

# HOCKEY EN LINEA: UNA PROPUESTA DE PEDAGOGÍA SOCIAL Y BIENESTAR EMOCIONAL PARA LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA, ESTUDIO DE CASO EN TUNJA, BOYACÁ

## ONLINE HOCKEY: A PROPOSAL FOR SOCIAL PEDAGOGY AND EMOTIONAL WELL-BEING FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS, A CASE STUDY IN TUNJA, BOYACÁ

*Luis Alexander García Rodríguez<sup>1</sup>*  
*Junior Adrián Franco Riaño<sup>2</sup>*

### ¿Como citar este artículo?:

García, L. y Franco, J. (2023) Hockey en línea: una propuesta de pedagogía social y bienestar emocional para la niñez y la adolescencia, estudio de caso en Tunja, Boyacá, *Desarrollo, Economía y Sociedad*, Vol 12. DOI:

### Resumen

El impacto que el COVID-19 tuvo en la sociedad fue significativo, en especial para los niños y niñas en escenarios como las relaciones sociales, la interacción, la socialización, el desarrollo del tiempo libre, así como la comunicación entre pares. A raíz de la pandemia, han surgido determinantes sociales que influyen el control y manejo de las emociones en la infancia y niñez, especialmente en la expresión de emociones como la ira y la ansiedad. Estas situaciones, provocadas por factores psicosociales y socioeconómicos, pueden derivar en problemas como la desadaptación social o el malestar psicológico. En la presente investigación se analiza la pertinencia y los potenciales beneficios psicosociales de la práctica del deporte Hockey en Línea en niños y niñas de 4 a 9 años, vinculados a la Fundación Familiar para La Vida de la ciudad de Tunja, Boyacá. El estudio se realiza a través del programa deportivo denominado Club Lobos Hockey (LHL) del Instituto para la Recreación y deportes de Tunja (IRDET). Se tomó como referente el tipo de investigación mixta, el cual ofrece posibilidades de un análisis interdimensional, con la posibilidad de establecer aspectos de apoyo y soporte emocional que promuevan la empatía y el autocontrol, entre otros aspectos.

**Palabras clave:** manejo y control de emociones, inteligencia emocional, hockey en línea, habilidades sociales, infancia y niñez.

---

1.Trabajador social, Especialista en Educación e Intervención en Primera Infancia, Maestría en Salud Mental Comunitaria. Fundación Universitaria Juan de Castellanos [lgarcia@jdc.edu.co](mailto:lgarcia@jdc.edu.co)

2.Trabajador social, Especialista en Gestión Pública, Maestría en Dirección y Administración de Proyectos. Fundación Universitaria Juan de Castellanos. [jafranco@jdc.edu.co](mailto:jafranco@jdc.edu.co)

## Abstract

The impact that COVID-19 had on society was significant, especially for children in areas such as social relationships, interaction, socialization, leisure development, and communication among peers. As a result of the pandemic, social determinants related to the control and management of emotions in childhood, particularly in the expression of emotions such as anger and anxiety, arise in situations originated by psychosocial and socioeconomic factors, generating situations such as social maladjustment or psychological distress. The present research analyses the relevance and potential psychosocial benefits of practicing Inline Hockey in children aged 4-9 who are affiliated with the Family Foundation for Life in the city of Tunja, Boyacá, through the sports program called Club Lobos Hockey (LHL) of the Tunja Recreation and Sports Institute (IRDET). A mixed research approach was adopted, which offers possibilities for an interdimensional analysis, with the potential to establish aspects of emotional support and assistance that promote empathy, self-control, among other factors.

**Keywords:** Emotion Management and Control, Emotional Intelligence, Online Hockey, Social Skills, Early Childhood.

## Introducción

Desde el punto de vista de la pedagogía social, Arias y Cano (2018) consideran que la práctica de un deporte permite el manejo adecuado de emociones, promueve una sana convivencia, plantea estrategias de resolución de conflictos, entre otros aspectos.

Tras la pandemia generada por el COVID-19, se considera necesario fortalecer este tipo de habilidades sociales en el desarrollo biopsicosocial de niños, niñas y adolescentes. De acuerdo con Goleman (2006), el vínculo entre las emociones y la salud es crucial, especialmente en el manejo de sentimientos negativos, como la ira y la ansiedad; los cuales, si no se abordan pedagógicamente, podrían aumentar la vulnerabilidad, la enfermedad y retrasar la recuperación en las personas.

Así mismo, Zambrano (2015) afirma que los acontecimientos vitales como la violencia intrafamiliar, la violencia escolar, la agresividad, la hiperactividad, el déficit de atención, entre otros, pueden generar un gran estrés sobre los individuos, familias y comunidades, lo que ocasiona una ruptura en las relaciones interpersonales, intolerancia e incremento del

potencial para desarrollar problemas de salud emocional.

Según la Política pública para el fortalecimiento de la familia boyacense 2015-2025, de la Gobernación de Boyacá (2015), se considera la salud como un derecho fundamental para el bienestar y calidad de vida de las personas, sin embargo, las familias estiman que la existencia de los programas en salud no es una condición suficiente para garantizar el acceso a la misma. Adicionalmente, dichos programas no cuentan con el equipo profesional especializado para atender todas las necesidades de la población y generar diagnósticos en salud mental oportunos.

De otra parte, como señala Elia (2023), en la Primera Infancia se encuentran factores como la depresión, entendida como un fenómeno multifactorial en el que influyen diversas situaciones que hacen vulnerable al niño o niña, para padecerlas en la infancia o en la vida adulta. No obstante, el trastorno depresivo en los niños y los adolescentes frecuentemente pasa inadvertido por la falta de información de padres y maestros ante el cuadro clínico de difícil diagnóstico,

presentándose incluso en edades preescolares, ideación suicida, síntomas físicos, fobias, ansiedad y agresividad entre escolares que afectan un gran número de niños, niñas y adolescentes en su desarrollo personal y académico. Así mismo, en las relaciones sociales, se ha encontrado que los niños con baja autoestima y que son víctimas de agresión pueden desarrollar graves síntomas de ansiedad, percibiendo al entorno como algo peligroso y amenazante.

Por esta razón, la presente investigación busca dar respuesta a la pregunta ¿De qué manera la práctica deportiva del hockey en línea influye en la regulación y manejo de las emociones en los niños y niñas de 4 a 7 años, pertenecientes a la (EFD) Lobos Hockey en línea (LHL) de la ciudad de Tunja?

Es importante visibilizar que la salud emocional y social en la infancia merece tanta atención como el bienestar físico. Para Rodríguez y Pedraza (2020), uno de cada cinco niños sufre algún trastorno emocional o problema de conducta. Hombres y mujeres tienen la capacidad de pensar, sentir, desear, luchar, conseguir y compartir con los demás; por lo tanto, las acciones desde el fomento de la salud no deben limitarse al cuidado físico del ser humano, sino también al de su vida emocional. Es importante proyectar procesos de salud emocional desde la infancia, ya que, si no se recibe tratamiento oportuno durante las primeras etapas de la vida, sobre todo en la depresión infantil, se podría comprometer el proceso de desarrollo integral del niño.

La Organización Mundial para la Salud (OMS, 2022) define la salud mental como la capacidad del individuo, el grupo y el entorno para promover el bienestar y el desarrollo de las habilidades cognitivas, afectivas y relacionales. La salud mental se considera un elemento fundamental para disfrutar de una adecuada calidad de vida, fomentando en el individuo la felicidad, la sensación de control sobre su propia vida, una autoestima positiva, y la capacidad de amar, trabajar y recrear.

Por su parte, la Encuesta Nacional de Salud Mental (ENSM, 2015) en Colombia establece que la depresión es la principal causa de discapacidad a nivel mundial: dos (2) de cada (5) personas presenta al menos un trastorno mental en algún momento de su vida. De la misma forma, de acuerdo con los lineamientos de la Política Pública de Salud Mental, se establecen cinco eventos de interés en salud pública que requieren atención: violencia intrafamiliar, maltrato infantil, suicidio, consumo de sustancias psicoactivas y atención a enfermos mentales crónicos (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

Para Sánchez (2021), tras la pandemia generada por el COVID-19, los niños y adolescentes constituyen un colectivo de especial vulnerabilidad y de atención psicosocial. Los eventos que ocurren en las primeras etapas de la vida, como en el curso de la infancia, están estrechamente relacionados con la promoción de la salud emocional y la prevención de enfermedades mentales. Esto se logra a través de temas como habilidades emocionales, sociales y para la vida, el fomento de la resiliencia, salud emocional y el fortalecimiento de redes familiares y sociales, que permita a las personas manejar apropiadamente las dificultades que se presentan en la vida (Gutiérrez y Gutiérrez, 2022).

Según la Organización Panamericana de la Salud (2012), para los niños y jóvenes del grupo poblacional de 5 a 17 años de edad, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Lo anterior, con el propósito de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, así como la salud ósea y de reducir el riesgo de Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Se considera que la práctica deportiva del hockey en línea permite contribuir a la construcción de relaciones interpersonales positivas, a través de un enfoque de cultura de paz y formación de

valores, actitudes y comportamientos (Moreno, 2023). Los procesos de intervención social se orientan a la generación del crecimiento personal y la cohesión social en niños y niñas a través de acciones socioeducativas asociadas a la Pedagogía Social, en este caso, desde la práctica de una disciplina deportiva (Veloza, 2020).

La historia del hockey en línea en Colombia, como práctica deportiva, es muy reciente. Villamil y Almeida (2012) realizan una investigación sobre los procesos metodológicos para el aprendizaje de las técnicas básicas del hockey en línea, en el cual indican que, “el hockey en línea es una de las disciplinas que mayor destreza técnica requiere para la consecución de los altos logros, objetivo alcanzable a través de una correcta planificación de la enseñanza” (p. 18).

Se estima que hace aproximadamente 35 años comenzó la práctica de este deporte en Colombia, el cual ha brindado triunfos importantes al país a nivel internacional (El Tiempo, 1993). Se le considera como un gran instrumento para el desarrollo integral, debido a sus grandes beneficios en cada una de las áreas del desarrollo. Con relación al aspecto físico, aumenta la sensación de bienestar y la prevención de enfermedades en distintos sistemas fisiológicos; además, mejora habilidades motrices como la coordinación y el equilibrio.

En el departamento de Boyacá, al hockey en línea comenzó en la ciudad de Tunja en el año 2010, impulsado por estudiantes de distintas universidades, como la Fundación Universitaria Juan de Castellanos, la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia y la Universidad de Boyacá. El objetivo era fomentar la práctica de esta alternativa deportiva y el uso adecuado del tiempo libre; así mismo, la prevención de problemáticas sociales del entorno en la ciudad de Tunja.

Por tal razón, la investigación se centra en uno de los programas que brinda la Fundación Familiar para la Vida (FFV), la cual direcciona un programa deportivo que aporta al desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes,

denominado “Escuela de Formación Deportiva Lobos Hockey en Línea” (LHL) con Resolución N° 096 del 05 de julio de 2018 otorgada por el Instituto Departamental de Deportes de Boyacá-Indeportes Boyacá (2018). Este es un

Proyecto educativo implementado como estrategia curricular para la orientación y la enseñanza del deporte al niño y al joven colombiano, buscando su desarrollo físico, motriz, intelectual, afectivo y social, que mediante programas sistematizados le permitan la incorporación al deporte de rendimiento en forma progresiva.

El principal concepto que se aporta es el de la inteligencia emocional, la cual, según Shapiro Lawrence (1997), describe las cualidades emocionales en la persona y la importancia para el éxito especialmente en los niños. Ciertas emociones son: la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control de nuestro genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto.

Así mismo, Salovey y Mayer (1990) establecen la inteligencia emocional como “Un subconjunto de la inteligencia social, la cual comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios buscando la forma dinámica en un nivel conceptual y en el mundo real”. Por su parte, Goleman (2022) la describe como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Esto contribuye a la autorreflexión, la identificación y el control apropiado de las emociones. Además, la inteligencia emocional permite gestionar, comprender y manejar nuestras emociones, mejorando así nuestra calidad de vida a nivel físico, emocional y en nuestras relaciones interpersonales, haciéndolas más respetuosas y comprensivas.

La inteligencia emocional puede dividirse en cuatro grandes bloques: el autoconocimiento

y la autorregulación de las emociones (área intrapersonal), y la empatía y las habilidades sociales (área interpersonal). Algunos autores añaden al área intrapersonal la capacidad de automotivarse y adaptarse al cambio, como se identifica en la figura 1.

**Figura 1.**

*Bloques de la Inteligencia Emocional. Goleman Daniel (1995).*



*Nota. Politécnico Superior de Colombia, Diplomado en Inteligencia Emocional (2017).*

## **Metodología**

La presente investigación contó con la participación de 33 niños, niñas y padres de familia, pertenecientes a la (EFD) Lobos Hockey. Para la muestra, se utilizó un muestreo aleatorio estratificado, que considera categorías con gran homogeneidad respecto a una característica definida (Hernández y Baptista, 2014). En este caso, las categorías fueron la vinculación al programa deportivo, la edad y el género. La muestra incluyó niños y niñas de 5 a 12 años vinculados a la escuela de formación deportiva, con 15 niños de género masculino y 7 niñas de género femenino, considerando aspectos como el sexo, la edad y el estrato socioeconómico.

Dentro de las fases o etapas del proyecto, se utilizaron técnicas cuantitativas de recolección de información, permitiendo así descripciones, medición de relaciones y variaciones; así mismo, se abarcó una población con características comunes u homogéneas. A través de la revisión bibliográfica, se consolidó la información materializada en documentos, fotos y videos que contengan relación con el tema de la investigación y que le permitan relacionarlo con otros datos de campo recogidos durante el proceso.

Posteriormente, se realiza un análisis documental

para clasificar y seleccionar los documentos más pertinentes y la lectura-análisis a profundidad. Se utilizó el cuestionario de preguntas como instrumento, ya que permitió diseñar las preguntas en un lenguaje adaptado a la realidad social (Castillo Lourdes, 2005) de los niños, niñas y padres de familia que aportaron, facilitando el alcance del análisis de los resultados cuantificables.

Además, facilitó la comparación y análisis de las respuestas. De esta manera, se orientaron preguntas a 15 padres de familia y 2 cuidadores, así como a 17 niños y niñas.

Finalmente, durante todo el proceso se utilizó la observación participante, la cual, según Sandoval (2002, citado en Ramírez, 2019), surge como una alternativa a las formas convencionales de observación. Su preocupación fundamental es realizar su tarea desde “adentro” de las realidades humanas que pretende abordar, llevándose a cabo un registro continuo y acumulativo de todo lo acontecido durante el proyecto de investigación. En la tabla Nro. 1 se presenta una descripción gráfica de las dimensiones y categorías de análisis que permitieron diseñar los instrumentos de recolección de información, así como orientar la metodología de la investigación.

**Tabla 1.**  
*Categorías y de análisis, dimensiones y subcategorías*

<b>Dimensiones</b>	<b>Categoría de análisis</b>	<b>Subcategorías</b>
Inteligencia emocional	Autoconciencia	Reconocer las propias emociones
	Autocontrol	Manejar y controlar las propias emociones – Frustraciones
	Motivación	Ordenar las emociones al servicio de un objetivo
	Empatía	Reconocer emociones en los demás
	Resolución de problemas prácticos	Razonamiento lógico -Establecimiento de relaciones entre ideas- contar con todos los componentes del problema Expresión clara: expresar apropiadamente sentimientos y emociones- comunicación
Habilidades Sociales	Interacción social	Liderazgo y competencia social- amistad
	Desempeño social	Ejercer sus derechos sin interferir en el ejercicio de los demás
	Personalidad	Asertividad
		Pasividad
		Agresividad
		Cooperación
Egoísmo		
Hockey en línea	Conocimiento técnica y práctica del patinaje	Reconocimiento social-seguridad, autoestima.
	Relación Hockey y Emociones	

El proyecto se desarrolló dentro de la línea de investigación ‘Ética y práctica de cuidado’, del semillero de investigación de salud mental comunitaria, promoviendo un estudio dentro del conjunto de conocimientos, variables, conceptos, hipótesis y teorías desarrolladas por otros investigadores en torno a la inteligencia emocional en la primera Infancia.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La investigación realizada aporta a las habilidades

sociales como son el respeto, la responsabilidad, la disciplina, la identidad, la empatía, el humor, la asertividad, el liderazgo, la solidaridad y la capacidad para establecer vínculos y resolver los conflictos de trabajo, participación y comunicación. De la misma manera, se identifica que se hace necesario fortalecer las capacidades cognoscitivas, como el aprender a conocer, a pensar, desarrollar las capacidades del pensamiento, decidir, valorar los riesgos, solucionar problemas, proponer soluciones, ser reflexivos, ser creativos y tener visión a futuro.

A continuación, se presentan los resultados de la encuesta realizada a padres y/o cuidadores de la E.F.D. Lobos (LHL). A través del cuestionario, se obtuvieron datos sobre el manejo de las emociones en los niños al practicar Hockey en Línea. El miedo fue la emoción más reportada, representando un 55% de las respuestas, seguido por la ansiedad con un 20%, el estrés con un 15% y la ira con un 5%, debido a que el hockey es un deporte de contacto y fuerza. Además, se observó que un 75% de los padres informaron que sus hijos expresan alegría al ganar un partido, mientras que solo un 5 % se sienten satisfechos. Cuando los hijos pierden un partido, el 50 % de los padres mencionaron que expresan tristeza e ira. En el caso de que un compañero se retire del equipo, el 50 % de los padres indicaron que sus hijos sienten tristeza e intranquilidad. Ante desacuerdos entre compañeros del equipo, el 35 % de los padres afirmaron que sus hijos sienten ansiedad, el 30 % ira, el 15 % estrés, y el 10 % tranquilidad, tristeza y miedo. Cuando los niños no pueden asistir al entrenamiento, el 50 % de los padres dijeron que sienten tristeza, el 20 % estrés, el 15 % ansiedad, el 10 % tranquilidad, y el 5 % ira. Finalmente, si un niño no puede participar en el juego, el 50 % de los padres informaron que siente tristeza, el 25 % estrés, el 15 % ira y el 10 % tranquilidad.

Cuando la barra los anima, el 70 % de los padres contestaron que su hijo(a) sienten Alegría; el 20 %, Satisfacción; y el 10 %, tranquilidad. Además, se encuentran emociones como son la motivación y el impulso para mejorar en los entrenamientos. Cuando la barra contraria los ofende, el 65 % contestaron que sus hijos(as) sienten Estrés, ansiedad y tristeza, mientras un 25 % contestaron que sienten tranquilidad y 10 % tristeza. Así mismo, cuando no están de acuerdo con las decisiones del entrenador, los padres contestaron con un 100 % que sienten tranquilidad, ansiedad e ira.

En el momento en que los padres los elogian por sus habilidades físicas, mentales y sociales, se establecen que sus hijos(as) sienten alegría y satisfacción. Además, experimentan emociones como la felicidad, el sentirse importantes durante

los entrenamientos y en su vida sociofamiliar. Los padres también destacan que el deporte les ayuda a mejorar en el desempeño académico y a fortalecer valores como la responsabilidad y la disciplina, así como habilidades sociales como la empatía, la motivación, la seguridad, el trabajo en equipo, la amabilidad y la solidaridad. Se encontró que el 100 % de los padres de familia señalaron que la relación con sus hijos ha mejorado desde que iniciaron la práctica del hockey en línea, así como con sus hermanos y amigos.

A continuación, se establecen los resultados de la encuesta realizada a 17 niños y niñas de 5 a 11 años de edad, vinculados a la E.F.D Lobos (LHL), donde se utilizó el cuestionario con preguntas abiertas y cerradas.

Con relación a la satisfacción del deporte, el 95 % de los niños y niñas vinculadas a la (EFD) Lobos Hockey (LHL) manifiesta que les gusta practicar y participan activamente de los entrenamientos. En tal sentido, establecen que lo que más les gusta es el trabajo en equipo, la adrenalina, compartir con todos, patinar, los ejercicios didácticos-pedagógicos, el manejo del stick. Adicionalmente, aporta a disminuir la hiperactividad, fortalece la amistad y el compañerismo, ya que es un deporte de equipo único y diferente a los demás, con un método de enseñanza particular. Además, ofrece la oportunidad de participar en torneos y ayuda a mejorar comportamientos inadecuados, siendo físicamente muy completo.

Con relación a los sentimientos durante la práctica, el 90 % de los niños y niñas contestaron que cuando practican hockey en línea sienten alegría y tranquilidad, mientras que el otro 10 % ansiedad, además de satisfacción por los entrenamientos. Cuando no pueden asistir a un partido, el 80 % contestó que siente tristeza y mal genio, y el otro 20 % estrés. Por otra parte, cuando los niños y niñas ganan un partido, sienten alegría y satisfacción. Sin embargo, cuando pierden, expresan tristeza, ansiedad y, en ocasiones, mal genio. También afirman que, al resolver una diferencia con sus compañeros de entrenamiento, experimentan alegría, tranquilidad y satisfacción. Generalmente, optan por seguir las normas y

reglas establecidas por el entrenador; cuando no están de acuerdo, manifiestan emociones como estrés y mal genio.

Finalmente, afirman que cuando hay un comportamiento inadecuado por parte de un compañero, se estresan y sienten mal genio; en cambio, cuando un compañero está triste, afecta a todo el grupo a pesar de que intenten subirle el ánimo.

## CONCLUSIONES

Al tratar de precisar la caracterización de los niños y niñas de la E.F.D Lobos (LHL), en edades de 5 a 9 y de 9 a 11 años, es pertinente establecer que casi un 80 % pertenece al sexo masculino, que un poco más del 70 % pertenece al rango de edad 4 a 9 años y que aproximadamente un 75 % pertenece al Estrato 3 o 4, es decir, en términos de la escala económica clasificatoria de la sociedad colombiana, pertenecen a la clase media.

Desde el punto de vista del enfoque diferencial de género, en otro aparte de esta discusión, se puntualiza cuál es la percepción de los padres de familia o cuidadores acerca de los beneficios que se derivan para los niños de participar en esta práctica deportiva, aunque es necesario distinguir que una cosa es el beneficio en sí mismo y otra cosa es la evolución normal que se va generando en el niño como producto de su proceso de crecimiento. Esto lo plantean Piaget y Bowen, al establecer cómo el niño que vive en un ambiente familiar y escolar medianamente normal, va cambiando con la edad.

Con referencia al Índice de Inteligencia Emocional de estos niños, es interesante recordar que el desarrollo de este tipo de inteligencia se produce mediante un proceso gradual de aprender y desaprender, en el sentido de que es mucho mejor que el niño se enfrente a este tipo de experiencias tomando los padres las precauciones debidas, a que se mantenga aislado en casa utilizando su tiempo libre en la televisión o en otras prácticas nocivas.

La práctica deportiva permite interactuar,

compartir y competir, tratar de entender y valorar al compañero y al contrincante, aprender a interactuar con su entrenador, a veces a pelearse, a dialogar y aprender a ganar y a perder. En todo este proceso, el niño se va conociendo a sí mismo y a los demás, y va afianzando su inteligencia emocional y entendiendo hasta dónde se puede actuar con libertad y cuáles son sus límites.

Como lo afirma Álvarez (2020), las intervenciones profesionales preventivas en los primeros años de vida tienen como meta mejorar la competencia socioemocional y prevenir problemáticas de conducta y psicopatologías. Las emociones se consideran el primer sistema de comunicación humano, incluso anterior al desarrollo del lenguaje. Así, las socializaciones de las emociones cumplen un rol fundamental en el desarrollo infantil temprano, como pudo apreciarse en este ejercicio investigativo. Por otra parte, es pertinente reafirmar como corolario de la presente investigación, que son incuestionables las ventajas y beneficios que se derivan de la buena práctica deportiva en cualquier edad, circunstancia o condición.

Los resultados de la inclusión y permanencia activa y participativa de un grupo de niños en la E.F.D. Lobos (LHL) de la ciudad de Tunja, en términos de un mejor manejo de sus emociones y una disminución de los niveles de estrés asociados a problemáticas culturales, psicosomáticas y socioeconómicas, permiten valorar la práctica deportiva como altamente efectiva, como señala Goleman (2006). Esto es especialmente relevante en contextos específicos como el de la ciudad de Tunja, donde los problemas sociales se evidencian en las limitaciones económicas de las familias, los altos niveles de violencia intrafamiliar, el bajo nivel cultural de la población, la desintegración familiar, entre otros factores que afectan directamente la salud física y emocional de los niños y niñas de todas las edades. La familia, en muchos casos, condiciona o perjudica el bienestar integral de los menores, como advierten Castillo y Merino (2017).

En esa línea, un referente importante para orientar el trabajo y las metas de la E.F.D. Lobos (LHL) de

Tunja es el diagnóstico sobre cómo el departamento de Boyacá está manejando la problemática de la salud física y mental de sus niños y adolescentes. Se han encontrado preocupantes deficiencias en la atención y el seguimiento, derivadas de la falta de políticas públicas claras e integrales y de personal especializado capacitado para atender con profesionalismo y recursos suficientes a esta población joven. Esto subraya la necesidad de suplir estas carencias con iniciativas privadas surgidas de la sociedad civil, como las que se contemplan en la presente investigación. Cabe destacar que esta no es solo una problemática regional, sino nacional, donde parece faltar voluntad política y presupuestos adecuados para atender debidamente a nuestros niños y adolescentes.

Los beneficios de una correcta educación emocional no solo se limitan a mejorar las relaciones sociales y la autoestima, sino que también incluyen múltiples ventajas, como mayor satisfacción y éxito tanto a nivel personal como profesional (Boyle, 2010), menor dependencia de las adicciones (Zysberg, 2013), mejor sistema inmunitario y salud general (Martins, 2010), reducción de la ansiedad y el estrés (Lusch y Serpkeuci, 1990), y mayor satisfacción en el matrimonio y carisma en el entorno social y profesional (Walter Clarke, 1997).

Así, en concordancia con la problemática encontrada en el grupo de niños adscrito a la E.F.D Lobos (LHL), de la ciudad de Tunja, una investigación de la Revista Semana (2015), referente a la problemática de salud mental de los niños y adolescentes colombianos, encontró que entre los síntomas más generalizados entre los niños de 7 a 11 años de edad se detectó el lenguaje anormal, el miedo, el nerviosismo, los dolores de cabeza, el aislamiento y el bajo rendimiento académico.

En relación directa con los síntomas que operan como señales de alarma de la problemática psicósomática de los niños, se observa que manifestaciones como las conductas depresivas, la tristeza, la baja autoestima, la apatía y ciertos comportamientos autodestructivos, son serios

indicadores de deficiente salud emocional que puede estar originada en causas multifactoriales (Goleman, 2006). Además, que acciones prácticas como la inducción de estos niños a la práctica deportiva bien dirigida y orientada, como se evidencia en esta investigación, propicia que los niños superen en gran medida sus problemas de estrés, ansiedad, tristeza, miedos ocultos y complejos de inferioridad; dándole paso a una mayor motivación y disposición para la interacción social, para su desarrollo motor y para un trabajo en equipo más amplio, abierto y gratificante.

La actividad deportiva es una estrategia de promoción de la dignidad humana, ya que el deporte no tiene solo fines saludables en la sociedad o de ocio, sino que también realiza grandes aportes en la persona, sirviendo como mecanismo para combatir la pobreza, las problemáticas sociales y los comportamientos inadecuados en la juventud, en este caso, de la sociedad boyacense.

Al término del presente artículo, es pertinente concluir que los crecientes procesos de urbanización de la ciudad de Tunja, con toda su problemática de tipo cultural y socioeconómica, imponen la implementación de prácticas deportivas para regular los niveles de estrés y para contribuir al equilibrio de la salud física y mental. Tanto los niños como los adolescentes viven por diversas circunstancias situaciones de conflicto que son más fáciles de visibilizar, tratar y resolver a través de la práctica deportiva bien dirigida y orientada. El trabajo que realiza la E.F.D Lobos (LHL) ha demostrado su efectividad en la superación de la problemática emocional de los niños y niñas adscritos, gracias al trabajo conjunto, activo y participativo de los entrenadores, los niños y los padres de familia o cuidadores.

Así mismo, la presente investigación evidencia la necesidad de fortalecer y mejorar las acciones de las políticas públicas del Estado colombiano para detectar y acompañar las problemáticas emocionales de los niños y adolescentes, lo cual fortalece la importancia de las iniciativas privadas

que contribuyen a llenar el vacío existente en este campo. Adicionalmente, demuestra la importancia de la participación activa y proactiva de los padres y madres en las prácticas deportivas de sus hijos, porque esta participación favorece el conocimiento mutuo, mejora la comunicación interpersonal entre padres e hijos, contribuye a elevar la autoestima de los niños, mejora su rendimiento escolar y favorece su desempeño físico y deportivo.

Es prioritario y pertinente insistir en la inclusión de las niñas y niños en las prácticas deportivas, como una manera ideal de fortalecer, equilibrar y encausar su vida emocional. También, es de suma importancia el acompañamiento de los padres, madres o cuidadores en las prácticas deportivas de sus hijos e hijas; ya que, de esta manera, se genera un empoderamiento integral del niño o la niña que fortalece sus procesos de crecimiento, porque el niño o la niña necesita del acompañamiento, cuidado y protección de sus padres para ganar en seguridad y autoconfianza. Del mismo modo,

es recomendable que la práctica deportiva se masifique en Tunja y Boyacá, que se asignen los recursos suficientes para escenarios, pago de nóminas de entrenadores calificados y auxilios económicos para los niños de escasos recursos.

El deporte es una de las principales vías para formar en el futuro a adultos equilibrados, bien preparados, emprendedores y justos con la sociedad, contribuyendo en general a la construcción de una ciudadanía integral. En este sentido, el control y la regulación emocional juegan un papel determinante en el comportamiento humano. Es fundamental educar y adquirir actitudes emocionalmente inteligentes que permitan una mayor y mejor capacidad de respuesta ante situaciones en todos los ámbitos de la vida cotidiana: la familia, el colegio, el grupo social, el mundo laboral y las relaciones de pareja. Esto permite obtener resultados exitosos tanto a nivel personal como social, generando felicidad, bienestar y seguridad.

## Referencias

- Arias Porras, A. B. y Cano Moya, J. L. (2018). *Propuesta pedagógica de innovación social desde el deporte en la institución universitaria Escuela Nacional del Deporte para el cambio social* [tesis de especialización, Fundación Universitaria Los Libertadores]. Repositorio institucional Los Libertadores. <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/5494>
- Becerra, J. C. G., Jiménez, P. R., Moreno, N. M. y Forero, L. C. T. (s. f.). *GOBERNACIÓN DE BOYACÁ*.
- Bernal, G. B. y Martínez, M. L. O. (s. f.). *Carmen Eugenia Dávila Guerrero*.
- Bolaños, E. A. (2020). Educación socioemocional. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 11(20), 388-408.
- Castillo Costa, S. y Merino Armijos, Z. G. (2018). La desintegración familiar: Impacto en el desarrollo emocional de los niños. *Journal of Science and Research: Revista Ciencia e Investigación*, 3(9), 10-18.
- Castro, A. (2010). *Introdução Inteligências Múltiplas*. <https://es.scribd.com/document/299979371/Introducao-Inteligencias-Multiplas>
- Contexto, E. E. (2022). Presentación Contexto 8. *Contexto*, 8, 11. <https://doi.org/10.54761/contexto.num8.33>
- Elia, J. (2023). *Trastorno bipolar en niños y adolescentes—Pediatria*. Manual MSD versión para profesionales. <https://www.msmanuals.com/es-co/professional/pediatr%C3%ADa/trastornos-psiqui%C3%A1tricos-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes/trastorno-bipolar-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes>

**Hockey en línea: una propuesta de pedagogía social y bienestar emocional para la niñez y la adolescencia, estudio de caso en Tunja, Boyacá**

- Federación Colombiana de Patinaje. (2022). *El proceso de Hockey en Línea*. <https://fedepatin.org.co/el-proceso-del-hockey-en-linea-colombiano/>
- Goleman, D. (2022). *5 aprendizajes de Daniel Goleman sobre la Inteligencia Emocional*. UNIR México. <https://mexico.unir.net/mba/noticias/daniel-goleman-inteligencia-emocional/>
- Moreno, D. (2023). *El deporte como estrategia pedagógica para el mejoramiento de la convivencia escolar en los estudiantes del grado sexto de la Institución Educativa Miguel Antonio Caicedo Mena* [tesis de maestría, Universidad de Medellín]. Repositorio institucional UDEM. <https://repository.udem.edu.co/handle/11407/7811>
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2012). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud—OPS/OMS Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ramírez Pasos, C. D. (2019). Reseña del libro Investigación cualitativa de Carlos A. Sandoval Casilimas (2002). *Ciencias Sociales Y Educación*, 8(16), 249–252. <https://doi.org/10.22395/csye.v8n16a17>
- Ramírez Cardesín, M. y Pedraz Marcos, A. (2020). Los cuidados de Enfermería en los problemas de conducta durante la transición adolescente. *Revista Científica de Enfermería*, 19, 40-57. <https://doi.org/10.14198/recien.2020.19.04>
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sánchez Boris, I. M. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*, 25(1), 123-141.
- Test de Inteligencia Emocional. (2015, abril 28). *Habilidad Social*. <https://habilidadsocial.com/test-de-inteligencia-emocional/>
- Villamil Cantor, R. A., Almeida, J. C. y Naranjo Hurtado, N. A. (2012). *Procesos metodológicos para el aprendizaje de las técnicas básicas del Hockey en línea* [tesis de pregrado, Universidad Libre]. Repositorio UNILIBRE. <http://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/6330>
- Zambrano-Villalba, C. (2017). Violencia intrafamiliar y relaciones interpersonales en los escolares. *Revista Ciencia Unemi*, 10(22), 111-117.