



Rev. Cub. Med. Dep. & Cul. Fís. 2015; Vol. 10, Núm. 2

ISSN: 1728-922X

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Artículo original

Inteligencia emocional en deportistas cubanos. Intervenciones para su desarrollo

Emotional intelligence in Cuban athletes. Interventions for development

Autora: Dra. C. Liliana M. del Monte del Monte¹

1 Profesora Titular, Psicóloga, profesora e investigadora de Psicología del deporte
liliandelmonte@infomed.sld.cu

Resumen.

Este trabajo refleja una experiencia investigativa de cómo evaluar la inteligencia emocional intrapersonal en deportistas de alto rendimiento. También nos expone experiencias de cómo desarrollar la inteligencia emocional en los mismos. Se demostró que el cuestionario propuesto para evaluar la inteligencia emocional intrapersonal tiene validez y es confiable. Muy importante fue que logró diferenciar a deportistas destacados y no destacados de alto rendimiento en estos aspectos. Las diferencias entre los mismos también se destacan en este trabajo. Se exponen acciones de intervención psicológica que han sido claves en el desarrollo de la inteligencia emocional de deportistas de alto rendimiento de judo, natación, Gimnasia artística, baloncesto y lucha libre. Lo que nos lleva a considerar las mismas para el estudio y desarrollo de esta variable en estos deportes salvando las diferencias entre ellos. La técnica de Intervención nombrada: Terapia racional emotiva se utiliza mucho en el desarrollo de esta capacidad y es clave la necesidad de desarrollar el autoconocimiento emocional en deportistas de alto rendimiento ya que es una de las dimensiones que diferencia a los campeones de los que no lo son en esta investigación.

Palabras Claves: Inteligencia, emociones, alto rendimiento, intervención psicológica.

Manuscrito recibido el 14-07-2014; Aceptado para su publicación el 15-05-2015

Summary.

This work reflects an investigative experience how to assess intrapersonal emotional intelligence in high-performance athletes. We also exposes experiences on how to develop emotional intelligence in them. It was shown that the proposed assess

intrapersonal emotional intelligence questionnaire is valid and reliable. Very

importantly, we managed to differentiate outstanding athletes and non-featured high performance in these areas. The differences between them are also highlighted in this paper. Psychological intervention stocks that have been key in the development of emotional intelligence elite athletes in judo, swimming, artistic gymnastics, basketball and wrestling are exposed. Which brings us to consider them for the study and development of this variable in these sports bridging the differences between them. The intervention technique named: Rational Emotive Therapy is widely used in the development of this capacity and is key the need to develop emotional self-knowledge in high performance athletes as it is one dimension that differentiates the champions who do not They are in this research.

Keywords : intelligence , emotions , high performance, psychological intervention

Introducción:

Las demandas cada vez más crecientes que se le ofrecen a los deportistas de alto rendimiento para obtener los mejores resultados deportivos es evidente, sobre todo cuando nos detenemos a analizar que deben de exponer los mismos allí donde más de 100 000 espectadores observan y hacen valoraciones de sus logros. También cuando la meta para ellos es considerada la más importante y deben de tratar de alcanzarla en determinados momentos muy precisos, venciendo todos los obstáculos que ello engendra. Estas y muchas más razones hacen necesario abordar este tema en el deporte.

Romper un record y luchar ser de los mejores en el mundo parece necesitar un conocimiento emocional, autocontrol de las emociones, y automotivación para poder alcanzarlo, no solamente para abordar las competencias deportivas sino también para enfrentar las cargas de entrenamiento, los altercados, lesiones, etc. Lo mismo es cuando analizamos la sintonía emocional que debe tener un equipo deportivo para contra cualquier obstáculo se insista por el logro de ganar un partido importante. El liderazgo y las habilidades sociales junto con la empatía para esta sinergia emocional juegan un papel destacado en esta tarea.

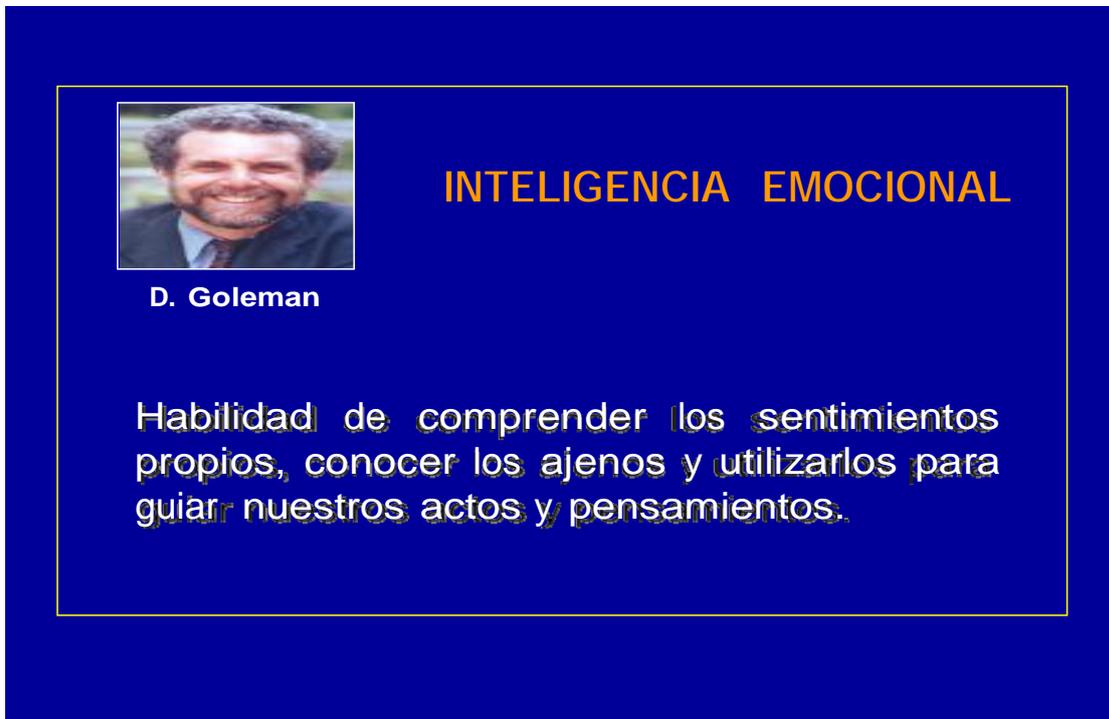
Saber encontrar el camino de la victoria a través del estudio de las emociones desde todas sus aristas donde se incluye su inteligencia reviste importancia en el desarrollo del deporte y de otros sectores sociales.

Educar desde niños las emociones es uno de los proyectos humanos más útiles que el mundo de hoy debe abrazar.

Esta investigación es una aproximación al estudio y desarrollo de la inteligencia emocional en el deporte.

Fundamentación teórica.

Nos basamos en los preceptos de Goleman dictados en 1995 sobre la Inteligencia emocional. Observar las siguientes figuras.

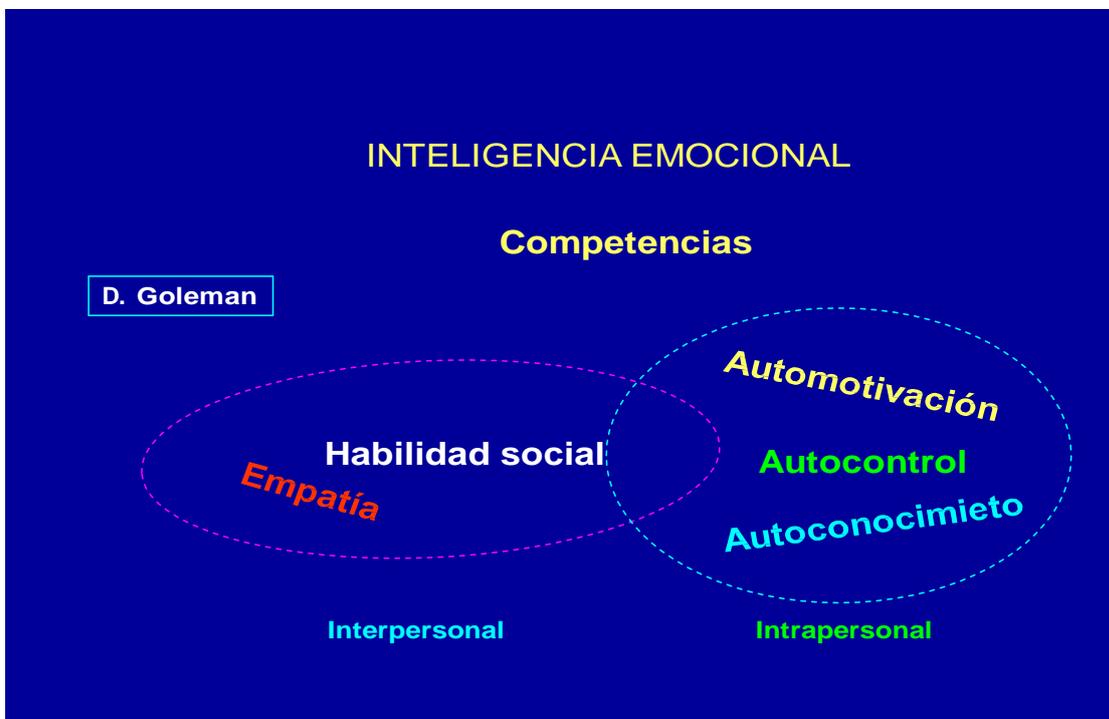


A slide with a dark blue background. On the left, there is a small portrait of a man with a beard and glasses, identified as D. Goleman. To the right of the portrait, the title "INTELIGENCIA EMOCIONAL" is written in large, bold, orange letters. Below the title, a definition of emotional intelligence is provided in white text: "Habilidad de comprender los sentimientos propios, conocer los ajenos y utilizarlos para guiar nuestros actos y pensamientos."

D. Goleman

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Habilidad de comprender los sentimientos propios, conocer los ajenos y utilizarlos para guiar nuestros actos y pensamientos.



Como se observa se destacan en la Inteligencia emocional diferentes dimensiones: autoconocimiento, autocontrol y automotivación desde lo intrapersonal y la empatía y habilidades sociales desde lo interpersonal. A continuación nos referiremos a cada una de ellas.

Dimensión: AUTOCONOCIMIENTO

Autoconocimiento: Conocer las propias emociones. Reconocer un sentimiento mientras transcurre.

Competencias:

Conciencia emocional: Reconocer las emociones propias y sus efectos en la conducta.

Valoración adecuada de uno mismo: Conocer nuestros puntos fuertes y los puntos débiles.

Confianza en uno mismo: Poseer una gran seguridad de nuestro valor y nuestras capacidades.

La conciencia de las emociones permite libertad y posibilidad de manejo adecuado.

De acuerdo a Dávila Z. (2015) los estilos son:

- Consciente
- Sumergido
- Aceptador

De acuerdo a Dávila Z. (2015) La no conciencia emocional – Alexitimia se caracteriza por:

- No reconocimiento de emociones.
- Inexpresividad emocional.
- Escaso vocabulario emocional.
- Desconocimiento de las causas de la emoción.
- Evaden situaciones sentimentales.

Dimensión: AUTOCONTROL

Autocontrol: Manejar las emociones para que sean adecuadas.

Competencias:

Autocontrol: Mantener bajo control las emociones y los impulsos conflictivos.

Confiabilidad: Ser consecuentes

Integridad: Asumir la responsabilidad de nuestra actuación.

Adaptabilidad: Ser flexibles para afrontar cambios.

Innovación: Mostrarse cómodo y abierto ante nuevas ideas, nueva información.

La ira: la emoción peor dominada.

De acuerdo a Dávila Z. (2015) las situaciones agravantes son:

- Estados irritantes anteriores.
- Rumiar sobre los acontecimientos-estímulos.
- Dar total libertad a su manifestación

Vías para un buen manejo:

- Ver la situación que la provoca de forma diferente.
- Utilizar atenuantes en la fase inicial

La tristeza: La emoción más temida, la más enfrentada.

De acuerdo a Dávila Z. (2015) las situaciones agravantes son:

- La soledad como solución.
- Rumiar sobre la causa de la tristeza.
- La preocupación por las manifestaciones de la tristeza, cansancio y desmotivación.

De acuerdo a Dávila Z. (2015) las vías para un buen manejo:

- Cuestionar la validez de la idea-estimulo.
- Programar acontecimientos agradables.
- Otras

Dimensión: AUTO MOTIVACIÓN

Automotivación: Ordenar las emociones al servicio de un objetivo.

Competencias:

Motivación de logro: Esforzarse por satisfacer un criterio de excelencia.

Compromiso: Secundar los objetivos del grupo y de la organización.

Iniciativa: Actuar con prontitud cuando se presenta la ocasión.

Optimismo: Insistir en alcanzar los objetivos a pesar de los obstáculos que se presenten.

Es necesaria la autorregulación ya que con ella se tiene la capacidad de rechazar un impulso al servicio de un objetivo.

Hace falta el Optimismo porque:

- Ve los acontecimientos desde la perspectiva del triunfo.
- La causa del fracaso puede ser modificada.
- Considera el fracaso como temporal o transitorio y de carácter local o específico.

Dimensión: EMPATÍA

Empatía: Reconocer emociones en los demás.

Competencias:

Comprensión de los demás: Captar las señales emocionales y los puntos de vista de otras personas y mostrar interés por sus preocupaciones.

Desarrollo de los demás: Darse cuenta de las necesidades de desarrollo de los demás y contribuir a fomentar sus habilidades.

Orientación hacia el servicio: Anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades del cliente.

Aprovechamiento de la diversidad: Aprovechar las oportunidades que nos brindan las diferentes personas.

Conciencia política: Darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder que subyacen en un grupo.

De acuerdo a Dávila Z. (2015) se construye sobre el autoconocimiento.

- Habilidad de saber lo que siente el otro.
- Interpretación de señales no verbales.
- Raíces en infancia temprana

Hace falta: Sensibilidad – Aceptación de la diversidad.

Dimensión: HABILIDADES SOCIALES

Habilidad social: Manejar las emociones de los demás

Competencias:

Influencia: Poseer y utilizar herramientas eficaces de persuasión.

Comunicación: Escuchar abiertamente y emitir mensajes convincentes.

Manejo o gestión de conflictos: Ser capaz de negociar y resolver conflictos o desacuerdos.

Liderazgo: Inspirar y dirigir a grupos e individuos.

Catalización de cambios: Iniciar, dirigir y controlar cambios.

Establecer vínculos: Forjar y mantener relaciones instrumentales.

Colaboración y cooperación: Ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de objetivos compartidos, de una meta común.

Habilidades de equipo: Ser capaces de crear sinergia grupal en la consecución de metas colectivas.

Es necesaria la capacidad de:

- Formar equipos
- Persuadir
- Producir cambios

Objetivo General:

Valorar un cuestionario que evalúe la Inteligencia Emocional intrapersonal en deportistas de combate y Gimnasia Artística y evaluar esta variable en una muestra bipololar de rendimiento deportivo en estos deportes.

Objetivos Específicos:

1-Valorar el contenido de un cuestionario propuesto para evaluar inteligencia intrapersonal con criterio de especialistas.

2-Valorar la comprensión del cuestionario propuesto por los atletas muestreados en la fase de pilotaje.

3-Determinar si existen diferencias en los resultados del autoconocimiento emocional en competencia entre los atletas muestreados en la fase de pilotaje

4-Determinar si existen diferencias entre los dos grupos de la muestra en torno al autoconocimiento emocional en competencia.

5-Valorar el criterio externo de la metodología propuesta

6-Valorar la confiabilidad del cuestionario propuesto.

7- Proponer intervenciones psicológicas que coadyuven al desarrollo de esta variable a partir de los resultados obtenidos de esta práctica en deportistas de alto rendimiento.

Metodología de la investigación:

DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA

Rendim.		Judo		Taekwondo		Esgrima		Lucha		Boxeo
Dest	No Dest	F	M	F	M	F	M	Greco	libre	
25	24	8	2	3	2	2	2	5	8	17

Sexo		GRUPO	Edad	Edad deportiva
F	M	Destacados	26.44	13.24
14	35	No destacados	25.87	13.75
		Total	26.16	13.48

Métodos teóricos:

- Histórico – lógico
- Análisis- Síntesis
- Inferencias y conclusiones inductivas

Métodos Empíricos:

- Método clínico
- Triangulación metodológica (de informantes, de resultados y de temporalidad).
- *Procedimiento* (Enfoque de Hernández, Sampier, R. (2003) para evaluar validez y confiabilidad de instrumentos y metodologías de medición).
- *Métodos estadísticos* : La moda

Conclusiones más importantes de la investigación sobre este tema.

1- Las preguntas del cuestionario evalúan autoconocimiento, autocontrol y automotivación en el deporte avalado por criterio de especialistas. No obstante, se le agregaron preguntas específicamente del deporte. El procedimiento para su evaluación es adecuado.

2- En la fase de pilotaje realizada en los deportes de combate y Gimnasia Artística los atletas comprendieron bien la prueba. Lo reflejaron en sus reportes.

3- Los atletas se diferenciaron en sus resultados en la fase de pilotaje en torno al autoconocimiento emocional en competencia. Observar la siguiente tabla.

Preguntas	Atletas Pilotaje Combate	Atletas Pilotaje Gimnasia Artística F y M
Autoconocimiento		
1	1131121=1	433=3
2	4131133=1	223=2
3	2111111=1	133=3
4	1231232=2	533=3
5	1121321=1	322=2
6	3533333=3	222=2
7	4522232=3	423=*
8	1112131=1	111=1
9	2122242=2	233=3
10 (errores propios)	3232333=3	322=2
11(ofensas de compañeros)	3232222=2	333=3
12(Altercados con entrenadores)	3234322=2	333=3
13(Altercados con árbitros).	3333333=3	333=3
14 (con el peso)	4432222=2	333=3
15(con lesiones)	4443223=3	333=3

4- Los deportistas pertenecientes a la muestra bipolar de rendimiento tanto en la Gimnasia Artística como en los deportes de combate en las competencias se diferencian en:

- Conocer algunas de sus emociones: Los destacados conocen más emociones que los no destacados.
- Conocer las causas reales de sus emociones: Los destacados la conocen casi siempre; los no destacados a veces.
- La repercusión de la tristeza y el enojo: Cuando están tristes o enojados los destacados creen que esto no les afecta mucho su rendimiento, lo saben controlar; los no destacados sí creen que les afecta de forma importante, y necesitan mucho respirar y salirse de la situación.
- El conocimiento de sus virtudes y defectos: Los destacados conocen de sus cualidades, toman en cuenta sus puntos fuertes y débiles y lo saben dirigir; los no destacados los toman en cuenta pero refieren no saberlos manejar bien.
- Conocer las emociones que le rodean cuando cometen errores en las competencias: Los destacados lo conocen bien y los no destacados más o menos.
- Los destacados conocen muy bien las emociones que le rodean cuando presentan altercados en la competencia con un rival del equipo. En estos aspectos los no destacados refieren bajas calificaciones.

- Conocer las emociones antes de competir: Los destacados conocen bien las emociones que le rodean antes de competir y cuando los árbitros se equivocan en su contra, con relación al peso y a las lesiones. En estos aspectos los no destacados refieren bajas calificaciones.

- La reflexión de sus experiencias emocionales competitivas. Los destacados refieren que lo realizan pues son vías para aprender; los no destacados le dedican más tiempo a prever el futuro.

- La manera en que defienden sus criterios: Los destacados defienden sus criterios absolutamente aunque no cuenten con apoyo; los no destacados necesitan a alguien que los respalde.

5- Los deportistas pertenecientes a la muestra bipolar de rendimiento tanto en la Gimnasia Artística como en los deportes de combate en las competencias son similares en:

- Conocer cuando están enojados y cuando están tristes (en la mayoría de las ocasiones).

- Conocer el efecto de sus comportamientos en los demás (a veces).

6-Se destaca un mejor autoconocimiento emocional competitivo en los deportistas destacados de ambas especialidades con respecto a los no destacados que por entrevistas tampoco elaboraron profundamente estos indicadores.

Otras derivaciones:

7- Los resultados obtenidos poseen validez de criterio externo concurrente y predictivo en tanto se relacionan de forma significativa con las entrevistas realizadas.

8- Los resultados de la segunda aplicación de esta metodología se relacionaron significativamente con las restantes aplicaciones, garantizando a través de la triangulación metodológica temporal confiabilidad a los resultados que se obtienen con ella.

9- Respondiendo a la pregunta de cómo desarrollar la inteligencia emocional en nuestros deportistas, la propuesta para desarrollar la inteligencia emocional en deportistas de alto rendimiento es la siguiente:

Por experiencias en el desarrollo de la inteligencia emocional en Judo femenino y masculino, natación femenina y masculina, Gimnasia femenina y masculina y baloncesto femenino han dado resultados:

- Enseñar a los deportistas a diferenciar las emociones.
- Enseñar al deportista a tomar conciencia con mayor profundidad de su historia emocional, de los estímulos que desencadenan reacciones emocionales en él, etc.

- Enseñar al deportista a reconocer las emociones mientras transcurren.
- Enseñar al deportista sobre estrategias que conducen al desarrollo de las diferentes dimensiones de la Inteligencia emocional (autoconocimiento, autocontrol, automotivación, habilidades sociales y empatía).
- Acciones que conduzcan a una mayor cultura emocional y a pensar y dirigir las emociones:
 - ❑ Intervenciones psicológicas que favorezcan el conocimiento de las emociones: Talleres vivenciales, Video debate, Conferencias, Encuentros sobre la base de reuniones o cursos, Encuentro con Glorias olímpicas, TRE, etc.
 - ❑ Intervenciones psicológicas que favorezcan el autocontrol de las emociones: Talleres vivenciales, Video debate, Conferencias, Encuentros sobre la base de reuniones o cursos, Encuentro con Glorias olímpicas, TRE, Modificación de actitudes según criterio de Festinger, Visualización, Modelado, Control de estímulos, Técnicas de respiración y de relajación, etc.
 - ❑ Intervenciones psicológicas que favorezcan la automotivación: Todas las anteriores activando las necesidades del sujeto que se interviene; el Humor: etc
 - ❑ Intervenciones psicológicas que favorezcan la Empatía y las Habilidades Sociales: Todas las anteriores priorizando estas dimensiones. Se utilizan mucho las dinámicas grupales.
 - ❑ Influir para que piensen las emociones y recordar que todas las dimensiones se relacionan.

Bibliografía:

1. BELLO DÁVILA, Z. (2006): "La inteligencia emocional", en curso de post grado, efectuado en el Instituto de Medicina del Deporte, La Habana.
2. BELLO DÁVILA, Z. (2006): "La inteligencia humana", en curso de post grado, efectuado en el Instituto de Medicina del Deporte, La Habana.
3. GARDNER, H. (1983): *Las estructuras de la mente*. Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
4. Goleman, D. (1995): *Inteligencia emocional*. Preparado por: www.capitalemocional.com.
5. Monte del L. M. (2010): *La inteligencia emocional en los deportistas de alto rendimiento*. Documentos oficiales del IMD (Video Legado). La Habana
6. Simmons, S y J. Simmons (2003): *EQ Cómo medir la inteligencia emocional*. EDAF, Madrid-México-Buenos aires-San Juan – Santiago.
7. Torrabadella, Paz. (2000): *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*. Barcelona: RBA Libros S.A