

More Than Eleven feelings: una cartilla digital para fortalecer habilidades socioemocionales en niñas futbolistas de la Fundación More than Eleven en el municipio de Itagüí. Este proyecto aporta a la formación integral de las niñas deportistas, promoviendo la empatía, autorregulación y el trabajo en equipo como base para la convivencia y el bienestar comunitario. Este proyecto es innovador porque integra recursos digitales y experiencias deportivas significativas para el desarrollo socioemocional en contextos formativos no tradicionales.

Camila Andrea León Ortiz¹

Angela Viviana Castro Vargas²

¹ camila.ortizleo@usantotomas.edu.do [ORCID](#) [GOOGLE SCHOLAR](#)

² angela.vaqrgascas@usantotomas.edu.co [ORCID](#) [GOOGLE SCHOLAR](#)

Resumen

El presente proyecto tiene como propósito diseñar una cartilla digital orientada al fortalecimiento de la educación socioemocional en niñas futbolistas pertenecientes a la fundación *More than Eleven*, en el municipio de Itagüí, Antioquia. Esta propuesta surge a partir de la identificación de una necesidad formativa en el ámbito deportivo: la ausencia de espacios estructurados para el desarrollo emocional, en los cuales las niñas aprendan a reconocer, expresar y gestionar sus emociones de manera asertiva tanto dentro como fuera del campo de juego.

En los contextos deportivos tradicionales, el entrenamiento suele centrarse en el desarrollo físico y técnico, dejando a un costado el componente emocional, que resulta esencial para el bienestar psicológico y la sana convivencia grupal. Ante esta realidad, la cartilla digital se plantea como una herramienta pedagógica innovadora que articula el fútbol, la tecnología y la educación emocional, permitiendo generar experiencias de aprendizaje activas, significativas y accesibles, orientadas al desarrollo integral de las participantes.

El diseño de la cartilla concibe el aprendizaje como un proceso dinámico en el que las niñas construyen sus conocimientos a partir de la experiencia, la reflexión y la interacción con sus pares. Así mismo, incorpora recursos tecnológicos que facilitan el aprendizaje autónomo y promueven competencias clave como la autorregulación emocional, la comunicación asertiva y el trabajo colaborativo.

De manera general, la cartilla busca contribuir al fortalecimiento del componente socioemocional en contextos deportivos formativos, fomentando la autoconfianza, la resiliencia y la cooperación. A su vez, pretende promover una cultura deportiva más inclusiva, en la que el desarrollo emocional tenga el mismo valor que el rendimiento físico. Esta iniciativa constituye un aporte significativo para la formación integral de las niñas futbolistas, al integrar la dimensión emocional dentro del proceso de enseñanza aprendizaje y aprovechar las tecnologías emergentes como mediadores del desarrollo personal y social.

Palabras clave: Cartilla digital, gestión emocional, educación emocional, fútbol formativo, innovación educativa.

Abstract

The purpose of this project is to design a digital booklet aimed to strength socio-emotional education for young female soccer players belonging to the More Than Eleven Foundation located in Itagui, Antioquia. This proposal arises from the identification of a need in the sports field: the lack of structures spaces for emotional development, where girls learn how to recognize, express and manage their emotions assertively both on and off the playing field.

In traditional sports contexts, training usually focus on physical and technical development, leaving aside the emotional component, which is essential for psychological well-being and healthy group interaction. Taking that into account, the digital booklet is presented as an innovative educational tool that combines soccer, technology and emotional education, allowing for the creation of active, meaningful and accessible learning experiences aimed at the development of participants.

The design of the booklet conceives learning as a dynamic process in which girls create their knowledge based on experience, reflection, and interaction with their peers. It also incorporates technological resources that make autonomous learning easier and promote key skills such as emotional self-regulation, assertive communication, and collaborative work. It fosters a more inclusive sports culture, where emotional development is valued as much as physical performance. This initiative represents a significant contribution to the comprehensive development of girls football players by integrating the emotional dimension into teaching-learning process and leveraging emerging technologies as mediators of personal and social development.

In general, the booklet aims to contribute to strenghtening the socioemotional component in youth sports contexts, fostering self-confidence. Resilience and cooperation. At the same time, it wants to promote a more inclusive sports culture, where emotional development is valued as much as physical performance.

Key words: Digital booklet, socioemotional education, emotional education, developmental youth football and innovation in education.

Introducción

El fútbol se ha consolidado como uno de los deportes con mayor alcance e impacto social en el mundo, no solo por su dimensión competitiva, sino también por su capacidad para generar espacios de convivencia, inclusión y desarrollo personal. Para muchas niñas, la práctica de este deporte significa más que un juego: es un espacio donde pueden construir amistades, enfrentar desafíos y descubrir fortalezas que trascienden el campo de juego. Sin embargo, ese mismo contexto deportivo también las exponen a situaciones de presión, frustración y conflicto que, sin las herramientas adecuadas, pueden afectar tanto su rendimiento como su bienestar emocional y su desarrollo integral.

La Fundación *More Than Eleven* surge como resultado de una profunda reflexión personal y profesional de la futbolista Alexia Putellas, quien cuestiona los modelos tradicionales de entrenamiento en el fútbol, centrados casi exclusivamente en la preparación física, dejando de lado el desarrollo emocional. Ubicada en el municipio de Itagüí, Antioquia, la fundación tiene como propósito utilizar el fútbol como herramienta para impactar positivamente en la vida de niñas y adolescentes, a través de un programa integral que combina el entrenamiento con un enfoque orientado al fortalecimiento del componente físico socioemocional. En la Fundación *More Than Eleven*, las niñas encuentran un espacio seguro para crecer, aprender y compartir; un lugar donde el deporte se convierte en una herramienta poderosa para formar personas más seguras, sensibles y conscientes de sus emociones.

Dentro de la categoría Sub-10, conformada por niñas de siete a diez años, se ha podido identificar una problemática significativa: la ausencia de materiales pedagógicos específicos que integran la educación emocional con la práctica deportiva. Durante el desarrollo de las sesiones de entrenamiento, se ha observado que muchas niñas presentan dificultades para reconocer, expresar y gestionar sus emociones, especialmente en situaciones que generan presión, frustración o diferencias entre compañeras. Esto se traduce en respuestas impulsivas, comunicación poco asertiva y bajos niveles de tolerancia ante el error. Surgen así preguntas sobre lo que sienten, cómo perciben su cuerpo y de qué manera se relacionan con los

demás, lo que evidencia la necesidad de propuestas formativas intencionadas que aborden el componente socioemocional de manera estructurada y contextualizada.

Partiendo de esta necesidad, la educación socioemocional se comprende como un componente esencial de la formación deportiva. Bisquerra (2009) señala que este tipo de educación orienta el desarrollo de competencias emocionales como la conciencia emocional, la regulación, la autonomía y las habilidades sociales, las cuales inciden directamente en el bienestar personal y la convivencia. En esta misma línea, el modelo de la *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL, 2020) plantea que el fortalecimiento de dichas competencias contribuye no solo al desarrollo emocional, sino también a la construcción de relaciones interpersonales positivas, lo que evidencia su carácter transversal en cualquier proceso formativo, incluyendo el deportivo.

El presente proyecto aborda cuatro categorías de análisis que orientan el desarrollo de la propuesta: la educación socioemocional en el deporte formativo, el desarrollo socioemocional en la infancia media, las habilidades socioemocionales clave en el fútbol infantil, entre ellas la gestión emocional, la motivación deportiva y el trabajo en equipo. Así mismo, la mediación pedagógica y tecnológica como estrategia innovadora de enseñanza. Estas categorías están interrelacionadas y permiten comprender el fenómeno de estudio desde un enfoque integral, reconociendo el deporte infantil como un escenario educativo privilegiado para el fortalecimiento emocional y social de las niñas futbolistas.

Para dar respuesta a esta problemática, el proyecto plantea el diseño e implementación de una cartilla digital denominada *More Than Eleven Feelings*, una herramienta pedagógica innovadora, cercana, creativa y significativa que acompaña a las niñas en el reconocimiento, comprensión y regulación de sus emociones, tanto dentro como fuera del campo de juego. Esta propuesta busca no solo responder a una necesidad puntual, sino también aportar una transformación real y positiva dentro de la fundación, integrando la tecnología educativa como mediadora del aprendizaje socioemocional.

En coherencia con este propósito, el proyecto adopta un enfoque cualitativo enmarcado en la investigación-acción educativa, que permite integrar la reflexión, la práctica y la transformación de la realidad observada (Elliot, 1993). El proceso se estructuró en cuatro fases secuenciales: diagnóstico, planificación, diseño e implementación, y evaluación. Así mismo, el diseño de la cartilla se fundamentó en los principios del *Design Sprint* (Knapp, Zeratsky y Kowitz, 2016), metodología que favorece la empatía con los usuarios, la ideación de soluciones creativas y la validación constante del producto. Para medir el impacto de la intervención, se empleó un instrumento de valoración cualitativa aplicado en modalidad pretest-posttest con la totalidad del grupo participante.

De manera general, los resultados obtenidos evidenciaron avances significativos en las tres dimensiones evaluadas: motivación deportiva, trabajo en equipo y gestión emocional. Las niñas mostraron mayor capacidad para identificar y expresar sus emociones, una disposición más activa hacia la cooperación y una reducción notable de respuestas impulsivas ante situaciones de frustración. Estos hallazgos permiten afirmar que la integración entre tecnología, deporte y educación socioemocional genera experiencias de aprendizaje más integrales, significativas y coherentes con las necesidades reales de las niñas futbolistas en formación.

El documento se organiza de la siguiente manera: en primer lugar, se presentan los preliminares con el diagnóstico de la realidad, la formulación del problema y las alternativas de solución; a continuación, se exponen el propósito y los objetivos del proyecto; posteriormente, se desarrolla el marco de referencia, compuesto por los marcos contextual, teórico, conceptual, legal y metodológico; luego, se presentan los resultados y el análisis organizados por fases del *Design Sprint* ; y finalmente, se exponen las conclusiones, la visión prospectiva y las consideraciones éticas. Esta estructura refleja el recorrido investigativo del proyecto y ofrece al lector una guía clara sobre los temas que se desarrollarán a lo largo del documento.

Justificación

Para muchas niñas el fútbol significa más que un juego: es un espacio donde construyen amistades, enfrentan desafíos y descubren fortalezas que van mucho más allá del campo de juego. Sin embargo, ese mismo escenario también las expone a frustraciones, inseguridades y conflictos que, sin las herramientas emocionales adecuadas, pueden afectar su bienestar y su desarrollo integral. En la Fundación *More Than Eleven*, esta realidad se hace visible en cada sesión: niñas que responden de forma impulsiva ante el error, que presentan dificultades para comunicarse asertivamente con sus compañeras o que experimentan episodios de desánimo frente a la derrota. Estas situaciones evidencian una necesidad formativa clara: integrar la educación socioemocional dentro del proceso deportivo de manera intencionada y estructurada.

Durante la infancia, las emociones suelen ser intensas, cambiantes y, en ocasiones, difíciles de comprender o gestionar. Por esta razón, la educación socioemocional resulta fundamental en esta etapa de la vida. El *Child Mind Institute (sf)* explica que el aprendizaje social y emocional incluye habilidades para el manejo de emociones difíciles, la toma de decisiones responsables, la gestión del estrés, el establecimiento de metas y la construcción de relaciones saludables. En este sentido, impulsar proyectos que integren estas habilidades en contextos deportivos genera una innovación valiosa dentro de los programas de formación desde edades tempranas. De hecho, Bolívar-Ramírez et al. (2022) destacan que la ausencia de habilidades para controlar adecuadamente las emociones puede generar consecuencias negativas tanto en el desarrollo personal como en el desempeño deportivo, lo que refuerza la pertinencia de intervenir pedagógicamente en esta dimensión.

Partiendo de esta necesidad, la creación de una cartilla digital dirigida a niñas futbolistas de siete a diez años se plantea como una herramienta pedagógica innovadora y relevante. Su propósito es acompañarlas en el reconocimiento, comprensión y regulación de sus emociones en situaciones personales y deportivas, al tiempo que promueve habilidades esenciales como la empatía, la autorregulación y la resiliencia. Al integrar actividades lúdicas, reflexivas y contextualizadas en el ámbito deportivo, la cartilla

no solo fortalecerá las competencias socioemocionales de las niñas, sino que también contribuirá a crear entornos deportivos más saludables, inclusivos y enriquecedores.

Esta propuesta se enmarca en la línea de investigación en innovación educativa, al articular la educación socioemocional con el uso de tecnologías digitales aplicadas al deporte formativo. Su valor agregado radica en que no se limita a introducir un recurso tecnológico, sino que transforma las dinámicas de enseñanza y aprendizaje desde un enfoque en el que los participantes asumen un rol protagónico en la comprensión y gestión de sus emociones. Así, la cartilla digital se constituye en una herramienta disruptiva que impulsa nuevas formas de aprender, enseñar y relacionarse, contribuyendo al fortalecimiento de modelos educativos que integran tecnología, emoción y aprendizaje como un todo coherente.

Preliminares: Delimitación del Marco de Trabajo para el Abordaje de la Realidad

Diagnóstico de la Realidad

a. Identificación:

En el municipio de Itagüí, Antioquia, funciona desde hace un año la Fundación *More Than Eleven*, una iniciativa impulsada por la futbolista española Alexia Putellas. Esta organización nació de un proceso de reflexión personal de la deportista, en torno a las limitaciones que experimentan los jugadores cuando enfrentan dificultades emocionales derivadas de lesiones o de situaciones de alta presión. Así, la fundación se presenta como una alternativa que busca cambiar la manera en que se entrena en el fútbol, integrando el aspecto psicológico y emocional en los procesos de formación. Además, al reconocer la brecha de género en el deporte, *More Than Eleven* se enfoca en niñas y adolescentes, ofreciéndoles un espacio seguro y formativo que fortalezca su autoestima, confianza y habilidades para enfrentar los desafíos de la vida, tanto dentro como fuera del campo.

El trabajo de la fundación se desarrolla en un contexto particular. Itagüí, en los últimos años, ha invertido en programas deportivos y culturales como una estrategia para alejar a los niños y jóvenes de contextos de riesgo social, como el consumo de drogas o la participación en actos de vandalismo. La mayoría de las beneficiarias de la fundación provienen de entornos con condiciones socioeconómicas y familiares limitadas, lo que resalta la necesidad de propuestas que integren el desarrollo emocional con la formación deportiva y que respondan a las realidades concretas de estas niñas.

En este escenario, el presente proyecto identifica como objetivos de estudios el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en las niñas futbolistas de la categoría Sub-10, con edades entre los siete y diez años. Su intencionalidad es favorecer el bienestar personal de los practicantes y potenciar su desempeño dentro del campo de juego, a través del diseño e implementación de una cartilla digital como herramienta pedagógica innovadora. El alcance del proyecto se orienta a comprender cómo el desarrollo de competencias como el autoconocimiento, la regulación emocional, la empatía, la comunicación asertiva y el trabajo colaborativo impacta de manera directa en la dinámica deportiva, la convivencia entre compañeras y la gestión de las emociones en situaciones de entrenamientos y competencia.

Este proyecto surge al reconocer un problema claro: la escasa educación socioemocional en las niñas futbolistas y la falta de herramientas pedagógicas adaptadas a su edad y realidad. Si bien la Fundación cuenta con entrenadoras comprometidas y con un equipo psicosocial, aún carece de materiales pedagógicos específicos, adaptados al contexto de estas niñas, que integran el componente emocional dentro de la formación deportiva y la apropiación de la filosofía *More Than Eleven*. Esta ausencia constituye el punto de partida de la presente propuesta y define su contexto espacial y temporal.

b. Descripción:

Durante el desarrollo de las sesiones de entrenamientos en la Fundación *More Than Eleven*, se ha podido observar de manera sistemática que muchas niñas presentan dificultades para reconocer, expresar y gestionar sus emociones, especialmente en situaciones que generan presión, frustración o diferencias entre

compañeras. Estas dificultades se manifiestan en respuestas impulsivas, falta de control corporal, comunicación poco asertiva, bajos niveles de tolerancia y escasa capacidad para aceptar el error como parte del proceso de aprendizaje deportivo. Más allá del talento físico y técnico, estas situaciones evidencian una necesidad formativa concreta: trabajar de manera intencionada el componente socioemocional dentro del entrenamiento.

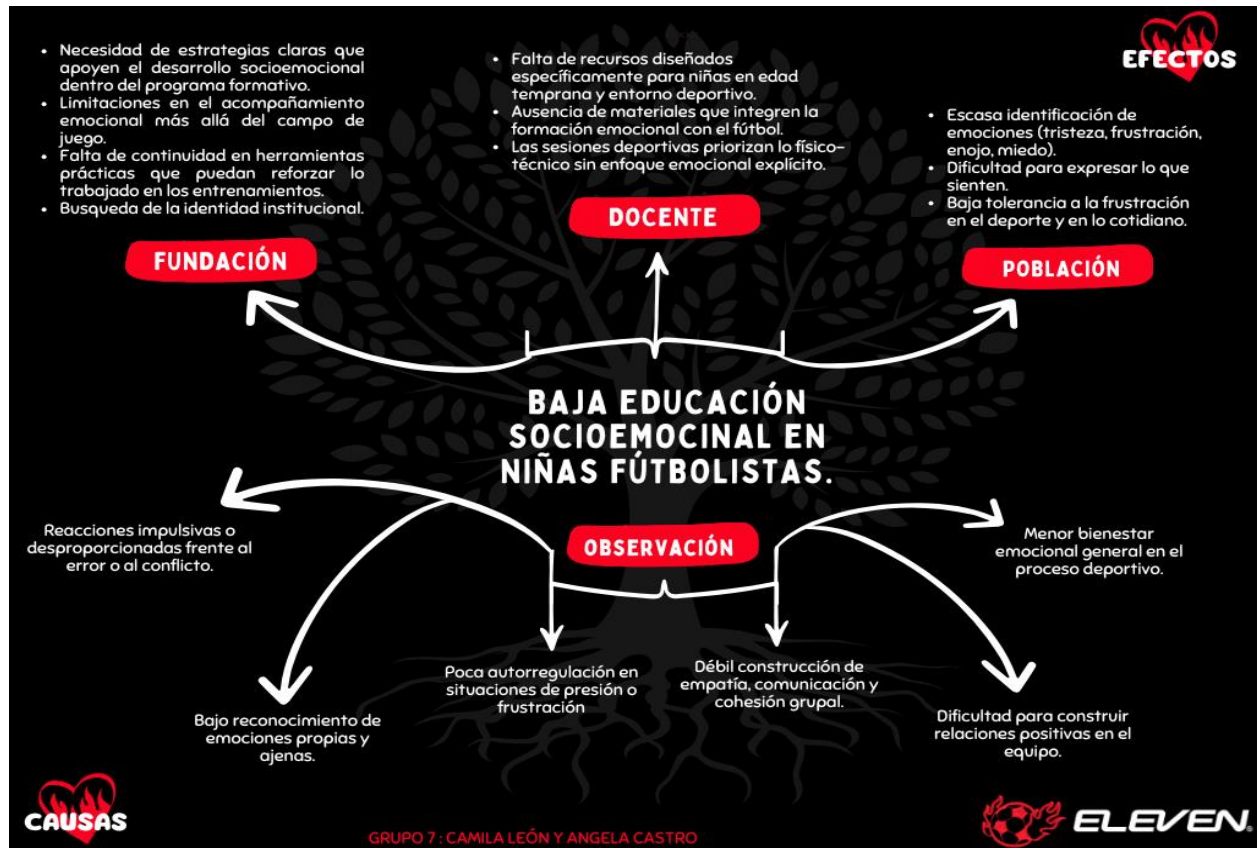
Las causas de esta problemática son diversas y están interrelacionadas. Por un lado, los modelos tradicionales de formación deportiva priorizan el rendimiento físico y técnico, dejando de lado el desarrollo emocional como competencia esencial del proceso formativo. Por otro lado, muchas de las niñas provienen de contextos familiares y socioeconómicos con condiciones limitadas, lo que en ocasiones se traduce en carencias afectivas, escasa regulación emocional en el entorno familiar y pocas oportunidades para desarrollar habilidades socioemocionales fuera del deporte. A esto se suma la ausencia de materiales pedagógicos específicos dentro de la fundación que integran la educación emocional con la práctica deportiva de manera estructurada y adaptada a la edad de los participantes.

Las consecuencias de esta realidad son igualmente significativas. Las dificultades en la gestión emocional se traducen en conflictos interpersonales dentro del grupo, episodios de llanto, sentimientos reprimidos y una comunicación poco asertiva que afecta la cohesión del equipo. Así mismo, la falta de herramientas para manejar la frustración impacta directamente en la motivación de las niñas y en su disposición para practicar activamente en los entrenamientos. En algunos casos, estas generan situaciones que dificultan el trabajo grupal y afectan el ambiente formativo dentro de la fundación.

La siguiente figura presenta el diagrama de causas y efectos que permite visualizar de manera clara las relaciones entre los factores que originan la problemática y sus consecuencias dentro del grupo:

Figura 1.

Diagrama de árbol.



Nota. Elaboración propia.

La población objeto de este estudio está conformada por niñas entre los siete a diez años, vinculadas al programa formativo de la Fundación *More Than Eleven* en la categoría Sub-10. Estas niñas, en su mayoría, provienen de contextos sociales con condiciones socioeconómicas limitadas, y asisten a instituciones educativas públicas del municipio de Itagüí. La muestra seleccionada para el presente proyecto es de diez niñas, con quienes se llevó a cabo una observación continua del fortalecimiento de las habilidades socioemocionales a partir de la implementación de la cartilla digital.

Formulación:

Las preguntas de investigación que orientan el presente proyecto son:

- *¿Qué estrategias lúdicas y pedagógicas pueden implementarse en una cartilla digital para fortalecer las habilidades socioemocionales de niñas futbolistas entre siete y diez años?*
- *¿Qué impacto tiene la implementación preliminar de una cartilla digital en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de niñas futbolistas entre siete y diez años vinculadas a la Fundación More Than Eleven?*

Oportunidades de innovación / alternativas de solución

Tras realizar observaciones no participativas dentro de la fundación *More Than Eleven*, se identificó como problemática central, la limitada educación emocional de las niñas entre los siete a diez años. Muchas de ellas presentan dificultades para expresar, identificar y gestionar lo que sienten. Esta falta de herramientas socioemocionales ha producido situaciones como diferencias entre compañeras, bajos niveles de tolerancia, sentimientos reprimidos, episodios de llanto, ausencia de comunicación asertiva y respuestas impulsivas. Al revisar la filosofía de la fundación, se reconoce la necesidad de fortalecer el acompañamiento emocional dentro del campo de juego. Lo que abre una oportunidad de innovación: abordar la educación socioemocional desde estrategia contextualizada y específica para niñas futbolistas en formación.

A continuación, se describen las tres alternativas identificadas.

Alternativa 1: Talleres psicosociales

La fundación cuenta con un equipo de profesionales en psicología que acompañan la labor de las entrenadoras a través de actividades de orientación y apoyo psicológico. Esta opción resulta viable y de bajo costo, pues aprovecha el personal ya disponible. Sin embargo, al plantear talleres mensuales

enfocados en el manejo de emociones, surge una limitación importante: la baja frecuencia de los encuentros dificulta el refuerzo constante que las niñas necesitan para consolidar aprendizajes socioemocionales de manera progresiva y sostenida.

Alternativa 2: Cápsulas audiovisuales

Otra alternativa es la creación de cápsulas audiovisuales con contenidos relacionado con el manejo de emociones y otras habilidades socioemocionales relevantes dentro del contexto de las niñas futbolistas, difundida a través de plataformas virtuales y redes sociales. Estos videos cortos pueden ser una buena opción para llegar no solo a las niñas, sino también a sus familias, ya que son llamativos y de fácil acceso. No obstante, la producción de material de calidad requiere recursos técnicos y humanos especializados. De igual forma, su impacto puede ser limitado al no generar una interacción que afiance las temáticas abordadas.

Alternativa 3: Cartilla digital

La tercera alternativa consiste en diseñar una cartilla digital que combine elementos visuales, textos breves y actividades lúdicas. Su formato facilita el acceso desde distintos dispositivos (celulares, tabletas, computadoras) lo que permitirá integrarla tanto en las sesiones de entrenamiento como en el entorno familiar. Además, promueve la autonomía y la participación de las niñas en su proceso de aprendizaje, lo que puede genera un impacto más significativo y duradero. También ofrece ventajas calaras de sostenibilidad y replicabilidad, ya que una vez creada puede implementarse en diferentes contextos sin incurrir en costos adicionales.

Tras analizar las tres alternativas a partir de los siguientes criterios de viabilización: Pertinencia pedagógica, accesibilidad tecnológica, sostenibilidad, bajo costo y autonomía de los participantes, se selecciona como estrategia principal de innovación el diseño e implementación de una cartilla digital para fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en las niñas futbolistas. A diferencia de los talleres constante y el aprendizaje continuo, integrando actividades dentro y fuera de la cancha de manera

contextualizada y adaptada al ritmo de las niñas. Esta propuesta constituye una alternativa sostenible, replicable y con potencial de impacto duradero en la formación integral de los deportistas.

Propósito y objetivos

- **Propósito**

El propósito del presente proyecto es contribuir a la formación integral de niñas futbolistas de la fundación *More Than Eleven*, promoviendo el desarrollo de la motivación, la regulación emocional y el trabajo en equipo a través de una cartilla digital adaptada a sus características y contexto deportivo. Se espera que su implementación favorezca las relaciones interpersonales de las niñas, genere un impacto positivo en su bienestar emocional y fortalezca su capacidad para enfrentarse a los desafíos cotidianos dentro y fuera del campo de juego.

- **Objetivo general:**

Construir una cartilla digital que fortalezca las habilidades socioemocionales de niñas futbolistas de la Fundación *More Than Eleven*, en el municipio de Itagüí, mediante actividades significativas que promuevan el autoconocimiento, la regulación emocional, la empatía y la convivencia, contextualizadas en su experiencia deportiva.

- **Objetivos específicos:**

1. Identificar las principales necesidades socioemocionales de las niñas futbolistas mediante la aplicación de un pretest, con el fin de orientar el diseño de la cartilla digital.
2. Integrar contenidos y actividades lúdicas, reflexivas y deportivas, orientadas al desarrollo de competencias socioemocionales específicas, para ser incorporadas en el diseño de la cartilla digital.
3. Diseñar e implementar una cartilla digital interactiva orientada al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en el contexto del entrenamiento deportivo, a partir de un enfoque pedagógico innovador.

4. Evaluar el impacto preliminar del uso de la cartilla en el desarrollo de habilidades socioemocionales de las niñas deportistas, mediante la aplicación de un postest.

Matriz de medición de impacto educativo y social:

En la planeación de la Matriz de medición de impacto educativo y social se tiene como propósito tener el seguimiento y nivel de cumplimientos de los objetivos y del impacto.

Tabla 1

Matriz de medición de impacto educativo y social.

Objetivos específicos	Contexto de impacto	Indicadores de cumplimiento e impacto	Medios de verificación
Identificar las principales necesidades socioemocionales de las niñas futbolistas mediante la aplicación de un pretest, con el fin de orientar el diseño de la cartilla digital.	Fundación More Than Eleven categoría Sub-10. Sesiones de entrenamiento y espacios de diálogo grupal.	Caracterizar los estados de motivación y niveles reconocimiento emocional que presentan las niñas durante las dinámicas individuales y grupales de la categoría Sub-10. Tipificar las situaciones de integración colectiva que afectan el trabajo grupal, identificando factores de conflicto o tensión que interfieren en la cohesión del equipo.	Entrevista informal y retroalimentación por parte de entrenadoras y orientadoras.
Integrar contenidos y actividades lúdicas, reflexivas y deportivas, orientadas al desarrollo de competencias socioemocionales específicas, para ser incorporadas en el diseño de la cartilla digital.	Proceso de diseño pedagógico del recurso educativo digital considerando el contexto deportivo de las niñas de la fundación More Than Eleven.	Verificar la coherencia técnica entre los objetivos socioemocionales, los contenidos y las actividades deportivas propuestas en la cartilla. Validar la pertinencia de las actividades lúdicas de acuerdo con los rangos de edad y el contexto deportivo de la fundación.	Revisión pedagógica por parte de entrenadoras y orientadoras. Ajustes derivados de los procesos de retroalimentación.
Diseñar e implementar una cartilla digital interactiva orientada al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en el contexto del entrenamiento deportivo, a partir de un enfoque pedagógico innovador.	Sesiones de entrenamiento grupal con las niñas de la categoría sub-10 para implementación de la cartilla digital.	Evaluar el nivel de comprensión de instrucciones por parte de las niñas durante la interacción inicial con el recurso educativo digital. Medir la motivación y participación de las niñas frente a los componentes visuales y narrativos de la cartilla.	Observación directa durante las sesiones de implementación - Evidencias de las actividades desarrolladas por las niñas en la cartilla digital. Registro anecdótico de las reacciones y experiencias del uso de la cartilla.
Evaluar el impacto preliminar del uso de la cartilla en el desarrollo de habilidades socioemocionales mediante espacios de reflexión y práctica deportiva real.	Sesiones de entrenamiento posteriores a la aplicación de la cartilla digital.	Contrastar los cambios en la regulación emocional antes y después de la aplicación de la cartilla en situaciones de juego real. Registrar el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo derivado del uso de herramientas de la cartilla.	Informe cualitativo por parte del equipo psicosocial de la fundación More Than Eleven.

Nota. Elaboración propia

Marco de Referencia

Marco Contextual

Esta propuesta de investigación se desarrolló en la Fundación *Hola More Than Eleven*, ubicada en el municipio de Itagüí, Antioquia. Allí, más de 100 niñas participan en un programa de formación que va más allá del fútbol: un espacio donde también se entrenan las emociones, la confianza, la empatía y el valor de crecer en comunidad. Inspirada en la experiencia personal de la futbolista Alexia Putellas, la fundación promueve una mirada integral del deporte, donde cuerpo y mente caminan de la mano.

La cartilla digital fue dirigida para la categoría Sub-10, conformada por 10 niñas entre los siete a diez años, muchas de ellas provenientes de contextos con desafíos económicos, sociales y afectivos, que asisten a instituciones educativas públicas de municipio, Itagüí, por su parte, se ha caracterizado en los últimos años por invertir en programas deportivos y culturales como estrategia para alejar a los jóvenes de contextos de riesgo social, lo que convierte a la fundación en un aliado clave dentro de esta apuesta comunitaria.

El proyecto se desarrolló en articulación con entrenadoras y psicólogas de la fundación, quienes manifestaron la necesidad de contar con recursos pedagógicos que les permitan acompañar a las niñas de manera lúdica y cercana en su camino emocional, tanto dentro como fuera de la cancha.

A continuación, se adjuntan imagen donde se podrá evidenciar el mapa geográfico de Itagüí.

Figura 3.

Mapa Geográfico de Itagüi



Nota. Tomado de Wikipedia

Revisión de estado del arte

El presente marco de referencia tiene como propósito revisar antecedentes investigativos y aportes teóricos relevantes que permitan comprender la educación socioemocional en contextos deportivos, así como el papel de las estrategias pedagógicas mediadas por recursos digitales innovadoras. Esta revisión se estructura en tres niveles: internacional, nacional y local, con el fin de identificar tendencias, enfoques metodológicos y resultados significativos que respalden la pertinencia de la propuesta de investigación.

A nivel internacional, el interés por la educación emocional en el ámbito deportivo ha crecido de manera significativa, evidenciando la necesidad de integrar el desarrollo socioemocional en los procesos de formación deportiva desde edades tempranas. Diversos estudios coinciden en señalar que el rendimiento deportivo y el bienestar emocional están estrechamente vinculados, y que el acompañamiento emocional resulta determinante en la formación integral de niños.

Pérez y Muñoz (2022) realizan un análisis teórico sobre los factores que influyen en la regulación emocional dentro de la práctica deportiva, integrando las visiones psicológica y sociológica.

Los autores destacan que las emociones en el deporte están determinadas tanto por procesos internos, como por normas sociales, lo que requiere una comprensión integral del deportista como ser emocional y social. Este enfoque refuerza la necesidad de acompañar la formación deportiva con herramientas de gestión emocional.

Betancort (2021) destaca en su investigación *La importancia de trabajar educación emocional desde la educación infantil para el futuro deporte*, sostiene que, competencias como la resiliencia y la inteligencia emocional pueden desarrollarse desde la primera infancia, influyendo directamente en el rendimiento deportivo y en la capacidad de afrontar la presión competitiva. Este estudio aporta fundamentos pedagógicos para la implementación temprana de programas de educación emocional en el deporte escolar.

Por su parte, Gudiño et al. (2024) estudian la regulación emocional en niños basquetbolistas del club Looney Tunes de Ibarra. A través de estrategias lúdicas y pedagógicas, el equipo investigador promovió que los jugadores aprendieran a anticipar sus emociones frente a la victoria o la derrota, fortaleciendo su confianza, concentración y convivencia. Este estudio, además resalta la importancia del entrenador como mediador emocional y demuestra el valor de este tipo de actividades para fomentar la autorregulación en edades tempranas.

Por último, Aguiriano (2023) investiga el cuidado emocional de niños y niñas en deportes de iniciación, enfocándose en el rol del entrenador en el acompañamiento psicológico. Mediante encuestas aplicadas a 34 entrenadores, se evidenció un conocimiento limitado sobre la gestión emocional infantil, lo que resalta la necesidad de procesos de formación docente en psicoeducación y salud mental deportiva. Esta investigación pone en manifiesto la urgencia de visibilizar el componente emocional como parte del entrenamiento integral.

En el contexto colombiano, se identifican investigaciones que abordan la educación socioemocional en escenarios educativos y deportivos, destacando su impacto en la convivencia, el bienestar y el desarrollo integral de niños y adolescentes.

Blanco (2024), en una tesis de maestría desarrollada en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, analiza la educación socioemocional en procesos de formación deportiva aplicado en un grupo de adolescentes voleibolistas de la escuela Legions Voley Club. Mediante un diseño mixto descriptivo correlacional, la autora evaluó el nivel de gestión emocional de las jugadoras usando la escala TMMS-24 y, posteriormente diseñó una estrategia educativa orientada al desarrollo personal y la regulación fortaleciendo la autoestima, la confianza y el trabajo en equipo. Este estudio resulta relevante al demostrar que la educación socioemocional puede integrarse de manera efectiva en disciplinas deportivas, fortaleciendo tanto el rendimiento como el bienestar emocional.

Por su parte, López (2019) presenta una propuesta pedagógica dirigida al fortalecimiento de la gestión emocional en deportistas de fútbol sala pertenecientes a la Fundación Universitaria Los Libertadores. A través de un enfoque de investigación acción, se identificaron carencias en la preparación emocional de los jugadores, particularmente en los escenarios de competencia. Su propuesta incluye estrategias didácticas orientadas a la reflexión, el autocontrol, la formación integral, como base para el desarrollo de la dimensión emocional. En este sentido, la propuesta se presenta como una alternativa educativa que contribuye a la formación integral del ser humano desde una perspectiva pedagógica.

En la misma línea, Vera (2019) plantea el fútbol como una práctica pedagógica para promover el manejo asertivo de las emociones y la resolución de conflictos de la escuela de fútbol La independencia ubicada en la ciudad de Manizales. Desde una metodología cualitativa de tipo investigación-acción el autor considera el deporte como un espacio educativo que favorece tanto la autorregulación emocional como la convivencia. El estudio identifica momentos del juego en los que aparecen emociones intensas que afectan el desempeño para luego proponer estrategias de reconocimiento y regulación de dichas

emociones. Además, se resalta el papel articulador de la escuela, la familia y el entrenador en la formación integral de los niños.

Finalmente, Marín-García et al. (2022) abordan la autorregulación en el deporte desde una perspectiva psicológica, destacando su influencia en el desempeño y en la estabilidad del deportista. Su propuesta fue la creación de una *Guía de entrenamiento en autorregulación*, con el apoyo de la Universidad del Bosque con el departamento de tecnología. Los autores evidencian que el desarrollo de conductas autorreguladas impacta positivamente en el rendimiento y en la toma de decisiones, consolidándose como un componente esencial en la formación del atleta.

En el ámbito local, se identifican estudios que exploran el desarrollo de habilidades socioemocionales en contextos escolares y comunitarios, aportando elementos relevantes para la comprensión del fenómeno en poblaciones infantiles.

Castro et al. (2022) caracterizaron la inteligencia emocional de estudiantes de educación media en colegios públicos y privados utilizando el instrumento TMMS-24. Con un enfoque cuantitativo y descriptivo, los resultados revelaron un nivel medio en percepción y comprensión emocional, con un desempeño ligeramente superior en las mujeres. El estudio concluye, que la implementación de programas educativos basados en el modelo de Salovey y Mayer puede contribuir al fortalecimiento de las competencias emocionales en los adolescentes, mejorando la convivencia escolar y el bienestar socioemocional.

De manera complementaria, Baquero et al. (2020) desarrollan una experiencia pedagógica en el Colegio Alemania Unificada I.E.D orientada al fortalecimiento de la autonomía emocional mediante juegos simbólicos y la expresión corporal en niños y niñas de seis a ocho años. Su trabajo demuestra que el juego constituye una herramienta formativa esencial para la auto regulación emocional, la empatía y la comunicación afectiva, promoviendo aprendizajes significativos en el desarrollo socioemocional infantil.

Por último, Arroyave (2022) en su investigación corte cuantitativo y alcance correlacional analiza la relación entre las Competencias Socioemocionales (CSE) y la práctica de la gimnasia artística. El estudio se centró en deportistas de niveles de alto rendimiento e iniciación (niños, niñas y adolescentes) vinculados al INDER y a la Liga Antioqueña de Gimnasia (LAGIM) en Medellín durante el periodo 2020-II. Bajo un diseño no experimental, la metodología empleó dos instrumentos clave para la recolección de datos: un cuestionario especializado en CSE y un formulario de caracterización sociodemográfica. El proyecto busca establecer cómo la disciplina deportiva influye o se vincula con el desarrollo emocional en las etapas formativas y competitivas.

Marco teórico

Esta propuesta, aborda cuatro categorías de análisis que permiten fundamentar el marco teórico y orientar el desarrollo de la estrategia propuesta: *la educación socioemocional en el deporte formativo, el desarrollo socioemocional en la infancia media, habilidades socioemocionales clave en el fútbol infantil y la mediación pedagógica y tecnológica*. Estas categorías están interrelacionadas y permiten comprender el fenómeno de estudio desde un enfoque integral, reconociendo el deporte infantil como un escenario educativo privilegiado para el fortalecimiento emocional y social de las niñas futbolistas. A continuación, se desarrollan cada categoría a partir de los referentes teóricos que sustentan la propuesta.

Categoría 1. Educación socioemocional en el deporte formativo

La educación socioemocional se sustenta en enfoques teóricos que conciben el desarrollo emocional como un componente esencial de la formación integral. Desde la perspectiva de Bisquerra (2009), este tipo de educación se orienta al desarrollo de competencias emocionales tales como la conciencia emocional, la regulación de las emociones, la autonomía emocional y las habilidades sociales. Estas competencias inciden directamente en el bienestar personal y la convivencia, y constituyen la base sobre la cual se construyen relaciones interpersonales sanas y significativas, tanto dentro como fuera del ámbito deportivo. Para Bisquerra, la educación emocional no es un complemento opcional del proceso

formativo, sino una dimensión transversal que debe atravesar todas las etapas del desarrollo humano, incluyendo aquellas que se dan en contextos no tradicionales como el deporte formativo.

De manera complementaria, el modelo propuesto por *la Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning* (CASEL, 2020) plantea que el fortalecimiento de competencias socioemocionales contribuye no solo al desarrollo emocional, sino también al desempeño en distintos ámbitos de la vida y la construcción de relaciones interpersonales positivas. Este modelo identifica cinco competencias socioemocionales fundamentales: autoconciencia, autogestión, conciencia social, habilidades relacionales y toma de decisiones responsables. Estas competencias, cuando se trabajan de manera intencionada en contextos deportivos, se convierten en herramientas poderosas para que las niñas aprendan a reconocer sus emociones, gestionar sus reacciones y relacionarse con sus compañeras desde el respeto y la empatía.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) señala que la salud mental y el bienestar emocional son componentes esenciales del desarrollo integral de los niños, y que los entornos formativos tienen una responsabilidad directa en su promoción. Esta perspectiva refuerza la importancia de que espacios como la Fundación *More Than Eleven* asuman un rol activo en el acompañamiento emocional de sus participantes, integrando la dimensión socioemocional como parte estructural de sus procesos formativos y no como una intervención ocasional.

Así mismo, UNICEF (2021) destaca que las experiencias de aprendizaje emocional en la infancia tienen un impacto duradero en el desarrollo de habilidades para la vida, la salud mental y la capacidad de afrontar adversidades. Este organismo internacional subraya que los entornos deportivos, cuando están orientados pedagógicamente, constituyen espacios privilegiados para el desarrollo de estas habilidades, especialmente en poblaciones infantiles que enfrentan contextos de vulnerabilidad social y económica, como es el caso de las niñas de la Fundación *More Than Eleven* en el municipio de Itagüí.

Por su parte, O'Connor y Larkin (2017) analizan la influencia del entrenador en el proceso de aprendizaje de los niños en el deporte, señalando que el vínculo afectivo y pedagógico entre el formador y

el deportista es determinante para el desarrollo de competencias socioemocionales. Los autores destacan que los entrenadores que incorporan un enfoque emocional en su práctica formativa generan entornos más seguros, inclusivos y motivadores, lo que favorece tanto el rendimiento deportivo como el bienestar personal de los participantes. Esta perspectiva es particularmente relevante para el proyecto, pues las entrenadoras y el equipo psicosocial de la fundación constituyen actores clave en la implementación de la cartilla digital *More Than Eleven Feelings*.

Finalmente, Cruz Cantos y Alcivar Ponce (2023) aportan evidencias sobre la gestión de emociones en niños de educación básica, destacando que las intervenciones pedagógicas orientadas al reconocimiento y manejo emocional generan transformaciones significativas en la convivencia y el bienestar de los niños. Su estudio demuestra que, cuando los niños cuentan con herramientas concretas para identificar y expresar lo que sienten, desarrollan mayor capacidad para relacionarse positivamente con sus pares y para afrontar situaciones de conflicto de manera constructiva. Este hallazgo refuerza la pertinencia de diseñar recursos pedagógicos específicos, como la cartilla digital propuesta en este proyecto, orientados a fortalecer estas habilidades desde edades tempranas.

En el ámbito del deporte formativo, la educación socioemocional adquiere una relevancia particular, dado que la práctica deportiva expone a los niños a experiencias emocionales intensas y variadas, como la competencia, el logro, el error, la frustración o la cooperación. Estas vivencias, cuando son medidas pedagógicamente, se convierten en oportunidades de aprendizaje emocional y social que trascienden el campo de juego y se proyectan hacia la vida cotidiana de los participantes.

Categoría 2. Desarrollo socioemocional en la infancia media

El desarrollo socioemocional en la infancia media constituye una categoría fundamental para comprender las características de la población objeto de estudio y orientar el diseño de las estrategias formativas propuestas. Desde la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget (1951), esta etapa, que abarca aproximadamente de los siete a los diez años, se caracteriza por la consolidación del pensamiento lógico

concreto, la interiorización de normas y el fortalecimiento de las relaciones sociales, lo cual incide directamente en la regulación emocional y el aprendizaje cooperativo. Durante este periodo, los niños desarrollan una mayor capacidad para comprender el punto de vista de los demás, para seguir reglas sociales y para trabajar en equipo, habilidades que resultan esenciales en el contexto del deporte formativo.

De manera complementaria, Vygotsky (1979) aporta una perspectiva sociocultural del desarrollo que resulta especialmente relevante para comprender el aprendizaje socioemocional en esta etapa. Para este autor, el desarrollo cognitivo y emocional de los niños está estrechamente vinculado a las interacciones sociales y al contexto cultural en el que se desenvuelven. Desde esta perspectiva, el aprendizaje no ocurre de manera aislada sino en el marco de relaciones significativas con otros que actúan como mediadores del desarrollo. En el contexto del proyecto, esto implica que la cartilla digital no solo debe estar diseñada para el uso individual, sino que debe promover espacios de interacción y construcción colectiva del aprendizaje emocional entre las niñas.

En esta misma línea, Goleman (1995) reconoce que durante la infancia media los niños comienzan a identificar y expresar emociones de manera más consciente, desarrollando habilidades como la empatía y el autocontrol. Para este autor, la inteligencia emocional (entendida como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás) se consolida progresivamente durante esta etapa, y su desarrollo tiene un impacto directo en el bienestar personal, las relaciones interpersonales y el desempeño en distintos ámbitos de la vida. En el deporte infantil, estas habilidades se manifiestan de forma constante, dado que los niños deben afrontar situaciones de presión, competencia y trabajo grupal que exige un alto nivel de regulación emocional.

Desde una perspectiva más contextualizada, UNICEF (2019) subraya que la actividad física en niños y adolescentes no solo contribuye al desarrollo físico, sino también al bienestar emocional y social. Este organismo destaca que los entornos deportivos bien orientados pueden convertirse en espacios de formación integral, donde los niños desarrollan habilidades para la vida, fortalecen su autoestima y

construyen vínculos sociales positivos. Esta perspectiva es especialmente relevante para el proyecto, dado que las niñas de la Fundación *More Than Eleven* provienen de contextos con desafíos socioeconómicos y afectivos, y el deporte constituye para ellas un espacio fundamental de desarrollo personal y social.

Finalmente, Rosa Guillamónt et al. (2018) aportan evidencia empírica sobre la relación entre la condición física y el bienestar emocional en escolares de siete a doce años, demostrando que existe una activación positiva entre la practica deportiva sistemática y el desarrollo de competencias emocionales en esta franja etaria. Su estudio evidencia que los niños que participan regularmente en actividades físicas estructuradas presentan mayores niveles de bienestar emocional, mejor autoconcepto y más habilidades para la gestión de conflictos, lo que refuerza la pertinencia de intervenir pedagógicamente en el componente socioemocional dentro de los procesos de formación deportiva como el que se desarrolla en la Fundación *More Than Eleven*.

La infancia media se configura, entonces, como una etapa clave para la intervención socioemocional, en la que las experiencias formativas tienen un impacto duradero en el desarrollo de la identidad, las relaciones interpersonales y las habilidades para la vida. Reconocer las características propias de esta etapa es fundamental para diseñar estrategias pedagógicas pertinentes, contextualizadas y adaptadas a las necesidades reales de las niñas futbolistas.

Categoría 3. Habilidades socioemocionales en el fútbol infantil

Las habilidades socioemocionales en el fútbol infantil se comprenden como un conjunto de capacidades que permiten a los niños gestionar sus emociones, relacionarse de manera positiva con los demás y afrontar situaciones de desafío propias de la práctica deportiva. Entre estas habilidades se destacan la gestión emocional, la motivación deportiva y el trabajo en equipo, las cuales se encuentran íntimamente relacionadas y se potencian mutuamente en el contexto del entrenamiento y la competencia.

La teoría de la inteligencia emocional propuesta por Goleman (1995) aporta un marco conceptual sólido al señalar que habilidades como la autorregulación, la motivación y la empatía son determinantes

para el bienestar y el desempeño en distintos ámbitos de la vida. En el fútbol infantil, estas habilidades se manifiestan de manera constante debido a la interacción grupal, la competitividad y la exposición permanente a situaciones de éxito y fracaso. La capacidad de un niño para regular su frustración ante el error, para motivarse frente a la derrota o para cooperar con sus compañeros en momentos de tensión, depende en gran medida del nivel de desarrollo de su inteligencia emocional y de las herramientas pedagógicas que haya tenido a su disposición para fortalecerla.

Dentro de este conjunto de habilidades, la motivación deportiva ocupa un lugar central al constituirse como el motor que impulsa la participación y sostenida en la práctica deportiva. Deci y Ryan (2000) plantean desde la teoría de la autodeterminación que la motivación intrínseca se fortalece cuando se satisfacen las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación. En el contexto del deporte infantil, un clima motivacional positivo favorece el disfrute de la actividad, la autoestima y la permanencia en la práctica deportiva aspectos esenciales para el bienestar emocional de los niños. Partiendo de este enfoque, la cartilla digital *More Than Eleven Feelings* fue diseñada con actividades que promueven la autonomía de los participantes en su proceso de aprendizaje emocional, generando experiencias positivas y significativas que fortalecen su motivación intrínseca hacia el deporte y hacia el desarrollo personal.

Por su parte, O'Connor y Larkin (2017) señalan que la relación entre el entrenador y el niño deportista es un factor determinante en el desarrollo de habilidades socioemocionales como la confianza, la resiliencia y la motivación. Los autores demuestran que los entrenadores que adoptan un estilo pedagógico centrado en el desarrollo integral de sus jugadoras. Más allá del rendimiento técnico, generan entornos más favorables para el aprendizaje emocional. Esta perspectiva refuerza la importancia de capacitar y acompañar al equipo formativo de la Fundación *More Than Eleven* en el uso de la cartilla digital como recurso mediador del aprendizaje socioemocional.

Así mismo, López de D'Amico (2012) aborda la relación entre género, emociones y deportes desde una mirada crítica, señalando que las niñas y las mujeres en el deporte enfrentan desafíos

particulares relacionados con los estereotipos de género, la presión social y las expectativas culturales sobre su desempeño. Esta perspectiva es especialmente relevante para el proyecto, dado que las participantes son niñas que practican fútbol, un deporte históricamente asociado a lo masculino. Reconocer esta dimensión de género en el diseño de las estrategias socioemocionales permite crear una cartilla digital más pertinente, inclusiva y sensible a las necesidades específicas de las niñas futbolistas.

Finalmente, Rosa Guillamón et al. (2018) aportan evidencia sobre la relación entre la práctica deportiva y el bienestar emocional en niños de la misma franja etaria que las participantes del proyecto, demostrando que el deporte sistemático favorece el desarrollo de habilidades socioemocionales como el autocontrol, la empatía y la cooperación. Sus hallazgos confirman que intervenir pedagógicamente en el componente emocional dentro del entrenamiento deportivo genera transformaciones significativas y duraderas en el desarrollo integral de los participantes.

Del mismo modo, el trabajo en equipo se fundamenta en enfoque socioeducativos que resaltan la cooperación y la interacción social como elementos clave del aprendizaje. En deportes colectivos como el fútbol, esta habilidad promueve la comunicación asertiva, la empatía y el sentido de pertenencia, contribuyendo a la cohesión grupal y la convivencia positiva. Blanco (2024) destaca que el fortalecimiento del trabajo en equipo en contextos deportivos contribuye a mejorar la convivencia, la cohesión grupal y el sentido de pertenencia, aspectos fundamentales para el desarrollo socioemocional de niño. En la cartilla digital, el trabajo en equipo se promueve como una competencia socioemocional que se desarrolla a partir de experiencias compartidas, dinámicas colaborativas y situaciones reales del entrenamiento futbolístico.

Categoría 4. Mediación pedagógica y tecnológica

La mediación pedagógica y tecnológica se concibe como un componente clave para la implementación de estrategias educativas innovadoras orientadas al desarrollo socioemocional. Desde el enfoque del aprendizaje significativo, Ausubel (1963) plantea que el aprendizaje genuino ocurre cuando los nuevos conocimientos se conectan de manera sustantiva con los saberes previos del estudiante,

generando una transformación real en su estructura cognitiva y emocional. En el contexto de este proyecto, este principio orientó el diseño de la cartilla digital: cada actividad fue concebida para conectar con las experiencias reales de las niñas dentro del entrenamiento, permitiéndoles establecer puentes significativos entre sus vivencias deportivas y el aprendizaje emocional propuesto.

De manera complementaria, Lave y Wenger (1991) desarrollan el concepto de aprendizaje situado, entendido como aquel que ocurre en el marco de prácticas sociales concretas y contextualizadas, donde los aprendices participan de manera activa en comunidades de práctica. Desde esta perspectiva, el aprendizaje en comunidades de práctica. Desde esta perspectiva, el aprendizaje no es un proceso abstracto y descontextualizado, sino una experiencia viva, social y culturalmente situada. En el caso de la cartilla, este enfoque se materializa en el diseño de actividades que sitúan a las niñas en escenarios reconocibles de su práctica deportiva, invitándolas a reflexionar sobre sus emociones desde sus propias experiencias dentro y fuera de la cancha.

En la misma línea, Area Moreira (2018) señala que la importancia de recursos digitales en los procesos educativos permite diversificar las estrategias pedagógicas y favorecer la participación de los estudiantes, siempre que estos recursos estén articulados a objetivos formativos claros y respondan a las necesidades reales de los aprendices. Para este autor, la tecnología educativa no debe concebirse como un fin en sí mismo, sino como un medio para enriquecer y transformar las experiencias de aprendizaje, haciendo los contenidos más accesibles, motivadores y significativos. Esta perspectiva fundamenta el diseño de la cartilla digital como un recurso pedagógico mediador que integra actividades lúdicas, reflexivas y contextualizadas, orientadas al fortalecimiento de habilidades socioemocionales en el contexto del fútbol formativo.

Por su parte, Moravec (2013) plantea el concepto de sociedad del conocimiento y los nuevos desafíos que esta impone a los sistemas educativos, señalando que las nuevas generaciones requieren habilidades que van más allá del conocimiento técnico: necesitan aprender a aprender, a colaborar, a gestionar sus emociones ya adaptarse a entornos en permanente transformación. Desde esta perspectiva, la

incorporación de recursos digitales en los procesos formativos no es solo una estrategia metodológica, sino una respuesta necesaria a las demandas de un mundo que cambia de manera acelerada. La cartilla digital *More Than Eleven Feelings* se inscribe en esta visión al proponer una herramienta que no solo enseña contenidos emocionales, sino que forma a las niñas como aprendices activas, reflexivas y capaces de gestionar su propio desarrollo emocional.

Finalmente, el Ministerio de Educación Nacional de Colombia (sf) reconoce la formación integral como uno de los propósitos fundamentales del sistema educativo colombiano, entendida como el desarrollo armónico de todas las dimensiones del ser humano: cognitiva, emocional, social, física y ética. Esta perspectiva institucional respalda la pertinencia de integrar la educación socioemocional en todos los espacios formativos, incluyendo los contextos deportivos no formales como la Fundación *More Than Eleven*. Desde este marco, la cartilla digital se constituye en una herramienta coherente con los lineamientos educativos nacionales, al promover el desarrollo integral de las niñas futbolistas desde una perspectiva pedagógica innovadora y contextualizada.

En síntesis, la mediación pedagógica y tecnológica se configura como una estrategia innovadora que permite articular los fundamentos teóricos de la educación socioemocional con una propuesta práctica orientada al bienestar emocional y la formación integral de niñas futbolistas. Las cartillas digitales *More Than Eleven Feelings* se conciben, desde este enfoque, no solo como un recurso didáctico, sino como un dispositivo pedagógico que redefine la experiencia formativa dentro del entrenamiento deportivo, desplazando el modelo centrado en la instrucción técnica hacia una propuesta participativa, contextualizada y emocionalmente significativa.

Marco conceptual

Esta propuesta se llevó a cabo bajo una serie de conceptos fundamentales que respaldan la elaboración de una cartilla digital destinada a fortalecer las habilidades socioemocionales en las niñas futbolistas de la categoría Sub-10 de la Fundación *More Than Eleven*. Estos conceptos se derivan directamente de las categorías desarrolladas en el marco teórico y permiten precisar el sentido en el que se emplean términos fundamentales como *educación socioemocional*, *habilidades socioemocionales*, *motivación en el deporte*, *trabajo en equipo*, *infancia media* y *cartilla digital*.

La educación socioemocional hace alusión al proceso mediante el cual los niños, niñas y adolescentes adquieren y emplean conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para entender y gestionar emociones, establecer objetivos positivos, experimentar y mostrar empatía, establecer relaciones positivas y tomar decisiones responsables (CASEL, 2020). Esta faceta de la educación tiene como objetivo no solo el progreso académico, sino también el desarrollo personal integral del individuo, desde una perspectiva ética, emocional y social.

Las habilidades socioemocionales hacen referencia al conjunto de capacidades que permiten a los individuos reconocer, comprender y gestionar sus emociones, así como interactuar de manera efectiva con los demás y adaptarse a distintos contextos sociales. Como lo plantea Goleman (1995), estas habilidades están estrechamente relacionadas con la inteligencia emocional y resultan determinantes para el bienestar personal y el éxito en diferentes ámbitos de la vida. En el deporte infantil, dichas habilidades se manifiestan en la regulación de la frustración, la comunicación asertiva, la cooperación y el respeto por las normas y los compañeros.

Dentro de las habilidades socioemocionales, la motivación deportiva ocupa un lugar relevante al constituirse como el motor que impulsa la participación y sostenida en la práctica deportiva. Deci y Ryan (2000) señalan que la motivación intrínseca se fortalece cuando se satisfacen las necesidades de autonomía, competencia y relación, generando experiencias positivas y significativas. En el contexto del

deporte formativo, un clima motivacional adecuado favorece el disfrute, la autoestima y la permanencia en la actividad física, aspectos para el bienestar emocional de las niñas futbolistas.

De manera complementaria, el trabajo en equipo se comprende como la capacidad de colaborar con otros para alcanzar objetivos comunes mediante la comunicación, la cooperación y el respeto mutuo. En el fútbol infantil, esta habilidad adquiere especial relevancia debido al carácter colectivo del deporte, que exige coordinación, confianza y apoyo entre los integrantes del equipo. Blanco (2024) destaca que el fortalecimiento del trabajo en equipo en contextos deportivos contribuye a mejorar la convivencia, la cohesión grupal y el sentido de pertenencia, aspectos fundamentales para el desarrollo socioemocional de niños y niñas.

El concepto de infancia media alude al periodo del desarrollo que abarca aproximadamente de los seis a los once años. Durante esta etapa, de acuerdo con Piaget (1951), los niños consolidan el pensamiento lógico concreto, adquieren una mayor comprensión del mundo, estructuran conceptos de justicia y cooperación, y fortalecen sus habilidades sociales. Estas características son esenciales para orientar la aplicación de la educación socioemocional en contextos deportivos y escolares, pues definen las capacidades cognitivas y emocionales desde las cuales las niñas se relacionan con el aprendizaje.

Finalmente, la cartilla digital se concibe como un recurso pedagógico mediador que integra contenidos, actividades y estrategias orientadas al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en contextos deportivos infantiles. Area Moreira (2018) señala que el uso de recursos digitales favorece la interacción, la motivación y el aprendizaje significativo cuando se articulan con objetivos pedagógicos claros. En este proyecto, la cartilla digital articula la educación socioemocional con la práctica del fútbol formativo, promoviendo aprendizajes contextualizados y experiencias reflexivas que contribuyen al bienestar emocional de las niñas futbolistas.

Estos conceptos se articulan para fundamentar la propuesta: la educación socioemocional define las competencias a desarrollar; la infancia media establece las características evolutivas de los

participantes; la motivación y el trabajo en equipo orientan el propósito educativo; y la cartilla digital constituye el medio pedagógico mediante el cual se implementa la estrategia formativa.

Marco legal y normativo

El presente proyecto se sustenta en un conjunto de leyes y lineamientos normativos colombianos que respaldan la pertinencia de integrar la educación socioemocional en contextos deportivos formativos.

A continuación, se presenta una síntesis del estado legal y normativo en la materia, organizada de manera normográfica.

Tabla 2

Síntesis del estado legal y normativo.

Ley o norma	Año	Descripción general	Artículo(s) que aplican	Aplicabilidad para el proyecto
Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación)	1994	Regula el servicio educativo en Colombia, definiendo su estructura, niveles, modalidades y objetivos generales, con énfasis en la formación integral del ser humano.	Art. 1, 5, 13, 14, 23, 30, 41	Fundamenta la formación integral de niños a través de procesos pedagógicos no formales como el deporte. Respalda el desarrollo de competencias ciudadanas, emocionales, éticas y físicas.
Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia)	2006	Reconoce a niños, niñas y adolescentes como sujetos plenos de derechos, estableciendo medidas de protección integral y de garantía de desarrollo armónico y sano.	Art. 7, 8, 17, 31, 41, 42	Refuerza el enfoque de derechos en la implementación del proyecto. Promueve el desarrollo de capacidades emocionales, sociales y físicas como parte del derecho a una vida plena.
Ley 1620 de 2013	2013	Crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención de la Violencia Escolar.	Art. 1, 2, 3, 11, 17	Brinda soporte a la dimensión socioemocional del proyecto, resaltando el rol del deporte como estrategia para promover la convivencia, prevenir la violencia y desarrollar habilidades emocionales y ciudadanas.
Ley 1804 de 2016 (Ley de Cero a Siempre)	2016	Política pública para el desarrollo integral de la primera infancia. Aunque su foco es de 0 a 6 años, establece principios clave para una educación emocional desde edades tempranas.	Principios generales, líneas de acción intersectorial	Refuerza la necesidad de entornos protectores, afectivos y significativos para el aprendizaje, aplicables también al contexto deportivo y emocional de niñas en edad escolar.
Ley 934 de 2004 (Deporte, Recreación y Educación Física)	2004	Regula la actividad física y deportiva en Colombia, definiendo su carácter como derecho social y elemento formativo.	Art. 1, 4, 5, 6, 7	Reconoce el deporte como parte esencial del desarrollo humano, con potencial educativo y formativo, aplicable al enfoque socioemocional y de formación en valores del proyecto.
Lineamientos Curriculares en Educación Física, Recreación y Deporte – MEN	1998	Documento orientador del Ministerio de Educación Nacional para el área de Educación Física. Promueve el desarrollo corporal, motriz, afectivo, cognitivo y social.	Enfoque integral y competencias	Refuerzan la importancia de fomentar el trabajo en equipo, la empatía, la regulación y la expresión emocionales saludable en el proceso de formación deportiva.

Nota. Elaboración propia.

Marco de trabajo creativo y de innovación

La elección del *Desing Sprint* como marco metodológico en esta propuesta surge a partir de una lectura del contexto: una fundación con pocos recursos, un grupo de niñas con necesidades emocionales y un equipo de trabajo comprometido con generar un impacto real y sostenible. Esta metodología, sistematizada por Knapp, Zeratsky y Kowitz (2016), propone un proceso ágil e interactivo que permite transitar desde la comprensión profunda de un problema hasta la validación de una solución en un tiempo reducido, sin perder de vista a las personas que estarán en el centro de esa solución.

El *Desing Sprint* se estructura en cinco fases secuenciales que orientaron el diseño e implementación de la cartilla digital *More Than Eleven Feelings*. La primera fase, Mapeo, permite construir una comprensión contextualizada del problema, identificando las necesidades reales de las participantes a través de la observación y el diagnóstico. La segunda fase, Ideación, invita al equipo a explorar de manera creativa y colaborativa posibles soluciones mediante técnicas como el *brainstorming*. La tercera fase, Decisión, consiste en seleccionar y estructurar la propuesta más viable e integral a partir de los hallazgos del proceso de ideación. La cuarta fase, prototipo, implica la construcción de una versión inicial del recurso o solución diseñada, en este caso la cartilla digital. Finalmente, la quinta fase, prueba e implementa, corresponde a la validación de la propuesta con los usuarios reales, recogiendo evidencias sobre su efectividad y pertinencia pedagógica.

La viabilidad de este marco en el proyecto se sostiene, en primer lugar, en su enfoque centrado en el usuario. Antes de diseñar cualquier contenido, el *Desing Sprint* exige comprender quienes son las personas que componen el grupo de estudio, cómo piensan, qué sienten y en qué contexto se desarrollan. Este principio es coherente con el aprendizaje significativo propuesto por Ausubel (1963), según el cual un recurso pedagógico solo es efectivo cuando conecta con las experiencias y el contexto vital de quien aprende.

En segundo lugar, su estructura colaborativa permitió integrar el conocimiento de las entrenadoras y el equipo psicosocial de la fundación en el proceso de diseño. Esto no solo enriqueció el recurso, sino

que también fortaleció el sentido de pertenencia de los actores involucrados hacia la propuesta, algo esencial en cualquier proceso de innovación educativa que aspire a ser sostenible. En este sentido, Brown (2009) señala que el *Design Thinking* (enfoque del cual se nutre el *Design Sprint*) concibe la innovación genuina como aquella que nace del encuentro profundo con las personas que habitarán las soluciones en su vida cotidiana, y no de respuestas genéricas desconectadas del contexto real.

En conjunto, la elección del *Design Sprint* representa una apuesta metodológica coherente con la naturaleza de esta investigación y con la filosofía de la Fundación *More Than Eleven*: comprender a las personas es siempre el primer paso para transformar su realidad.

Marco metodológico

El punto de partida metodológico consistió en la categorización de la realidad educativa, entendida a partir de los conceptos asociados a las habilidades socioemocionales presentes en la literatura y observadas en el contexto de la Fundación *More Than Eleven*. Las categorías de análisis incorporadas son: autocontrol, gestión emocional, trabajo en equipo, resolución de conflictos y motivación, fueron contextualizadas a través de una lectura de las dinámicas grupales, las prácticas deportivas y las interacciones entre niñas y entrenadoras. Estas categorías se interpretan como expresiones observables del desarrollo socioemocional y permiten comprender la problemática a intervenir: la necesidad formativa de fortalecer dichas habilidades mediante un recurso pedagógico innovador.

En coherencia con estas categorías, el proyecto adopta un enfoque cualitativo que permite interpretar las percepciones y comportamientos de las participantes dentro de su contexto natural, comprendiendo el significado que le adjudican a sus emociones y relaciones en el entorno deportivo (Hernández et al., 2014). Asimismo, la naturaleza aplicada del estudio se justifica porque el propósito no se limita a describir la situación identificada, sino a diseñar, aplicar y evaluar un recurso educativo tecnológico que promueva el fortalecimiento emocional de las niñas desde una perspectiva formativa e

integral. Por tanto, esta propuesta pretende generar un impacto pedagógico y social, aportando una herramienta replicable en otros contextos deportivos.

El tipo de investigación adoptado es investigación-acción educativa, dado que permite integrar la reflexión, la práctica y la transformación de la realidad observada en la Fundación *More Than Eleven*. Hernández et al. (2014) señalan que este tipo de investigación promueve procesos de mejora continua en contextos educativos a través de la observación sistemática, la intervención planificada y la evaluación de resultados, orientándose hacia la transformación de prácticas concretas en beneficio de los participantes.

Se adopta un diseño no experimental y descriptivo-interpretativo, con medición pretest-posttest en un solo grupo, ya que no se manipuló una variable independiente ni se estableció un grupo de control. La comparación se realizó entre los resultados obtenidos antes y después de la intervención, con el fin de identificar tendencias de cambio en las dimensiones evaluadas. A su vez, se adopta un enfoque metodológico basado en *Design Sprint* entendido como un proceso centrado en las personas que permite comprender profundamente el contexto, identificar necesidades reales y diseñar soluciones pedagógicas innovadoras a partir de la empatía, la creatividad y la validación constante.

Técnicas de recolección de información

Las técnicas e instrumentos seleccionados para la recolección de información responden a las categorías de análisis definidas y a las características propias del contexto de investigación. En primer lugar, se aplicó una entrevista diagnóstica dirigida a la entrenadora y a la psicóloga de la categoría Sub-10, así como a la jefa de entrenadoras y a la jefa de psicólogas de la Fundación *More Than Eleven*. Su objetivo fue identificar percepciones relacionadas con el manejo de la frustración, las reacciones emocionales ante la derrota, la motivación deportiva, la resolución de conflictos y las estrategias de autorregulación observadas en las niñas. La información obtenida permitió delimitar la problemática, fundamentar la pertinencia del proyecto y orientar la toma de decisiones pedagógicas y metodológicas.

En segundo lugar, se diseñó un instrumento de observación específico para este proyecto, estructurado en tres dimensiones centrales: motivación deportiva, trabajo en equipo y gestión emocional. Cada dimensión está conformada por diez ítems formulados a partir de conductas observables y pertinentes para niñas en etapa de infancia media. El instrumento utiliza una escala tipo Likert de cinco niveles (Siempre, Casi siempre, Algunas veces, Casi nunca, Nunca), que permite describir la frecuencia con la que se presentan las conductas observadas durante las sesiones de entrenamiento y partidos de competencia. Este instrumento fue aplicado en dos momentos: como pretest, antes de la implementación de la cartilla digital, y como posttest, una vez finalizado el proceso de intervención, permitiendo una comparación interpretativa de los resultados.

En cuanto a su validez, se contó con el apoyo de una profesional en psicología con formación y experiencia en el ámbito educativo, así como trayectoria en psicología clínica y trabajo con niñas deportistas. Su intervención permitió ajustar la pertinencia, claridad y coherencia de los instrumentos, asegurando que las preguntas fueran comprensibles para la edad de las participantes y alineadas con los objetivos del estudio, fortaleciendo así la validez de contenido del proceso investigativo.

Técnicas de análisis de información

El análisis de la información recolectada se realizó mediante categorización temática, identificando tendencias y patrones en los discursos de las entrenadoras y profesionales del área psicosocial. Este proceso implicó la organización de la información en función de las tres dimensiones evaluadas (motivación deportiva, trabajo en equipo y gestión emocional), permitiendo establecer comparaciones entre los hallazgos del pretest y el posttest. Así mismo, se empleó el análisis descriptivo-interpretativo para comprender el significado de los cambios observados en las participantes a lo largo del proceso de intervención, articulando los datos cualitativos con los fundamentos teóricos del proyecto. Este enfoque de análisis permitió extraer conclusiones sobre la efectividad de la propuesta e identificar oportunidades de mejora para futuras versiones del recurso.

Procedimiento

El proceso metodológico de esta investigación se estructura en cuatro fases secuenciales:

La primera fase corresponde al diagnóstico, en la que se realizó un reconocimiento de las situaciones, comportamientos y necesidades de las diez niñas pertenecientes a la categoría Sub-10 de la Fundación *More Than Eleven*, con edades comprendidas entre los siete y diez años. Se trabajó con muestra censal, incluyendo la totalidad del grupo, debido al tamaño reducido y a la pertinencia contextual del estudio. Se aplicó la entrevista diagnóstica a las profesionales de la fundación y el instrumento de observación como pretest, construyendo un panorama detallado sobre las emociones predominantes, las relaciones interpersonales dentro del grupo y las estrategias para el manejo emocional.

La segunda fase corresponde a la planeación, que tuvo como objetivo definir los planteamientos teóricos, metodológicos y operativos de la propuesta. En esta fase se delimitó el problema de investigación, el contexto educativo y las variables de estudio. Además, se formularon los objetivos, se establecieron los criterios de participación, los referentes teóricos y conceptuales. Durante la planeación se llevó a cabo un análisis preliminar del contexto de la Fundación *More Than Eleven*, identificando las dinámicas formativas y los actores involucrados, así como la viabilidad técnica y pedagógica de crear una cartilla digital considerando los recursos tecnológicos disponibles, la edad de las jugadoras y las condiciones del entorno deportivo.

La tercera fase corresponde al diseño e implementación. Con base en los hallazgos del diagnóstico, se desarrolló el prototipo de la cartilla digital como herramienta pedagógica y tecnológica orientada a fortalecer habilidades como la empatía, la autorregulación, la convivencia y el trabajo en equipo. Esta fase implicó la selección de contenidos, la creación de actividades lúdicas y reflexivas, así como la incorporación de elementos visuales acordes a la edad y características de las niñas. El proceso de diseño se fundamentó en los principios del *Design Sprint* (Knapp, Zeratsky y Kowitz, 2016), metodología que promueve la empatía con los usuarios, la ideación de soluciones creativas y la validación del

producto. La implementación se desarrollo durante ocho sesiones en la cuales se integraron las actividades propuestas en la cartilla de manera articulada con los ejercicios deportivos habituales y las dinámicas grupales guiadas por la entrenadora y psicóloga de la categoría.

La cuarta fase corresponde a la evaluación, que tuvo como propósito valorar el impacto educativo y social de la cartilla digital en el fortalecimiento emocional de las niñas deportistas, tomando como referencia tres dimensiones principales: el desarrollo emocional individual, la integración grupal y la pertinencia pedagógica y tecnológica. Una vez finalizado el proceso de implementación, se procedió a la aplicación del postest utilizando el mismo instrumento empleado como pretest, manteniendo la coherencia en los criterios de observación y facilitando la comparación interpretativa de los resultados.

Producto o resultado esperado

El producto final de este proyecto es la cartilla digital *More Than Eleven Feelings*, un recurso pedagógico interactivo diseñado con un agente para creación de aplicativos llamado Manus y estructurado en seis secciones progresivas: Bienvenida, ¿Qué son las emociones?, Identifico lo que siento, Caja de herramientas, Con mi equipo y el cierre ¡Gracias por ser tú! Esta cartilla constituye una herramienta innovadora, replicable y sostenible, orientada al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de niñas futbolistas en contextos de formación deportiva no formal. El recurso completo se incluye como anexo del presente documento.

Descripción de la población y muestra

La población objeto de este estudio está conformada por niñas entre los siete y diez años vinculadas al programa formativo de la Fundación *More Than Eleven* en la categoría Sub-10. Estas niñas, en su mayoría, proviene de contextos sociales con condiciones socioeconómicas limitadas y asisten a instituciones educativas públicas del municipio de Itagüí. La muestra seleccionada para el presente proyecto es de 10 niñas, con quienes se llevó acabo una observación continua del fortalecimiento de las

habilidades socioemocionales a partir de la implementación de la cartilla digital. Se trabajo con muestra censal debido al tamaño reducido del grupo y a la pertinencia contextual del estudio.

Tabla 3

Matriz de interesados y beneficiarios

Grupo de interesados / beneficiarios	Intereses	Expectativas	Problemas previstos	Predisposición (resistente, ambivalente, neutral, solidario, comprometido)	Estrategia
Niñas deportistas	Mejorar su desempeño deportivo, aprender a manejar emociones, fortalecer relaciones con sus compañeras	Actividades dinámicas, divertidas y relacionadas con el fútbol, uso de recursos digitales, espacios para expresarse y ser escuchadas	Dificultad para mantener la atención, resistencia inicial a hablar de emociones, diferencias en niveles de madurez emocional.	Ambivalente a comprometida	Diseñar sesiones cortas y dinámicas, incluir juegos y ejemplos de fútbol, promover la participación activa y el diálogo.
Entrenadoras	Integrar las sesiones sin afectar el entrenamiento, mejorar la dinámica del grupo durante la práctica deportiva.	Intervenciones claras, aplicables y que aporten al rendimiento del equipo.	Limitación de tiempo en los entrenamientos, posible percepción de que las actividades interrumpen la práctica deportiva.	Solidaria	Coordinar tiempos de intervención, articular actividades con el entrenamiento, evidenciar beneficios en el comportamiento del equipo.
Grupo de orientadoras	Acompañar el desarrollo emocional de las niñas durante las sesiones, validar la pertinencia de las actividades.	Intervenciones coherentes con el desarrollo infantil y emocional, seguimiento de los procesos.	Dificultad para acompañar todas las sesiones, necesidad de articulación constante con el proyecto.	Comprometida	Socializar el contenido de las sesiones, solicitar retroalimentación, vincularlas en momentos clave del proceso.
Investigadoras	Implementar adecuadamente las actividades de la cartilla, lograr participación y evidenciar cambios en las niñas.	Desarrollo exitoso de las sesiones, cumplimiento de objetivos, recolección de información válida.	Manejo del grupo, adaptación de actividades según contexto, limitaciones de tiempo.	Comprometida	Planificación detallada de las sesiones de intervención, flexibilidad en la implementación, uso de estrategias pedagógicas activas.

Nota. Elaboración propia.

Recursos previstos

Para el desarrollo de este proyecto se contó con los siguientes recursos:

En cuanto a los recursos tecnológicos, se utilizó el computador personal de la directora de la Fundación *More Than Eleven* y los celulares de las entrenadoras y psicóloga de la categoría, quienes los prestaron para que las niñas pudieran trabajar de manera individual con la cartilla digital durante las sesiones de implementación. La cartilla fue diseñada con agente llamado Manus.

En relación con los recursos materiales, se emplearon hojas, colores y fotocopias para el desarrollo de algunas actividades complementarias de las sesiones. Estos materiales fueron suministrados por la fundación y recursos propios de las investigadoras, sin genera costos adicionales significativos para el proyecto.

Respecto al talento humano, el proyecto conto con la participación de la entrenadora y la psicóloga de la categoría Sub-10, quienes acompañaron activamente el proceso de implementación de la cartilla. Así mismo, la je de entrenadoras (quien a su vez cumple el rol de la investigadora del proyecto) y la jefe de psicólogas de la fundación participó en la validación de los instrumentos y la retroalimentación del proceso. Su conocimiento del contexto y de las características de las niñas fue determinante para garantizar la pertinencia y la coherencia de la investigación pedagógica.

En cuanto a los recursos económicos, el proyecto no requirió la inversión económica significativa, dado que los recursos tecnológicos fueron aportados por la fundación y el talento humano involucrado forma parte del equipo habitual de trabajo de la institución.

Resultados y análisis de resultados

El análisis de resultados se desarrolló integrando la información cualitativa derivada de la entrevista diagnóstica y los datos obtenidos mediante el instrumento de pretest y postest. Este proceso permitió comprender no solo los cambios observados en las habilidades socioemocionales de las niñas, sino también la manera en que la propuesta pedagógica fue apropiada por los diferentes actores involucrados. En coherencia con el enfoque aplicado del estudio, los resultados se presentan articulados con los objetivos específicos y estructurados desde las fases de la metodología *Design Sprint*, dado que esta orientó tanto el diseño como la implementación y validación de la cartilla digital *More Than Eleven Feelings*.

Tabla 4

Correspondencia entre análisis objetivos específicos y resultados del cualitativo

Objetivo específico	Hallazgo del análisis
Identificar las principales necesidades socioemocionales de las niñas futbolistas mediante la aplicación de un pretest.	La entrevista diagnóstica y el pretest revelaron niveles bajos en gestión emocional y dificultades en comunicación asertiva y trabajo colaborativo. Se identificaron las tres categorías de intervención prioritarias.
Integrar contenidos y actividades lúdicas, reflexivas y deportivas orientadas al desarrollo de competencias socioemocionales en la cartilla digital.	La fase de ideación y decisión del Design Sprint produjo una cartilla con seis secciones progresivas validadas pedagógicamente, con actividades contextualizadas en el fútbol formativo y coherentes con las categorías de análisis
Diseñar e implementar una cartilla digital interactiva orientada al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales	Las ocho sesiones de implementación mostraron participación activa y apropiación progresiva de contenidos. El análisis anecdótico confirmó transformaciones en la dinámica grupal y en el bienestar emocional de las participantes.
Evaluar el impacto preliminar del uso de la cartilla mediante la aplicación de un postest.	La comparación interpretativa pretest-postest evidenció mejoras en las tres categorías analizadas: motivación, trabajo en equipo y gestión emocional, confirmando la efectividad pedagógica de la propuesta.

Nota. La correspondencia entre objetivos y hallazgos confirma la coherencia interna del proceso investigativo y la validez interpretativa del análisis cualitativo desarrollado.

En relación con el primer objetivo específico, orientado a diagnosticar el estado inicial de las habilidades socioemocionales, el análisis del pretest mostró niveles medios en motivación y trabajo en equipo, y niveles moderadamente bajos en gestión emocional. Las niñas reconocían algunas emociones básicas; Sin embargo, manifestaban dificultades para situaciones regulares de frustración relacionadas con el error, la derrota o la presión competitiva. Asimismo, se identifican limitaciones en la comunicación asertiva, reflejadas en conflictos interpersonales y dificultades para expresar desacuerdos dentro del equipo. Estos hallazgos fueron confirmados por la entrenadora, quien señaló comportamientos recurrentes asociados al desánimo, la impulsividad emocional y la competencia interna entre compañeras. Desde la perspectiva de las investigadoras, este diagnóstico permitió evidenciar que las necesidades del grupo trascendían el ámbito deportivo y requerían estrategias pedagógicas orientadas al fortalecimiento socioemocional. Estos resultados dialogan con los planteamientos de Bisquerra (2009), quien sostiene que la educación emocional constituya un proceso continuó orientado al desarrollo de competencias para reconocer y regular emociones, y con Goleman (1995), quien señala que habilidades como la empatía, el autocontrol y la comunicación son fundamentales para el desarrollo integral y la convivencia en escenarios colectivos como el deporte formativo.

En cuanto al segundo objetivo específico, relacionado con la integración de contenidos y actividades lúdicas, reflexivas y deportivas en el diseño de la cartilla, el proceso de ideación y construcción permitió consolidar una propuesta contextualizada en las experiencias cotidianas de las niñas. Desde su percepción, las actividades resultaron cercanas y significativas, especialmente en aquellas que recreaban situaciones reales de entrenamiento relacionadas con el manejo de la frustración, el trabajo en equipo y la convivencia deportiva. Varios participantes manifestaron sentirse identificados con las historias y situaciones presentadas en la cartilla, lo cual favoreció procesos de reflexión sobre sus propias emociones y comportamientos dentro del equipo. Desde la perspectiva de las investigadoras, la integración de elementos lúdicos y deportivos permitió disminuir la resistencia inicial frente a las actividades reflexivas, favoreciendo un ambiente más participativo y dinámico, coherente con los

planteamientos de Ausubel (1963) sobre el aprendizaje significativo como proceso que conecta con las experiencias previas y el contexto vital quien aprende.

Respecto al tercer objetivo específico, orientado a desarrollar e implementar la cartilla digital desde un enfoque pedagógico innovador, el proceso se materializó mediante ocho sesiones de intervención estructuradas bajo los principios del *Design Sprint*. Cuando las niñas vieron la cartilla por primera vez, su reacción fue inmediata: les resultó muy llamativa visualmente y se identificaron profundamente con el personaje de Daniela, lo que generó un vínculo afectivo con el recurso desde el primer encuentro. Durante las sesiones, cada actividad contó con el acompañamiento directo de las investigadoras, y las niñas manifestaron entusiasmo por las propuestas, señalando que les parecía un juego. A medida que avanzó la implementación, se evidencia mayor apropiación de las actividades, incremento la participación y una actitud más abierta frente al diálogo emocional. Las participantes comenzaron a utilizar un lenguaje más consciente para expresar lo que sentían y mostraron mayor disposición para escuchar y apoyar a sus compañeras. La entrenadora destacó mejoras en la comunicación, la cooperación y la convivencia grupal, señalando que las niñas comenzaron a resolver desacuerdos de manera más tranquila y respetuosa. No fue necesario realizar ajustes en las sesiones, lo que evidenció la pertinencia del diseño pedagógico y la coherencia entre las actividades propuestas y las características del contexto. Desde la perspectiva teórica, estos hallazgos se articulan con los planteamientos de Fullan (2007), quien sostiene que la innovación educativa implica transformaciones profundas en las prácticas pedagógicas y no únicamente en la incorporación de recursos tecnológicos.

Finalmente, en relación con el cuarto objetivo específico, orientado a evaluar el impacto preliminar del uso de la cartilla mediante la aplicación del postest, la comparación entre los resultados iniciales y finales evidencian transformaciones significativas en las tres dimensiones evaluadas. Un elemento especialmente significativo fue la seguridad con la que las niñas respondieron el postest: demostraron mayor auto reconocimiento emocional, respondieron con mayor claridad y confianza frente a las situaciones planteadas. En la dimensión de motivación, mostraron mayor interés y disposición hacia las

actividades. En trabajo grupal, se identifican avances en la comunicación asertiva, la cooperación y la resolución de conflictos. En gestión emocional, las participantes evidenciaron mayor capacidad para identificar emociones, expresar sentimientos adecuadamente y relaciones regulares antes situaciones de presión competitiva. Estos resultados son coherentes con los planteamientos de Deci y Ryan (2000), quienes señalan que cuando se satisfacen las necesidades de autonomía, competencia y relación, la motivación intrínseca se fortalece, generando experiencias de aprendizaje más positivas y duraderas.

Los resultados del proyecto fueron socializados con el equipo de la Fundación *More Than Eleven* mediante una presentación en la que se compartieron las evidencias de los cambios del pretest al postest. La psicóloga y la entrenadora de la categoría manifestaron avances positivos en las niñas, valorando la cartilla como una gran herramienta de apoyo y expresaron la necesidad de crear nuevos módulos y una versión ampliada que pudiese implementarse con las demás categorías de la fundación. Esta respuesta evidencia el impacto real del proyecto en el contexto y su potencial de replicabilidad y sostenibilidad.

Conclusiones

El presente proyecto tuvo como propósito contribuir a la formación integral de niñas futbolistas de la Fundación *More Than Eleven*, promoviendo el desarrollo de la empatía, la autoestima, la regulación emocional y el trabajo en equipo a través de una cartilla digital adaptada a su contexto deportivo. A partir de los resultados obtenidos, es posible afirmar que este propósito se cumplió de manera significativa: las niñas no solo fortalecieron sus habilidades socioemocionales, sino que también transformaron la manera en que se relacionaban con sus emociones y con sus compañeras dentro y fuera del campo de juego.

En la relación con el objetivo general, orientando a construir una cartilla digital que fortaleciera las habilidades socioemocionales de las niñas futbolistas, los resultados evidenciaron que la cartilla *More Than Eleven Feelings* se constituyó en una herramienta pedagógica efectiva, innovadora y relevante. Su

diseño contextualizado, su lenguaje cercano y la identificación de las niñas con el personaje de Daniela permitieron generar experiencias de aprendizaje emocional significativas, activas y coherentes con las necesidades reales de las participantes.

Respecto al primer objetivo específico, orientado a diagnosticar el estado inicial de las habilidades socioemocionales mediante la aplicación de un pretest, se logró identificar que las niñas presentaban dificultades en la regulación emocional, específicamente frente a situaciones de frustración durante el juego, así como limitaciones en la comunicación asertiva y variaciones en la motivación. Este diagnóstico permitió comprender las necesidades de intervenir pedagógicamente en dichas dimensiones y orientarse de manera pertinente al diseño de la propuesta.

En cuanto al segundo objetivo específico, relacionado con la integración de contenidos y actividades lúdicas, reflexivas y deportivas en el diseño de la cartilla, se logró construir una propuesta pedagógica contextualizada que articuló de manera coherente la educación socioemocional con la práctica del fútbol formativo. Las actividades diseñadas respondieron a las características evolutivas de los participantes y generaron espacios de reflexión, participación y construcción colectiva del aprendizaje emocional.

Respecto al tercer objetivo, enfocado en el desarrollo de la cartilla digital desde un enfoque pedagógico innovador, se desarrolló una herramienta estructurada bajo los principios del *Design Sprint*, que permitió crear una propuesta centrada en las necesidades reales de las participantes. La implementación durante las ocho sesiones evidenció una alta participación y un proceso progresivo de apropiación de los contenidos socioemocionales por parte de las niñas, sin necesidad de realizar ajustes durante el proceso, lo que confirma la pertinencia del diseño pedagógico.

En relación con el cuarto objetivo específico, orientado a implementar la cartilla digital articulando sus actividades con las dinámicas deportivas de la fundación, la intervención demostró que es posible integrar la educación socioemocional dentro del entrenamiento deportivo sin interferir con su

dinámica habitual. La disposición del equipo formativo y la flexibilidad de la cartilla fueron determinantes para lograr una implementación fluida, coherente y sostenida a lo largo del proceso.

Finalmente, respecto al quinto objetivo específico, orientado a evaluar el impacto preliminar mediante la aplicación del postest, los resultados evidenciaron mejoras significativas en las tres dimensiones evaluadas: motivación, trabajo en equipo y gestión emocional. La seguridad y el auto reconocimiento con que las niñas respondieron el postest constituyeron una evidencia poderosa del impacto de la intervención en su desarrollo emocional. Además, la socialización de resultados con el equipo de la fundación generó una respuesta que trasciende el proyecto mismo, la necesidad expresada por entrenadoras y psicólogas de crear nuevos módulos y una versión ampliada de la cartilla para otras categorías, lo que consolida esta propuesta como una alternativa pedagógica innovadora con potencial de impacto ampliado.

En conclusión, el desarrollo de esta investigación no solo aporta a la comprensión de la importancia de la educación socioemocional en el deporte formativo, sino que propone una alternativa pedagógica innovadora, sostenible y replicable. La integración entre tecnología educativa, deporte formativo y educación socioemocional constituye una estrategia viable para el desarrollo integral de las niñas deportistas reafirmando el papel de la educación como un proceso que trasciende el desarrollo de habilidades técnicas y contribuya a la formación de personas capaces de gestionar sus emociones, relacionarse con otros y enfrentar los desafíos de manera consiente y resiliente.

Visión prospectiva del proyecto

Lecciones aprendidas:

- La educación socioemocional, cuando se integra de manera intencionada en el contexto deportivo, favorece el desarrollo integral de las niñas y mejora las dinámicas de integración grupal.

- El uso de recursos digitales interactivos incrementa la motivación y facilita la comprensión de contenidos emocionales al vincularlos con experiencias reales del entrenamiento.
- La implementación de metodologías de innovación como *Design Sprint* permite diseñar propuestas pedagógicas contextualizadas, flexibles y centradas en las necesidades de los participantes.
- La planificación anticipada con los actores involucrados, como se evidencia en las matríz de impacto, contribuye a una implementación más organizada y coherente con las dinámicas del contexto deportivo.

Fortalezas del proyecto:

- Diseño de una cartilla digital como recurso pedagógico innovador, contextualizado y adaptado a las características de las niñas futbolistas.
- Articulación coherente entre educación socioemocional, tecnología educativa y deporte formativo.
- Coherencia entre diagnóstico, intervención y evaluación de resultados a lo largo de todo el proceso investigativo.
- Participación activa de las niñas durante las sesiones, favoreciendo procesos de aprendizaje significativo y autorreconocimiento emocional.
- Validación del recurso por parte del equipo profesional psicosocial y formativo de la fundación, quienes reconocieron la cartilla como una herramienta de apoyo valiosa y relevante.

Oportunidades de mejora:

- Ampliar la duración de la intervención para consolidar los aprendizajes socioemocionales en el tiempo.

- Fortalecer la articulación con las familias para extender el impacto del proyecto más allá del contexto deportivo, involucrados como agentes activos del desarrollo emocional de las niñas.
- Ajustar la distribución del tiempo durante las sesiones para optimizar la integración entre actividades pedagógicas y entrenamiento deportivo.
- Garantizar la disponibilidad de dispositivos tecnológicos suficientes para asegurar la participación equitativa de todas las niñas durante las actividades de la cartilla digital.
- Desarrollar nuevos módulos que amplíen los contenidos de la cartilla y permiten su implementación con las demás categorías de la fundación, respondiendo a la necesidad identificada durante la socialización de resultados.

Recomendaciones:

- Incorporar de manera permanente la educación socioemocional dentro de los procesos de formación deportiva de la Fundación *More Than Eleven* y otros contextos similares.
- Capacitar a entrenadoras y formadores en estrategias básicas de acompañamiento emocional, fortaleciendo su rol como mediadores del desarrollo socioemocional de las participantes.
- Asegurar las condiciones tecnológicas necesarias para la implementación de recursos digitales, contemplando la dotación de dispositivos que permitan el acceso individual durante las sesiones.
- Promover el trabajo interdisciplinario entre entrenadores, profesionales de psicología y docentes para fortalecer el impacto de las intervenciones socioemocionales en contextos deportivos.
- Vincular a las familias de las niñas en el proceso formativo, compartiendo con ellas los contenidos y herramientas de la cartilla para extender el aprendizaje emocional al entorno familiar y comunitario.

Ideas de nuevos proyectos:

- Desarrollo de una segunda fase de la cartilla enfocada en habilidades como liderazgo, resiliencia y toma de decisiones, respondiendo a la solicitud del equipo de la fundación.
- Creación de una versión ampliada de la cartilla adaptada a las características y necesidades de las demás categorías de la Fundación *More Than Eleven*.
- Adaptación del recurso digital a otras disciplinas deportivas o contextos educativos no formales.
- Diseño de una aplicación móvil que permita el acceso continuo y autónomo a las actividades socioemocionales desde cualquier dispositivo.
- Implementación de estudios comparativos en diferentes poblaciones, por ejemplo, categorías mayores o equipos masculinos o mixtos.
- Investigación longitudinal que permita evaluar la permanencia de los aprendizajes socioemocionales en el tiempo y su impacto en el desarrollo integral de las niñas futbolistas.

Consideraciones éticas

El presente proyecto se desarrolló bajo principios éticos que garantizaron el respeto, la dignidad y el bienestar de todos los participantes, teniendo en cuenta que la población objeto de estudio está conformada por niñas menores de edad. A continuación, se describen los criterios éticos que orientaron el proceso investigativo.

En primer lugar, en relación con el consentimiento y asentimiento informado, los padres y acudientes de las niñas participantes fueron debidamente informados sobre los objetivos, el alcance y la metodología del proyecto. Cada uno registró un consentimiento informado autorizando la participación de las niñas en la investigación y el uso de la información recolectada con fines académicos. Así mismo, a las

niñas se les explicó en qué consistía el proyecto y se les informó que su participación era completamente voluntaria, respetando en todo momento su decisión y disposición frente a las actividades propuestas.

En segundo lugar, respecto a la confidencialidad y manejo de la información, los instrumentos de pretest y posttest contienen los nombres de los participantes; Sin embargo, el acceso a esta información estuvo restringido exclusivamente a las investigadoras, garantizando que ninguna persona externa al proyecto tuvo acceso a los datos recolectados. De igual manera, el registro fotográfico realizado durante las sesiones fue manejado con responsabilidad y discreción, contando con el conocimiento y la autorización de los padres y acudientes de las niñas, quienes fueron informados al respecto desde el inicio del proceso.

En tercer lugar, en cuanto al aval institucional, la Fundación *More Than Eleven* otorga formalmente su autorización para llevar a cabo el proyecto dentro de sus instalaciones y con su población, respaldando institucionalmente el proceso investigativo y garantizando las condiciones necesarias para su implementación.

En cuarto lugar, respecto al bienestar emocional de las participantes, dado que el proyecto abarca dimensiones emocionales con población infantil, se tomaron precauciones específicas para garantizar un ambiente seguro y contenido durante todas las sesiones. La psicóloga de la categoría estuvo presente en cada una de las intervenciones, actuando como respaldo emocional permanente para las niñas. En los momentos en que algún participante manifestó incomodidad frente alguna actividad, contó con la tranquilidad de expresarlo libremente, favorecida por el vínculo de confianza previamente establecido con una de las investigadoras, quien ya les era una figura familiar dentro de la fundación. Esta condición facilitó un ambiente de seguridad afectividad que permitió que las niñas participaran con mayor apertura y autenticidad en el proceso.

Finalmente, el proyecto se desarrollo desde un enfoque de respeto por lo derechos de la infancia, reconociendo a las niñas como sujetos plenos de derechos y garantizando en todo momento que las

actividades propuestas estén orientadas a su bienestar, desarrollo integral y fortalecimiento emocional, sin generar ningún tipo de riesgo o prejuicio para las participantes.

Referencias

Aguiriano, V. M. (2023). *El cuidado emocional de niños y niñas en el deporte de iniciación*. En XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXX Jornadas de Investigación, XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR, V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional, V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-009/655.pdf>

Área Moreira, M. (2018). De la enseñanza presencial a la docencia digital. Autobiografía de una historia de vida docente. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, (56), 1–21.

<https://doi.org/10.6018/red/56/1>

Arroyave, S. M. (2022). *Correlación entre la práctica de la gimnasia artística y las competencias socio-emocionales de niños, niñas y adolescentes del INDER Medellín y LAGIM Liga Antioqueña de Gimnasia* [Tesis de maestría, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional UdeA.

Ausubel, D. P. (1963). *The psychology of meaningful verbal learning*. Grune & Stratton.

Baquero Lasso, SM, Carrillo Quintero, SE, & Rodríguez Mora, SM (2020). Fortalecimiento del componente de autonomía emocional de las competencias socioemocionales a partir del juego simbólico y la expresión corporal en niños y niñas de 6 a 8 años del Colegio Alemania Unificada IED [Tesis de maestría, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC.
<https://hdl.handle.net/20.500.12494/18239>

Betancort de León, C. (2021). *La importancia de trabajar educación emocional desde la educación infantil para el futuro deportivo* [Trabajo de fin de grado, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional RiuLL.
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24347/La%20importancia%20de%20trabajar%20educacion%20emocional%20desde%20la%20educacion%20infantil%20para%20el%20futuro%20deportivo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis

Blanco Carrascal, N. (2024). *La educación socio-emocional en los procesos de formación deportiva en Voleibol para adolescentes atletas* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Repositorio UNAD.
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/63184/nblancoc.pdf?sequence=3>

Brown, T. (2009). *Change by design: How design thinking creates new alternatives for business and society*. Harvard Business Review Press.

CASEL. (2020). ¿Qué es el SEL? Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional.

<https://casel.org/fundamentals-of-sel/>

Castro Castiblanco, YM, Guayacundo Ramos, MJ, Giraldo León, CI, & Caro Delgado, Á. G. (2022).

Caracterización de la inteligencia emocional mediante el TMMS-24 en estudiantes de secundaria de Bogotá. *Psicoespacios* , 16 (29), 1–18. <https://doi.org/10.25057/21452776.1451>

Cruz Cantos, AC y Alcívar Ponce, JL (2023). La gestión de emociones en niños de segundo de Educación

General Básica: Una experiencia de apoyo con padres de familia. *LATAM Revista*

Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4 (2), 4141–4151.

<https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.896>

Deci, EL, & Ryan, RM (2000). El "qué" y el "por qué" de la búsqueda de objetivos: Necesidades humanas y la autodeterminación del comportamiento. *Psychological Inquiry* , 11 (4), 227–268.

https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Fullan, M. (2007). El nuevo significado del cambio educativo (4.ª ed.). Teachers College Press.

Instituto de Mente Infantil. (sf). ¿Qué es el aprendizaje socioemocional (SEL)?

<https://childmind.org/es/articulo/que-es-el-aprendizaje-socioemocional-sel/>

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el consciente intelectual.

Kairós.

Gudiño Mejía, CB, Pérez Gómez, C., Suasti Velasco, W., Realpe Zambrano, ZE, & Mantilla Posso, IM

(2024). Regulación emocional en basquetbolistas en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5 (1), 707–718.

<https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1858/2397>

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Knapp, J., Zeratsky, J., & Kowitz, B. (2016). Sprint: Cómo resolver grandes problemas y probar nuevas ideas en solo cinco días. Simon & Schuster.
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). Aprendizaje situado: participación periférica legítima. Cambridge University Press.
- López Cruz, AF (2019). Propuesta pedagógica para gestionar las emociones de los deportistas de Fútbol Sala en situación de competencia [Tesis de maestría, Fundación Universitaria Los Libertadores]. Repositorio Institucional Fundación Universitaria Los Libertadores.
<https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/8fdcf112-15b6-440e-8f02-901ec048d84e/content>
- López de D'Amico, R. (2012). Género, emociones y deporte: una mirada crítica a la formación deportiva. Apuntes. Educación Física y Deportes, (110), 54–61.
- Marín García, Á. R., Rico-Mosquera, CM, & Rodríguez-Salazar, MC (2022). Guía de entrenamiento en autorregulación para deportistas [Guía académica, Universidad El Bosque]. Repositorio Institucional Universidad El Bosque.
<https://repositorio.unbosque.edu.co/server/api/core/bitstreams/2f0b6c37-e699-4faa-8bcb-601ff4ff49cb/content>
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (1998). Lineamientos curriculares en educación física, recreación y deporte. HOMBRES. https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (sf). Formación integral.

<https://www.mineduacion.gov.co/portal/Preescolar-basica-y-media/Proyectos-Cobertura/235125:Formacion-Integral>

Moravec, JW (2013). Sociedad Knowmad . Futuros de la Educación.

O'Connor, D., & Larkin, R. (2017). Coaching children: Understanding the influence of the coach on children's learning. Sport, Education and Society , 22 (8), 919–934.

<https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1112780>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: Fortalecimiento de nuestra respuesta.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Pérez-Flores, AM y Muñoz-Sánchez, VM (2022). Factores de la práctica deportiva que influyen en la producción emocional en el deporte: Un estado de la cuestión. Universidad Pablo de Olavide.

https://www.researchgate.net/profile/Antonio-M-Flores-2/publication/369119555_Factores_de_la_practica_deportiva_que_influyen_en_la_produccion_emocional_en_el_deporte_un_estado_de_la_cuestion/links/640b11cca1b72772e4ea4e2b/Factores-de-la-practica-deportiva-que-influyen-en-la-produccion-emocional-en-el-deporte-un-estado-de-la-cuestion.pdf

Piaget, J. (1951). La formación del símbolo en el niño: Imitación, juego y sueño. Imagen y representación. Fondo de Cultura Económica.

Rosa Guillamón, A., García Cantó, E., & Pérez Soto, JJ (2018). Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años. Acta Colombiana de Psicología, 21 (2), 282–291.

<https://doi.org/10.14718/ACP.2018.21.2.13>

Unicef. (2019). La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

<https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>

Unicef. (2021). Estado mundial de la infancia 2021: En mi mente – Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia . Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

<https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf>

Vera Lastre, JA (2019). El fútbol como práctica deportiva para el manejo asertivo de las emociones y la resolución de conflictos en los niños de la escuela de fútbol La Independencia [Tesis de maestría, Universidad de Manizales]. Repositorio Institucional RIDUM.

<https://ridum.umanizales.edu.co/server/api/core/bitstreams/580d2e14-2c07-40cb-b22f-4e7de1c085e7/content>

Vygotsky, LS (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Editorial Crítica.