

# el círculo

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL  
EN LA PRÁCTICA  
DEPORTIVA



FEDERACIÓN DE TENIS  
DE CASTILLA Y LEÓN

# Índice

PRESENTACIÓN **3**

LAS HABILIDADES PARA LA VIDA  
COMO HERRAMIENTA **4**

Habilidades emocionales **5**

Habilidades sociales **6**

Habilidades cognitivas **7**

EL CÍRCULO: UN ESPACIO PARA  
LA REFLEXIÓN Y EL INTERCAMBIO **8**

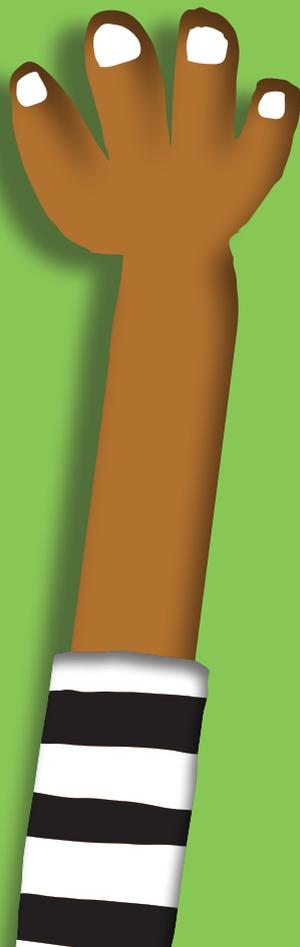
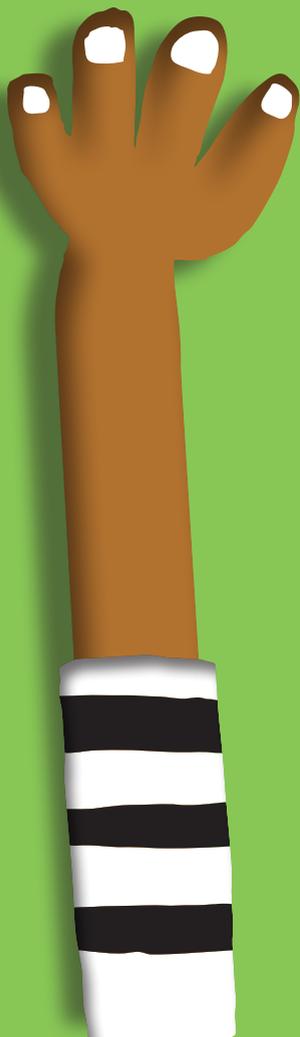
EL CÍRCULO EN LA PRÁCTICA **9**

¡VAMOS ALLÁ!

**10**

Deporte escolar *hasta 12-13 años* **11**

Deporte *de 14 a 18 años* **16**



# PreSen- tación

**C**uando practicamos algún deporte ponemos en juego todas nuestras habilidades. No solo las destrezas físicas, sino también las sociales, las emocionales y las cognitivas. Por eso, la buena práctica deportiva requiere entrenar en todas esas áreas.

Las personas que son competentes entrenando saben que:

- *tan importante es adquirir dominio sobre nuestros músculos como sobre nuestras emociones;*
- *nuestra inteligencia emocional influye en nuestra inteligencia táctica y estratégica;*
- *la mejora técnica está condicionada por las capacidades cognitivas, que nos permiten aprender, prestar atención, memorizar, hablar, razonar...;*
- *las personas menores bajo su responsabilidad deben adquirir actitudes, comportamientos y valores deportivos (trabajo en equipo, respeto, tolerancia, espíritu de superación...).*

El reto de entrenadoras y entrenadores es atender a todos estos planos. Para ayudarles en este empeño presentamos **El Circulo**, una propuesta para habilitar en el entrenamiento momentos y espacios en los que todas las personas del equipo se puedan encontrar para conocerse, expresarse y escucharse.

# LAS HABILIDADES PARA LA VIDA COMO HERRAMIENTA

*El **Círculo** se basa en la iniciativa internacional que lanzó en 1993 la Organización Mundial de la Salud, denominada Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas.*

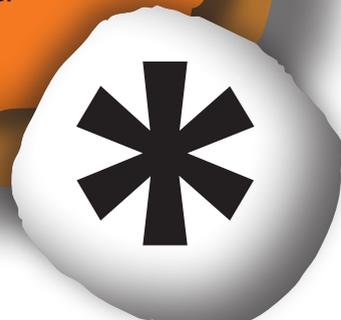
*Las diez destrezas psicosociales que componen este modelo ayudan a afrontar de manera positiva las exigencias y desafíos de la vida diaria en los diferentes ámbitos de socialización.*

*Ofrecer espacio y tiempo en el entrenamiento para fortalecer estas habilidades permite incidir en el desarrollo y la competencia psicosocial de todo el equipo. Además, potencia los valores protectores, inclusivos y saludables de la práctica deportiva con menores.*

**¿Cuáles son estas habilidades? Presentamos a continuación una breve descripción de cada una de ellas, clasificadas según su principal componente: emocional, social o cognitivo.**



Más información sobre este enfoque:  
Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida:  
<https://www.habilidadesparalavida.net>



# Empatía

*Desconectar por momentos de los pensamientos y necesidades propias, para conectar con las necesidades de las demás personas. Implica una escucha atenta, apagar el juicio, reconocer que la propia no es la única forma válida de ser persona. Y pasar a la acción, de manera que con hechos podamos colaborar en la superación de situaciones injustas o inequitativas.*

# Manejo de emociones y sentimientos

*Saber leer y comprender lo que nos comunican las emociones propias y las ajenas, y aprender a identificar qué le pasa a nuestro cuerpo cuando las experimentamos. Reconocerlas más velozes que nuestros razonamientos, pero no más ni menos importantes. Tomar conciencia del efecto contagio, propio del mundo emocional.*

## HABILIDADES EMOCIONALES

# Manejo de tensiones y estrés

*Todos los seres vivos nos estresamos, y gracias a eso disponemos de fuerzas adicionales cuando las necesitamos. No se trata de evadir las tensiones, tampoco de instalarnos permanentemente en ellas. Manejar las tensiones y el estrés es aprender a parar, soltar cargas, pedir ayuda, así como a encontrar nuestros propios ritmos y prioridades.*



# Comunicación asertiva

*Con la asertividad ponemos límites en las relaciones y nos mostramos tal cual somos. Se trata de aprender a expresar lo que se siente, piensa y necesita, en forma tranquila y directa, sin incurrir en agresiones o descalificaciones. Una persona asertiva también revisa si son las palabras, el momento, el lugar y las circunstancias adecuadas para comunicarse.*

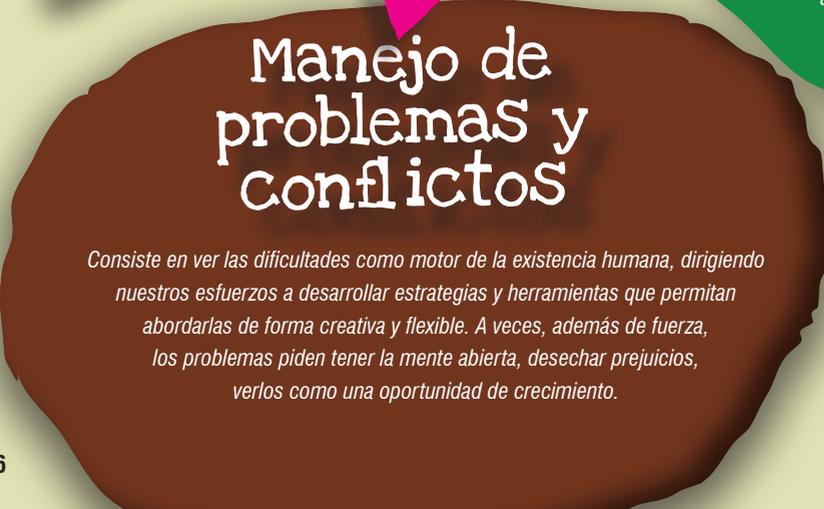


# Relaciones interpersonales

*Esta habilidad permite establecer y mantener relaciones basadas en el respeto, la igualdad (sin sentirse menos ni más que nadie) y la autenticidad de las partes (sin fingimientos). Relacionarse sanamente supone validar el punto de vista de la otra persona, no juzgarla, confiar en ella y, al mismo tiempo, aprender a establecer límites.*

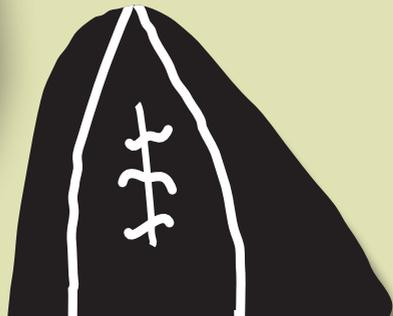


## HABILIDADES SOCIALES



# Manejo de problemas y conflictos

*Consiste en ver las dificultades como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan abordarlas de forma creativa y flexible. A veces, además de fuerza, los problemas piden tener la mente abierta, desechar prejuicios, verlos como una oportunidad de crecimiento.*



# Autoconocimiento

*Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía.*

*Consiste en captar nuestro ser y personalidad. Saber qué fortalezas, carencias y debilidades se tienen, tanto personales como sociales, saber qué quiero y no quiero en la vida e identificar los recursos personales y sociales con los que cuento para lograrlo.*

# Pensamiento creativo

*Pensar creativamente es usar la razón y la "pasión" (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. Con él se recuperan la curiosidad y el asombro, se logra cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas.*

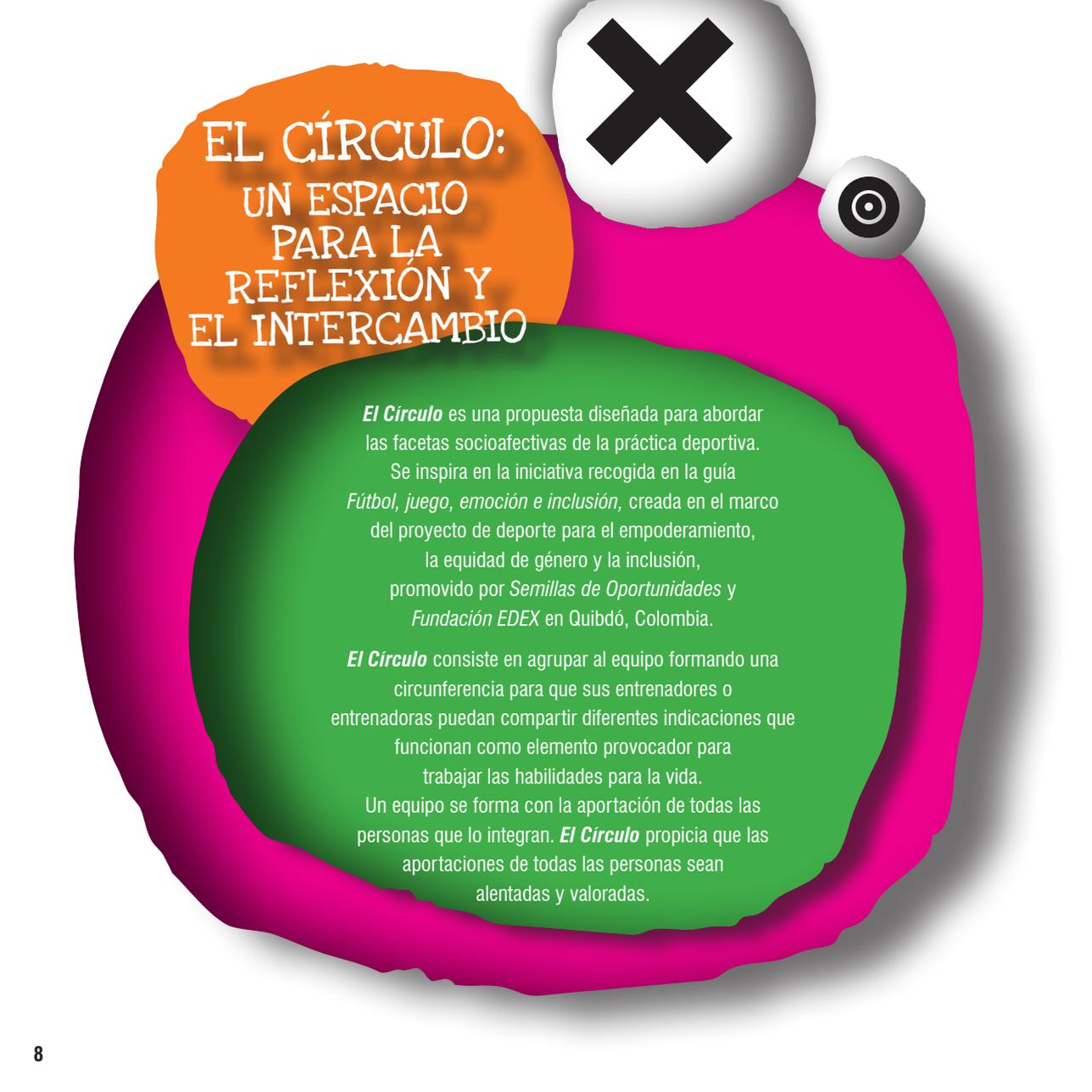
## HABILIDADES COGNITIVAS

# Toma de decisiones

*Decidir significa actuar proactivamente para marcar el rumbo de la propia vida, para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar, las costumbres, terceras personas u otros factores externos. Se aprende a decidir escuchando nuestras reflexiones y emociones, sabiendo que siempre tienen consecuencias diversas, que algo ganamos y algo perdemos.*

# Pensamiento crítico

*La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva, "porque siempre ha sido así". Por el contrario, se hace preguntas, cuestiona rutinas, investiga y es capaz de llegar a conclusiones propias. Usando el pensamiento crítico se piensa sobre lo que pensamos, se descubre que no todo es lo que parece, que no todo lo que se hace por costumbre tiene sentido, abriendo abanicos de posibilidades.*



## EL CÍRCULO: UN ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN Y EL INTERCAMBIO

*El Círculo* es una propuesta diseñada para abordar las facetas socioafectivas de la práctica deportiva.

Se inspira en la iniciativa recogida en la guía *Fútbol, juego, emoción e inclusión*, creada en el marco del proyecto de deporte para el empoderamiento, la equidad de género y la inclusión, promovido por *Semillas de Oportunidades* y *Fundación EDEX* en Quibdó, Colombia.

*El Círculo* consiste en agrupar al equipo formando una circunferencia para que sus entrenadores o entrenadoras puedan compartir diferentes indicaciones que funcionan como elemento provocador para trabajar las habilidades para la vida.

Un equipo se forma con la aportación de todas las personas que lo integran. *El Círculo* propicia que las aportaciones de todas las personas sean alentadas y valoradas.

# EL CÍRCULO EN LA PRÁCTICA

El Círculo es una dinámica breve, flexible y de fácil implementación, que enciende la chispa de la comunicación sobre la dimensión socioafectiva del equipo. Los temas que aborda no concluyen en la dinámica, sino que abren la oportunidad para que cada persona entrenadora pueda continuar ese proceso formativo.

En todo caso, es recomendable crear una rutina para ayudar al equipo a interiorizar que los componentes socioafectivos forman parte del entrenamiento, y que **El Círculo** es el lugar para abordarlos y compartirlos.

Todos los ejercicios presentados a continuación deben ser planificados y realizados en función de las necesidades de cada equipo. No hace falta trabajarlos sucesivamente en el orden que se presentan en el texto. Cada persona entrenadora decidirá qué secuencia es más pertinente para su equipo o para alguna de las personas que lo componen.

... para finalizar los entrenamientos y volver a la calma; para comenzar a entrenar; o en el momento que cada persona entrenadora lo considere adecuado para afrontar alguna situación concreta de las personas bajo su responsabilidad.

## ¿Cómo funciona?

1

Entrenadoras o entrenadores comparten una serie de indicaciones con el grupo dispuesto en círculo.

2

Jugadores o jugadores reaccionan a estas indicaciones dando dos pasos al frente o levantando la mano, según su edad, en caso de sentirse aludidos.

3

Cada persona regresa a su lugar o baja la mano, para atender las siguientes indicaciones.

Cada ejercicio se compone de cinco indicaciones y una propuesta de cierre:

- 2 **introdutorias**, para “romper el hielo”;
- 3 **para presentar el tema central de la actividad.**

EL CÍRCULO PUEDE UTILIZARSE...



¡vamos  
allá!

*Si en su equipo los comentarios de todas las  
personas no son alentados, valorados y  
bienvenidos, ¿por qué llamarlo un equipo?*

*~ Woody Williams*

# EJERCICIO 1



## HABILIDADES en juego

Relaciones interpersonales y autoconocimiento



### OBJETIVO

Adaptarse a la dinámica de El Círculo y compartir las sensaciones y emociones sobre el entrenamiento

Indicaciones  
y preguntas

Da 2 pasos al frente si...

1. ...has nacido en un mes impar.
2. ...tu nombre contiene la letra A.
3. ...crees que todo el mundo ha disfrutado del entrenamiento.
  - Pregunta el porqué de las respuestas a dos o tres jugadores, y plantea al resto si están de acuerdo con las opiniones expresadas.
4. ...hay cosas del entrenamiento que se podrían mejorar.
  - Pregunta por el motivo de las respuestas a dos o tres jugadores, y plantea al resto si están de acuerdo con las opiniones expresadas.
5. ...te gustaría proponer algún ejercicio para el próximo día.
  - Pregunta cuál y por qué.



**CIERRE:** Se despiden con el grito del equipo.

# EJERCICIO 2



## HABILIDADES en juego

Relaciones interpersonales y comunicación asertiva



### OBJETIVO

Explorar el autoconcepto

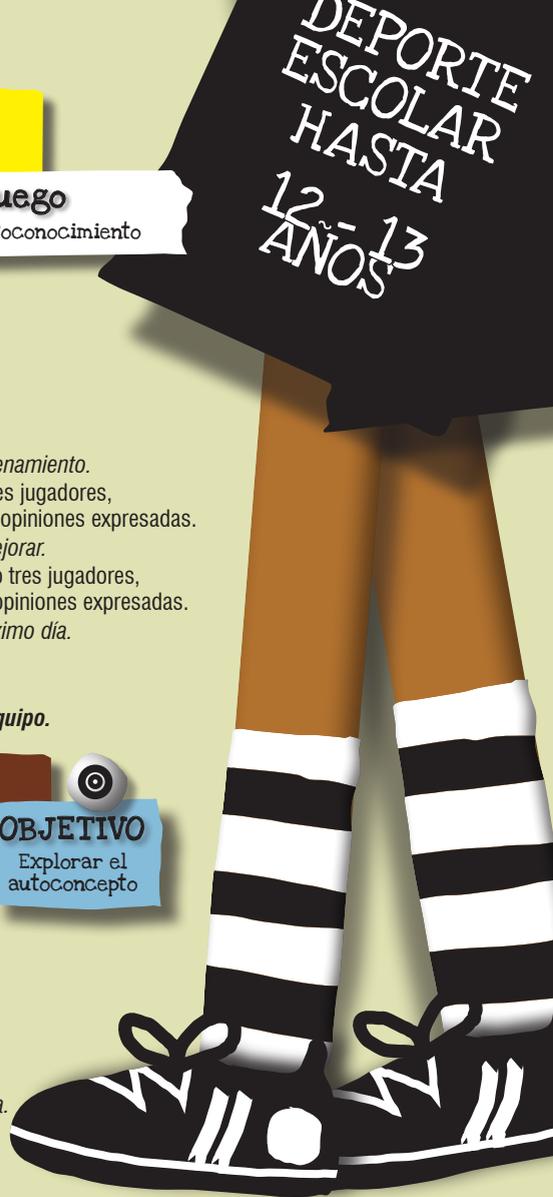
Da 2 pasos al frente si...

Indicaciones  
y preguntas

1. ...tienes un hermano.
2. ...te pareces físicamente a alguien de tu familia.
3. ...te consideras buena persona.
4. ...te gustaría mejorar algún aspecto de tu personalidad.
5. ...te gustaría cambiar un rasgo tuyo por el de otra persona.
  - Pregunta cuál y por qué.



**CIERRE:** Cada persona deberá decirle a quien tenga a su izquierda qué es lo que más le gusta de él o ella.



## EJERCICIO 9



### OBJETIVO

Reflexionar Sobre los actos del pasado para para aprender de ellos



### HABILIDADES en juego

Empatía y manejo de problemas y Conflictos

Da 2 pasos al frente si...

Indicaciones y preguntas

1. ...crees que eres una persona tranquila.
2. ...crees que hace poco te has portado mal con una persona de tu entorno.
3. ...crees que alguna vez alguien se ha portado mal contigo.
4. ...te arrepientes de cómo has tratado a alguien.
5. ...te arrepientes de cómo te has tratado a ti mismo alguna vez.

✗ CIERRE: *El entrenador les pide que quien quiera comparta sobre las preguntas del hoy. Se despiden con un abrazo.*

## EJERCICIO 10



### OBJETIVO

Fomentar la imaginación



### HABILIDADES en juego

Pensamiento creativo y Comunicación asertiva

Da 2 pasos al frente si...

Indicaciones y preguntas

1. ...tienes hermanas.
2. ...has cumplido años este mes o los vas a cumplir el mes que viene.
3. ...te gustaría viajar a otro planeta.
4. ...eres capaz de imaginar cómo sería la vida sin normas en este planeta.
  - Pregúntales cómo se imaginan que sería el mundo si no existiesen reglas, normas, leyes... y todo el mundo pudiese hacer lo que se le antojara.
5. ...te gustaría proponer un nuevo ejercicio, regla o norma para el equipo.

✗ CIERRE: *Irse saltando como si no hubiera fuerza de gravedad.*

## EJERCICIO 9



### HABILIDADES en juego

Manejo de problemas y conflictos y pensamiento crítico

### OBJETIVO

Reflexionar Sobre la violencia en el mundo del deporte

#### Levanta la mano si...

Indicaciones y preguntas

1. ...alguna vez has sido testigo de una actitud violenta en el deporte.
2. ...alguna vez has participado de una actitud violenta en el deporte.
3. ...has sido víctima de acciones violentas en el deporte.
4. ...crees que las actitudes violentas son parte consustancial al deporte.
5. ...sientes vergüenza ajena cuando dos jugadores/as se pelean en un partido.
  - Pregúntales qué comentarios y cuál es su opinión al respecto.



**CIERRE:** Reflexionar sobre la posible relación entre los gritos de la grada y una respuesta violenta por parte del jugador/a, y sobre cómo frenar la violencia en el deporte base.

## EJERCICIO 10



### HABILIDADES en juego

Manejo de problemas y conflictos y comunicación asertiva

### OBJETIVO

Conocer el entorno familiar de los jugadores o las jugadoras

#### Levanta la mano si...

Indicaciones y preguntas

1. ...te gusta pasar tiempo con tu familia.
2. ...recurras al apoyo familiar cuando tienes un problema.
3. ...te gusta que tu familia vaya a verte a los partidos.
4. ...no te gustan los gritos desde la grada.
5. ...sientes algún tipo de presión por parte de algún familiar.



**CIERRE:** Reflexionad sobre qué rol y actitud les gustaría que tuviesen sus familias en la grada. Grito de equipo.



## Ficha técnica:

**Autoría:** Gladys Herrera Patiño, Iván Darío Chahín Pinzón (Fundación EDEX) y Leydi Manuela Mosquera Palacios (Fundación Semillas de Oportunidades).

**Diseño y edición:** Álvaro Pérez Benavente.

**© de la presente edición:**

Fundación EDEX, 2023 Indauby, 9. 48011 Bilbao [www.edex.es](http://www.edex.es)

Fundación Semillas de Oportunidades, 2023

Barrio Nuevo Quibdó-Quibdó, Colombia [www.funseop.org](http://www.funseop.org)

**ISBN:** 978-84-19247-48-3

**DL:** BI-XXX-2023

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin la autorización previa por escrito de los autores o editores.

## Agradecimientos:

A José Ignacio Alonso Romero y Gonzalo Silió Sáiz, por la revisión del texto.

A las personas responsables del *Programa Aterpe*, del Athletic Club, que estimaron que *El Circulo* podría resultar útil también en nuestro contexto, y a tal efecto colaboraron en esta adaptación.



# el círculo

## DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

*El Círculo* se basa en la iniciativa internacional que lanzó la Organización Mundial de la Salud, denominada Educación en Habilidades para la Vida. Las diez destrezas psicosociales (emocionales, sociales y cognitivas) que componen este modelo ayudan a afrontar de manera positiva las exigencias y desafíos de la vida diaria en los diferentes ámbitos de socialización.

*Ofrecer espacio y tiempo en el entrenamiento para fortalecer estas habilidades permite incidir en el desarrollo y la competencia psicosocial de todo el equipo. Además, potencia los valores protectores, inclusivos y saludables de la práctica deportiva con menores.*