

Original

La inteligencia emocional en atletas de gimnasia rítmica

System of actions to enhance emotional intelligence in school athletes of rhythmic gymnastics

Lic. Ariadnis Jorge Sánchez, Profesora Auxiliar, Centro Provincial Medicina del Deporte
Granma. Cuba ajorges@infomed.sld.cu

Lic. Laida del Rosario Figueroa Rodríguez, Profesora Asistente, Universidad de Granma
Correo: lfigueroar@udg.co.cu

Lic. Néstor Espinosa Álvarez, Profesor Instructor, Centro Provincial Medicina del Deporte
Granma. Cuba nespinosaa@infomed.sld.cu

Recibido: 12 de mayo de 2019 Aceptado: 20 de agosto de 2019

Resumen

La inteligencia emocional se refiere a una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta las emociones y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, motivación, empatía, que ayudan a vencer las dificultades y son indispensables para la adaptación social. En esta definición el centro radica en las emociones y estas en la actividad deportiva juegan un papel fundamental porque aparecen como resultado de la implicación del deportista en una relación social dada por la misma actividad deportiva ejerciendo una función de dirección del comportamiento. Con este trabajo pretendemos establecer un diagnóstico de las aptitudes y habilidades que engloba la inteligencia emocional en los atletas así como las tareas que deben realizar los agentes socializadores para potenciar la inteligencia emocional por lo que tiene una utilidad metodológica, práctica con resultados sociales que se reflejan en los resultados competitivos. La investigación aporta un sistema de acciones psicológicas que permite orientar al personal técnico a desarrollar la inteligencia emocional en la formación integral de los atletas de Tenis de Campo, constituyendo una importante herramienta de trabajo en manos de entrenadores y técnicos deportivos en busca de mejores resultados en el ámbito competitivo del atleta. Para el desarrollo de esta investigación se escogió atletas del mismo deporte Tenis de Campo, Categoría Escolares, con edades de 9-10 y 11-12 años y un promedio de edad de 11,6 años del mismo sexo Femenino.

Palabras claves: inteligencia emocional; sistema de acciones; habilidades; tenis de campo; atletas.

Abstract

Emotional intelligence refers to a way of interacting with the world, which takes into account

emotions and includes skills such as control of impulses, self-awareness, motivation, empathy, which helps overcome difficulties and are essential for social adjustment. In this definition, emotions are of paramount importance, and they play a decisive role in sports because they appear as a result of the athlete's involvement in a social relationship given by the same sport activity performing having a function of behavior management. With this work we intend to establish a diagnosis of skills and abilities that encompasses emotional intelligence in athletes as well as the tasks that socializing agents must perform to enhance emotional intelligence so that it has a methodological, practical utility with social results that are reflected in competitive results. The research provides a system of psychological actions that allows the technical staff to develop emotional intelligence in the comprehensive training of Tennis of Field athletes, constituting an important work tool in the hands of coaches and sports technicians in search of better results in the competitive field of the athlete. For the development of this research, we athletes involvement of the same sport Tennis of Field, School Category, ranging from 9-10 and 11-12 years and an average age of 11.6 years of the same female sex.

Keywords: emotional intelligence; system of actions; abilities; tennis of field; athletes.

Introducción

Tradicionalmente, los programas de preparación del deportista para el alto rendimiento han concedido mucha más importancia al progreso técnico y a la mejora de la forma física que al desarrollo de los factores psicológicos. Sin embargo, las múltiples exigencias de la competición, el elevado nivel de compromiso personal y la necesidad de rendir siempre al máximo han hecho que la preparación psicológica del deportista se convierta en algo tan necesario como puedan serlo la preparación física o la preparación técnica. En el alto rendimiento deportivo, las exigencias y demandas de la competencia son cada vez más intensas. En la preparación psicológica al deportista se analizan, estudian y observan las conductas, reacciones y respuestas emocionales del individuo o equipo al momento de la competencia. Para ello debe controlar positivamente sus emociones o re-direccionarlas de manera que influyan positivamente en su actuación deportiva.

En la psicología se han generado numerosas investigaciones con el propósito de determinar el papel de los factores psicológicos en el entrenamiento deportivo y de manera particular, en el esclarecimiento de la influencia de las emociones en los deportistas, destacándose en ellas Puni (1974), Rudik (1974), González y Matos (2000), Cañizares (2000), González (2001), y Riera (2002), García (2004), donde cobran un valor especial los diversos tipos de emociones que en el deportista se producen y manifiesta en el curso de su desarrollo y actuación.

Es por ello que es importante educar y potenciar en los atletas la inteligencia emocional para saber lidiar con las emociones y ponerlas en función de un adecuado resultado competitivo por la influencia que ejercen en la dirección del comportamiento. Además que los atletas están constantemente sometidos a tensiones y exigencias del medio en los que siempre se prueban sus capacidades.

La inteligencia es un concepto que todos utilizamos y a la vez entendemos. La inteligencia era entendida anteriormente como un bloque monolítico de habilidades intelectuales. El ser humano a la hora de actuar de alguna manera al tomar determinadas decisiones, no lo hace tanto guiado por su inteligencia cognitiva, sino sobre todo a impulsos de sus emociones y sentimientos que deben ser guiados y orientados, controlados y expresados lo que evidencia que hay algo más que nutre a ese cúmulo de saber aquello que se denomina inteligencia emocional y por lo que amerita su estudio en el ámbito deportivo debido a que en el deporte de alto rendimiento hay que tomar decisiones extremadamente rápidas y adecuadas.

En este estudio la autora define a la inteligencia emocional como una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta las emociones y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, motivación, empatía, etc. que ayudan a vencer las dificultades y son indispensables para la adaptación social.

Como las emociones son el centro de la inteligencia emocional debemos saber que las mismas son definidas como reacciones psíquicas de intensidad particular, actúan sobre la conducta motora y van acompañadas de fenómenos orgánicos por lo que influyen de manera notable sobre el grado de esfuerzo que se debe realizar, y por consiguiente, sobre el resultado de los rendimientos. Un adecuado control emocional permite dirigir y orientar las acciones hacia el éxito de la actividad. Las emociones surgen como consecuencia de las percepciones y valoraciones del sujeto que permiten vincular los acontecimientos del medio con la satisfacción de sus motivaciones. De aquí la importancia de lograr el equilibrio entre mente racional y mente emocional. La mente emocional imprime energía a la racional y esta ordena el comportamiento de las emociones.

Los atletas están constantemente sometidos a tensiones y exigencias del medio en los que siempre se prueban sus capacidades.

Desafortunadamente los aprendizajes que se han practicado en las escuelas en general han insistido más en el mundo de los conocimientos que en las emociones sin darnos cuenta que juegan un papel significativo en nuestras vidas, pueden generar estímulos y energías poderosas para alcanzar los objetivos que se proponen.

El proceso de educación de la afectividad y de la formación de la inteligencia emocional debe comenzar desde épocas tempranas de la vida de un niño y debe ser tarea conjunta de las

diferentes instituciones sociales (familia escuela, etc. La educación de la afectividad se relaciona con los contenidos cognitivos, son la base de donde se van formando durante el desarrollo de la personalidad. Es necesario desarrollar estas habilidades en los atletas debido a que están sujetos a situaciones competitivas que exigen una sobrecarga física o psíquica por parte de ellos.

Con este trabajo pretendemos establecer un diagnóstico de las aptitudes y habilidades que engloba la inteligencia emocional en los atletas así como las tareas que deben realizar los agentes socializadores para potenciar la inteligencia emocional por lo que tiene una utilidad metodológica, práctica con resultados sociales que se reflejan en los resultados competitivos. En nuestra investigación presentamos la descripción del desarrollo emocional en la infancia y proponemos una valoración de las emociones primarias o innatas y secundarias cognoscitivas, y socioculturales que nos lleven a detectar alteraciones en el control emocional de los sujetos evaluados, con el fin de aplicarles un sistema de acciones psicológicas para desarrollarles habilidades sociales-emocionales que los ayude, en el caso de existir alteraciones valorar, interpretar y adaptarse a las situaciones sociales cotidianas, con el objetivo de resguardar o proteger su yo frente a posibles agresiones personales reales o percibidas.

Explicar de forma clara y sencilla los motivos por lo que es así constituyen todo un reto para nosotros, sin embargo, consiste en un paso obligado que posibilita comenzar a comprender la naturaleza de aquello que se denomina, genéricamente inteligencia emocional. La fuerza con que se impuso este particular tema desde el comienzo de este trabajo fue de tal intensidad que obligó a la autora a indagar acerca de conocimientos y estrategias que nos permitieran construir un concepto y diseñar acciones efectivas para solventar esta necesidad específica.

A partir de las investigaciones y el trabajo del psicólogo en la preparación psicológica de los atletas de Tenis de Campo identificamos que a los mismos se les transmite solo conocimientos sobre el pensamiento teórico-táctico y son insuficientes las tareas específicas que se realizan con el objetivo de potenciar habilidades para el control emocional antes de las competencias. A si mismo los atletas presentan un bajo nivel en la formación de competencias y aptitudes personales que permitan el conocimiento de sus emociones y la habilidad de controlarlas y dirigirlas para lograr un mejor resultado competitivo. Además que en la revisión que realizó la autora en el Programa de Preparación del Tenis de Campo se comprobó que en la preparación psicológica en lo que respecta a la esfera afectiva solo se tiene como objetivo lograr una actitud positiva y estimulación de la orientación hacia el logro del éxito de los tenistas pero son insuficientes las tareas específicas que respondan a desarrollar competencias emocionales que constituyan métodos psicorreguladores más

efectivos para cada tenista y carece de asesoramiento a los entrenadores sobre el manejo de las emociones en los atletas. Por lo que el problema científico deviene en ¿cómo potenciar la inteligencia emocional en atletas escolares de Tenis de Campo y elevar el rendimiento deportivo?

El objetivo general se direcciona a diseñar un sistema de acciones psicológicas para potenciar la inteligencia emocional en atletas escolares de Tenis de Campo que posibilite elevar el rendimiento deportivo.

Desarrollo

Inteligencia Emocional y Deporte

La inteligencia emocional está relacionada con el funcionamiento concertado y armónico entre los centros emocionales e intelectuales. El primero de los grandes teóricos del campo de la inteligencia que señaló la diferencia existente entre las capacidades intelectuales y las emocionales fue Howard Gardner psicólogo de la Universidad de Harvard que, en 1983, propuso un modelo ampliamente difundido, llamado “Inteligencia Múltiple”. Su lista de siete tipos de inteligencia no solo incluía las habilidades verbales y matemáticas, sino también dos modalidades de inteligencia “personal”: el conocimiento del propio mundo interno y la inteligencia social. Salovey y Mayer (1990) definieron la inteligencia como la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás, y utilizarlos como guía de pensamiento y acción. Mientras ellos siguen perfilando su teoría, Goleman (2002) ha adaptado su modelo a una versión más útil para comprender la forma en que estos talentos influyen en la vida de las personas, esta versión incluye habilidades emocionales y sociales básicas.

Como se puede, observar, el concepto de inteligencia emocional se integra al concepto de inteligencia, tanto en el reflejo cognoscitivo como el afectivo, pero no se hace una distinción entre estos simplemente se considera a la persona como una unidad.

La Inteligencia Emocional se entiende como un conjunto de habilidades que implican emociones. Varios autores han señalado diferentes definiciones de Inteligencia Emocional:

“incluye las áreas de conocer las propias emociones, manejar emociones, motivarse a uno mismo, reconocer emociones en otros y manejar relaciones” Goleman (1995)

“un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar las demandas y presiones del medio ambiente” Bar – On (citado en Mayer, 2001)

“se refiere a la habilidad para reconocer el significado de las emociones y sus relaciones, y para razonar y resolver problemas en base a ello. También incluye emplear las emociones para realzar actividades cognitivas” Mayer (2001)

Competencias o habilidades personales de la inteligencia emocional.

1-Autoconocimiento emocional: Capacidad es saber lo que estamos sintiendo en determinado momento y utilizar nuestras preferencias para guiar la toma de decisiones, basada en una evaluación realista de nuestras capacidades y en una sensación bien asentada de confianza en nosotros mismos. Es comprender las interrelaciones entre los propios sentimientos y las influencias que ejercen en lo que se piensa, se dice y se hace; reconocer cómo los sentimientos afectan la expresión, la manifestación, la actuación; tener conocimiento de los sentimientos que son guiados por los propios valores y metas, proyectando auténticamente en estos un adecuado sentido del humor.

2-Autorregulación y autocontrol emocional: El control de los estados los impulsos y recursos internos es la capacidad para el manejo adecuado de las emociones y los impulsos conflictivos; regular los impulsos y las emociones disociadoras o penosas; pensar claro tener entereza y actitud positiva en momentos de prueba y baja presión; manejar las emociones para que faciliten la tarea que se lleva a cabo y no interfieran con esta; ser consciente y demorar la gratificación en la búsqueda de objetivos; ser capaces de recuperarse prontamente del estrés emocional; controlar las emociones de forma responsable y flexible, que beneficie los resultados esperados de la actividad; perseverancia ante contratiempos, motivación positiva hacia el logro de mejores resultados.

3-Automotivación: Es utilizar las preferencias más profundas para encaminarse hacia los objetivos, ayudarse a tomar iniciativas, ser más eficaz y perseverante a pesar de los contratiempos y las frustraciones que se presente; adecuar las tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de los objetivos mejorando la actuación; hacer seguimiento de la información para reducir la incertidumbre y hallar maneras para mejorar, automotivarse para encontrar una norma de excelencia, desafiando las metas sin perder de vista el cálculo de riesgo. La motivación de logro es el esfuerzo por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.

Diseño metodológico

Tipo de estudio:

La investigación se enmarca en un estudio pre-experimental con un diseño pretest y post-test y una metodología cuali-cuantitativa para un solo grupo.

Para el desarrollo de esta investigación se seleccionaron atletas del mismo deporte Tenis de Campo, Categoría Escolares, con edades de 11-12 años y un promedio de edad de 11,6 años de diferentes sexos. El tipo de selección es intencional.

Se utilizaron métodos del nivel teórico del conocimiento como son: analítico-sintético, inductivo-deductivo, histórico-lógico, análisis documental y sistémico estructural funcional. Así como métodos del nivel empírico: la observación, la medición, y el experimento.

Además se trabajó con técnicas que facilitaron la obtención de la información: entrevistas, análisis de documentos y técnicas psicométricas (Inventario de Rendimiento Psicológico, Test de Ansiedad (IDARE), Planilla de Prearranque, Test de los Motivos Deportivos de Butt, Test de Inteligencia Emocional).

Análisis de los resultados

De las 12 atletas que participaron en la investigación se evidenció tras aplicarles los test psicológicos se demostró que 8 presentan atención especial en las habilidades psicológicas incluidas en el Inventario de Rendimiento Psicológico para un 84 %. En los test de Ansiedad 5 obtuvieron una calificación de Alta y 4 Baja por lo que demostró que un 86% presentaron dificultades en este estado. Por otro lado en el test Motivos Deportivos 4 obtuvieron motivación baja para un 42% de la muestra evidenciando que la mayoría manifestaban dificultades en la motivación.

- Sistema de acciones para potenciar la inteligencia emocional en atletas escolares de Tenis de Campo.

1-Diagnóstico

-Objetivo: Conocer el nivel de desarrollo de las competencias personales incluidas en la inteligencia emocional que presentan las atletas.

-Acciones: Aplicar los test psicológicos que me permiten evaluar esta formación psicológica.

2-Intervención

-Objetivo: Aplicar el sistema de acciones psicológicas para potenciar la inteligencia emocional y lograr un mayor control emocional.

-Acciones: Las acciones van a estar dirigidas a los agentes socializadores que contribuye a través de la educación a la formación de la personalidad integral de la atleta (familia, entrenador e individuo).

3-Evaluación

-Objetivo: que los especialistas emitan un criterio que permita comprobar la validez de la propuesta.

-Acciones: dar a conocer a los especialistas la propuesta del sistema de acciones psicológicas.

Conclusiones

- Los fundamentos teóricos metodológicos de la preparación psicológica y la inteligencia emocional sustentan el proceso de acciones psicológicas para potenciar la inteligencia emocional en los atletas escolares de Tenis de Campo.
- La caracterización el estado actual que presenta la inteligencia emocional en atletas escolares de Tenis de Campo, demostró que existen insuficiencias en el tratamiento al desarrollo del control emocional.
- El sistema de acciones psicológicas para potenciar la inteligencia emocional, posibilitará elevar el control emocional en atletas escolares de Tenis de Campo.

Referencias Bibliográficas

- -Núñez de Villavicencio, Fernando: Psicología y Salud, Editorial Ciencias Médicas, 2001.
- -Goleman, D: La práctica de la inteligencia emocional, Editorial Cairós, Barcelona, 1996.
- -Bustamante, José A: Psicología médica, Editorial Orbe Instituto Cubano del Libro, La Habana 1995.
- -García Ucha, Francisco Enrique: Herramientas Psicológicas para Entrenadores y Deportistas, Editorial Deportes, La Habana, 2004.
- Iguña, J. La inteligencia emocional en el deporte. Disponible en: www.psico-deportes.blogspot.com octubre (2013).
- Loehr, J. Fortaleza mental en el deporte, Buenos Aires, Editorial Planeta, 2º Edición, pág. 11-13. (1990)
- Martínez, A; Moya, F; Garcés, E. Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. Disponible en: Mi cielo <http://scielo.isciii> S1578-84232013.
- Weise, H. La Inteligencia Emocional en el Trabajo, Javier Vergara Editor, Buenos Aires. (1998)