sobre el objetivo fundamental que se quiere alcanzar con el programa que se utiliza, y ver si de verdad va tener un aporte significativo en el grupo población que se someta al programa	

La educación experiencial como herramienta en el aula de clase	Empírico analítico	Estudiantes de bachillerato	Diferentes modelos de enseñanza buscan explicar cómo se adicionan conocimientos a la vida cotidiana de los seres humanos, y aunque existen variaciones entre modelo y otro, la mayoría tienen como punto en común, que es a través de la experiencia que realmente se fija el conocimiento teórico de una manera clara y contiene en la mente el cual quiere el individuo	<a href="http://publicaciones.unitec.edu.co/ojs/index.php/VES/article/view/92/88">http://publicaciones.unitec.edu.co/ojs/index.php/VES/article/view/92/88</a>
El abordaje de la educación experiencial	Empírico analítico	Instituciones o colegios	Describir los factores que participan en la formación de aprendizaje desde el abordaje de la educación experiencial, se describe la estructura epistémica que la soporta y se presenta la estructura metodológica de la cual está compuesta.	<a href="http://intellectum.unisabana.edu.co:8080/jspui/bitstream/10818/3798/1/131240.pdf">http://intellectum.unisabana.edu.co:8080/jspui/bitstream/10818/3798/1/131240.pdf</a>
Estilos de aprendizaje en la vejez. Un estudio a la luz de la teoría del aprendizaje experiencial	Cuasi experimental. Empírico analítico	Personas mayores de 55 años	comprobar la existencia de un patrón o estilo dominante de aprendizaje, demuestra una clara preferencia en estos sujetos por actividades de aprendizaje que implican el uso de la reflexión, la observación, el trabajo en grupo conversacional y la interacción personal	<a href="http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211139X03748963">http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211139X03748963</a>
Aportes para pensar la formación Profesional en la universidad	Histórico hermenéutico		Se le pide que forme sujetos capaces de aplicar saberes en situaciones complejas, con habilidades para "aprender a aprender" tomar decisiones y autoevaluar su propia labor. En este marco, se recuperan aportes de la teoría de educación experiencial y de evaluación auténtica de los aprendizajes, para pensar en propuestas basadas en aprender a partir de tareas reales	<a href="http://200.58.125.123/ingles/06_investigacion/jornadas/Libro_IJI_A-S_COMPLETO.pdf#page=15">http://200.58.125.123/ingles/06_investigacion/jornadas/Libro_IJI_A-S_COMPLETO.pdf#page=15</a>
Una educación experiencial para	Empírico analítico	En niños y jóvenes	El estudiante en este enfoque debe ser el protagonista de su propio	<a href="http://www.rieoei.org/oeivirt/rie08a02.htm">http://www.rieoei.org/oeivirt/rie08a02.htm</a>

desarrollar la democracia en las instituciones educativas			proceso de conocer. No debe convertirse en un ser pasivo que se sienta a esperar que le digan lo que debe hacer o en ocasiones a responder cuando el docente pregunta. El estudiante puede iniciar el proceso, traer problemas al aula o fuera de ella que se relacionen con el tópico a estudiar, tener dudas y retos que con la ayuda del docente aprende a dilucidar.	
---	--	--	--	--

Psicodrama pedagógico: estrategia para la enseñanza de enfermería	Histórico hermenéutico	Estudiantes de último semestre de enfermería de la universidad de Sao Paulo	El estudio realizado mostro muy buenos resultados, su aplicación debería empezar desde los inicios de la carrera para que las bases de aprendizaje sean más autocriticas y fundamentadas con la realidad de cada uno	<a href="http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0211139X03748963?via=sd">http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0211139X03748963?via=sd</a>
Comunidad de aprendizaje: un proyecto colectivo para el abordaje de problemáticas socio ambientales de la escuela	Histórico hermenéutico	40 Jóvenes provenientes de barrios periféricos de la ciudad, que pertenecen a sectores sociales afectados por la pobreza, la marginación y la desocupación	Se encarga de generar exclusión con el mismo proyecto, debería ser más incluyente y abarcar una población más heterogénea, donde hayan jóvenes de todos los niveles y condiciones sociales, así crearía un conocimiento más fundamentado desde las experiencias de lo que es la realidad social global del entorno	(Astudillo, Rivarosa, & Astudillo, 2010)

## 5 METODOLOGÍA

La presente investigación se encuentra enmarcada en el Paradigma Cuantitativo en el cual según lo planteado por Imbernón “el investigador manipula deliberadamente las variables (...) siempre se produce una provocación del fenómeno por parte del investigador con la finalidad de observarlo y medirlo” además agrega “(Imbernon, 2002, pág. 33)...lo importante es la experiencia sensible, lo empírico que se puede manipular, e intentar buscar las causas de los efectos para una posible generalización o replicación” así se pretende describir y analizar las relaciones causales entre la participación en un programa de educación experiencial en las habilidades para la vida de los sujetos objeto de estudio. Desde esta perspectiva, bajo un diseño metodológico cuasi-experimental evaluativo sin grupo control (Greene & D'oliveira, 1984, pág. 171), la investigación busca determinar la influencia de un programa de educación experiencial en las habilidades sociales de jugadoras juveniles de rugby. Sin embargo aunque sea una investigación cuantitativa, también se hará un análisis cualitativo de la información. Los criterios de inclusión a tener en cuenta son, que estén inscritos al club, se encuentren en la categoría a trabajar, que no tengan ningún tipo de problema psicológico; y los de exclusión se dan a partir de, ausencia del 20% de los talleres propuestos, retiro voluntario por parte de las deportistas y falta de participación personal por parte de ellas.

En este diseño se aplicaran pre-test y pos-test al grupo para evaluar la incidencia o influencia de un determinado estímulo, en la medida que se realiza una medición antes de aplicar ese estímulo y otra medición después del estímulo. La aplicación de este diseño pretende controlar y valorar los resultados como posible efecto del tratamiento o programa de intervención.

A continuación se presenta el esquema de la investigación:

**Cuadro 4.** Esquema de investigación

	PRETEST	PROGRAMA	POSTEST
	INTERVENCIÓN		
RG1	O	X	O

**RG1:** Grupo experimental

**O:** Aplicación Cuestionario Evaluación HPV

## **5.1 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

En general, cada uno de los procedimientos a desarrollar para establecer la información que pueda servir como material de apoyo, en la construcción de las experiencias, se basaran en la aplicación de un instrumento (test, anexo 1), luego mediante una serie de actividades a un grupo de deportistas, cuyos resultados serán relacionadas con categorías determinadas, que facilitaran la interpretación de la aplicación que vivencian con respecto a las habilidades sociales presentes en el equipo de fútbol Real Academia, además de unas técnicas de educación experiencial que sirven de soporte para el desarrollo de la investigación.

### **5.1.1 Técnicas**

La técnica para la intervención en el equipo mayor de fútbol, se hará mediante intervención recreativa, con enfoque a la educación experiencial, adaptada al contexto de las habilidades sociales, para presentar de manera lúdica los temas a investigar con la población

### **5.1.2 Instrumento**

#### **CUESTIONARIO PARA LA MEDICIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE ADRIANA MERCADO TÓBIAS Y JIMENA MERCADO CALLEJAS**

El siguiente es el test utilizado para medir el nivel de las habilidades sociales de los estudiantes implicados en la investigación; el test se categoriza de la siguiente manera: relaciones con los demás, comunicación, autocontrol, autoconocimiento, autoestima, automotivación, empatía, fue validado por medio de evaluación de consistencia interna, por medio de la prueba chi cuadrado, con un nivel de probabilidad asociado a un alfa 0.05; obteniendo un total de 120 items.

La categoría se identifica con un color diferente entre sí en la hoja de respuestas del investigador e indica la valencia del ítem, cuando siempre es 4 y cuando es 1. Este test por medio de las afirmaciones del cuestionario que se clasificaron en 7 categorías, da a saber los niveles de: comunicación, empatía, autoconocimiento, automotivación, autocontrol, relaciones con los demás y autoestima.

La escala utilizada fue tipo Likert con las siguientes opciones de respuesta: Siempre (S), CasiSiempre (CS), Algunas Veces (AV), Casi Nunca (CN) y Nunca

(N). A cada uno de estos ítems, de manera interna, se le asignó el valor de 5 a 1. En el caso de los ítems con direccionalidad positiva, 5 equivalía a Siempre y 1 a Nunca. Por el contrario, en los ítems con direccionalidad negativa, 5 equivalía a Nunca y 1 a Siempre

## **5.2 EVALUACIÓN BIOÉTICA**

La presente investigación descriptiva, se encuentra clasificada como un estudio de riesgo mínimo:

Son estudios prospectivos que emplean el registro de datos a través de procedimientos comunes consistentes en: exámenes físicos o psicológicos de diagnóstico o tratamientos rutinarios, entre los que se consideran: pruebas psicológicas a grupos o individuos en los que no se manipulará la conducta del sujeto, investigación con medicamentos de uso común, amplio margen terapéutico y registrados en este Ministerio o su autoridad delegada, empleando las indicaciones, dosis y vías de administración establecidas y que no sean los medicamentos que se definen en el artículo 55 de esta resolución.

Como se puede observar, el nivel de riesgo de la investigación es de riesgo mínimo, dado que hace parte de este grupo, los estudios que emplean entrevistas donde las personas pueden evocar sentimientos y emociones percibidas. Es importante mencionar, que no se tomaran como referencias nombre específicos de alguna persona en particular, aunque en algunos apartados se hace referencia a él como: grupo. Por lo demás, el consentimiento informado, de forma voluntaria pudiera decidir si participaba o no del estudio.



## 5.3 PRODUCTO IMPACTO ESPERADO

### 5.3.1 Productos relacionados con nuevo conocimiento

Identificación por parte de los deportistas de la importancia de las habilidades sociales, y su contribución para mejorar el rendimiento deportivo, tanto individual como colectivo (Fútbol femenino, en este caso).

**Cuadro 5.** Nuevos conocimientos

PRODUCTO ESPERADO	INDICADOR	BENEFICIARIO
Desarrollo de las habilidades sociales de las deportistas participantes de la investigación.	Resultados de la investigación.	Equipo de Fútbol femenino con mejores niveles de habilidades sociales.

### 5.3.2 Productos de fortalecimiento de la capacidad científica nacional

Formación de recurso humano a nivel profesional o de posgrado (trabajos de grado o tesis de maestría o doctorado) y contribución a la consolidación de redes de investigación

**Cuadro 6.** Fortalecimiento de las capacidades

Productos esperados	Indicador	Beneficiario
Profesionales en ciencias del deporte y la recreación	Trabajo de grado sustentada y aprobada.	Estudiantes de ciencias del deporte y la recreación. Universidad Tecnológica de Pereira
Mayor consolidación y reconocimiento de la importancia de las habilidades sociales en los procesos formativos	Implementación de programas y proyectos que busquen afianzar las habilidades sociales	Personas que participen en dichos programas y proyectos
Consolidación de la educación experiencial como herramienta en los procesos de formación en todos los niveles educativos	Implementación de programas de educación experiencial en todos los niveles de educación	Personas que accedan a cualquier nivel de educación

### 5.3.3 Productos de apropiación social del conocimiento

Incluye todo tipo de formato para la difusión del conocimiento. Describir la posibilidad de la aplicación efectiva de los productos en sectores de la sociedad, instituciones, cadenas productivas, sectores de la producción, empresas.

**Cuadro 7.** Apropiación del conocimiento

<b>Productos esperados</b>	<b>Indicador</b>	<b>Beneficiario</b>
Artículo publicado en revista científica.	Artículo enviado a revista científica.	Docentes y estudiantes y comunidades científicas interesadas.
Ponencia en evento científico o social humanitario.	Ponencia en memorias.	Docentes, estudiantes y comunidades científicas interesadas.

### 5.3.4 Impactos Esperados

Los impactos que podrían generarse a partir del uso de los resultados de la investigación, no necesariamente se logran al finalizar el proyecto y posteriormente continúa con la realización de un programa de recreación al aire libre.

**Cuadro 8.** Impactos esperados

<b>Impacto esperado</b>	<b>Plazo</b>	<b>Indicador</b>	<b>Supuestos</b>
Concientizar los niveles de habilidades sociales en los que se encuentran los deportistas	Corto	Desarrollar las habilidades sociales	Apropiación de las habilidades sociales por parte de los deportistas
Mayor desarrollo de las Competencias deportivas gracias a un buen proceso de habilidades sociales	Corto	Resultados comparados del antes del proceso de habilidades sociales y el después	Apropiación de los resultados de la investigación.

## 5.4 TALENTO HUMANO

El trabajo se encuentra a cargo por dos estudiantes investigadores y dos docentes con mucho conocimiento y experiencia acerca del tema, uno de ellos cumple la función de director y el otro de asesor metodológico, los estudiantes a cargo son:

Fabián Esteban Sarmiento Corrales, postulado al título PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN, en el cual cursa el Décimo semestre actualmente. En el área de la recreación, sus experiencias nacen desde las prácticas de la carrera donde se ha dado cuenta de la importante herramienta que es esta (la recreación) en los procesos de formación educativa. La experiencia más significativa se da en las prácticas de recreación específica, en el sexto semestre; donde la educación experiencial y la recreación fueron fundamentales para poder cumplir con los objetivos que se plantearon en dichas prácticas, fue bastante enriquecedora personal y profesionalmente. El área de la recreación y la educación experiencial han sido una herramienta bastante útil a la hora de ser participe en el programa gubernamental Jornadas Complementarias Deportivas Supérate, donde se hizo una primer practica en el segundo semestre del 2013 en el Departamento del Vaupés (Escuela Normal Superior María Reina-Mitú), y otra en el primer semestre del 2014 en el departamento del Putumayo (Institución Educativa Rural Puerto Colon-San Miguel).

Felipe Amorocho Valencia, aspirante al título PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN, el cual se encuentra cursando el Décimo semestre. En el área de la recreación, sus experiencias nacen inicialmente desde las prácticas de sexto y quinto semestre de la carrera, donde pudo comprender los valores y los aportes que se generan desde la recreación, adicional mente a las prácticas que brinda la universidad, se tuvo la oportunidad de laborar en algún clubes o empresas realizando recreación con unos enfoques específicos, buscando beneficios para el mejoramiento para el trabajo en equipo.

Cristian Fernando Ramos Ríos PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN magister en administración humano y organizacional en la Universidad Tecnológica de Pereira, actualmente es docente de la facultad de ciencias de la salud del PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN de la Universidad Tecnológica de Pereira y director principal de este proyecto.

Norma Jairo Pachón Villamil es magíster en Pedagogías Activas y Desarrollo Humano Universidad de Manizales y CINDE, Especialista en Educación del Arte y el Folclor Universidad el Bosque, Licenciado en Educación Física y Recreación Universidad de Manizales, Diplomado en Formación de Facilitadores en Procesos de Transformación Organizacional y Comunitaria Amauta Internacional LLC y Universidad Tecnológica de Pereira, Diplomado en Bioética y Desarrollo Humano Universidad Tecnológica de Pereira, Diplomado en Facilitación y Educación Experiencial Funlibre Eje Cafetero y Universidad De Manizales, Diplomado en Habilidades de Liderazgo y Educación Experiencial Cruz Roja de la Juventud Funlibre Eje Cafetero y Universidad De Manizales, Diplomado en Recreación Una estrategia de Desarrollo Social y Humano Universidad Tecnológica de Pereira e Instituto Departamental de Deporte y Recreación de Risaralda, socio fundador de Gato Montes Eco aventura, facilitador de procesos de entrenamiento organizacional; Actualmente me desempeño como docente Asistente en la Universidad Tecnológica de Pereira Facultad de Ciencias de la Salud Programa Ciencias del Deporte y la Recreación y asesor metodológico de este proyecto.

## 6 PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS DATOS

El reciente trabajo de investigación tuvo como objetivo describir los efectos de un programa de educación experiencial, en las habilidades sociales de las jóvenes deportistas del equipo de fútbol Real Academia. Con antelación y posteriormente a la aplicación del programa de educación experiencial, las deportistas diligenciaron el cuestionario de inteligencia emocional que mide las competencias en habilidades sociales. Para ello, se utilizó el cuestionario “Inteligencia emocional” (Tobias & Jimena Ramos Callejas, 2001). La prueba se basa en las competencias y habilidades sociales identificadas por el Dr. Daniel Goleman validado en práctica dentro de la cultura Latinoamericana, especialmente en Colombia respecto a la inteligencia emocional, midiendo 7 categorías.

De esta forma se resalta la importancia del fortalecimiento de estas habilidades sociales desde las bases de la educación, favoreciendo el desarrollo en las diferentes esferas del crecimiento individual y colectivo. La influencia positiva que tiene para la práctica deportiva, resalta por el simple hecho de mejorar la relación de las jugadoras de un mismo equipo, aspecto que favorece el desarrollo colectivo y la motivación por unir esfuerzos para lograr objetivos en común. El programa de educación experiencial permite poner a las deportistas frente a una situación problema que ellas enfrenten a menudo en su disciplina deportiva, situación que bien guiada por los facilitadores, ayudara a enriquecer el conocimiento y el nivel de las habilidades sociales de cada una de ellas. Sumado a esto deben ser reflexivas, ayudando a conocerse a sí mismas y poder acertar en soluciones relevantes y exitosas, de allí en adelante se empeñaran a fortalecer las condiciones que han de ver en las competencias emocionales renovando y reforzando la función de su ser y sentir en el equipo que se desenvuelven.

Con el fin de obtener los resultados de esta indagación investigativa se procedió al diligenciamiento del cuestionario, abordando a las deportistas en su lugar de entrenamiento; en el caso del pre-test 5 días previos (7 de Diciembre del 2015) a la aplicación del programa de educación experiencial (12 y 13 de Diciembre del 2015) y el pos-test 5 días después (18 de Diciembre del 2015) de la aplicación del programa. Posteriormente se agrupó la información recolectada en los 22 cuestionarios correspondientes al pre y pos test, dividido en dos sesiones de 11 cuestionarios en el programa estadístico SPSS. Esta información fue consiguientemente filtrada para obtener los resultados pre y post estímulo.

**Cuadro 9. Interpretación del nivel de inteligencia emocional (I.E.)**

<b>NIVEL DE I.E.</b>	<b>RANGO</b>		
		<b>Máximo</b>	<b>Mínimo</b>
	<b>Alto</b>	480	361
	<b>Medio</b>	360	241
	<b>Bajo</b>	240	120

La inteligencia emocional (IE), son aquellas habilidades innatas del ser humano, que van a influenciar en su desarrollo individual y social (Sanchez Ruiz & Traver Marti, 2006, pág. 6). Un desarrollo apropiado de las habilidades sociales, van a permitir que los individuos tengan una relación apropiada y beneficiosa con el contexto social que los rodea, estas habilidades están sumergidas en todas las acciones del diario vivir del ser humano.

El cuestionario de inteligencia emocional está compuesto por 120 ítems o preguntas, con 4 opciones de respuesta: Siempre (S), Casi Siempre (CS), Casi Nunca (CN) y Nunca (N). A cada respuesta se le asigna un valor que va de 1 a 4, y se asigna de acuerdo al sentido de la pregunta, si es positiva, S: 4, CS: 3, CN: 2 y N: 1. Si el sentido es negativo, S: 1, CS: 2, CN: 3 y N: 4. Como muestra la Tabla 10, la inteligencia emocional tiene 3 niveles, que se asignan de acuerdo al resultado de la sumatoria de todas las respuestas del cuestionario de IE. Este cuestionario está dividido en 7 dimensiones o habilidades sociales, que son los que se muestran en el Cuadro 11.

**Cuadro 10. Evaluación por dimensiones**

<b>CATEGORIA</b>	<b>#DE ITEMS</b>	<b>MÁXIMO ESTIMADO</b>
Relaciones con los demás	21	84
Comunicación	20	80
Autocontrol	20	80
Autoconocimiento	14	56
Autoestima	18	72
Automotivación	15	60
Empatía	12	48
<b>TOTALES</b>	<b>120</b>	<b>480</b>

Se cuentan con 5 preguntas control, planteadas por los autores originales del cuestionario, y en el planteamiento final del formulario se agrega una pregunta más por petición del experto como pregunta control, concretamente la 121 para ser pregunta control sobre la pregunta número 32, están divididas según las siete dimensiones categorizadas en el instrumento y para el análisis se suma las medias de las preguntas que conforman la competencias y se divide entre el puntaje que máximo que podría obtenerse de cada dimensión.

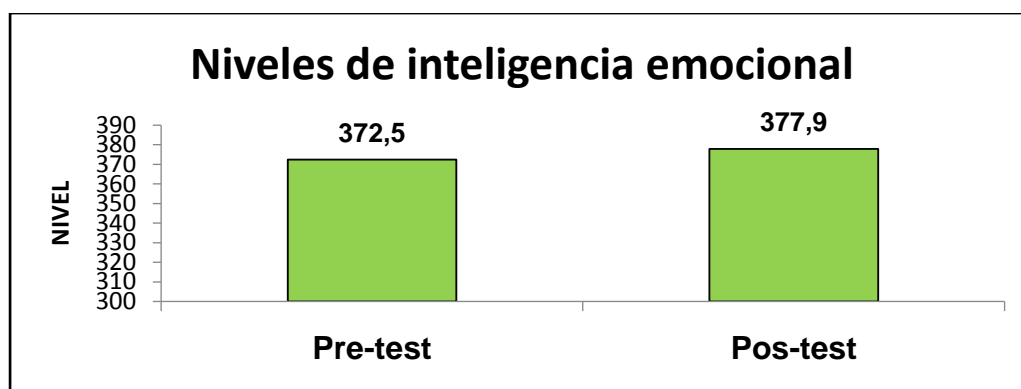
## 6.1 TRATAMIENTO DE LOS DATOS

Tras categorizar los datos pertinentemente e introducirlos en SPSS, se procede a realizar el análisis estadístico de cada variable a través de la T de WILCOXON con un nivel de confiabilidad del 95%. Para todos los casos se consideró:

- Si  $p > 0,05$ , no se aceptan diferencias estadísticas significativas y se acepta  $H_0$
- Si  $p < 0,05$ , se aceptan diferencias significativas y se rechaza  $H_0$ .

Teniendo en cuenta el contexto y las escalas de clasificación se proceden a mostrar los resultados.

**Figura 6. Niveles de I.E., equipo de futbol femenino Real Academia, 2015**



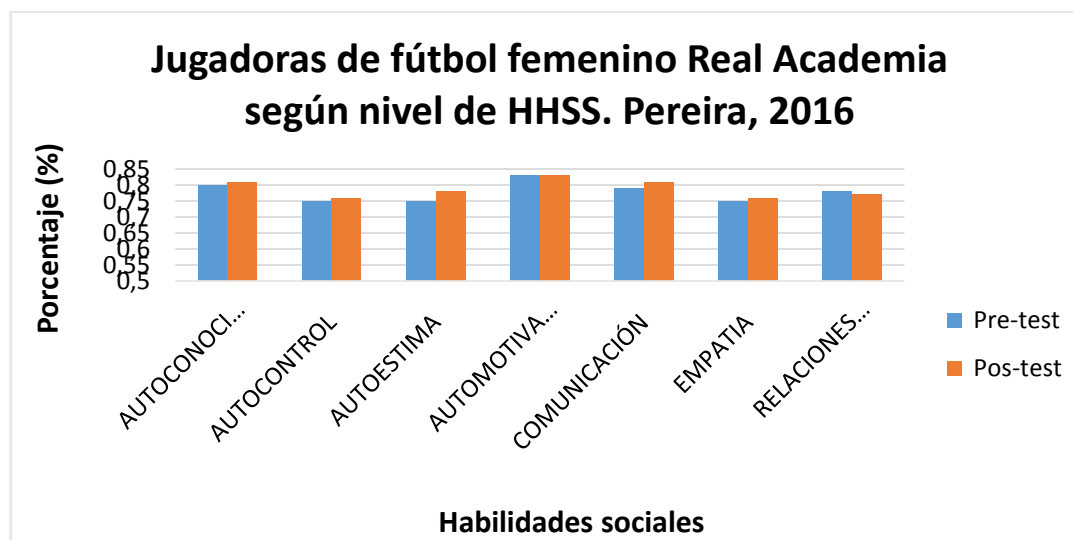
En la (Figura 6)se puede observar los resultados totales de los cuestionarios realizados en el pre-test y el pos-test del programa,obteniendo que en el equipo de futbol femenino Real Academia presentó leves modificaciones positivas

entre las dos pruebas, puesto que el pre-test se observa con un puntaje total de 372,5, para luego aumentar hasta un 377,9 del pos-test; con lo cual se puede deducir que las deportistas presentan un alto nivel de inteligencia emocional, ya que está dentro de los rangos establecidos(480 – 361).

**Cuadro 11. Habilidades Sociales del equipo de Fútbol femenino Real Academia**

HABILIDADES	N	Media Pre-test	Media Pos-test	Sig. A sintónica Bilateral
AUTOCONOCIMIENTO	11	0,80	0,81	0,682
AUTOCONTROL	11	0,75	0,76	0,028
AUTOESTIMA	11	0,75	0,78	0,112
AUTOMOTIVACION	11	0,83	0,83	0,750
COMUNICACIÓN	11	0,79	0,81	0,111
EMPATIA	11	0,75	0,76	0,351
RELACIONES DEMAS	11	0,78	0,77	0,573

**Figura 7. Promedios de las HHSS en las pruebas de pre-test y pos-test de las deportistas del equipo Real Academia**





Los resultados permiten observar que no se encontraron grandes diferencias en la totalidad de las categorías (7), pero si una diferencia estadísticamente significativa en (1) de las categorías evaluadas (autocontrol). De acuerdo al Cuadro 10 (interpretación del nivel de inteligencia emocional) después de realizado el pre-test, el equipo de fútbol femenino Real Academia quedo ubicado en el nivel de I.E. alto (361-480), más cercano de su límite inferior al obtener un promedio de 372,5 en esta prueba. Al cotejar los resultados obtenidos de la prueba pos-test, se observó que se tuvo un pequeño aumento; con referencia al pre-test, alcanzando un promedio de 377,9 como se refleja en la Figura 6. (Niveles de I.E., equipo de futbol femenino Real Academia, 2015.); este aumento se le puede atribuir al programa de educación experiencial en el que participaron las deportistas días después de haber aplicado el cuestionario de I.E. (Pre-test) el cual estuvo enfocado en mejorar las habilidades antes mencionadas. Al aplicar de nuevo el cuestionario (Pos-test) se pudo notar que hubo fortalecimiento y desarrollo de las habilidades que fueron objeto de estudio. Estos resultados permiten inferir que la intervención tiene un impacto bajo, puesto que solo se logró diferencia estadística significativa en una de las habilidades, dando como negativa la hipótesis de investigación. En el Cuadro 12. (Habilidades Sociales del equipo de Fútbol femenino Real Academia), se permite comprobar la diferencia significativa en 1 de las 7 categorías evaluadas; la diferencia es en la habilidad de Autocontrol ( $p=0,028$ ).

A continuación se presentan los resultados por habilidad, describiendo los comportamientos asociados a cada uno según los niveles alcanzados:

### **Autoconocimiento**

Esta habilidad presenta estabilidad en los valores pre-test (0,80) y pos-test a (0,81) alcanzando una ( $p=0,682$ ), se ha de identificarla como una habilidad con niveles altos de desarrollo, según (Goleman) “el autoconocimiento refiere a averiguar cómo hacemos nuestras evaluaciones y como manejamos simultáneamente nuestros papeles de actores y observadores en este aspecto, reconocer nuestros propios estados de ánimo”. Lo cual da a entender que las deportistas interiorizan muy bien su ser, se dan el tiempo para tratar de entender todas las situaciones que viven, y tienen la capacidad de controlar sus actos. De acuerdo a estos resultados y según lo que dice De Zubiria, “el autoconocimiento tiene que ver con las emociones, estas son ingobernables por la voluntad, pero son un proceso consciente, lo cual nos da a entender que las emociones son sensaciones inevitables de sentir, pero que la consciencia nos puede ayudar a descifrar, esta consciencia esta

denominada como el acto de conocerse, para saber actuar ante una emoción causada por una acción” (validación de un cuestionario para la medición de inteligencia emocional, pág. 33). En el deporte las personas están inmersas en un sinfín de emociones, causadas por cada una de las acciones que se viven y a las que se deben enfrentar, tener un buen nivel de autoconocimiento, va servir para saber cómo reaccionar ante situaciones de estrés o de alegría; habilidad fundamental en los deportistas que deben enfrentarse a retos cada vez más exigentes.

### **Autocontrol**

Esta habilidad cuyo nivel pre-test (0,75) elevó levemente su media a (0,76) posterior al taller de educación experiencial; sin embargo es la única categoría que muestra una significancia estadística de ( $p=0,028$ ). Según(Goleman)“Se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos, teniendo en cuenta que las emociones en sí mismas, no son ni buenas ni malas. Se necesita tomar el mando de nuestros pensamientos, dirigir oportunamente nuestras excitaciones nerviosas, llegar a ser buenos solucionadores de problemas”.Esto permite inferir que las deportistas manejan efectivamente sus emociones, toma el control de las situaciones, evitando la manifestación de emociones fuertes y logré soluciones rápidas y satisfactorias para la confrontación ante cualquier estímulo siendo práctico y recursivo; “el autocontrol se aprende y como tantos aprendizajes requiere notable ejercicio y de muchas frustraciones”(validación de un cuestionario para la medición de inteligencia emocional, pág. 35)Demostrando así que el programa, logró fortalecer a las deportistas el nivel de autocontrol con actividades de educación experiencial que permitieron en las deportistas afianzar su confianza, en una serie de pruebas y retos. Así entonces se identifica como la categoría con mejor aumento en su interpretación de inteligencia emocional, teniendo en cuenta que en el deporte las personas están inmersas en un sinfín de emociones, causadas por cada una de las acciones que se viven y a las que se deben enfrentar, tener un buen nivel de autocontrol, va servir para saber cómo reaccionar ante situaciones de estrés o de alegría; como mantener un equilibrio emocional, sin dejarse afectar en un momento determinado de llevar un marcador adverso durante un partido, o provocaciones generadas por otras jugadoras.

## **Autoestima**

El grupo presento en esta categoría con un promedio en la parte de inicial de (0,75) y un pos-test de (0,78) con una ( $p=0,112$ ) lo que la ubica en un nivel con tendencia a mejorar y así alcanzar los de niveles máximos, según(Goleman)” el autoestima es el concepto que tiene cada individuo tiene de sí mismo, puede ser negativo o positivo, tener un fuerte sentido del propio valor y capacidad”.Encaminando a que el sujeto manifieste en su comportamiento una actitud proactiva en donde ve oportunidades en vez de amenazas, tiene expectativas positivas sobre los demás y una visión positiva del futuro. “el auto valorarse no solo abarca un campo o una actitud particular, sino una buena gama de las aptitudes e ineptitudes que hacen parte de cada cual”(validación de un cuestionario para la medición de inteligencia emocional, pág. 37)Esto ayuda a mejorar su conducta interpersonal en aceptación social entre sus compañeros/as, asertividad, repertorio de habilidades sociales, auto concepto y autoestima.

## **Automotivación**

Es una de las habilidades con mejor nivel (0,83) pre-test y pos-test con (0,83) con una significancia de ( $p=0,750$ ). Para este nivel de desarrollo los participantes deberán marcarse objetivos superiores a los establecidos, de forma realista pero ambiciosa, presentando nuevas metas o retos propuestos; según(Goleman) “Es usar nuestro sistema emocional para canalizar todos los sistemas y mantenerlo en funcionamiento es decir tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas”. Los datos indican que los sujetos poseen un alto conocimiento de sus fortalezas lo que permitiría explotar al máximo su potencial y también sus límites para emprender planes de mejoramiento. “para descubrir sus propios sentimientos en las propias actitudes, en los propios valores y muy particularmente en los propios principios”(validación de un cuestionario para la medición de inteligencia emocional, pág. 35)Y así encontrar el significado personal después de vivenciar diferentes experiencias, siendo un ambiente de aprendizaje paralelo entre el entrenador y el deportista, aportando ideas y ejecuciones para concretar sus conocimientos, opiniones y necesidades de forma realista, presentando nuevas creaciones y trabajando hasta alcanzar las metas o retos propuestos.

## **Comunicación asertiva**

Al generar diferentes maneras en las que un grupo puede comunicarse con los demás individuos, deben primero identificar como poder expresarse desde la individualidad, de tal manera que no ofenda ni hiera susceptibilidades de las compañeras del equipo. Las actividades del programa de educación experiencial aplicadas están pensadas para ser desarrolladas como prácticas de enseñanza colectiva, esta fue una de las habilidades que desde la observación llevo a una mejor ejecución y empatía general del grupo. Los resultados obtenidos del pre (0,79) y post (0,81) con una ( $p=0,111$ ) nos indican que es una habilidad que no tiene una diferencia estadística significativa, pero que puede ser propensa a cambios si se trabaja de buena manera, pues hubo un aumento de la calificación después de la aplicación del programa de educación experiencial, esto se debe principalmente a que las actividades planteadas dentro del programa, centraban su accionar no solo en la buena comunicación y comprensión verbal, sino que también se debía fortalecer la comunicación gestual, que es de vital importancia para saber qué tipo de reacción puede tener una compañera, ante una situación real de juego. La comunicación es fundamental para lograr un buen rendimiento colectivo, aquí cabe aclarar que es indispensable primero fortalecer la comunicación individual, que es la que va permitir usar las palabras correctas en el momento correcto.

Formar parte de un equipo trae consigo unas responsabilidades, entre ellas está la de tener una buena comunicación asertiva, que permita a cada persona expresarse de la mejor manera, aportando ideas y discutiendo sobre las decisiones que dentro del grupo se tomen, siempre buscando reconocer las diferencias y respetando los diferentes puntos de vista. Cuando esta comunicación asertiva tiene unos bajos niveles, se representa en el funcionamiento colectivo e individual del equipo, donde cada quien toma decisiones que van en contra de lo que el ideal grupal desee. (Pérez Pincheira)

## **Empatía**

Los resultados de empatía en el grupo en el pre-test (0,75) y pos-test (0,76) con una ( $p=0,351$ ), infieren una buena capacidad para percibir, interesarse y comprender los sentimientos de otros, así mismo el individuo capacidad para demostrar sus potenciales y sentimientos positivos en relación a otros; según (Functional imaging of "theory of mind, 2003) "como la habilidad de explicar y predecir el comportamiento de uno mismo y de los demás atribuyéndoles

estados mentales independientes, tales como creencias, deseos, emociones o intenciones”. Haciendo que el individuo interactúe con los acontecimientos de la vida y desde la resolución de problemas será competente, siendo capaz de establecer metas y trazar estrategias acorde a las actitudes y aptitudes específicas de cada persona que integre el grupo. Esta habilidad puede ser reforzada ya que se hace necesario en el transcurso de la programación el reconocer el estado de ánimo y el lenguaje no verbal de los demás, respetar y relacionarse bien con gente de diversas culturas y pensamientos y escuchar atentamente a los demás.

### **Relación con los demás**

Los niveles previos y los niveles pos-test (0,77) con una  $p=0,573$  muestran que es una competencia desarrollada dentro del grupo y sus niveles son cercanos al nivel de fortaleza. Según (Hartup, Goldstein, & Morgan, 1992- 2002)” La relación con los pares es también un predictor de la adaptación escolar ya que se constituye en un recurso emocional que les permite adaptarse al estrés, un recurso cognitivo que les facilita resolver problemas, adquirir conocimientos, practicar y adquirir habilidades sociales”. Esto niveles del grupo establecen una buena capacidad para trabajar por metas y objetivos comunes, creando espíritu de equipo, fomentando el complemento, suplencia o facilitación ante las dificultades de los miembros de un conjunto, la resolución de problemas específicos, facilitando las ideas que se tengan para la resolución de los retos que se les puedan plantear, el transmitir información de una manera más concisa y oportuna según la situación y entendimiento de cada uno e incluso reconocer a los compañeros cuando se alcanza el éxito.

## 6.2 DISCUSION

El deporte se ha convertido en el fenómeno capaz de modificar cualquier tipo de conducta humana, favoreciendo todo tipo de proceso pedagógico o de enseñanza que involucre personas con ganas de superación personal. Desde el punto de vista psicológico, la práctica deportiva y la interacción que esta requiere ya sea con compañeros de un mismo equipo o con el mismo rival, son ejes de análisis del comportamiento humano, porque son lapsos de tiempo donde el individuo se puede expresar libremente, dejando salir emociones hacia el mismo, como hacia los demás. (García Ferrando, 2009, pág. 29). Dentro de las diferentes cosas positivas que trae consigo la práctica deportiva, encontramos que es un instrumento que sirve para la enseñanza y consolidación de valores, por lo cual se recomienda la incursión de las personas desde edades tempranas en algún tipo de práctica deportiva, que vayan forjando unos buenos niveles de habilidades sociales (HHSS), que contribuyan en el buen desarrollo deportivo y personal.

Es importante saber cómo influenciar de manera positiva en las habilidades sociales, pues aunque el deporte es una práctica tan sana, las diferentes presiones que en el convergen pueden desviar la intencionalidad, y no influir de una manera adecuada en dichas habilidades. Es aquí donde se hace uso de la recreación y la educación experiencial (E.E.), siendo estas, actividades con objetivos específicos a cumplir y con una intencionalidad bien marcada dentro de su accionar, dependiendo de las necesidades individuales o colectivas que tenga el equipo. Por lo anteriormente dicho, se ve con buenos ojos la utilización de la E.E. dentro de los equipos deportivos, ya que esta utiliza actividades donde se experimenten las mismas emociones que una situación de juego real, preparando de la mejor manera al deportista para reaccionar de la manera más adecuada y donde se es más necesario una buena inteligencia emocional, que el mismo talento del jugador.

El propósito de la evaluación del nivel de inteligencia emocional del equipo de fútbol femenino Real Academia, era tener un diagnóstico de su nivel de HHSS, para después “describir los efectos de un programa de educación experiencial, en las habilidades sociales de las jóvenes deportistas del equipo de fútbol”. Los resultados obtenidos fueron positivos, arrojando un aumento estadísticamente significativo en una de las HHSS, más específicamente en el autocontrol, como se muestra en el Cuadro 12. Habilidades sociales del equipo de fútbol femenino Real Academia. Las HHSS son características individuales y colectivas, que ayudan a tener una mayor versatilidad social, haciendo del individuo un ser que entiende los roles sociales y cumple el papel que él ha aceptado dentro de un grupo; es importante recalcar que este papel no es una cadena que priva al individuo de poder expresarse y sentirse pleno dentro de un grupo social o comunidad, no! Es

un papel aceptado por los gustos e ideales del propio ser, un papel que expresa lo que es la persona y lo que puede aportar a la sociedad. La interacción con los demás cumple una función vital, porque permitirá que se encuentre un punto de equilibrio entre lo que se quiere individualmente y lo que se quiere dentro del colectivo, he aquí la importancia de las HHSS dentro del deporte, y es que un buen nivel o dominio de estas habilidades, va potenciar las virtudes grupales, uniendo esfuerzos de un grupo de deportistas que tienen un mismo ideal, que necesitan saber expresarlo, ser tolerantes con las diferencias y saber llevar diferentes tipos de personalidades, gustos, costumbres, sin que estas perjudiquen el camino hacia la meta en común.(Peñafiel Pedrosa & Serrano Garcia, pág. 8)

Se pudo lograr evaluar el nivel de HHSS de las deportistas, antes de la aplicación del programa de E.E. y después de esta, obteniendo un pequeño pero satisfactorio aumento en los resultados de inteligencia emocional, como se puede ver en la Figura 6. Niveles de I.E., equipo de futbol femenino Real Academia, 2015. Este resultado nos sirve para aportar un grano de arena en la validación de la E.E. como una metodología de trabajo y desarrollo de HHSS, confirmando que un programa bien elaborado y estructurado, que trate de mejorar las necesidades que aquejan un grupo, puede mostrar resultados satisfactorios, que no solo se ven representados en el papel, sino también en el funcionamiento grupal, en la armonía y en la unión.

Haciendo un paralelo con la investigación “Influencia de la práctica de deportes en la adquisición de habilidades sociales en adolescentes” realizada por Jorge Raga Díaz y Raquel Rodríguez González en el 2001, se puede notar la influencia que tiene el deporte en el autocontrol, demostrando que las chicas que practican deporte tienen un poco más de autocontrol que las que no. (Raga Diaz & Rodriguez Gonzalez, 2001, pág. 35). En relación con la investigación que anteriormente se desarrolló en este proyecto, podemos afirmar que la E.E. sirve como herramienta para afianzar, fortalecer, mejorar o aumentar el nivel de autocontrol; si tenemos en cuenta que después de la aplicación del programa, la única HHSS que mostro una diferencia significativa fue el autocontrol. Estas dos investigaciones sirven como pauta para empezar a utilizar este tipo de programas (de E.E.) en los programas de entrenamiento deportivo, pues ayudaran a mejorar la inteligencia del deportista ya que el autocontrol ayuda a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos, teniendo en cuenta que las emociones en sí mismas, no son ni buenas ni malas. Trae como beneficios para el deportista el tomar el mando de sus pensamientos, dirigir oportunamente sus excitaciones nerviosas, llegar a ser buenos solucionadores de problemas, asumir las responsabilidades del propio desempeño, flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio, sentirse cómodo con la nueva información, ideas o situaciones(Goleman).

Un equipo de fútbol, es la representación del modelo de vida de las personas que en el convergen, donde el entrenador es la cabeza encargada de dirigir esa mini sociedad, es el que debe buscar la forma de que todas sus deportistas estén cómodas, y trabajen en pro del desarrollo de esa representación social. (Islas, 2014) Siempre es bueno y trae consigo muchas cosas favorables, tener una visión externa de la situación del equipo, personas que tengan la intención de aportar para el crecimiento grupal, y que no se centren tanto en el problema sino que hablen de las posibles soluciones. Los resultados estadísticos no muestran un gran aporte al equipo, pero no nos podemos quedar en los números arrojados estadísticamente. Al concluir cada actividad y cada sesión, se cerraba con un espacio reflexivo, o de discusión, donde cada deportista aportaba lo que para ella era lo más importante a tener en cuenta de las actitudes o emociones vividas durante las actividades, llegando a un consenso de lo que debían mejorar individual y grupalmente, haciéndolas conscientes de sus debilidades, y buscando entre todas cual era la posible solución. “Llegar juntos, es el principio. Mantenerse juntos, es el progreso. Trabajar juntos es el éxito” (Ford) Esta es la frase que más enmarca los resultados obtenidos con las deportistas: se fortalecieron los lazos afectivos y deportivos, se reconocieron las líderes positivas, se hicieron conscientes de los errores que están cometiendo y se comprometieron a mejorarlos, se habló de los nuevos compromisos y retos y como punto fundamental, reconocieron la E.E. como una técnica o herramienta que aporta muchas cosas positivas para la solución de diferencias internas de un equipo, además del fortalecimiento de las virtudes grupales, tanto psicológicas como de interacciones sociales.

Todos estos logros no se hacen visibles en los resultados finales de los cuestionarios de inteligencia emocional diligenciados por las deportistas (Pre-test y Pos-test), esto podría explicarse por la duración del programa, pues fueron solo dos sesiones, en las cuales se exteriorizaron las dificultades y las virtudes del equipo, pero no fueron lo suficiente para que fueran interiorizadas y después plasmadas en la aplicación por segunda vez del cuestionario (Pos-test), lo cual explicaría que estadísticamente solo se viera diferencia significativa en una de las habilidades sociales. Respecto a los resultados arrojados por la investigación se puede deducir que los programas de educación experiencial influyen positivamente sobre las HHSS, (FERNÁNDEZ-CAPARRÓS M. R., 2006). En su tesis doctoral concluye que “con un programa de Outdoor training específicamente diseñado y propuesto se ha mostrado eficaz en su contexto de aplicación, pues los sujetos experimentales han evolucionado y mejorado sus niveles de competencias emocionales” tal como lo evidencia la Figura 6. Niveles de I.E., equipo de fútbol femenino Real Academia, 2015. Y más específicamente la



Figura 7. Promedios de las HHSS en las pruebas de pre-test y pos-test de las deportistas del equipo Real Academia

El deporte y la E.E. son dos caminos diferentes, que aportan en gran medida al fortalecimiento de las HHSS, fortalecen los valores de las personas y son de gran utilidad como metodología de enseñanza de cualquier área. A pesar de ser diferentes en sus dinámicas, pueden ir de la mano, porque una puede reforzar la intencionalidad de la otra. El deporte centra su accionar en objetivos resultadistas, motrices y que su práctica enriquece el nivel de HHSS, mientras que la E.E. tiene objetivos fundamentados en las necesidades del grupo con el que se está trabajando; actividades de reto por opción, donde cada persona decide asumir un riesgo por ayudar al grupo en alcanzar el objetivo. La E.E. puede aportar al deporte innumerables cosas, como por ejemplo: fortalecer la parte psicosocial de los deportistas, las relaciones inter e intrapersonales, el nivel de resiliencia, mejorar los canales de comunicación entre dirigentes-entrenadores-deportistas, etc.

## 7 CONCLUSIONES

- El programa de educación experiencial, el cual estaba enfocado hacia los efectos en las habilidades sociales de las jóvenes deportistas del equipo de fútbol Real Academia; posee unas características innovadoras para la utilización de nuevas metodologías en el campo de la recreación; a pesar de que los resultados estadísticos demostraron que solo se presentó una diferencia significativa, se pudo observar que las deportistas presentaron unos valores altos durante la aplicación de los test en cada habilidad social, encontrando modificaciones positivas entre una y la otra, dando lugar a la importancia de la formación deportiva y personal desde sus hogares que es fundamental para obtener un mejor desenvolvimiento en dichas habilidades; cabe resaltar que siguen siendo susceptibles a poder fortalecerse y mejorar las habilidades sociales, con programas que estén incluidos o hagan parte de los procesos de entrenamiento para así continuar obteniendo mejores resultados.
- El número de sesiones puede considerarse como un factor a tener en cuenta en el desarrollo de un programa de educación experiencial, puesto que las deportistas pueden llegar a necesitar más tiempo y así poder asimilar adecuadamente a lo que se quiere obtener, además es importante relacionar las actividades con el deporte que se practica, ya que les permite interiorizar mejor la información, puesto que se asemeja con los gustos, cualidades y habilidades de cada una de ellas.
- Los programas de aprendizaje vivencial o bien outdoor training que son diseñados específicamente para el desarrollo o afianzamiento de ciertas habilidades en un grupo específico y bajo condiciones previamente estudiadas presenta resultados positivos frente a un objetivo, es de gran importancia tener presentes las variables a evaluar para poder desarrollar actividades que vayan encaminadas al objetivo principal.
- La actitud en la participación grupal y de sentido de pertenencia por el equipo por parte de las jugadoras, evidencian un progreso fácil de manejar y acorde a los objetivos planteados en la aplicación del programa, esto permite a los facilitadores reestructurar e innovar en los procesos de

aprendizaje vivencial para aumentar el nivel de las habilidades sociales a evaluar.

- La diferencia de edades entre los deportistas, profesiones y actividades a las que se dedican cada integrante, pueden generar diferencia en la manera que perciben las habilidades sociales e interpretación del programa y del cuestionario, puesto que algunas tienen un grado de madurez mayor y una conciencia constructiva hacia lo que desarrolla y quiere llegar.
- Los deportes de conjunto se pueden considerar como alternativa de aprendizaje, ya que permite involucrar dentro de los procesos mismos diferentes actividades, enfocadas a un propósito ya sea interpersonal o intrapersonal; los cuales puedan generar que los deportistas tengan un espacio mucho más dinámico y motivador, salir de la monotonía de la técnica y de la repetición de un ejercicio generar experiencias individuales y grupales buscando afianzar y mejorar las relaciones entre los deportistas, todo de una manera experiencial puesto que lo viven, lo perciben, lo sienten, lo asimilan, lo sufren, lo disfrutan y lo reflexionan
- El perfil y la preparación del profesional de ciencias del deporte y la recreación, no cuenta con las óptimas competencias para desenvolverse adecuadamente en el campo de la educación experiencial, puesto que no cuenta con la suficiente capacitación necesaria para ser un buen facilitador y así poder desarrollar dichos procesos, esto puede ser producto por la falta de horas académicas o ausencia de asignaturas que puedan complementar adecuadamente dichos procesos.

## 8 RECOMENDACIONES

### Para el grupo intervenido

- Mejorar la motivación y participación en procesos novedosos y diferentes a trabajar en el equipo, los cuales están buscando un beneficio personal y grupal de las deportistas.
- Mejorar la comunicación dentro del campo de juego y fuera de este, ya que es importante para afianzar y mejorar la confianza entre las deportista, permitiendo así alcanzar los logros requeridos.
- Realizar procesos de formación adicionales a lo deportivo, permitiendo el desarrollo de las habilidades sociales y el fortalecimiento de diferentes valores presentes en este deporte.

### Para la metodología

- Estrategia diferente para la aplicación del cuestionario, utilizar momentos de descanso o actividades muy cortas que le permitan dar un respiro a la cantidad de preguntas por responder, para luego retomar permitiendo que las deportistas contesten honestamente y no se convierta en solo una obligación.
- Para futuros profesionales es importante que durante la aplicación del programa puedan contar con el apoyo de un grupo interdisciplinario más capacitado en dichos temas, tales como facilitadores que permitan tener una orientación más dirigida y controlada durante la aplicación del programa.
- Poder contar con el apoyo de un psicólogo, que oriente los procesos de entendimiento en el momento de la aplicación del cuestionario, ya que algunos test pueden presentar un grado de difícil interpretación tanto para las deportistas como para los profesionales.
- Es importante que durante la creación del programa a trabajar, se pueda contar con la asesoría de diferentes profesionales en el tema, ya sean

docentes, estudiantes o personas del común, que cuenten con los conocimientos y la capacitación adecuada, para que contribuyan a obtener un adecuado programa de intervención.

- Utilizar más sesiones para el programa de intervención, que permitan tener una mejor percepción y asimilación de las habilidades a trabajar durante dichos procesos
- Utilizar espacios al aire libre, para que los procesos se puedan vivenciar de una manera diferente as tranquilos más naturales y así obtener aprendizajes que tengan un mayor impacto en la población.

### **Para la universidad**

- Involucrar programas de outdoor training, dentro del campus universitario, donde los estudiantes de todos los programas puedan asistir y hacer partícipe de estos procesos, con unos enfoques hacia las habilidades sociales, las cuales tiene unos enfoques hacia el desarrollo social y personal de las personas, pensando en obtener beneficios enfocados a la vida profesional, laboral y familiar de los estudiantes.

### **Para el programa**

- Mayor capacitación en el tema, el cual permita tener un mejor desenvolvimiento a la hora de realizar este tipo de programas, generar asignaturas electivas para todos los estudiantes que deseen profundizar en el tema, al igual que mirar la posibilidad de tener una especialización relacionada, que permita a futuros profesionales continuar con sus estudios y no dejar estos procesos como algo pasajero.

## 9 BIBLIOGRAFÍA

- Benítez Muñoz, J., Justicia, F., & Tomás de Almeida, A. (2007). LA LIGA DE ALUMNOS AMIGOS: DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES DEL ALUMNADO PARA PRESTAR APOYO SOCIOEMOCIONAL.
- Covarrubias Oppliger, T. E. (Diciembre de 2006). *Arte Terapia como herramienta de intervención para el proceso de desarrollo personal*. Recuperado el 13 de Octubre de 2014, de Portal de Tesis electrónicas de la Universidad de Chile:  
[http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2006/covarrubias\\_t/sources/covarrubias\\_t.pdf](http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2006/covarrubias_t/sources/covarrubias_t.pdf)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (Diciembre de 2005). *"Vigía de los derechos de la niñez mexicana"*. Obtenido de  
[http://www.unicef.org/mexico/spanish/mx\\_resources\\_vigia\\_II.pdf](http://www.unicef.org/mexico/spanish/mx_resources_vigia_II.pdf)
- (s.f.). Ley 181 de 1995, artículo 5. En L. 1. 1995.
- Organización Panamericana de Salud. (2001).
- Slayton, S., D'Archer, J., & Kaplan, F. (2010). Outcome Studies on the Efficacy of Art Therapy: A Review of Findings. *Journal of the American Art Therapy Association*, 110, 114.
- Ursano, R., Bell, C., Spencer, E., Matthew, F., & Ann, N. (16 de Julio de 2004). *Practice Guideline for the Treatment of Patients With Acute Stress Disorder and Posttraumatic Stress Disorder*. Recuperado el 2 de Octubre de 2014, de <http://www.cardinalinnovations.org/>:  
<http://www.cardinalinnovations.org/docs/PTSD%20Algorithm.pdf>
- Abarca Castillo, M. M. (2003). *Educación Emocional en la Educación Primaria: Currículo y Práctica*. Recuperado el 05 de 02 de 2013, de Dianet Plus: <http://www.tdx.cat/handle/10803/2349>
- Alarcón Forero, L. C., Araújo Reyes, A. P., Godoy Díaz, A. P., & Vera Rueda, M. (Agosto de 2010). Maltrato infantil y sus consecuencias a largo plazo. *Revistas académicas Universidad Autónoma de Bucaramanga*, 103-104. Obtenido de Maltrato infantil y sus consecuencias a largo plazo:  
<http://revistas.unab.edu.co/index.php?journal=medunab&page=article&op=view&path%5B%5D=1155&path%5B%5D=1143>
- Alcaldía de Bogotá. (18 de Enero de 1995). *Ley 181 de 1995 Nivel Nacional*. Obtenido de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=3424>
- Alcaldía de Bogotá. (18 de Enero de 1995). *Ley general del Deporte*. Obtenido de Artículo 5°:  
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=3424>
- Alles, M. A. (2006). *Desarrollo del Talento Humano Basado en Competencias*. Buenos Aires, Argentina: Granica S.A. Recuperado el 29 de Junio de 2013, de Google Académico:  
<http://books.google.es/books?id=FYxjgmXValC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

- Alvarado, S. M. (2008). *Training Outdoor-Indoor*. Obtenido de <http://organizacionyalentohumano.blogspot.com/2008/08/training-outdoor-indoor.html>
- Alvarez Bueno, E. (2007). *Calidad metodo experiencial*. Medellin.
- Alvarez Massi, P. (Marzo de 2011). *Educacion experiencial en la escuela*. Obtenido de <http://eesabaneta.blogspot.com.co/2011/03/educacion-experiencial-como-modelo.html>
- Alzina, R. B. (2003). Educación Emocional y Competencias Basicas Para la Vida. *Revista de Investigación Educativa*, 22.
- Anderson, S. (2010). *LIDERAZGO DIRECTIVO: CLAVES PARA UNA MEJOR ESCUELA*. Toronto, Canada.
- Anglada Monzon, P., Tejero Gonzales, C. M., & Ruiz Barquin, R. (2012). *Programa de formacion Adventure based couseling. Un estudio sobre el desarrollo de competencias vinculadas al trabajo en equipo*. Madridi.
- Arco, C. R. (16 de Novimebre de 2005). *HABILIDADES SOCIALES, CLIMA SOCIAL FAMILIAR Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. Obtenido de Universidad de San Martín de Porres: [http://revistaliberabit.com/es/revistas/liberabit11/GARCIA\\_NUNEZ.pdf](http://revistaliberabit.com/es/revistas/liberabit11/GARCIA_NUNEZ.pdf)
- Arco, C. R. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Periódicos Electrónicos em Psicología*.
- Area de Recreación utp. (2012). *Area de recreación*. Obtenido de blog utp: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:x\\_NB6lrAmHEJ:blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/CONCEPTOS-BASICOS-DE-RECREACION-Y-PROPOSITOS.1.docx+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=co](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:x_NB6lrAmHEJ:blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/CONCEPTOS-BASICOS-DE-RECREACION-Y-PROPOSITOS.1.docx+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=co)
- Area Recreación UTP. (2005). *MARCO LEGAL DE LA RECREACIÓN*. Recuperado el 6 de Abril de 2013, de Pagina Institucional, Universidad Tecnologica de Pereira : <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/category/modalidad-recreativa-i/>
- Arnold Goldstein y colaboradores. (1980). Capítulo 5. Aprendizaje estructurado de habilidades para adolescentes. En A. G. colaboradores, *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia* (pág. 74). Martinez Roca.
- ASSENS, J. (2002). Outdoor Training: Fiasco o Revolución. *Capital Humano*, (153), 44-52.
- Astudillo, C., Rivarosa, A., & Astudillo, M. (2010). *Comunidad de aprendizaje: unproyecto colectivo para el abordaje de problematicas socio ambientales de la escuela*. La plata.
- Avendaño, M. d. (2007). *Autdoor Training, un nuevo concepto en capacitación*. Recuperado el 23 de Marzo de 2013, de Nulan: [http://nulan.mdp.edu.ar/656/1/avendano\\_mr.pdf](http://nulan.mdp.edu.ar/656/1/avendano_mr.pdf)
- Ávila, M. d. (2007). *Colección de tesis digitales, Universidad de las Americas Puebla*. Obtenido de [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lhr/cereceda\\_a\\_md/capitulo\\_3.html](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/cereceda_a_md/capitulo_3.html)

- Azcoaga, J. (1977). *Ontogenia del lenguaje: los retardos del lenguaje en el niño*. Buenos Aires: Paidós.
- Bados López, A. (2005). *Trastorno por Estrés Postraumático*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Baker, A. H., & Siegel, L. S. (2003). Emotional Freedom Techniques (EFT) Reduces Intense Fears: A Partial Replication and Extension of Wells et al. *Energy Psychology: Theory, Research & Treatment*, 2(2), 13-30. Obtenido de [http://energypsychologyjournal.org/?page\\_id=262](http://energypsychologyjournal.org/?page_id=262)
- Balart, M. J. (2013). Automotivación: El camino más corto. *Observatorio de Recursos Humanos y Relaciones Laborales*, 68-69.
- BARCELAR, L. D. (2002). *COMPETENCIAS EMOCIONALES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS INTERPERSONALES EN EL AULA*. Recuperado el 02 de 04 de 2013, de Eumed.net enciclopedia virtual: [http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/lb/conclusiones\\_generales.html](http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/lb/conclusiones_generales.html)
- Barcelar, L. D. (2008). *EUMED.NET*. Recuperado el 2014, de *COMPETENCIAS EMOCIONALES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS INTERPERSONALES EN EL AULA*: [http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/lb/que\\_es\\_competencia\\_emocional.html](http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/lb/que_es_competencia_emocional.html)
- Barez, J. (2007). *Mosaico de las competencias emocionales*. Recuperado el 2014, de Conciencia social: <http://javierbarez.files.wordpress.com/2012/06/mosaico-de-las-competencias-emocionales2.pdf>
- Barón, E., & Cadavid Herreño, J. C. (s.f.). *Facilitación desde el aprendizaje de la experiencia*. Buenos Aires, Argentina, Argentina.
- Becco, G. (2001). *Vygotsky y teorías sobre el aprendizaje*. Obtenido de [www.monografias.com](http://www.monografias.com).
- Belzunce, M. d., & Martínez López, F. J. (2011). *Guía de Competencias emocionales para directivos*. Obtenido de <http://books.google.com.co/books?id=80rCcrykCRMC&pg=RA1-PA155&lpg=RA1-PA155&dq=optimismo+competencias+emocionales&source=bl&ots=NNXR0Q2bp4&sig=6LCAe0lyW0VIMdIE3zJ-yBUEywM&hl=es&sa=X&ei=uIgxU6GQK4Ot2QWm5oGYCg&ved=0CFYQ6AEwCA#v=onepage&q=optimismo%20compete>
- Benenson, R. (1988). *Musicoterapia; Aproximación al problema terapéutico. Música, terapia y comunicación*.
- Berger Stassen, K. (2007). *Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia*. Madrid: Panamericana.
- Bernascon, D., & Bernascon, V. (2003). *Kinesiología: equilibrio sus energías*. Barcelona: Paidotribo.
- Bisquerra Alzina, R., & Perez Escoda, N. . (2007). *Bisquerra Alzina, R., & Perez Escoda, N. (2007). Las Competencias Emocionales*. Recuperado el 22 de Marzo de 2013, de Google



- Académico: [http://stel.ub.edu/grop/files/Competencias\\_emocionales-P.pdf](http://stel.ub.edu/grop/files/Competencias_emocionales-P.pdf). Recuperado el 2014, de Google Académico: [http://stel.ub.edu/grop/files/Competencias\\_emocionales-P.pdf](http://stel.ub.edu/grop/files/Competencias_emocionales-P.pdf)*
- Bisquerra Alzina, R., & Perez Escoda, N. (2007). *Google Académico*. Recuperado el 22 de Marzo de 2013, de [http://stel.ub.edu/grop/files/Competencias\\_emocionales-P.pdf](http://stel.ub.edu/grop/files/Competencias_emocionales-P.pdf)
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (07 de marzo de 2007). *Google academico*. Recuperado el 03 de enero de 2013, de [http://stel.ub.edu/grop/files/Competencias\\_emocionales-P.pdf](http://stel.ub.edu/grop/files/Competencias_emocionales-P.pdf)
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (07 de marzo de 2007). *Google academico*. Recuperado el 03 de enero de 2013, de [http://stel.ub.edu/grop/files/Competencias\\_emocionales-P.pdf](http://stel.ub.edu/grop/files/Competencias_emocionales-P.pdf)
- Bisquerra Alzina, R., & Perez Escoda, N. (2007). *Las Competencias Emocionales*. Recuperado el 22 de Marzo de 2013, de Google Académico: [http://stel.ub.edu/grop/files/Competencias\\_emocionales-P.pdf](http://stel.ub.edu/grop/files/Competencias_emocionales-P.pdf)
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Obtenido de <http://www.ub.edu/grop/catala/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Blog Área de Recreación . (21 de Julio de 2012). *Presentacion programa asignatura Modalidad Recreativa II 2014- I*. Obtenido de <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/category/modalidad-recreativa-i/>
- Blog Área de Recreación. (21 de Julio de 2012). Obtenido de <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/>
- Blog Área de Recreación. (21 de Julio de 2012). *Presentación programa asignatura Modalidad Recreativa II*. Obtenido de <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/category/modalidad-recreativa-ii-2/>
- Bohórquez, G. A. (2013). *Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses*. Recuperado el 26 de septiembre de 2014, de google: <http://www.medicinalegal.gov.co/documents/10180/188820/FORENSIS+2013+2-+homicidio.pdf/2af79b03-2a12-4341-a9a7-c3d9a251c38f>
- Bolaño Mercado, T. E. (2002). *Recreacion y valores*. Armenia: Kinesis.
- Bolivar, A. (2010). *El Liderazgo Educativo y su Papel en la Mejora: Una Revisión Actual de sus Posibilidades y Limitaciones*. Granada, España.
- Bolivar, R. (2007). *Diccionario de Competencias* . Recuperado el 2014, de Conciencia Organizacional: <http://labcalidad.files.wordpress.com/2011/03/diccionario-de-competencias.pdf>
- BOYATZIS, R.E., GOLEMAN, D. (2001). *Emotional Competence Inventory, Edition University*. Recuperado el Septiembre de 2013, de <http://www.hayresourcesdirect.haygroup.com>

- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Obtenido de <http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
- Brenson Lazan, G. (28 de Agosto de 2005). Competencias basicas de facilitación en America Latina.
- Bullough, J. (2012). Emotional Freedom Techniques. *Sage Handbook of Counselling and Psychotherapy* , 1.
- Buol, P. (2009). *Google Academico*. Recuperado el 2014, de Liderazgo y emociones. Gestión del cambio.: [http://www.pablobuol.com/inteligencia\\_emocional/liderazgo\\_emociones.htm](http://www.pablobuol.com/inteligencia_emocional/liderazgo_emociones.htm)
- Cabrera Pérez, K., Bianca, D., Tania González Lazo , T., & Lillo Zúñiga, F. (2013). FAMILIA Y UNIVERSIDAD, CONTEXTOS RELEVANTES PARA UN DESARROLLO INTEGRAL.
- CADAVID, J. C., CALLEJAS, A., OLAVE, T., MORENO, G.A., QUIÑÓNEZ, A. (1999). *Outdoor Training: entrenamiento de habilidades y fortalecimiento de actitudes para el liderazgo y el trabajo en equipo. I Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación*. 25-27 de noviembre, Paipa-Colombia.
- Cadavid Herreño, J. C., & Quiñones Marriño, A. (s.f.). *Universidad nacional de Colombia*. Obtenido de gerencia estrategica del talento humano : <http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/sedes/manizales/4010060/Lecciones/MODULO2/educacexperien.htm>
- Campbell, E. R. (2010). *The effectiveness of art therapy in reducing symptoms of trauma, anxiety, and stress: A meta-analysis*. Dissertation, Wheaton College, Wheaton (Illinois). Obtenido de <http://gradworks.umi.com/34/09/3409239.html>
- CARRASCO SANTOS, M. J., REINOSO FERNÁNDEZ-CAPARRÓS, M., & MOLINA GÓMEZ, J. (s.f.). *Desarrollo de Competencias Emocionales en los Directivos de una Organización a través del "Outdoor training"*. Recuperado el 15 de MARZO de 2013, de Dialnet Plus: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3888047>
- Casanova, E. M. (2012). El Proceso Educativo según Carl R. Rogers: La igualdad y formación de la persona. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 600, 601, 602.
- Cautela, J. (1971). Covert Extinction. *Behavior Therapy*.
- Centro Nacional de memoria historica. (2013). *Las dimensiones y modalidades de la guerra*. Recuperado el 26 de Septiembre de 2014, de google: [http://centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/informes2013/bastaYa/capitulos/basta-ya-cap1\\_30-109.pdf](http://centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/informes2013/bastaYa/capitulos/basta-ya-cap1_30-109.pdf)
- Choque Larrauri, R., & Chirinos Caceres, J. L. (2009). Eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, Peru. *Rev. Salud publica* .
- Church, D., De Asis, M., & Brooks, A. J. (2012). Brief group intervention using EFT (Emotional Freedom Techniques) for depression in college students: A randomized controlled trial.

- Depression Research & Treatment*, 1-7. Obtenido de [http://www.emofree.ch/files/group\\_treatment\\_depressioneft-ch.pdf](http://www.emofree.ch/files/group_treatment_depressioneft-ch.pdf)
- Church, D., Geronilla, L., & Dinter, I. (2009). Psychological symptom change in veterans after six sessions of EFT (Emotional Freedom Techniques): an observational study. *International Journal of Healing and Caring*, 9(1). Obtenido de [http://www.wholistichealingresearch.com/user\\_files/documents/ijhc/articles/ChurchGD-9-1.pdf](http://www.wholistichealingresearch.com/user_files/documents/ijhc/articles/ChurchGD-9-1.pdf)
- Church, D., Hawk, C., Brooks, A., Toukolehto, O., Wren, M., Dinter, I., & Stein, P. (2013). Psychological trauma symptom improvement in veterans using EFT (Emotional Freedom Techniques): A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(2), 153-160. Obtenido de <http://www.stressproject.org/documents/PTSDfinal1.pdf>
- Church, D., Piña, O., Reategui, C., & Brooks, A. (2012). Single-Session Reduction of the Intensity of Traumatic Memories in Abused Adolescents After EFT: a Randomized Controlled Trial. *Traumatology*, 18(3), 73-79. Obtenido de <http://soulmedicineinstitute.org/children.pdf>
- Ciencias del Deporte y la Recreación. (2012). *Presentación*. Recuperado el 05 de Enero de 2013, de Página Institucional, Universidad Tecnológica de Pereira: <http://salud.utp.edu.co/deportes-y-recreacion/programa/presentacion.html>
- COBO, J. M. (2000). Aprendiendo de la experiencia. *Capital Humano*, (136), 68-71.
- COLDEPORTES. (2004). *Plan Nacional De Recreación*. Recuperado el 12 de 04 de 2013, de FUNLIBRE: <http://www.redcreacion.org/documentos/PNR2004/PNR3.html>
- COMBARIZA, X. (7-11 de Noviembre, 2000). Formación básica de facilitadores en entrenamiento experimental al aire libre. II Encuentro Latinoamericano de Facilitadores. 7-11 de Noviembre, Cochabamba-Bolivia. Cochabamba-Bolivia.
- Congreso de la República. (1 de Octubre de 2006). *Código de la infancia y la adolescencia*. Bogotá D.C.: Diario Oficial. Obtenido de Ley 1098 de 2006: [http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2006/ley\\_1098\\_2006.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2006/ley_1098_2006.html)
- Congreso de la República de Colombia. (5 de Julio de 1994). *Ley general de educación*. Bogotá D.C. Recuperado el 10 de Marzo de 2012, de Ley115 de Febrero 8 de 1994: [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)
- Congreso de la República de Colombia. (1 de Octubre de 1995). *Ley 181 de 1995*. Bogotá D.C.: Diario oficial. Recuperado el 2012, de Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte: [http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1995/ley\\_0181\\_1995.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1995/ley_0181_1995.html)
- Congreso de la República de Colombia. (18 de Enero de 1995). *Ley 181 de 1995*. Obtenido de Red Nacional de Recreación: <http://www.redcreacion.org/documentos/ley181.htm>

- Congreso de la República de Colombia. (2006). *Código de infancia y adolescencia*. Bogotá: Diario Oficial.
- Congreso de la Republica, Colombia. (1998). *artículo 66 de la Ley 443 de 1998*. Recuperado el 09 de Octubre de 2013, de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=1246>
- Congreso de la Republica. Colombia. (2013). *Ley No 1616, 21 de Enero de 2013*. Recuperado el 09 de Octubre de 2013, de <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201616%20DEL%2021%20DE%20ENERO%20DE%202013.pdf>
- Consejo Superior, UTP. (2007). *Acuerdo No. 52*. Recuperado el 05 de diciembre de 2012, de Portal Institucional, Universidad Tecnológica de Pereira: <http://media.utp.edu.co/ciarp/archivos/reglamentacion/acuerdo52de2008.pdf>
- Constitucion. (1995). Ley 181. Ley del deporte, la recreacion y la actividad fisica. En *Objetivos generales y rectores de ley*. Bogota.
- Constitucion Politica de Colombia. (1995). *LEY 181 DE 1995*. Recuperado el 23 de Marzo de 2012, de Google Academico: <http://www.redcreacion.org/documentos/ley181.htm>
- Constitución Política de Colombia. (1 de Septiembre de 2004). *Constitución Política de Colombia*. Recuperado el 6 de Octubre de 2014, de Alcaldia de Aguachica, Cesar: [http://aguachica-cesar.gov.co/apc-aa-files/32383531393461666631363463366666/CONSTITUCION\\_POLIITICA\\_ACTUALIZADA.pdf](http://aguachica-cesar.gov.co/apc-aa-files/32383531393461666631363463366666/CONSTITUCION_POLIITICA_ACTUALIZADA.pdf)
- Correa, E. O. (2009). *Funlibre*. Obtenido de <http://www.funlibre.org/documentos/diplorecyam/PropuestaDeEducacionParaLaRecreacion.pdf>
- Craig, G. (2012). Emotional Freedom Techniques (EFT). *3rd Edition of the prestigious Sage Handbook of Counselling and Psychotherapy 2012*, 1-7.
- CUADRADO I SALIDO, D. (1998). El Outdoor Training: Un paso más allá de la formación. *Capital Humano*, (116), 59-62.
- CUADRADO I SALIDO, D. (2007). Decálogo del Outdoor Training: Un paso más allá de la formación. *Capital Humano*, (208), 92.
- CUADRADO I SALIDO, D. (2007). Decálogo del Outdoor Training: Un paso más allá de la formación. *Capital Humano*, (208), 92.
- Cuadrado I Salido, D. (2007). Decálogo del Outdoor Training: Un paso más allá de la formación. *Capital humano*, (208), 92.
- Deci, E., & Ryan, R. (1991). *Teoría de la autorregulación*.

- Digital, L. (s.f.). *validación de un cuestionario para la medición de inteligencia emocional*.
- Ding, G., Wu, Z., Zhang, D., Sa, Z., & Cheng, K. (2014). Biophysical Bases of Acupuncture. *Comprehensive Biomedical Physics*, 299-316.
- Dio Bleichmar, E. (2005). *Manual de Psicoterapia de la relación de padres e hijos*. Buenos Aires : Paidós.
- Domingo, M. S. (2013). *Universidad de Caldas*. Recuperado el 2014, de Competencias laborales: [http://csintranet.org/competenciaslaborales/index.php?option=com\\_content&view=article&id=148:iniciativa&catid=55:competencias](http://csintranet.org/competenciaslaborales/index.php?option=com_content&view=article&id=148:iniciativa&catid=55:competencias)
- Driver, B. a. (s.f.). *Funilibre*. Obtenido de D.H. Concepts and uses of the benefits approach to leisure.
- Echenique, C. M. (2008). Prevalencia del trastorno por estrés postraumático en población desplazada por violencia, en proceso de reestablecimiento en sincelejo. *Psicología desde el Caribe*, 122-135.
- Educapeques. (s.f.).
- EFT Universe. (2010). *El mini-manual de EFT*. Fulton (California): Energy Psychology Press.
- Escala de Trauma de Davidson*. (2002). Recuperado el 28 de Noviembre de 2013, de Estudio del psicoanálisis y psicología: <http://psicopsi.com/Escala-de-Trauma-de-Davidson>
- Estadísticas e Indicadores Institucionales. (s.f.). *Portal Institucional UTP. Población estudiantil, inscrita*. Obtenido de [http://reportes.utp.edu.co/xmlpserver/publico/Planeacion/Boletin\\_estadistico/Inscritos/inscritos.xdo;jsessionid=l4F0WgrdxPhVN1Mv5rpW7Q1nbk53hy3GqYpbvP1fclL8RDH7lQfD!808009178?\\_xpf=&\\_xpt=0&\\_xdo=/publico/Planeacion/Boletin\\_estadistico/Inscritos/inscritos.xd](http://reportes.utp.edu.co/xmlpserver/publico/Planeacion/Boletin_estadistico/Inscritos/inscritos.xdo;jsessionid=l4F0WgrdxPhVN1Mv5rpW7Q1nbk53hy3GqYpbvP1fclL8RDH7lQfD!808009178?_xpf=&_xpt=0&_xdo=/publico/Planeacion/Boletin_estadistico/Inscritos/inscritos.xd)
- Falco, A. (2003). *Productividad del trabajador del conocimiento*. Recuperado el 23 de Junio de 2013, de Google Academico: [http://cv.uinteramericana.edu/cv/cv\\_data/uicr/av\\_materiales/AC-9101/pdf/bibliografia/InducGeren-TrabConocim.pdf](http://cv.uinteramericana.edu/cv/cv_data/uicr/av_materiales/AC-9101/pdf/bibliografia/InducGeren-TrabConocim.pdf)
- Familiar, Instituto Colombiano de Bienestar. (6 de Octubre de 2014). *Acerca del ICBF*. Recuperado el 6 de Octubre de 2014, de Instituto Colombiano de Bienestar Familiar: <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/EiInstituto>
- Feinstein, D. (2012). Acupoint stimulation in treating psychological disorders: evidence of efficacy. *Review of General Psychology*, 16(4), 364-380.
- FERNANDEZ MARCH, A. (s.f.). Recuperado el Junio de 2014, de Metodologías activas para la formación de competencias:

[http://www.unizar.es/ice/images/stories/materiales/curso35\\_2009/Metodologiasactivas.pdf](http://www.unizar.es/ice/images/stories/materiales/curso35_2009/Metodologiasactivas.pdf)

- Fernandez, I., López, B., & Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías, aplicaciones en revisión. *Anales de psicología*, 287.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (s.f.). Revista electronica de investigación educativa.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (s.f.). La inteligencia emocional como una habilidad. *OEI-Revista Iberoamericana de Educación* .
- FERNÁNDEZ-CAPARRÓS, M. R. (2006). *Desarrollo de Competencias Emocionales en los Individuos de una Organización Utilizando la Metodología de Formación: Outdoor Training*. Recuperado el 12 de diciembre de 12, de Google Academico: [digibug.ugr.es/bitstream/10481/898](http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/898)
- FERNÁNDEZ-CAPARRÓS, M. R. (2006). *Desarrollo de Competencias Emocionales en los Individuos de una Organización Utilizando la Metodología de Formación: Outdoor Training*. Recuperado el 12 de 12 de 2014, de Google Academico: [digibug.ugr.es/bitstream/10481/898/1/16047060.pdf](http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/898/1/16047060.pdf)
- Fernández-Pinto, I., LópezPérez, B., & Márquez, M. (s.f.). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión.
- Ford, H. (s.f.). El exito .
- Fritz, P. R. (2009). *Educar Chile*. Obtenido de <http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001%5CFile%5CTEORIA%20HUMANISTA.pdf>
- Funlibre. (s.f.). *Beneficios de la recreación*. Obtenido de Funlibre: <http://www.funlibre.org/encurso/simposio3if/beneficios.html>
- Gallo, F. P. (1998). *Energy psychology*. United states: CRC Press.
- Galviz, Y. T. (2000). Epidemiología de los trastornos psiquiátricos: estudio nacional colombia.
- García Ferrando, M. (2009). *La dualidad globalizadora del deporte contemporáneo* . Madrid.
- García Márquez, N. (1986). *Quiero aprender, dame una oportunidad*. Barcelona: Gedisa.
- García, M. (2002). *Outdoors Training*. Recuperado el 12 de Febrero de 2013, de <http://www.bajocero.cl/outdoors.htm>
- García, R. C. (25 de Septiembre de 2010). *El Siglo de Durango*. Recuperado el 29 de Enero de 2013, de <http://www.elsiglodedurango.com.mx/noticia/285263.la-importancia-de-las-competencias-en-los-doc.html>
- Gisela Cereceda Ávila, M. d. (2007). Recuperado el 12 de 04 de 2013, de UDLAP, BIBLIOTECA: [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lhr/cereceda\\_a\\_md/portada.html](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/cereceda_a_md/portada.html)

- Gobierno de España: Ministerio de sanidad, política social e igualdad. (2011). *Observatorio de infancia*. Obtenido de Maltrato Infantil en la familia de España:  
[http://www.observatoriodelainfancia.msps.es/productos/pdf/malt2011v4\\_total\\_100\\_acc es.pdf](http://www.observatoriodelainfancia.msps.es/productos/pdf/malt2011v4_total_100_acc es.pdf)
- Goicoechea Calderero, E. (s.f). MUSICOTERAPIA Y EDUCACIÓN. En P. Domínguez Toscano, *Arteterapia. Principios y ámbitos de aplicación* (pág. 204).
- Goleman. (s.f.). Cuestionario de inteligencia emocional.
- GOLEMAN, D. (1998). *Hay group Herramientas de evaluación y desarrollo* . Recuperado el 2015, de  
[http://www.haygroup.com/downloads/co/misc/brochure\\_evaluacion\\_y\\_desarrollo\\_final.pdf](http://www.haygroup.com/downloads/co/misc/brochure_evaluacion_y_desarrollo_final.pdf)
- Goleman, D. (2008). Obtenido de Goleman, D. (2008). *Inteligencia Emocional*. Recuperado el 23 de Marzo de 2013  
<http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=x8cTlu1rmA4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=inteligencia+emocional&ots=5c7Q1TwwrK&sig=dVks5tsBESLpDzcl6YesaQ4yKLo#v=onepage&q=i>
- Goleman, D. (2008). *Google Académico*. Recuperado el 2014, de Goleman, D. (2008). *Inteligencia Emocional*. Recuperado el 23 de Marzo de 2013  
<http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=x8cTlu1rmA4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=inteligencia+emocional&ots=5c7Q1TwwrK&sig=dVks5tsBESLpDzcl6YesaQ4yKLo#v=onepage&q=i>
- GOLEMAN, D., y BOYATZIS, R.E. (2001). *Emotional Competence Inventory, Edition University*. Recuperado el Octubre de 2012, de  
[http://www.haygroup.com/leadershipandtalentondemand/ourproducts/item\\_details.aspx?itemid=43&type=1&t=4](http://www.haygroup.com/leadershipandtalentondemand/ourproducts/item_details.aspx?itemid=43&type=1&t=4)
- Gómez , L. E., & Suárez, O. L. (s.f.). *udea*. Obtenido de  
[http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bibliotecaSedesDependencias/unidadesAcademicas/FacultadMedicina/BibliotecaDiseno/Archivos/PublicacionesMedios/BoletinPrincipioActivo/85\\_habilidades\\_para\\_la\\_vida.pdf](http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bibliotecaSedesDependencias/unidadesAcademicas/FacultadMedicina/BibliotecaDiseno/Archivos/PublicacionesMedios/BoletinPrincipioActivo/85_habilidades_para_la_vida.pdf)
- Gomez, L. E., & Suarez, O. L. (s.f.). *Habilidades para la vida. Formacion ciudadana* , 9.
- Gonzales Rodriguez, M. d., López Gaviño, F., & Otros. (2010). *La Importancia del Clima Emocional del Aula desde la Perspectiva del Alumnado Universitario*. Recuperado el 16 de 01 de 2013, de Dianet Plus: [http://institucional.us.es/revistas/universitaria/35/art\\_2.pdf](http://institucional.us.es/revistas/universitaria/35/art_2.pdf)
- Gonzalez, N. C. (s.f.). *Portal de Universidad Palermo*. Obtenido de  
<http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico9/9Psico%2003.pdf>

- González, R. (1983). *Motivación moral en adolescentes y jóvenes*. Recuperado el 2014, de Autoevaluación: [http://www.bvs.sld.cu/revistas/ems/vol23\\_2\\_09/ems02209.htm](http://www.bvs.sld.cu/revistas/ems/vol23_2_09/ems02209.htm)
- Greene, J., & D'oliveira, M. (1984). *Pruebas estadísticas para psicología y ciencias sociales: una guía para el estudiante*. Colombia: Norma.
- GREENE, Judith y D'OLIVEIRA, Manuela. (1984). *Pruebas estadísticas para psicología y ciencias sociales: Una guía para el estudiante*. Colombia: Grupo Editorial Norma. 171. p.
- GRUPO IOE. (s.f.). *OUTDOOR TRAINING*. Obtenido de <http://www.grupoioe.es/outdoor/Outdoor-Training.pdf>
- Guzmán, M. A. (s.f.). *Habilidades para la vida y su importancia para la salud*.
- H., G. (2003). Functional imaging of "theory of mind".
- Habilidades para la vida y deporte*. (2 de Octubre de 2002). Obtenido de Vida activa y deporte UCO: <https://www.uco.es/activate/index.php/habilidades-para-la-vida-y-deporte/>
- Hartup, Goldstein, & Morgan. (1992- 2002). La escuela en un contexto educativo y social.
- Herrera, P. (2002). Una gran aula al aire libre. Barcelona: Capital humano.
- Hillel, R. (2000). ¿Como puede la educación del ocio contribuir al desarrollo humano? En R. Hillel. Bilbao, España: Ocio y Desarrollo Humano.
- Hillerbrecht, M. (2013). *Acupresión bienestar y demanda: acupuntura sin agujas*. Islas Baleares.
- Hurtado Castaño, O. L., & Montoya Alzate, L. S. (2007). *Modelo de capacitación basado en competencias y costeo, para el personal administrativo de la Universidad Tecnológica de Pereira*. Recuperado el 20 de Diciembre de 2012, de Página Institucional UTP: <http://repositorio.utp.edu.co/xml/handle/11059/755>
- ICBF. (2013). *Maltrato Infantil*. Recuperado el 26 de Septiembre de 2014, de ICBF: [http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/Descargas1/Prensa1/ColombiaSinMaltratoInfantil\\_180313.pdf](http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/Descargas1/Prensa1/ColombiaSinMaltratoInfantil_180313.pdf)
- Ignacio Uribe, N. ( 2010). Consideraciones psicoanalíticas sobre el abuso sexual y el maltrato infantil . *Poiésis*, 3.
- Imbernon, F. (2002). *La investigación educativa como herramienta de formación del profesorado*. Barcelona: Grao.
- IMBERNON, F. (2002). La investigación educativa como herramienta de formación del profesorado. Barcelona: Grao. p. 31.
- Instituto de Bienestar Familiar. (18 de marzo de 2013). *Maltrato infantil*. Obtenido de Instituto de Bienestar Familiar
- Islas, F. (2014). "El fútbol es un gesto social": habla el periodista Juan Sasturain . *Adrenalina360*.



- Jaramillo, J. F. (Abril de 2002). Abordaje de la educación experiencial.
- Jones, S., Thornton, J., & Andrews, H. (2011). Efficacy of EFT in Reducing Public Speaking Anxiety: A Randomized Controlled Trial. *Energy Psychology: Theory, Research & Treatment*, 3(1), 33-42. Obtenido de [http://www.eftuniverse.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=8951](http://www.eftuniverse.com/index.php?option=com_content&view=article&id=8951)
- Kafner, F., & Phillips, J. (1970). *Learning foundations of behavior therapy*. New York.
- Karatzias, T., Power, K., Brown, K., McGoldrick, T., Begum, M., Young, J., . . . Adams, S. (2011). A Controlled Comparison of the Effectiveness and Efficiency of Two Psychological Therapies for Posttraumatic Stress Disorder, Eye Movement Desensitization and Reprocessing vs. Emotional Freedom Techniques. *Journal of Nervous and Mental Disorders*, 199(6), 372-378. Obtenido de <http://www.philmollon.co.uk/upload/EFT%20vs%20EMDR%20Study%20-%20McGoldrick.pdf>
- Kellet, Humphrey, & Sleeth. (2002). *Emoción empática y el rendimiento de liderazgo*. California, Estados Unidos.
- Klein, J. P. (2006). *Arteterapia; una introducción*. Barcelona: Octaedro.
- Klein, J.-P. (2006). *Arte terapia una introducción*. Barcelona: OCTAEDRO, S.L.
- Kolb, D. (s.f.). *Asociación internacional de aprendizaje experiencial*.
- KOLB, DAVID Y OTROS. (1977). *Psicología de las organizaciones. Experiencias*. México: Prentice Hall Hispanoamericana.
- Lampis, A. (30 de Agosto de 2010). *Pobreza y Riesgo Medioambiental: un problema de vulnerabilidad y desarrollo*. Recuperado el 26 de Septiembre de 2014, de google: [http://www.desenredando.org/public/varios/2010/2010-08-30\\_Lampis\\_2010\\_Pobreza\\_y\\_Riesgo\\_Medio\\_Ambiental\\_Un\\_Problema\\_de\\_Desarrollo.pdf](http://www.desenredando.org/public/varios/2010/2010-08-30_Lampis_2010_Pobreza_y_Riesgo_Medio_Ambiental_Un_Problema_de_Desarrollo.pdf)
- Landgarten, H. B. (1981). *Clinical Art Therapy a Comprehensive Guide*. Nueva York: Brunner/Mazel.
- Langevin, H. M., & Yandow, J. (2002). Relationship of acupuncture points and meridians to connective tissue planes. *The Anatomical Record*, 257-265.
- Laplanche, J., & Pontalis, J. (1981). *Diccionario del Psicoanálisis*. Barcelona: Labor.
- Leithwood, K. (1994). Liderazgo para la reestructuración de las escuelas. . *Revista de Educación*, 304.
- Lema, R. (5 de Junio de 2011). *Revista Latinoamericana de Recreación*. Obtenido de La recreación educativa: modelos, agentes y ámbitos: <http://www.revistarecreacion.net/volumen-1/Lema,%20R.%20La%20recreacion%20educativa.pdf>

- Leung, L. (2012). Neurophysiological Basis of Acupuncture-induced Analgesia—An Updated Review. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 261-270.
- (1995). Ley 181. Ley del deporte. En *Principios fundamentales*. Bogota.
- (1995). Ley 181. Ley del deporte. En *Definiciones y clasificaciones*. Bogota.
- (1997). Ley 375. Ley de la juventud. En *Políticas para la cultura y la formación integral de los jóvenes*. Bogota.
- (1997). Ley 375. Ley de la juventud. En *Derechos y deberes*. Bogota.
- Londoño Londoño, I. A. (2008). *Plan de desarrollo*. Pereira.
- Longhurst, J. C. (2010). Defining meridians: a modern basis of understanding. *Journal of acupuncture and meridian studies*, 67-74.
- López, J. M. (2011). *Las Competencias Emocionales*. Recuperado el 2014, de Conciencia Emocional: <http://lacompetenciaemocional.blogspot.com/2011/10/conciencia-emocional.html>
- Luna, E. T. (s.f.).
- Lyshak-Stelzer, F., Singer, P., St. John, P., & Chemtob, C. (2007). Art Therapy for Adolescents with Posttraumatic Stress Disorder Symptoms: A Pilot Study. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 24(4), 163-169. Obtenido de <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ791440.pdf>
- M., J. C.-A.-T.-G.-A. (Noviembre de 1999). *FUNLIBRE*. Obtenido de OUTDOOR TRAINING: ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES Y FORTALECIMIENTO DE ACTITUDES PARA EL LIDERAZGO Y TRABAJO EN EQUIPO: <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio1vg/FunlibreEjeCafetero2.htm>
- M. Puig, J., & Martínez Marín, M. (1991). La Educación moral: Una necesidad en las sociedades plurales y democráticas.
- Macedo, B. (2008). Habilidades para la vida. Contribución de la educación científica en el marco de la década de la educación para el desarrollo sostenible. *Didáctica de las nuevas ciencias*, 112-117.
- Madeiras, E. B. (1975).
- Makute. (s.f.). *Makute*. Obtenido de (<http://www.parquemakute.com/deportes-extremos-bogota/educacion-experiencial/>)
- Mangrulkar, L., Vince, C., & Posner, M. (Septiembre de 2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes.
- Martínez, N. (1996). La terapia artística como una nueva enseñanza. *Arte, Individuo y Sociedad*, N° 8, 21-25.

- Marx, S. (2014). *La salud está en tus manos: Las mejores técnicas de acupresión para sentirse bien*. Madrid: EDAF.
- Meece, J. L. (2000). *desarrollo del niño y del adolescente: para educadores*. México : McGraw-Hill.
- Mello, F. (2002). *Desarrollo Organizacional*. Mexico: Limusa, S.A. Recuperado el 28 de 06 de 2013, de Google Academico: <http://books.google.es/books?id=YlebEiBx-swC&printsec=frontcover&dq=que+es+el+desarrollo+organizacional&hl=es&sa=X&ei=4JYaUuL6B4ec2gWAKYH4Cg&ved=0CDEQ6AEwAA#v=onepage&q=que%20es%20el%20desarrollo%20organizacional&f=false>
- Mendelson, J. M. (15 de Junio de 2005). *¿Qué es arte terapia? (Parte I)*. Obtenido de espacioLogopédico.com: [http://www.espaciologopedico.com/articulos/articulos2.php?Id\\_articulo=799](http://www.espaciologopedico.com/articulos/articulos2.php?Id_articulo=799)
- Mercado Tóbias, A., & Ramos Callejas, X. (27 de Junio de 2001). Validación de un cuestionario para la medición de la inteligencia emocional.
- Mingote, J. C., & Machón, B. I. (2001). Tratamiento integrado del trastorno de estrés postraumático. *Revista Internacional de Psicoanálisis*.
- (2009). Ministerio de cultura, COLDEPORTES. 2009-2019. En *Plan decenal del deporte, la recreacion, la educacion fisica y la actividad fisica para el desarrollo humano la convivencia y la paz*. Bogota.
- Ministerio de Educación de Colombia. (1974). *Estatuto Docente*. Recuperado el 07 de Enero de 2013, de Ministerio de Educación: [http://www.mineduccion.gov.co/1621/articulos-103879\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineduccion.gov.co/1621/articulos-103879_archivo_pdf.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional. (2007). *Glosario por Competencias*. Recuperado el 2014, de Gestion de relaciones: [http://www.mineduccion.gov.co/.../articulos-246098\\_archivo\\_doc\\_glosario\\_co...%E2%80%8E](http://www.mineduccion.gov.co/.../articulos-246098_archivo_doc_glosario_co...%E2%80%8E)
- Ministerio de Salud. (s.f.). *Dirección de promoción y prevención* . Obtenido de Guia de atención del menor maltratado : <http://www.saludpereira.gov.co/attachments/article/96/Guia%20de%20atencion%20al%20MenorMaltratado.pdf>
- Mitchell, M. (2013). Emotional freedom technique. *The Practising Midwife*, 1.
- Modalidad recreativa*. (s.f.). Obtenido de Recreacion mas AF mas deporte igual a mas salud.
- Montoya Castillo, I. (2009). Habilidadespara la vida. *Compartim* , 5.
- Montt , M. E., & Hermosilla, W. (2001). Trastorno de estrés postraumatico en niños. *Revista chilena de neuro-psiquiatria*.
- Morris, C. G. (2005). *Introducción a la psicología*. México: Pearson.

- Mozo Cañete, L. D. (Noviembre de 2012). *efdeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd54/form.htm>
- Muñoz Rivas, M., Gámez Guadix, M., & Jiménez, G. (2008). *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*. Obtenido de Factores de riesgo y de protección para el maltrato infantil en niños mexicanos: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016300013>
- Myers. (1994). *Inteligencia emocional*. 5.
- National Institute of Mental Health. (Junio de 2008). *Trastorno de estrés postraumático*. Recuperado el 27 de Septiembre de 2014, de google: <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-estres-postraumatico-facil-de-leer/trastorno-de-estres-postraumatico.pdf>
- National Training Laboratories*. (1997).
- National Training Laboratories Institute, B. M. (s.f.). *TIPOS DE APRENDIZAJE PARA EDUCACIÓN FÍSICA*. Recuperado el 25 de ENERO de 2014, de <https://garciaarmonaj.wordpress.com/>
- Naumburg, M. (1978). La terapia artística; su enlace y función. En E. Hammer, *Tests proyectivos gráficos* (pág. 397). Buenos Aires: Paidós.
- Navarro, E. C. (s.f.). *Aprendizaje vivencial*. Obtenido de <http://www.evacamposnavarro.es/aprendizaje-vivencial/>
- NEILL, J. (2003). *Instructor Effectiveness in Outdoor Adventure and other Adventure-Based Experiential Programs*. Recuperado el Septiembre de 2012, de NEILL, J.T. (2003). *Instructor Effectiveness in Outdoor Adventure and other Adventure-Based Experiential Programs*. [en lhttp://www.wilderdom.com/facilitation/instructoreffectiveness.htm
- O'Sullivan, E. (1999). Setting a Course for Change. En *The Benefits Movement. Belmont: National Recreation & Park Association* (págs. págs. 16-18).
- OMG. (1973). *Habilidades para la vida*. Obtenido de <http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>
- OMG. (2000). *uco*. Obtenido de <https://www.uco.es/activate/index.php/habilidades-para-la-vida-y-deporte/>
- OMS. (2 de Octubre de 2013). *uco.es*. Obtenido de <https://www.uco.es/activate/?p=1023>
- OMS. (s.f.). *Habilidades para la vida*.
- OMS. (s.f.). *Habilidades para la vida*. Obtenido de <http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

- Organismo Certificador Qualicer - UTP. (2012). *Política de Calidad*. Recuperado el 04 de Febrero de 2013, de Página Institucional, Universidad Tecnológica de Pereira:  
<http://qualicert.utp.edu.co/informacion-general/9/politica-de-calidad>
- Organización de Estados Iberoamericanos. (8 de Febrero de 1994). *Ley 115 de Febrero 8 de 1994. Por la cual se expide la ley general de educación*. Obtenido de  
[http://www.oei.es/quipu/colombia/Ley\\_115\\_1994.pdf](http://www.oei.es/quipu/colombia/Ley_115_1994.pdf)
- Organizacion Mundial de la Salud. (Enero de 2014). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de Centro de prensa: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/es/>
- Osorio, E. (20-22 de Octubre de 2015). *Servicio de la Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación*. Obtenido de La recreación y sus aportes al desarrollo humano:  
<http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/EOsorio.html>
- Otero, O. S. (s.f.). *Las relaciones con los demás*. Obtenido de  
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/fo-article-75388.pdf>
- Otero, O. S. (s.f.). *Las relaciones con los demás*. Obtenido de [www.hellingercolombia.com](http://www.hellingercolombia.com)
- Pachón Villamil, N. J. (s.f.). La facilitación y el facilitador. Pereira, Colombia.
- Pachon Villamil, N. J., & Ramos Rios, C. F. (21 de Julio de 2012). *Universidad Tecnologica de Pereria, Programa Ciencias del Deporte y la Recreación, Blog de Recreación*. Obtenido de "Campamento de Estrategias de Educación Experiencial y Ecoaventura Tolú":  
<http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/category/modalidad-recreativa-ii-2/>
- Palmer-Hoffman, J., & Brooks, A. (2011). Psychological Symptom Change after Group Application of Emotional Freedom Techniques. *Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment*, 3(1), 57-72. Obtenido de [http://energypsychologyjournal.org/?page\\_id=299](http://energypsychologyjournal.org/?page_id=299)
- Palomino Badillo, M. T. (2008). Outdoor training. En *El perfil competitivo del puesto de director de marketing en las organizaciones de la comunidad de Madrid* (págs. 239-239). Madrid: ESIC.
- PAREDES LEANDRO, C. (2002). Cómo y cuándo aplicar el outdoor training. *Capital Humano*, (153), 54- 58.
- PAREDES LEANDRO, C. (2002). Cómo y cuándo aplicar el outdoor training. *Capital Humano*, (153), 54- 58.
- Paredes, C. (2002). Como y cuando aplicar el outdoor training. Barcelona.
- Payá, M. (1992). El autoconocimiento como condicion para construir una personalidad moral y autónoma.
- Peñafiel Pedrosa, E., & Serrano Garcia, C. (s.f.). *Habilidades sociales*. Editex.
- Peñafiel, E., & Serrano, C. (s.f.). *Habilidades sociales*. Editex.

- Pérez Olmos, I., Fernández, P., & Rodado Fuentes, S. (2005). Prevalencia del Trastorno por Estrés por la Guerra, en Niños de Cundinamarca, Colombia. *Revista de salud pública*, 268-280.
- Pérez Pincheira, R. (s.f.). <http://www.asimetcapacitacion.cl/asertividad.htm>. Obtenido de <http://www.asimetcapacitacion.cl/asertividad.htm>.
- PILONIETA, G. (2002). *Desarrollo Empresarial. Propuesta de Diplomado en Aprendizaje Experimental*. Bogotá: Politécnico Marco Fidel Suárez, Equipo Cisne de Investigación.
- Plan de Acción Tutoriales: Gades. (2010). Habilidades Sociales.
- Plan Departamental de Recreación de Antioquia. (2002-2012).
- Planas, E. (s.f). *Trastorno por estrés postraumático en niños y adolescentes*. Recuperado el 12 de Octubre de 2014, de Familanova Schola: [http://www.familianova-schola.com/files/trastorno\\_por\\_estres\\_postraumatico\\_en\\_ninos\\_y\\_adolescentes\\_secundario\\_a\\_trauma\\_agudo.pdf](http://www.familianova-schola.com/files/trastorno_por_estres_postraumatico_en_ninos_y_adolescentes_secundario_a_trauma_agudo.pdf)
- política, C. (1991). *De los derechos sociales, economicos y culturales*. Bogota: Lito Imperio LTDA.
- Posada Villa, J. A., Aguliar Gaxiola, S. A., Magaña, C. G., & Gomez, L. C. (2004). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: resultados preliminares del Estudio Nacional de Salud Mental, Colombia 2003. *Revista colombiana de Psiquiatría*, 12.
- PRIEST, S., y GASS, M. (1997). Effective Leadership in Adventure Programing. Human Kinetics.
- Quintero Reina, M., & Montoya Pachón, Á. G. (2012). *la neurorecreación ambientes lúdicos, medios recreativos para el procesos de aprendizaje*. Obtenido de [http://funlibre.org/memorias/2012\\_CALI/ponencias/maximiliano\\_quintero\\_reina.html](http://funlibre.org/memorias/2012_CALI/ponencias/maximiliano_quintero_reina.html)
- Radio, R. L. (16 de Enero de 2014). *RCNRADIO ENVIVO*. Obtenido de <http://www.rcnradio.com/noticias/seis-ciudades-colombianas-aparecen-en-la-lista-de-las-mas-violentas-del-mundo-111762>
- Raga Diaz, J., & Rodriguez Gonzalez, R. (2001). *Influencia de la practica de deporte para la adquisicion de habilidades sociales en adolescentes*.
- REINOSO FERNANDEZ, M. .. (2008). Importancia del Outdoor Training en la formación. *Revista Capital Humano*, (220), 80.
- REINOSO FERNÁNDEZ, M. (2007). Outdoor Training: La mejor herramienta para el desarrollo de competencias emocionales en los directivos.
- Reinoso Fernández, M. (2007). *Outdoor Training: La mejor herramienta para el desarrollo de competencias emocionales en los directivos*.
- REINOSO FERNÁNDEZ, M. (2007). *Outdoor Training: La mejor herramienta para el desarrollo de competencias emocionales en los directivos*. Pág. 50.

- Reinoso Fernández, M. (2008). "Orígenes y antecedentes del Outdoor Training". *Revista Digital efdeportes, Buenos Aires, Año 12 - N° 117*.
- Reinoso, M. (s.f.). Orígenes y antecedentes del Outdoor Training.
- Reza Trosino, J. (2002). El facilitador líder, o el líder facilitador. En J. Reza Trosino, *El abc del instructor* (págs. 13-17). Panorama.
- Rezk, M. (s.f.). Auto-control: nociones básicas e investigación fundamental. *Revista Latinoamericana de Psicología, 8*.
- Rezk, M. (s.f.). Auto-control: nociones básicas e investigación fundamental.
- Rivera Ochoa, M. C. (2007). *El Colombiano*. Obtenido de <http://www.elcolombiano.com/proyectos/serieselcolombiano/textos/educacion/agosto21/violencia.htm>
- Rivera Ochoa, M. C. (2007). *elcolombiano*. Obtenido de <http://www.elcolombiano.com/proyectos/serieselcolombiano/textos/educacion/agosto21/violencia.htm>
- RODAS CARRILLO, M. (7-11 de Noviembre, 2000). Técnicas Básicas de Facilitación. II Encuentro Latinoamericano de Facilitadores. Cochabamba-Bolivia.
- Rodas Carrillo, M. B. (s.f.). *Aprendizaje experiencial*. Obtenido de Amauta internacional, LLC.: <http://www.amauta-international.com/AprendizajeExperiencial.htm>
- Rodríguez Ruiz, C. (s.f.). *www.educapeques.com*. Obtenido de [www.educapeques.com](http://www.educapeques.com): <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/habilidades-sociales-educar-para-las-relaciones-sociales.html>
- Rojas, A. D. (2010). ESTUDIO SOBRE LA ASERTIVIDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN EL ALUMNADO DE EDUCACIÓN SOCIAL.
- Rojas, E. (2001). *¿Quién Eres? De la Personalidad a la autoestima*. Temas de Hoy.
- Roman, J. (2005). Outdoor training. En *El puente de papel* (págs. 29-36). España: Amertown International S.A.
- Ruiz, C. R. (s.f.). *EducaPeques*. Obtenido de <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/habilidades-sociales-educar-para-las-relaciones-sociales.html>
- Ruiz, L. F. (9 de octubre de 2013). *vanguardia*. Obtenido de <http://www.vanguardia.com/vida-y-estilo/jovenes/228621-el-deporte-vital-para-los-jovenes>
- S.M, A. (2008). *Training Outdoor-Indoor*. Recuperado el Febrero de 2013, de <http://organizacionytalentohumano.blogspot.com/2008/08/training-outdoor-indoor.html>

- Sakai, C., Connolly, S., & Oas, P. (2010). Treatment of PTSD in Rwandan Child Genocide Survivors Using Thought Field Therapy. *International Journal of Emergency Mental Health*, 12(1), 41-50. Obtenido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20828089>
- Sakofts, K. y. (1988). *Asociacion internacional de aprendizaje experiencial* .
- Salas, M., Brooks, A., & Rowe, J. (2011). The Immediate Effect of a Brief Energy Psychology Intervention (Emotional Freedom Techniques) on Specific Phobias: A Pilot Study. *Explore*, 7(3), 155-161. Obtenido de <http://www.explorejournal.com/article/S1550-8307%2811%2900039-5/abstract>
- Salovey, M., & Caruso. (s.f.). *Grupó de recerca en orientacion psicopedagogica* .
- SALOVEY, P., y MAYER, J. D. (1990). Emotional Intelligence.Imagination. *Cognition, andPersonality*, 9, 185-211.
- Sanchez Ruiz, M. L., & Traver Marti, J. (2006). *La educacion del siglo XXI: Necesidad de educar las habilidades sociales* . Castellon .
- Sanmartín, J. (2008). *Violencia contra niños*. Barcelona: Ariel S.A.
- Santamaria, A. M., & Santamaria, J. L. (s.f.). El Campamento como Medio Educativo. *Revista de Estudios de Juventud*(72), 26.
- Sanz Datzira, L. (2012). *Arteterapia: Aplicaciones Psicoterapeuticas de la Práctica Artística* . Barcelona.
- SAT Defensoría del Pueblo. (Octubre de 2010). *Ciudad Pereira*. Obtenido de <http://www.ciudadpereira.com/2010/11/problematika-de-la-violencia-escolar-en.html>
- Secretaría de Salud y Seguridad Social de Pereira. (2011). *Perfil epidemiológico de Pereira 2011*. Recuperado el 26 de Septiembre de 2014, de Secretaria de salud de pereira: <http://www.dlspereira.gov.co/intranet/index.php>
- Sen , A. (2000). El desarrollo como libertad . *Gaceta ecologica*, 14-20.
- SENA. (2011). *Desarrollo de capacidades a través del aprendizaje cooperativo*. Obtenido de [http://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/desarrollo\\_de\\_capacidades.pdf](http://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/desarrollo_de_capacidades.pdf)
- Serrano, M., Piñuel, J. L., Gracia Sanz, J., & Arias Fernandez, M. A. (1982). *Teoria de la comunicaci3n. Epistemologia y analisis de la referencia*. Madrid.
- Servicio de Administración Tributaria. (2013). *SAT*. Recuperado el 2014, de Ser digno de Confianza: [http://www2.sat.gob.mx/sitio\\_internet/transparencia/anticorruccion/112\\_5953.html](http://www2.sat.gob.mx/sitio_internet/transparencia/anticorruccion/112_5953.html)
- Sezgin, N., & Özcan, B. (2009). The Effect of Progressive Muscular Relaxation and Emotional Freedom Techniques on Test Anxiety in High School Students: A Randomized Controlled Study. *Energy Psychology: Theory, Research & Treatment*, 1(1), 23-30. Obtenido de <http://energypsychologyjournal.org/?p=69>



- Shoninger, B., & Hartung, J. (2010). Changes on Self-Report Measures of Public Speaking Anxiety Following Treatment with Thought Field Therapy. *Energy Psychology: Theory, Practice, Research*, 2(1). Obtenido de <http://energypsychologyjournal.org/beverly-schoninger-john-hartung/>
- Soh, K. S. (2009). Bonghan circulatory system as an extension of acupuncture meridians. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 93-106.
- Steven B. Wolff, D. (2005). *Emotional Competence Inventory (ECI) Technical Manual*. Recuperado el 23 de Marzo de 2013, de Google Adémico: [http://www.eiconsortium.org/pdf/ECI\\_2\\_0\\_Technical\\_Manual\\_v2.pdf](http://www.eiconsortium.org/pdf/ECI_2_0_Technical_Manual_v2.pdf)
- Steven B. Wolff, D. (Noviembre de 2005). *Google Adémico*. Recuperado el 23 de Marzo de 2013, de [http://www.eiconsortium.org/pdf/ECI\\_2\\_0\\_Technical\\_Manual\\_v2.pdf](http://www.eiconsortium.org/pdf/ECI_2_0_Technical_Manual_v2.pdf)
- Stone, B., Leyen, L., & Fellow S, B. (2010). Energy Psychology Treatment for Orphan Heads of Households in Rwanda: An Observational Study. *Energy Psychology: Theory, Research and Treatment*, 2(2). Obtenido de <http://energypsychologyjournal.org/barbara-stone-lori-leyden-bert-fellows/>
- Suanes, M. N. (2009). *Temas para la educación*. Recuperado el 2014, de Autoconocimiento y Autoestima: <http://www2.fe.coo.es/andalucia/docu/p5sd6409.pdf>
- Suarez, s., & Perez-Dolz, R. (2002). Una experiencia mas alla del outdoor training . En *Weber cermarksa* (págs. 62-65). Barcelona: capital humano.
- Tobias, A. M., & Jimena Ramos Callejas. (27 de Julio de 2001). Validación de un cuestionario para la medicion de la inteligencia emocional. Chía, Colombia .
- Tobón, S., & Otros. (2006). *competencias calidad y educación superior*. Bogota: Alma Mater Magisterio. Recuperado el 21 de Diciembre de 2012, de Google Academico: [http://books.google.com.co/books?id=jW7G7qRhry4C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.co/books?id=jW7G7qRhry4C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Tobón, S., & Otros. (2006). *competencias calidad y educación superior*. Recuperado el 21 de Diciembre de 2012, de [http://books.google.com.co/books?id=jW7G7qRhry4C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.co/books?id=jW7G7qRhry4C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Trejos Parra, J. J., Cano E., M. M., & Cardona G., D. (14-17 de Septiembre de 2006). *FUNLIBRE*. Obtenido de Recreación terapéutica: Avances conceptuales e investigativos: <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso9/JJTrejos.html>
- Trejos Parra, J. J., Díaz Marín, J. J., & Molina Hurtado, J. A. (2009). *Efectos de un programa de arte-terapia basado en la Técnica de Acupresión de Tapas en el estrés postraumático de socorristas de la Virginia (Colombia)*. Trabajo de Grado, Universidad Tecnológica de

- Pereira, Pereira. Obtenido de  
<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/1355/1/615822D277.pdf>
- Trejos Parra, J. J., González Ramírez, J. I., & Duque Álvarez, L. M. (2010). *Eficacia de un programa de arte-terapia basado en Técnica de Acupresión de Tapas en el estrés postraumático de*. Trabajo de Grado, Universidad Tecnológica de Pereira, Programa Ciencias del Deporte y la Recreación, Pereira.
- Trujillo Flores, M. M., & Rivas Tovar, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de IE. *Innovar*, 6-24.
- TUSON, M. (1994). *Outdoor Training for Employee Effectiveness*. London: Institute of Personnel Management.
- Universidad Tecnológica de Pereira. (25 de Febrero de 2013). Obtenido de Reseña histórica:  
<http://www.utp.edu.co/institucional/40-anos.html>
- Universidad Tecnológica de Pereira. (29 de Noviembre de 2010). Obtenido de Misión y Visión:  
<http://www.utp.edu.co/institucional/mision-y-vision.html>
- Universidad Tecnológica de Pereira. (23 de Agosto de 2012). Obtenido de  
<http://salud.utp.edu.co/deportes-y-recreacion/programa/mision.html>
- Universidad Tecnológica de Pereira. (23 de Agosto de 2012). *Facultad de Ciencias de la Salud*. Obtenido de Programa Ciencias del Deporte y la Recreación:  
<http://salud.utp.edu.co/deportes-y-recreacion/programa/historia.html>
- Universidad Tecnológica de Pereira. (2012). *Políticas y Estrategias*. Recuperado el 23 de marzo de 2013, de Página Universidad Tecnológica de Pereira: <http://salud.utp.edu.co/politicas-y-estrategias.html>
- Universidad Tecnológica de Pereira. (21 de Marzo de 2014). Obtenido de Función de la Universidad: <http://www.utp.edu.co/institucional/>
- Universidad Tecnológica de Pereira. (31 de Julio de 2015). *Estadísticas e Indicadores (2014 en adelante)*. Obtenido de <http://www.utp.edu.co/estadisticas-e-indicadores/estadisticas-e-indicadores-estrategicos.html>
- Universidad Tecnológica de Pereira. (s.f.). *Misión Institucional*. Recuperado el 22 de Enero de 2013, de Página Institucional, Universidad Tecnológica de Pereira:  
<http://www.utp.edu.co/institucional/>
- Villamil, N. J. (Octubre de 2008). Ensayo: A propósito del objeto de estudio y los objetivos del programa Ciencias del Deporte y la Recreación. Pereira.
- Vivas de Chacón, M. (29 y 30 de Octubre de 2004). *Google Adémico*. Recuperado el 23 de Marzo de 2013, de <http://www.uned.es/jutedu/VivasChaconMireya-IJUTE-Comunicacion.PDF>

- Vivas de Chacón, M. (2004). *Las Competencias socioemocionales de los Docentes - Una mirada desde los formadores de formadores*. Recuperado el 23 de Marzo de 2013, de Google Adémico: <http://www.uned.es/jutedu/VivasChaconMireya-IJUTE-Comunicacion.PDF>
- Wallon, H. (1979). *La evolución de la psicología del niño*. Mexico: Grijalbo.
- Yturalde, E. (s.f.). *Aprendizaje Experiencial*. Obtenido de <http://www.aprendizajeexperiencial.com/>
- Yturalde, E. (s.f.). *Debriefing para Procesamientos*. Obtenido de Dinamicas organizacionales: [www.dinamicas.org](http://www.dinamicas.org)
- Yturalde, E. (s.f.). *educación experiencial*. Obtenido de <http://educacion-experiencial.com/>
- Yturalde, E. (s.f.). *Metodología experiencial*. Obtenido de Dinamicas organizacionales: [www.dinamicas.org](http://www.dinamicas.org)
- Zero, A. (s.f.). *Azunit Zero* . Obtenido de <http://www.azimutzero.com/contact.htm>
- Zubiría. (1999). *Inteligencia emocional*. 35.
- Zunzunegui, M. V., Morales, J. M., & Martínez, V. (1997). *Maltrato infantil: factores socioeconómicos y estado de salud*. Obtenido de <http://www.aeped.es/sites/default/files/anales/47-1-7.pdf>

## 10.1 CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN  
EFICACIA DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EXPERIENCIAL, EN HABILIDADES  
SOCIALES, DEL EQUIPO DE FUTBOL FEMENINO REAL ACADEMIA DE PEREIRA,  
2016.

### CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Este cuestionario hace parte del proyecto de investigación “EFICACIA DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EXPERIENCIAL, EN HABILIDADES SOCIALES, DEL EQUIPO DE FUTBOL FEMENINO REAL ACADEMIA DE PEREIRA, 2016”. La información recolectada es confidencial y se divulgaran solo los resultados generales.

Gracias por la atención y el tiempo prestado.

Nombre \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_  
Asignatura \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_ Sexo F \_\_\_\_ M \_\_\_\_

**Instrucciones:** Debe ser elegida solo una respuesta por pregunta y que debe procurar no dejar ninguna pregunta sin responder.

	ENUNCIADO	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	CASI NUNCA	NUNCA
1	Puedo mantener la calma cuando soy el blanco del enfado de otros				
2	Tengo problemas de timidez				
3	Me siento incómodo cuando me critican				
4	Me desconcentro fácilmente en la realización de una tarea				
5	Me dejo influenciar por una conducta negativa realizada anteriormente por otra persona				
6	Me cuesta hablar y dirigirme a personas que no conozco				
7	Me dejo afectar por las bromas de los demás				
8	Se me dificulta tranquilizarme rápidamente cuando estoy de mal genio				

9	Evito los lugares públicos o concurridos				
10	Postergo las actividades que había planeado iniciar				
11	Puedo presentir el ánimo de un grupo cuando entro en un salón				
12	Se me dificulta iniciar una acción en el momento que lo quiera				
13	Necesito del reconocimiento para lograr mis metas				
14	Me demoro en establecer contacto con quienes me rodean				
15	Me desagrada organizar nuevas actividades				
16	Hago amistades con facilidad				
17	Me impaciento fácilmente				
18	Tengo cuidado con las palabras con las que me dirijo a alguien y la forma en que digo las cosas				
19	Me desanimo fácilmente				
20	Soy incapaz de relajarme en una situación de presión				
21	Me recompenso poco aun cuando alcanzo una meta difícil				
22	Se me dificulta pedir ayuda a otra persona				
23	Cuando una persona cambia su actitud conmigo, le pregunto cuál es la causa				
24	Me cuesta trabajo hablar con personas que no comparten mis puntos de vista				
25	Se me dificulta mostrar mis emociones				
26	Cuando estoy triste busco alguna actividad que me ayude a mejorar mi estado de ánimo				
27	Tengo una mala comunicación con mis jefes				
28	Puedo mediar conflictos de los demás				
29	Identifico con precisión los sentimientos y emociones de las personas				
30	Dudo de las habilidades que poseo				
31	Me considero una persona exitosa				
32	Me recupero lentamente luego de un contratiempo				
33	Sé decir que no cuando es necesario				
34	Pido una aclaración de lo que me dicen, en lugar de adivinar el significado				
35	Me expreso con facilidad hacia los demás				
36	Doy a entender lo que quiero o lo que siento sin rodeos				
37	Reconozco cuando cometo un error				
38	Puedo escuchar a personas negativas sin contagiarme de lo que me digan				
39	Me dejo llevar por una situación aunque no esté de acuerdo con ella				
40	Soy capaz de interpretar correctamente mis propias emociones				
41	Me siento desalentado (a) conmigo mismo y me pregunto si hay algo que valga la pena				

42	Me concentro en las cualidades negativas de los demás				
43	Me siento inseguro (a) de mis conocimientos				
44	Prescindo con facilidad de los demás				
45	Soy capaz de iniciar una acción en el momento que lo desee				
46	Tengo una mala comunicación con mis superiores				
47	Siento que soy atractivo (a)				
48	Ayudo a un grupo a controlar sus emociones				
49	Detecto incoherencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas				
50	Animo, alabo o felicito a los demás, sin que esto represente problema alguno				
51	Soy capaz de trabajar de modo productivo cuando estoy de mal humor (enfadado)				
52	Pienso que es lo que quiero antes de actuar				
53	Contribuyo a que el trabajo sea estresante y aburrido				
54	Creo que no puedo contribuir a cambiar el rumbo del país				
55	Manejo las situaciones aun cuando empiezo a enfadarme				
56	Ante un problema no veo el lado positivo de la situación				
57	Tengo el sentimiento de no poder hacer nada bien				
58	Trato con respeto a los demás				
59	Me doy cuenta cuando alguien me miente				
60	Puedo aplazar un beneficio positivo a corto plazo para obtener uno mayor a largo plazo				
61	Me siento inferior con respecto a los demás				
62	Manejo un vocabulario incorrecto				
63	Prefiero el trabajo en grupo al individual				
64	Puedo realizar alguna actividad que me interese aun cuando me produzca miedo llevarla a cabo				
65	Sé cuándo experimento sentimientos de amor y dicha				
66	Hago saber a los demás cuando hacen algo positivo en su trabajo				
67	Excluyo a alguien cuando es excluido por otras personas				
68	Sé cuándo tengo que hablar y cuando no en una reunión				
69	Soy original y creativo				
70	Sé que puedo conseguir lo que me propongo				
71	Trato de escuchar a quien me habla				
72	Creo que soy físicamente agradable para los demás				
73	Utilizo el "diálogo interior" para controlar mis emociones				
74	Puedo ajustar mi comportamiento para satisfacer las exigencias de cualquier situación en la que me encuentre				
75	Me gusta negociar para obtener algo que deseo				
76	Me parece complicado llegar a un consenso con los demás				
77	Me preocupo si a los demás les gusta estar conmigo				

78	Siento que puedo hacer todo bien				
79	Ante un problema sé que se puede hacer algo para resolverlo				
80	Estoy consciente de lo que soy				
81	Identifico mis pensamientos negativos				
82	Me gustan los desafíos sencillos				
83	Ayudo a los demás a controlar sus emociones				
84	Me intereso por los sentimientos de los demás				
85	Soy capaz de hablar en público aun cuando siento un poco de vergüenza				
86	Reconozco cuando alguien siente angustia				
87	Siento que soy una persona desaprovechada				
88	Estoy atento a los movimientos o gestos de los demás cuando se dirigen a mí				
89	Soy competente en pocos trabajos				
90	Trabajo duro y persistentemente para alcanzar una meta				
91	En una situación competitiva en la cual estoy ganando o soy superior me siento mal por el otro				
92	Puedo cambiar mi imagen cuando siento que la proyectada no está dando resultado				
93	Sé que la gente me busca y me respeta				
94	Termino lo que comienzo				
95	Descuido mis propios movimientos o gestos cuando me dirijo a alguien				
96	Me comporto adecuadamente en una reunión social				
97	Tengo una mala comunicación con mi familia				
98	Acostumbro a fijarme objetivos				
99	Cuando tengo que tomar una decisión importante, sé cómo me siento al respecto: asustado, emocionado, enojado u otras combinaciones de emociones				
100	Explico mis críticas hacia los demás				
101	Fomento la desconfianza de los demás hacia mí				
102	Procuro que los demás se sientan bien conmigo				
103	Hago cosas por otras personas, porque simpatizo con ellas				
104	Hago cosas contrarias a mis principios				
105	Me angustio cuando pienso en sentimientos negativos				
106	Me considero una persona poco inteligente				
107	Identifico mis cambios de humor				
108	Cuando hablo con alguien le doy a entender que le estoy prestando atención (fruncir el ceño, asiento con la cabeza, etc.)				
109	Cuando hago un comentario subrayo los puntos débiles de los demás				
110	Siento que no valgo				

111	Sé cuándo estoy a la defensiva				
112	Expongo mi filosofía personal a los demás				
113	Sugiero nuevas ideas que ayuden a los demás				
114	Verifico que la otra persona entendió lo que le dije				
115	Identifico mis pensamientos positivos				
116	Pienso que mi futuro depende de mi esfuerzo				
117	Puedo comportarme de manera espontánea y natural				
118	Uso un tono apropiado cuando me dirijo a un grupo o a una persona				
119	Verifico que entendí lo que la otra persona me dijo				
120	Identifico mis cambios físicos ante un estímulo				
121	Me demoro en ponerme bien después de un problema				



## 10.2 SESIONES

Sesión Número 1.	
<p><b>Objetivo:</b> Generar mejores ambientes entre las deportistas, teniendo en cuenta la comunicación como herramienta principal para el desenvolvimiento de la misma y poder lograr conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros.</p>	
<p><b>Habilidad:</b> Comunicación, Empatía, Relaciones interpersonales.</p>	<p><b>Duración:</b> 6 horas. Dividido en dos momentos de 3 horas un break en la mitad de la intervención.</p>
<p><b>Recursos materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartulina</li> <li>- Lapiceros o marcadores</li> <li>- Texto de la familia izquierdo</li> <li>- Balón inflable</li> <li>- Cuerdas</li> <li>- Palos de escoba</li> <li>- Cinta</li> <li>- Aros</li> <li>- Argollas pequeñas (para anillo)</li> <li>- Tubos de PVC</li> <li>- Pelotas</li> <li>- Cuerda</li> <li>- Bolsas de basura</li> <li>- Baldes</li> </ul>	<p><b>Ambientación:</b> Espacio abierto, campo de entrenamiento</p>
<p><b>Descripción:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Familia izquierdo" las participantes deben de crear una tarjeta de presentación, en la cual compartan cualidades de cada una y gustos. Luego de realizar las tarjetas deben organizarse en círculo y escuchar las instrucciones del facilitador, este se encargará de leerles un documento el cual es llamado la familia izquierdo, el documento tiene una serie de palabras que se encuentran resaltadas IZQUIERDA Y DERECHA, en el momento que se diga alguna de estas ellas deben de entregar su tarjeta como lo indica el texto, al finalizar la lectura deben de realizar la presentación de la tarjeta con la cual quedaron, se espera que se maneje una buena comunicación y conocer un poco más a sus compañeras.</li> <li>2. "3 mosqueteros" Se formarán cuatro grupos de un número común de participantes, se acomodarán de acuerdo a los puntos cardinales del orientador que se encontrará en la mitad, formando una especie de cuadrado. El orientador citará de manera analógica el relato de los cuatro mosqueteros (Porthos, D'Artagnan, Aramis y Athos) donde cada grupo tomará el</li> </ol>	

nombre de cada uno de estos personajes, a la orden o al más repentino cambio de desplazamiento del orientador, los grupos se moverán de acuerdo a la ubicación de este y buscando realizar una línea recta con sus participantes. El orientador concederá cierta cantidad de puntaje para el primer grupo que alinee a todos sus integrantes de manera recta y rápida. El juego concluirá cuando todos los grupos estén de acuerdo para encajar en la perspectiva dada por el orientador, de forma que todos tengan puntaje.

3. "31" Todos los participantes del grupo o del equipo, deberán rotar un balón inflable de gran tamaño por cada uno de los integrantes, cada integrante solo tendrá la posibilidad de hacer un toque. El tipo de estrategia que utilice el grupo deberá de ser autónomo y el facilitador no podrá intervenir de forma directa. El grupo deberá hacer todos los toques correspondientes sin repetir toque por persona y sin que ninguna persona haga dos toques, antes de iniciar la prueba el equipo tendrá 5 minutos de planeación y 10 o 15 minutos para realizar la prueba.
4. "Anillo del gigante" Todos los integrantes del grupo deberán generar estrategias para la realización de esta prueba, en un campo abierto se delimitara un cuadro, donde ningún integrante del grupo podrá cruzar o estar en él. En el medio de este cuadro, abra un palo en posición vertical, luego el facilitador le entregara al grupo un círculo en forma de anillo que estará sostenido por cuatro cuerdas, cada una de estas cuerdas debe de estar sujeta por un integrante del grupo a diferentes esquinas del cuadro, deberán encontrar una estrategia para introducir el anillo dentro del palo sin ingresar a la zona demarcada, el anillo deberá llegar al suelo y después lo deberán subir de la misma manera a que este salga del palo.

#### Break

5. "cadena de gestos" Una persona comenzara realizando algún gesto, y se deberá seguir realizando hacia la derecha, pero cada persona debe agregar uno nuevo hasta que llegue al primer participante.
6. "los ordenados" Los participantes se dividan en un mínimo de 4 grupos, en el cual cada grupo poseerá también un número común de participantes, a la vez deben estar organizados en filas o hileras, de modo que cada participante deberá obtener un número determinado por su posición e indicando que el que lleva la delantera de la fila es el número uno. Cuando el facilitador de la señal, todos los grupos empezaran a dirigirse en diferentes direcciones de acuerdo a los otros grupos desplazándose cada vez unos más lejos que otros y de forma cíclica. Durante el trayecto, en un momento dado el facilitador, pronunciara uno o más números, en el momento de decirlo los jugadores deberán buscar su misma posición en otro grupo rápidamente antes de que otro jugador con el mismo número lo ocupe; el facilitador puede hacer parte de los grupos y así generar que más competidores queden sin puesto.
7. "Motor sincronizado" Todos los participantes formaran un círculo manteniendo cierta distancia con el participante de lado izquierdo como derecho. Este círculo representara un motor de aire puro, que funcionara cada vez que empiece el recorrido de los bastones por cada uno de los participantes. Cada participante recibirá un bastón, el cual lo dispondrá, en sus manos para pasarlo cuando empiece el recorrido, deben pasarlo al lado derecho, una vez que

suelten el bastón de sus manos deberán tomar rápidamente el que el compañero de su lado inverso y así sucesivamente hasta que completen el circuito, sin que ningún integrante deje caer un solo bastón

8. El equipo se dividirá en sub equipos de 3 participantes cada uno, cada participante tendrá una misión específica para poder cumplir el objetivo de la actividad.  
Dentro de un terreno delimitado por cuerdas, que aran una especie de enredadera, estarán ubicadas las pelotas que representan los huevos de dodo. Las bolsas de basura harán una especie de cortina que no dejen ver la zona donde están ubicados los huevos de dodo.  
Una de las deportistas del trio, llamaremos y deberá ubicarse en la zona de las bolsas de basura, esta deportista podrá hablar y escuchar, pero no tendrá la posibilidad de observar el terreno. La misión de esta deportista será guiar a una de las compañeras que llamaremos C estará dentro del terreno, intentando coger los huevos dodo.  
La segunda deportista que llamaremos B, estará ubicada frente a la enredadera, y tendrá la posibilidad de ver y escuchar, pero no de hablar, de esta persona depende indicarle por medio de señas a la deportista A, que indicaciones darle a C.  
La ultima deportista que llamaremos C, tendrá la posibilidad de escuchar y hablar pero no de ver, tanque tendrá los ojos vendados y su misión es meterse dentro de la enredadera, sin ser tocada por ninguna de las cuerdas, y sacar los huevos que más pueda.

**Rol del facilitador:** Dirigir las actividades, generar un grado de dificultad en cada una de las actividades, desde un nivel difícil hasta suave o viceversa.

**Cierre:** Constructor de conceptos, al inicio se le dará una hoja de papel y un lápiz a cada una de las participantes, en ella deberán escribir lo que para cada una significa la habilidad social a trabajar.

Al finalizar las actividades el grupo se pondrá cómodo y se les devolverán las hojas, y deberán realizar un nuevo concepto sobre cada habilidad y analizaran las diferencias y semejanzas que tienen respecto a la habilidad, después de las actividades.

## Sesión Número 2.

**Objetivo:** Generar que las deportistas permitan explorar sus propias emociones, tener un manejo en los estados de ánimo o impulsos, a igual que poder controlar todos los sistema manteniendo un funcionamiento óptimo y así tener un pensamiento positivo en las cualidades que puede obtener cada deportista.

**Habilidad:** Auto motivación, Auto conocimiento, Auto control, Auto estima.

**Duración:** 6 horas. Dividido en dos momentos de 3 horas un break en la mitad de la intervención

**Recursos:**

- Una soga gruesa y larga
- Pelotas
- Chapetas
- Conos
- Cuerdas
- Aros
- Pimpones
- Caja vacía
- Baldes
- Pimpones
- Cuerdas
- Pañoletas

**Ambientación:** Espacio abierto, campo de entrenamiento

**Descripción:**

1. "Lata de sardinas" las participantes deben de ubicarse en el suelo acostadas una al lado de otra, deben pasar por encima de cada una, realizando rollos hasta que el grupo llegue a una zona determinada para luego tener que regresar al lugar de inicio.
2. "El juego sin fin" Dentro de una zona delimitada, las deportistas empezaran a moverse, el facilitador tirara una pelota, la cual deberá ser cogida por una de las deportistas que intentara pinchar a otra, la que sea Ponchada quedara congelada y solo podrá volver a moverse cuando otra compañera le pase por debajo de las piernas. A medida que avance el juego el facilitador ira lanzando más pelotas.
3. "Superando barreras" En una zona se delimitara un terreno de 5 metros, el cual deberán pasar cada una de las participantes, utilizando una cuerda que colgara en la mitad del espacio de 5 metros. Los 5 metros estarán delimitados por cuerdas a una altura de 1 metro, esta cuerda no podrá ser tocada. El facilitador a medida que avance la actividad ira colocando tareas que el equipo debe ir cumpliendo, hasta que todas las participantes estén del otro lado.
4. "El cuadro de los deseos" Para iniciar la actividad el facilitador les indicara a las participantes que deberán conseguir 10 palos idénticos, ya cuando las deportistas lo hayan conseguido, el

facilitador les indicara por medio de una charla de reflexión, que deberán representar los sueños que tienen, utilizando solo los 10 palos que encontraron. Después de que cada una tenga la figura hecha, deberán exponer al grupo lo que significa y que hacen para lograr ese sueño; las deportistas se irán a realizar otra actividad, mientras el facilitador revuelve todos los palos dentro del cuadro, con la intención de que ellas lleguen a buscar el palo que marca la diferencia, el cual ha sido enseñado con anterioridad a las participantes, mientras ellas van buscando el palo, el facilitador les ira dando una charla que las oriente sobre la automotivación y como esto las ayudara a encontrar el palo.

5. "cadena de favores" estarán dispersos y con sus ojos vendados, donde uno iniciara tempestivamente a moverse en el campo hasta tocar un compañero, el cual se deberá quitar la venda para orientar a los demás participantes, estos mismos decidirán en mutuo acuerdo el tiempo estimado en el que se quiere lograr hacer la actividad. En un espacio considerable de juego, los participantes estarán dispersos por todo el espacio de juego y posterior a ello se vendaran los ojos y se procederá a desorientar a cada uno de estos, sin posibilidad de saber la dirección en la cual esta. El orientador junto con ayuda de un cooperador colocara varias chapetas, las cuales serán las minas, que si algún participante las logra pisar, tendrá que devolverse al sitio de origen de donde salió, y el participante que lo toco deberá salir en busca de más participantes. La intención será que, cualquier participante debe tomar la iniciativa y guiándose por la voz de los demás debe ir intempestivamente a encontrarse con otro participante que crea el más cercano. Pero se debe tener en cuenta de que el camino está plagado de minas y debe ser cuidadoso con cada paso que dé. Una vez que se haya encontrado un participante, este debe ser el que salga en busca de demás participantes a encontrarse y así hasta que todos los participantes hayan sido encontrados.

#### Break

6. "Camino de la fama" se realizara un pasillo donde cada uno tiene que pasar, mientras las compañeras se encuentren a los lados de este, cada uno debe seleccionar un personaje que admire y decirlo fuerte a sus compañeras, de inmediato pasar por el medio de ellas y obtener 20 segundos de fama los cuales van a ser generadas por las compañeras que se encuentran a los lados.
7. "tigre muro y manguera" se di vieron en grupos de mujeres y hombres separados se les dan las indicaciones acerca de cada objeto, el tigre vence al muro, el muro vence a la manguera y la manguera vence al león. Los grupos se dan la espalda se ponen de acuerdo todos que van a sacar y tiene que hacer como si fueran tigres, manguera o muro gana el que saque el objeto correcto.
8. " Los átomos" Se relata una historia en la cual exista un peligro y de cómo ellas podrían hacer algo para cambiar esa situación, si trabajan en equipo y aprenden a controlar sus emociones, todas las integrantes del grupo se encontraran vendadas excepto una, la cual será la encargada de dirigir al grupo desde afuera, al inicio encontraran un balde lleno de pimpones los cuales representan a los átomos y estos deben ser transportados hacia otro balde para poder neutralizar y evitar que se acabe el mundo, el balde se encuentra sujeto por varias cuerdas, las

cuales van a ser agarradas por la integrantes que se encuentran con los ojos tapados, deben levantar el balde y llevarlo hasta donde se encuentra el otro balde vacío y poner los pimplones dentro, solo manipulado con las cuerdas, tendrán una serie de oportunidades y no deben desperdiciar ningún átomo, acaban cuando todos los pimplones se encuentren dentro del balde

9. "el naufragio" la recolección de pistas que están regadas por todo el campo de juego y las cuales deben ser halladas antes de que el otro grupo lo haga. Distribuidos en un espacio considerable, el orientador con previa antelación repartirá por el campo, ciertas pistas escondidas que conllevaran a los objetos que los participantes perdieron de la batalla en el mar, para lo cual todos los participantes de dicho grupo tendrán vendado los ojos, excepto una persona el cual los guiará a todos en el campo de juego. El grupo ganador será el grupo que descubra todas las pistas, antes del grupo contrario y tendrá un incentivo personal para cada uno de sus participantes.
10. "Recaudando tesoros perdido" la recolección de objetos que estarán regados por todo el campo de juego y las cuales deben ser halladas antes de que el otro grupo lo haga siguiendo parte de las instrucciones dadas en la anterior actividad. Distribuidos en un espacio considerable, el orientador con previa antelación repartirá por el campo, ciertos objetos escondidos que podrán encontrarlos con ayuda de las pistas que los participantes hallaron en el naufragio (actividad anterior), para lo cual un participante de dicho grupo tendrá vendado los ojos, y los demás deben guiarlo en el campo de juego. El grupo ganador será el grupo que descubra todos los objetos, antes del grupo contrario y tendrá un incentivo personal para cada uno de sus participantes.

**Rol del facilitador:** Dirigir la actividad, mostrar los movimientos, y reconocer, prevenir, neutralizar y reenfocar las conductas distractoras y disfuncionales en el grupo

**Cierre:** Se realiza una retroalimentación en mesa redonda, donde se realiza una lluvia de ideas sobre las percepciones, enseñanzas que les dejó las actividades, después se buscara enlazar todas las palabras para generar un conocimiento global.

## 10.3 BIOETICA

### 10.3.1 Solicitud comité bioética

Pereira 16 de Octubre del 2015

Señores:

#### **COMITÉ DE BIOÉTICA**

Universidad Tecnológica de Pereira

#### **Asunto:** Solicitud de Revisión Trabajo de Grado

En el marco del proyecto elaborado como trabajo de grado para optar al título de profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación, se ejecutará un programa de educación experiencial para evaluar su efecto en las habilidades sociales en deportes de conjunto. Dos estudiantes aplicarán un Cuestionario de inteligencia emocional en el equipo de futbol femenino Real Academia, para conocer los niveles (De habilidades sociales) en el que se encuentran las deportistas, posteriormente se ejecutará un programa de educación experiencial, y posteriormente se aplicará nuevamente el cuestionario de inteligencia emocional para reconocer los efectos de dicho programa sobre éstas.

Conocedor de la idoneidad e importancia del comité de Bioética dentro de nuestra institución y después de revisar el proyecto; comedidamente me permito solicitarles la revisión del proyecto que adelantan los estudiantes Felipe Amorocho Valencia y Fabián Esteban Sarmiento Corrales, cuyo objetivo es describir los efectos de un programa de educación experiencial, en las habilidades sociales de las jóvenes deportistas del equipo de fútbol Real Academia.

Agradeciendo la colaboración prestada y esperando pronta respuesta.

Atentamente,



**CRISTIAN FERNANDO RAMOS RIOS**

Docente Ciencias del Deporte y la Recreación

Director Proyecto de Investigación



### 10.3.2 Carta de aprobación



COMITÉ DE BIOÉTICA

NOTIFICACIÓN DE APROBACIÓN

Sello: ORIGINAL Código: CBE-SYR-192015

Pereira, 23 de noviembre de 2015

Doctor:  
**CRISTIAN FERNANDO RAMOS**  
Director del proyecto

Referencia: *“Eficacia de un programa de educación experiencial, en habilidades sociales, del equipo femenino de fútbol real academia de Pereira, 2015”.*

El Comité de Bioética de la Universidad Tecnológica de Pereira ubicado en la oficina H-404 en la Facultad de Bellas Artes y Humanidades, Campus Universitario La Julita, Teléfono 3137535 Pereira; en reunión ordinaria efectuada el día de hoy, según Acta No. 19 Punto 03 Numeral 02, ha acordado darle el aval bioético al proyecto de la referencia, clasificándolo como una investigación sin riesgo, debido a que cuenta con las experiencias bioéticas necesarias para su aprobación. El Comité deja constancia del siguiente:

1. El director del proyecto, doctor Cristian Fernando Ramos, está calificado para conducir y realizar el proyecto antes mencionado.
2. El proyecto contempla todas las condiciones adecuadas, tanto en sus aspectos bioéticos como científicos, quedando bien establecidos y justificados los riesgos predecibles y los inconvenientes vs. los beneficios anticipados para los participantes.
3. Puesto que se trata de una investigación sin riesgo, no requiere consentimiento informado, pero sí la autorización de la institución responsable de las historias clínicas de los pacientes de interés para este estudio.
4. Cualquier cambio substancial en el proyecto original o el desarrollo de algún evento adverso serio debe ser reportado tan pronto como sea posible por el investigador principal a este Comité para las consideraciones y pronunciamientos pertinentes.

El Comité de Bioética de la Universidad Tecnológica de Pereira se acoge, y considera en la toma de sus decisiones, las normas y estándares éticos, legales y jurídicos vigentes para la investigación en seres humanos tanto nacionales como internacionales (Resolución 8430 De 1993, Resolución 2378 de 2008 y Declaración de Helsinki).

Nuestro comité cuenta con 14 miembros activos, consideramos Quórum a la presencia de la mitad más 1, anexamos a esta comunicación la página de asistencia con las respectivas firmas.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Carlos Alberto Carvajal Correa', is written over a solid horizontal line.

Carlos Alberto Carvajal Correa  
Presidente Comité de Bioética  
Universidad Tecnológica de Pereira

10.3.3 Asistencia acta No. 19, 23 de Noviembre del 2015



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA  
COMITÉ DE BIOÉTICA  
23 DE NOVIEMBRE DE 2015  
ACTA 19

1. CARLOS A. CARVAJAL C.  
Presidente Carlos A. Carvajal C.
2. GLORIA INÉS GONZÁLEZ R.  
Miembro institucional. \_\_\_\_\_
3. GUILLERMO RAMÍREZ CATTANEO  
Miembro institucional.  
Representante de la comunidad. Guillermo Ramírez Cattaneo
4. ANDRÉS GAVIRIA M.  
Miembro institucional.  
Representante de los estudiantes. Andrés Gaviria M.
5. GUILLERMO VALENCIA M.  
Miembro institucional. Guillermo Valencia M.
6. MANUEL HURTADO M.  
Miembro institucional. Manuel Hurtado M.
7. CLAUDIA MARIA LÓPEZ O.  
Miembro institucional. Claudia María López O.
8. VICTORIA EUGENIA ÁNGEL  
Miembro institucional. Victoria Eugenia Ángel
9. JORGE ENRIQUE MACHADO A.  
Miembro institucional. Jorge Enrique Machado A.
10. JOSÉ WILLIAM MARTÍNEZ  
Miembro institucional. \_\_\_\_\_
11. CLAUDIA PATRICIA CARDONA T.  
Miembro institucional. Claudia Patricia Cardona T.
12. MARÍA ELENA RIVERA S.  
Miembro institucional. María Elena Rivera S.
13. JULIETA HENAO BONILLA  
Miembro institucional. Julieta Henao Bonilla
14. CARLOS ALBERTO ISAZA MEJÍA.  
Miembro institucional. \_\_\_\_\_

## 10.4 FOTOS

### 10.4.1. Presentación de cada habilidad



10.4.2. Sesiones



