

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR AL GRADO
DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA:**

**“LA INFLUENCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL
RENDIMIENTO Y DESEMPEÑO DE LOS ATLETAS DE LOS
DIFERENTES DEPORTES DEL INSTITUTO NACIONAL DE LOS
DEPORTES DEL ÁREA METROPOLITANA DE SAN SALVADOR”**

PRESENTADO POR:

CASTILLO RIVERA, ERIKA GERALDINA. DUE N°CR06025
HERNÁNDEZ JOVEL, BERA VANESSA. DUE N°HJ10001
SANTAMARÍA CHICAS, JOSUÉ VLADIMIR DUE N°SC08014

DOCENTE ASESOR:

LICENCIADO BENJAMÍN MORENO LANDAVERDE

COORDINADOR DE PROCESO DE GRADO:

LICENCIADO EVARISTO MORALES

AGOSTO 2017

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS
RECTOR

DOCTOR MANUEL DE JESÚS JOYA
VICERRECTOR ACADÉMICO

INGENIERO NELSON BERNABÉ GRANADOS
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

MAESTRO CRISTOBAL RÍOS
SECRETARIO GENERAL

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

MAESTRO JOSÉ VICENTE CUCHILLAS MELARA
DECANO

MAESTRO NICOLÁS AYALA
VICEDECANO

MAESTRO HÉCTOR DANIEL CARBALLO DÍAZ
SECRETARIO

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

LICENCIADO WILBER ALFREDO HERNÁNDEZ
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

LICENCIADO MAURICIO EVARISTO MORALES
COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO

LICENCIADO BENJAMÍN MORENO LANDAVERDE
DOCENTE DIRECTOR

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme la vida y la oportunidad de culminar esta carrera, gracias a su protección y ayuda puedo decir lo he logrado; **TODO SE LO DEBO A ÉL.**

A mis padres Eri Castillo y Dolores de Castillo, que siempre me apoyaron, a mis hermanos David Castillo y Marlon Castillo que sé pude contar con ellos cuando más lo necesité, a Wilbert Serrano, mi mejor amigo y apoyo incondicional, a mi hija Alessia Serrano Castillo, mi inspiración y motor para continuar, y a cada uno de mis familiares que de alguna manera contribuyeron a llegar al final de esta carrera.

A mis maestros de clases; quienes con su enseñanza he crecido como persona y profesional, a mis compañeros de clases con quienes compartí enseñanzas y aprendizajes inolvidables, a los que se convirtieron es mis amigos, a mis compañeros de trabajo, por animarme a continuar y superarme.

Al Licenciado Benjamín Moreno Landaverde, por ser nuestro asesor de trabajo de investigación, por todo lo aprendido en sus clases y por los consejos acertados, a mis compañeros Bera V. Hernández y Josué Santamaría por terminar juntos la etapa final de nuestra carrera.

Erika Geraldina Castillo Rivera

Llegado uno de los momentos más esperados de mi vida quisiera agradecer a Dios por darme la salud, perseverancia, inteligencia, medios y poner en mi camino a las personas adecuadas para poder llegar acá.

Gracias al amor esfuerzo y sacrificio de mis padres Mauricio Hernández y Bera Jovel apoyándome en todo, dándome la mejor educación y me han dado dos motorcitos Dani y Sofí que me hacen día a día querer ser una mejor persona y ser un ejemplo para ellos aunque a veces ellos son los que me dan las lecciones más grandes cuando debería ser al revés. Los amamos mucho, gracias por todo lo que nos dan, son los mejores padres que Dios nos ha dado.

Envió agradecimientos hasta el cielo y teniéndolas presentes siempre en mi vida a: mi tía Enma me dio desde mi nacimiento el amor de una madre, sé que me guía desde el cielo y recuerdo todos los días sus enseñanzas, consejos, me motiva a ser luchadora igual que ella una heroína que solo buscaba un mundo mejor, dejando una huella muy grande no solo en la vida de los que la conocimos sino que también en el país en su movimiento para la igualdad y la equidad de las mujeres, su partida dejó un vacío muy grande en mi vida siempre pensé que estaría aquí en este día, pero sé que ella quisiera solo lo mejor para mí y espero llegar a ser la personas que ella hubiese querido que me convirtiese. Mi abuela Sofia la cual también me dio su amor de madre, maestra no solo de profesión sino de vida, la cual crio y formo a grandes personas es otro de los ejemplos que me han formado como profesional y persona. Mi tia Becky que me apoyaba creía en mi profesión dándome siempre palabras de aliento para seguir adelante.

A la personita que Dios puso en mi camino a mi malvadizo mi novio Josué Miranda gracias por toda la ayuda que me ha brindado tanto académica como personalmente, estando en momentos muy difíciles para mí, escuchándome e impulsándome siempre para adelante, somos un gran equipo.

Agradezco a mi tío Mario, Dr. Avelar y demás personas que me ayudaron mucho en mi proceso de sanación ya que sin ellos tampoco estaría aquí.

Quiero agradecer también a mis amigos de la universidad Franklin, Josué R, Giselle, Erika, Esme, Pam, espero tenerlos siempre en mi vida. Agradecer en especial a mi amiga Elsy con la cual compartimos muchas aventuras desde el inicio y hemos ido creciendo juntas. A mis

compañeros de tesis Josué S y Erika ya que fue un trabajo duro y a veces difícil pero lo logramos chicos. Agradezco a mis demás compañeros que me acompañaron a lo largo de mi carrera.

A mis amigas que me dieron apoyo y aliento siempre Gaby, Nidia, Cristi, Ale, Marce sé que comparten esta felicidad conmigo.

Agradezco a mi asesor Lic. Benjamín Moreno Landaverde, y a todos los catedráticos que me formaron en mi carrera. También a los profesionales con los cuales realice mis prácticas y horas sociales ya que aprendí mucho de todos ellos.

Soy muy feliz por esta meta cumplida y espero ser una gran profesional. Gracias a todas las personas que me hicieron llegar hasta aquí.

BERA V. HERNÁNDEZ

ÍNDICE

| | |
|---|-----|
| | |
| PROLOGO..... | ix |
| INTRODUCCION. | xi |
| I. JUSTIFICACIÓN..... | xiv |
| II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | vii |
| 1. Situación Problemática. | vii |
| III. OBJETIVOS | x |
| IV. MARCO TEÓRICO | 11 |
| 1.1 Antecedentes de la inteligencia emocional en El Salvador. | 11 |
| 2.2 Inteligencia Emocional. | 12 |
| 2.2.1 Modelos de inteligencia emocional. | 14 |
| 2.2.2 Modelo de inteligencia socio-emocional de Reuven Bar-On..... | 14 |
| 2.2.3 Modelo de la inteligencia emocional rasgo de Petrides y Furnham. | 15 |
| 2.2.4 Modelo de las habilidades de Salovey y Mayer. | 16 |
| 2.2.5 Modelo actual. | 21 |
| 3.1 Actividad Física, Deporte y Rendimiento en los jóvenes..... | 25 |
| V. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN..... | 31 |
| 1.1 Tipo de investigación. | 31 |
| 1.2 Población y muestra..... | 31 |
| 1.3 Métodos de Investigación. | 31 |
| 2.4 Procedimiento..... | 34 |
| VI. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. | 38 |
| VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. | 92 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. | 96 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| GLOSARIO..... | 99 |
| EPILOGO..... | 101 |
| ANEXOS..... | 103 |
| PROGRAMA “EL ÉXITO ES MI RETO” | 112 |

PROLOGO

Es una tarea difícil encontrar una temática de investigación ya que existen un sinnúmero de temas interesantes de los cuales podemos hacer estudios, pero el que el equipo investigador seleccionó en conjunto y llamó mucho la atención y sobre el cual realizamos la investigación fue la influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento y desempeño de los atletas en los diferentes deportes del Instituto Nacional de los Deportes INDES.

Ya se ha tocado en anteriores trabajos de investigación de la Universidad de El Salvador, pero en esta investigación se enfocó en una de las áreas de la psicología que en nuestro país no ha sido tan abordada, el área deportiva. Como primera variable del tema “La Inteligencia Emocional”; ya que sin inteligencia emocional no se podría ni haber elaborado esta investigación, la inteligencia emocional esta en todos los campos y nos ayuda día a día en la toma de decisiones, la relación con los demás y como nos vemos a nosotros mismos.

Realizarlo dentro del área deportiva fue de mucho interés para nosotros ya que un atleta es una persona que posee una capacidad física, fuerza, agilidad o resistencia y otras habilidades superior a la media y, en consecuencia, es apta para la realización de actividades físicas y mentales, una persona con estas habilidades debe tener cierto grado de inteligencia emocional que le permita mantener un equilibrio emocional para poder competir tanto nacional como internacionalmente, lo que nos lleva a nuestra segunda variable que es el rendimiento, entre más inteligencia emocional mayor será el rendimiento de los atletas.

Se realizó la investigación haciendo uso de la muestra a través de una guía de observación, una guía de entrevista y dos escalas sobre inteligencia emocional. La investigación tomo un tiempo estimado de siete meses dentro del Instituto Nacional de los

Deportes de El Salvador (INDES). Se agradece a las autoridades y el psicólogo deportivo que se encuentra en la institución por permitirnos hacer la investigación dentro de sus instalaciones y preocuparse realmente por la inteligencia emocional de sus atletas y cómo afecta el rendimiento y desempeño de los mismos.

INTRODUCCION.

Actualmente la Inteligencia emocional se ha expandido a diferentes ámbitos, y el deporte no ha sido la excepción. Se vive en una sociedad en la que los deportistas de las distintas ramas, buscan lograr sobresalir en el deporte que practican aun teniendo en cuenta las diferentes limitantes del apoyo de la población Salvadoreña, pues el grueso de la población cuando escucha hablar de deporte se centra en el futbol, también se encuentran ante limitantes económicas, personales, familiares entre otros. Sin que ellos tal vez de manera consiente pongan en práctica la Inteligencia Emocional, el impulso de seguir adelante, de triunfar, de caer y levantarse en las competencias, de sobrellevar los problemas o dificultades a los que se enfrentan antes y durante una competencia, en todo lo anteriormente planteado se encuentra inmersa la Inteligencia emocional. Tal como lo planteaba el psicólogo Daniel Goleman la Inteligencia emocional es: “La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos de preservar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último pero no menos importante, la capacidad de empatizar y confiar en los demás”.

Los deportistas se encuentran bajo el escrutinio constante de los entrenadores, la federación deportiva, del público que ve sus encuentros, de la familia que los apoya, en fin de un sin número de personas que observan paso a paso las competencias en las que ellos están participando, y si sumamos a esto la presión de obtener un reconocimiento, un premio o una clasificación a competencias más importantes sean estas Nacionales o Internacionales,

nos damos cuenta que la presión a la que ellos están expuestos es muy significativa. Las emociones y sentimientos durante una competencia pueden hacer una mala jugada en los deportistas, desviando su atención e impidiendo que estos puedan ganar una competencia. Pues deben estar totalmente concentrados y enfocados en el deporte. Al no obtener los resultados obtenidos, los atletas sienten un sinnúmero de emociones y sentimientos que van desde los positivos, de intentar dar lo mejor en una próxima competencia, hasta los que reaccionan con enojo, tristeza e insatisfacción ante su desempeño.

Es importante mencionar que el desarrollo o fortalecimiento de las habilidades emocionales hace que los deportistas puedan ser capaces de motivarse y persistir frente a las decepciones y adversidades, controlar los impulsos, demostrar la gratificación, mostrar empatía, regular el humor y evitar que las emociones se desborden en situaciones que puedan generar lo que el deportista se desmotive a tal punto de tirar la toalla y dejar el deporte que practica. El rendimiento y desempeño que puedan alcanzar los atletas en gran medida se basa en el entrenamiento que estos dedican al deporte, lo motivados que están en alcanzar sus metas, lo comprometido que están con el deporte y sus compañeros, lo lejos que quieran llegar en el deporte. Los atletas deben estar preparados ante derrotas, para afrontar debe proveerse de una serie de estrategias que disminuyan un sinnúmero de emociones y pensamientos negativos que impidan en competencias posteriores un rendimiento óptimo; ya que es importante señalar que el estar constantemente bombardeado de pensamientos y emociones negativas rompe el delicado equilibrio cuerpo-mente de nuestro organismo tanto física como psicológicamente, por lo que una consecuencia psíquica puede provocar una alteración física y viceversa, de éste modo, no es extraño por ejemplo, que un atleta que comienza a manifestar

signos de ansiedad en sus primeras etapas (nivel psicológico) acabe desarrollando más tarde problemas cardiovasculares e incluso enfermedades coronarias (nivel físico).

Con base en lo anteriormente expuesto la presente investigación está dirigida a conocer la influencia de la Inteligencia emocional en el rendimiento y desempeño deportivo de los atletas del Instituto Nacional de los Deportes (INDES). Al mismo tiempo se plantean recomendaciones y un plan estratégico con el que se pretende maximizar la Inteligencia Emocional de los atletas poniendo en práctica aspectos tales como motivación, trabajo en equipo, relaciones interpersonales entre otros.

I. JUSTIFICACIÓN.

Muchas teorías sobre el origen de la inteligencia se conocen, y a pesar que cada una de ellas trata de demostrar su origen y evolución; algunas coinciden en la forma en que el hombre pudo resolver por sí mismo y lograr supervivencia. En el deporte no hay excepción, se considera que en el año 4000 a. C. pudo ser practicado por la sociedad china, pues se encontraron pruebas de ello, también se dice que los hombres primitivos practicaban el deporte, pero en sus tareas diarias cuando corrían para escapar de los animales superiores, o cuando luchaban contra sus enemigos y nadaban para desplazarse de un lugar a otro a través de los ríos. En la Antigua Grecia era considerado una importante labor cultural, es por ello que, en cada época de la historia y las actividades practicadas por el hombre en ese momento, se vio reflejada la inteligencia de diferentes formas, según la necesidad presentada día a día.

Por lo tanto al hablar de inteligencia, se debe hacer referencia también a la inteligencia emocional, ya que juega un papel muy importante en el desarrollo emocional de cada individuo. El psicólogo Edward Thorndike (1920) la definió como una habilidad para comprender y dirigir al hombre y actuar con sabiduría en todas sus relaciones, para él, existían tres tipos de inteligencia siendo dos de ellas, la abstracta (manejar ideas) y la mecánica (entender y manejar objetos). Sin embargo, en 1983 surge una teoría muy relacionada a la idea de Thorndike con respecto a las inteligencias y es la “Teoría de las inteligencias múltiples” del Dr. Howard Gardner quien plantea 7 tipos de inteligencias: lingüística, lógica, musical, visual-espacial,

kinestésica, interpersonal e intrapersonal, estando estas últimas muy relacionadas con la competencia social y emocional de las personas. Con el paso de tiempo, el término de inteligencia emocional, fue estipulado por (John Mayer y Peter Salovey 1993) quienes lo definieron como: “un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno mismo”. A pesar de ello, el momento de mayor divulgación se produce con la publicación del best seller “La Inteligencia Emocional” del psicólogo y periodista Daniel Goleman en 1996. Como indicaba Goleman (1996), el grado de dominio que alcance una persona sobre la inteligencia emocional, resulta decisivo para determinar el motivo por el cual ciertas personas prosperaran en la vida, mientras que otros con un nivel de inteligencia similar acaban en un callejón sin salida.

La inteligencia emocional juega un papel muy importante en la vida de todas las personas, ya que el pensamiento y las acciones de cada individuo, están orientados a mantener un “confort emocional”, si la persona no tuviera un correcto control de sus emociones y por algún motivo, esto no se lograra, la persona mostraría un bajo desempeño en todas las áreas de su vida, frustrando sus metas y objetivos. Gracias a la inteligencia emocional el ser humano logra conservar un estado de calma, bajo presión, aceptar y enfrentar las emociones negativas, percibir e interpretar correctamente las expresiones de los demás, manifestar las emociones más íntimas con las personas cercanas a ellas, expresar emociones complejas en el momento necesario (asertividad). En resumen la inteligencia emocional, ayuda a superar las dificultades y mantener buenas relaciones con las personas que les

rodean. Estudios anteriores hacen referencia a este tipo de inteligencia, entre ellas puede mencionarse:

¿Por qué es necesario investigar la influencia que tiene la inteligencia emocional sobre el rendimiento de los deportistas? Es importante pues todo atleta o deportista necesita una adecuada inteligencia emocional, principalmente para tener una buena relación con sus compañeros, superar las posibles derrotas que como equipo tengan y mantener un buen desempeño a pesar de las circunstancias difíciles en sus vidas. Dentro del departamento de psicología en la Universidad de El Salvador ha habido estudios previos a este acerca de la inteligencia emocional sin embargo han estado abordados desde otros enfoques dentro de estos estudios están “Influencia psicológica de la inteligencia emocional en la resolución de conflictos organizacionales, en mandos medios y colaboradores de empresas públicas y privadas de la zona metropolitana de San Salvador” “La relación de la inteligencia emocional y la elección de estrategias para afrontar los problemas emocionales en el aula, que aplican los maestros y maestras de segundo ciclo de educación básica de escuelas públicas del sector de Ayutuxtepeque” “Influencia de la inteligencia emocional en la actividad laboral en trabajadores de mandos medios y operativos de empresas públicas y privadas del gran San Salvador” “Factores de la inteligencia emocional que determinan el liderazgo en jefes de mandos medios de las Oficinas Administrativas Centrales del Ministerio de Educación (MINED)” “Influencia psicológica de la inteligencia emocional en el estrés que manifiestan empleados de la institución Administración Nacional de Acueductos y Alcantarillados (ANDA) del área metropolitana de San Salvador”

“La inteligencia emocional como herramienta para desarrollar sinergia laboral en los empleados de la Alcaldía Municipal de Ilopango” “La relación entre el desarrollo de la inteligencia emocional de los padres de familia y los niveles de autoestima manifestados en sus hijos adolescentes de los centros escolares de municipio de Mejicanos” “Áreas de la inteligencia emocional que se ven afectadas en personas con VIH/VIH avanzado de la organización asistencial: comunidad internacional de mujeres viviendo con VIH/VIH avanzado (icw capítulo El Salvador), durante el año 2014” cada una de estas investigaciones han sido bajo la tutoría de diferentes catedráticos del departamento y dentro de nuestra investigación se pretende elaborar y ejecutar un programa de capacitación que permita a los atletas desarrollar las habilidades y capacidades que mejoren su desempeño y rendimiento en las diferentes disciplinas en las que participan, ya que esto contribuirá no solo para brindar herramientas a nivel grupal o de equipos sino también en lo individual y ofrecer a su país el orgullo y honor de destacarse en cada una de sus disciplinas.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. Situación Problemática.

El Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES) ha puesto en marcha diferentes programas como el programa “natación para todos“, otro de ellos “respira felicidad, practica deporte” y el programa “muévete”, uno de los programas que más se ha impulsado es el programa Éxito en el cual se pretende la formación de una nueva generación de atletas que llenen de orgullo a nuestro país, enfocado al desarrollo integral de los atletas estimulando un mayor desempeño y rendimiento de los atletas. Es necesario que además de estos programas, una atención más profunda en todas las ramas deportivas, a la inteligencia emocional de los atletas ya que esta consiste en una serie de actividades que sirven para apreciar y expresar de manera justa las emociones propias y las de otros, y para emplear la sensibilidad a fin de motivarse, planificar y realizar de manera cabal la propia vida.

Dentro del departamento de ciencias aplicadas al deporte se encuentra la unidad de psicología la cual cuenta en estos momentos con un psicólogo encargado de trabajar directamente con los atletas el área de psicología deportiva.

En el área de psicología deportivas se realizan constantes evaluaciones psicológicas, se lleva un expediente de cada uno de los atletas con sus respectivos resultados, así como una intervención personalizada si es necesario o si los atletas o entrenadores lo solicitan, trabajo de técnicas de forma grupal, con tareas individuales o grupales, charlas psicológicas y una observación de los entrenos y competencias constante. Es muy importante el tema de la

inteligencia emocional ya que abarca todos los aspectos personales e interpersonales de los atletas es un trabajo que se debe hacer en conjunto con los entrenadores, por lo que el equipo investigador se planteó el siguiente problema ¿Influirá la inteligencia emocional de los atletas del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador en su rendimiento y desempeño deportivo? Y se llegó a la respuesta que la inteligencia emocional es determinante en el desempeño y rendimiento de los atletas.

Por lo ya expuesto se consideró importante realizar esta investigación para contribuir de alguna manera a crear condiciones que permitan seguir fortaleciéndola e incrementar su importancia y practica para el rendimiento de los atletas ya que esta es una de las bases fundamentales para el cumplimiento de metas y objetivos deportivos y personales, realizando evaluaciones constantes y dirigiendo programas propios a esta área en los entrenadores y atletas.

1.2 Enunciado del Problema

¿Influirá la inteligencia emocional de los atletas del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador en su rendimiento y desempeño deportivo en el departamento de San Salvador en el año 2017?

1.3 Delimitación

Espacial: Instituto Nacional de los Deportes (INDES) San Salvador El Salvador

Social: Estudiantes egresados en proceso de grado, asesor de tesis, población colaboradora del Instituto Nacional de los Deportes.

Temporal: De febrero a julio 2017

1.4 Alcances y Limitaciones:

Alcances

1. La investigación permitió hacer un diagnóstico de la población objeto de estudio es decir los atletas del Instituto Nacional de los Deportes (INDES). Por medio de este se detectaron las necesidades en cuanto a la inteligencia emocional que poseen los atletas.
2. Se realizó un contraste entre la teoría recabada con la realidad encontrada determinando aspectos específicos a tomar en cuenta como fortalezas y oportunidades de mejora en los atletas.
3. Con la información obtenida se realizó la propuesta de un programa de intervención para contribuir a mejorar las necesidades encontradas en la investigación.

Limitaciones

1. Los horarios de los atletas eran muy variantes es por ello que fue difícil encontrar los mismos a los que se les paso un instrumento y quedaron pendientes de otro.
2. Mientras se recabo la información en ocasiones no se presentaron las medidas ergonómicas necesarias para que los colaboradores pudiesen completar los instrumentos que se les entregaban.

III. OBJETIVOS

Objetivo general:

Investigar la influencia de la inteligencia emocional en el desempeño y rendimiento de los atletas del Instituto Nacional de los Deportes del área metropolitana de San Salvador para conocer cómo afecta o beneficia la aplicación de dicha inteligencia en el rendimiento deportivo de los atletas.

Objetivos específicos:

- ✓ Estudiar los tipos de inteligencia en los atletas del área metropolitana, que les permiten mejorar las condiciones personales para lograr sus metas deportivas.

- ✓ Determinar la aplicación de la inteligencia emocional en el rendimiento de los atletas del área metropolitana.

- ✓ Diseñar herramientas y técnicas que nos faciliten conocer sobre la influencia de la inteligencia en el rendimiento y desempeño de los atletas en sus respectivas disciplinas.

- ✓ Diseño de una propuesta de programa que contribuya al aprendizaje y mejor uso de la inteligencia emocional.

IV. MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes de la inteligencia emocional en El Salvador.

El término Inteligencia Emocional fue conocido en la mayor parte del mundo entre los años 1970 a 1989, sin embargo, no fue hasta el año de 1995 que se empezó a indagar en nuestro país. A medida pasaban los años entre 1995 a 1998 se inició la consolidación del término como tal y las implicaciones de este en algunas organizaciones. El término Inteligencia Emocional sale del anonimato entre los años de 1995 a 1998 ya que hasta ese entonces solo había sido objeto de estudio en algunas investigaciones y por lo tanto para la mayoría de las organizaciones en el país se tornaba un tema de menor importancia. En 2008 el término se reviste de mayor relevancia y llega a ser conocido en la mayoría de las organizaciones, tanto por los mandos superiores y colaboradores. De manera tal que las investigaciones continúan realizándose en diferentes campos relacionados al uso de dicho término en un inicio se enfocaba en el área escolar, para luego extenderse al ámbito laboral en donde hasta el día de hoy se han realizado diversas investigaciones en nuestro país estas por diversas Instituciones Superiores, tal es el caso de la realizada por estudiantes de la carrera de Psicología la Universidad de El Salvador tituladas: Influencia de la inteligencia emocional en la actividad laboral en trabajadores de mandos medios y operativos de empresas públicas y privadas del gran San Salvador (2006).

La Influencia psicológica de la inteligencia emocional en la resolución de conflictos organizacionales, en mandos medios y colaboradores de empresas públicas y privadas de la zona metropolitana de San Salvador, entre otras. (2008) Factores de la Inteligencia Emocional que determinan el Liderazgo en Jefes de mandos medios de las oficinas administrativas centrales del Ministerio de Educación MINED. (2002)

2.2 Inteligencia Emocional.

Hay muchas definiciones de este constructo dependiendo de los trabajos de los que se parta. Unos autores parten de investigaciones sobre la inteligencia social (Salovey y Mayer, 1990) y otros de los trabajos de Darwin sobre expresión de emociones (Bar-On, Tranel, Denburg y Bechara, 2003). Para Mayer y Salovey (1990), las raíces más antiguas de la inteligencia emocional se hallan en los trabajos de Thorndike sobre “inteligencia social”, definida como la habilidad para comprender y regular a las personas, así como comportarse adecuadamente en las relaciones sociales. Según estos autores, más de medio siglo más tarde, Gardner (1993) vuelve a dar importancia a estos aspectos escribiendo sobre la inteligencia personal, conceptualizada como la habilidad para comprender las emociones propias y de los demás.

Con frecuencia se alude a un trabajo de Mayer y Salovey (1990) como el primer artículo que conceptualiza la inteligencia emocional. Se define, por primera vez, como la habilidad para observar tanto emociones y sentimientos propios como ajenos, discriminar entre ellos y usar esta información para orientar nuestro pensamiento y nuestras acciones (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Cinco años después Daniel Goleman, mientras era periodista del New York Times, irrumpe con un libro llamado Inteligencia Emocional (1995). En este libro, extraordinariamente redactado, Goleman, aunque no propone una definición concisa de la inteligencia emocional, habla de diferentes factores que pueden influir en el rendimiento (académico, laboral, deportivo,...), como la automotivación, las habilidades sociales. . Los concibe como un cajón desastre denominado inteligencia emocional (Mayer y Cobb, 2000).

Debido a esta explosión de la inteligencia emocional, existen incontables concepciones acerca de la inteligencia emocional. Es tal el desacuerdo al que se ha llegado acerca de la definición

de la inteligencia emocional que Locke (2005) argumenta que no hay ciencia detrás de la inteligencia emocional.

Aun así, Mayer, Salovey y Caruso (2000) clasifican las definiciones de inteligencia emocional en tres grupos, inteligencia emocional como *zeitgeist*, como rasgos de personalidad y como un conjunto de habilidades. Cuando se habla de inteligencia emocional como *zeitgeist* se habla de la eterna lucha entre emoción y razón. Según Mayer et al. (2000), el *zeitgeist* de la inteligencia emocional es el resultado de integrar la corrientes estoica, en las que para ser feliz hay que seguir a la razón (Séneca, 2002), y la romántica, en la que se da importancia a los sentimientos. Plantean que una sociedad inteligente emocionalmente, es una sociedad que sabe integrar la razón y la emoción, o, una sociedad en la que cualquier persona puede ser inteligente.

La inteligencia emocional como rasgos de personalidad se refiere a una amplia variedad de rasgos, que según Mayer et al. (2000) poco tiene que ver con áreas cognitivas y emocionales. Estas áreas varían según el autor, autorregulación, empatía, extroversión (Goleman, 1995), asertividad, tolerancia al estrés, resolución de problemas (Bar-On, 1997).

Por último, la inteligencia emocional desde el modelo de habilidades se define como la habilidad para observar tanto emociones y sentimientos propios como ajenos, discriminar entre ellos y usar esta información para orientar nuestro pensamiento y nuestras acciones (Salovey y Mayer, 1990). Unos años más tarde Mayer y Salovey (1997) actualizan la definición de la inteligencia emocional, añadiéndole un factor y la conceptualizan como una habilidad mental que comprende distintas habilidades: percibir, evaluar y expresar emociones con precisión; acceder y generar sentimientos que faciliten un pensamiento adecuado; comprender emociones y su significado y regular emociones que promuevan el desarrollo intelectual y emocional.

2.2.1 Modelos de inteligencia emocional.

A continuación se describe brevemente los modelos de Bar-On (1997) y Petrides-Furnham (2001), posteriormente, se explicará con más detalle el modelo de las habilidades, ya que es el modelo más adecuado para trabajar en un contexto deportivo (Crombie, Lombard y Noakes, 2009; Latimer, Rench y Bra-ckett, 2006), porque considera la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades que pueden ser aprendidas, entrenadas y mejoradas (Meyer y Fletcher, 2007).

2.2.2 Modelo de inteligencia socio-emocional de Reuven Bar-On.

Bar-On (1997) define la inteligencia socio-emocional como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente. De esta manera, la inteligencia emocional es un factor importante determinante tanto en nuestra habilidad para tener éxito en la vida y como en nuestro bienestar emocional general.

Este modelo parte de cinco importantes trabajos de la literatura psicológica (Bar-On, 2006). De los trabajos de Darwin (1872) destaca la importancia que tiene la expresión emocional en la adaptación al entorno. También se apoya en el concepto de inteligencia social de Thorndike (1920) y de la influencia que este tipo de inteligencia tiene en el rendimiento personal, los otros tres puntos clave en su trabajo son las observaciones de Wechsler (1958) acerca de la in-fluencia de factores no cognitivos, los estudios de Sifneos (1973) sobre la alexitimia y, por último, los estudios de Appelbaum (1973) acerca de la autoconciencia.

Partiendo de los trabajos antes mencionados, Bar-On (2006) plantea que su modelo consta de las siguientes habilidades: (a) la habilidad para reconocer, comprender y expresar emociones y sentimientos; (b) la habilidad para comprender como las personas se sienten y se relacionan; (c) la habilidad para regular y controlar las emociones; (d) la habilidad para cambiar, adaptar y

solucionar problemas de índole personal e interpersonal y (e) la habilidad para generar un estado de automotivación y afectos positivos.

Según este modelo, las personas socio-emocionalmente inteligentes son capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprender y relacionarse con los demás, comprenden cómo se sienten las otras personas, pueden tener y mantener relaciones interpersonales satisfactorias y responsables, sin llegar a ser dependientes de los demás; son, generalmente, optimistas, flexibles, realistas, tienen éxito en resolver sus problemas y afrontan el estrés sin perder el control (Bar-On, 1997).

2.2.3 Modelo de la inteligencia emocional rasgo de Petrides y Furnham.

Estos dos autores parten de la idea de que hay dos formas de evaluar la inteligencia emocional, escalas de autoinforme (e.j. respuestas tipo Likert) y escalas de máximo rendimiento (e.j. WAIS). Además proponen que si se utiliza el método de autoinforme estaremos midiendo la inteligencia emocional como un rasgo de personalidad de orden inferior y, si utilizamos instrumentos de rendimiento, estaremos evaluando la inteligencia emocional como una habilidad.

Desarrollar ítems que evalúen la inteligencia emocional como habilidad es una tarea complicada y desafiante, mientras que las escalas que cuantifican la inteligencia emocional rasgo es una tarea más directa, como la avalan la cantidad de instrumentos tipo Likert que se han desarrollado (Ferrando, 2006). Estos autores conciben la inteligencia emocional rasgo como un grupo de “formas de actuar habituales y autovaloraciones relativas a la capacidad para reconocer, procesar y utilizar información emocional”

Petrides y Furnham (2001) tienen una forma curiosa de conceptualizar los factores de la inteligencia emocional rasgo. Se basaron en varios modelos de inteligencia emocional y escogieron

los factores comunes a la mayoría de los modelos, eliminando los factores con un menor parecido (Petrides, Furnham y Mavroveli, 2007). Argumentan que elegir las dimensiones adecuadas de la inteligencia emocional como un rasgo de personalidad es como elegir los deportes que deben estar representados en las olimpiadas, es decir, una pregunta que no atiende a respuestas objetivas (Petrides y Furnham, 2001). Además indican que los factores propuestos en su modelo muestran altos niveles de correlación y, por ende, no pueden ser entendidos como factores estadísticamente hablando (Petrides y Furnham, 2001).

2.2.4 Modelo de las habilidades de Salovey y Mayer.

Inicialmente, Salovey y Mayer (1990) buscaban unir la emoción y la razón en un solo constructo, más tarde se movieron hacia un enfoque cognitivo, más concretamente hacia los modelos del procesamiento de la información, proponiendo que la inteligencia emocional es un tipo más de inteligencia, como puede ser la inteligencia verbal o espacial.

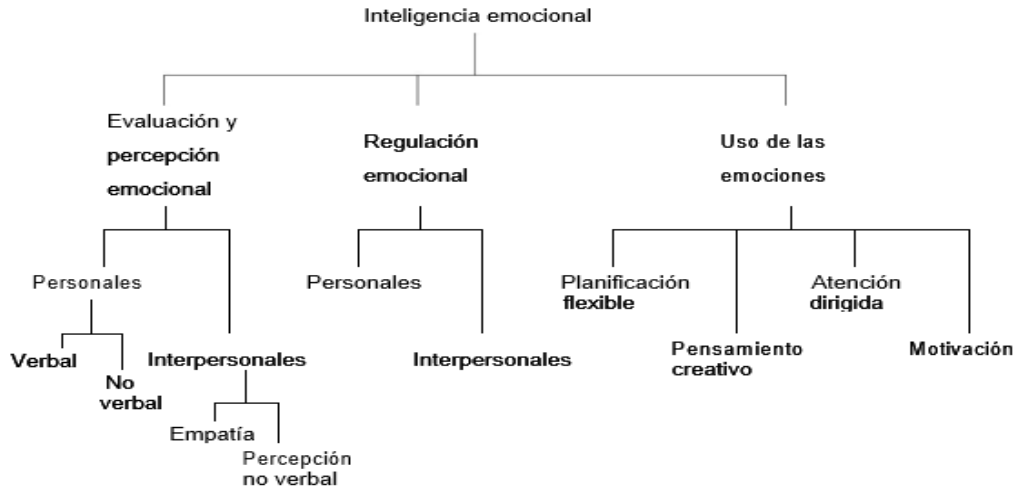
Para Mayer et al. (2000a) la inteligencia es un sistema que se compone de dos grupos de habilidades o capacidades, uno que recibe o identifica información y otro que la procesa, así, proponen que la inteligencia emocional trabaja sobre el sistema cognitivo y el emocional.

En 1990, Salovey y Mayer sientan las bases de este modelo en un artículo publicado en la revista “Imagination, Cognition and Personality”. En este artículo definen inicialmente la inteligencia emocional como la habilidad para sentir las emociones propias y las de los demás, para distinguirlas y para utilizarlas para guiar nuestros pensamientos y acciones.

Inicialmente el modelo de Salovey y Mayer (1990) estaba compuesto por tres ramas: percepción y expresión de emociones, regulación emocional y utilización emocional, cada una de ellas compuesta por diferentes procesos. Siete años más tarde lo reformularon, y la inteligencia

emocional pasó a estar compuesta por cuatro factores, percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

2.2.4.1 Modelo inicial (1990).



Salovey y Mayer (1990) consideraban que las ramas de su modelo, se descomponían en diferentes factores que a su vez implicaban a diferentes habilidades. (Figura 1.0).

Figura 1.0. Modelo de inteligencia emocional propuesto por Salovey y Mayer (1990).

2.4.2. Evaluación y percepción emocional.

Como se puede ver en la Figura 1.0. Esta rama se puede descomponer en factores personales e interpersonales. Respecto al primero, los autores plantean que, al entrar la información en el sistema perceptual es cuando tienen lugar los procesos que subyacen a la inteligencia emocional, este factor permitiría una correcta evaluación y expresión de emociones, la evaluación de la emoción condiciona la experiencia emocional y, por lo tanto, la expresión emocional.

Hay dos vías por las que se procesa la información emocional de uno mismo, la verbal y la no verbal. Los autores equiparan la primera vía con la alexitimia, es decir, la incapacidad para evaluar y expresar emociones. En cuanto a la vía no verbal, los autores señalan que la mayor parte de la comunicación emocional se produce a través de los canales no verbales y plantean que las diferencias individuales respecto a la claridad con la que perciben estas señales emocionales se observa en sus expresiones emocionales.

El factor interpersonal de la evaluación y expresión emocional también se divide en dos bloques, la vía no verbal y la empatía. Salovey y Mayer (1990) argumentan que, desde un punto de vista evolutivo, para una mejor cooperación interpersonal es fundamental detectar con precisión las emociones en las personas que nos rodean. Por lo tanto, partiendo de los estudios que han encontrado diferencias individuales a la hora de identificar las emociones en las expresiones faciales, los autores concluyen que las personas con mayor capacidad en este factor tendrán patrones de conducta más adaptativos.

La empatía, es decir, la capacidad para comprender y sentir lo que otra persona está experimentando, es un aspecto central de la inteligencia emocional. Las personas con altos niveles de inteligencia emocional, entendida desde el punto de vista inicial de Salovey y Mayer (1990), son capaces de promover relaciones interpersonales cálidas; además, a mayor número de amigos, compañeros, familiares, etc., con alta inteligencia emocional, mejor será el entorno social. Este fenómeno ha sido estudiado en el contexto deportivo por Crombie et al. (2009), quienes hallaron que la puntuación media en inteligencia emocional de un equipo de cricket correlacionaba con el número de puntos conseguidos a lo largo de una temporada; posteriormente se analizará con más detalle este trabajo.

Como conclusión, podremos señalar que las personas con una mayor inteligencia emocional pueden percibir y responder más rápido a sus propias emociones y, de esta manera, expresar mejor sus emociones a los demás. Además, estas personas son más empáticas y expresivas emocionalmente (Mayer, DiPaolo y Salovey, 1990). Estos autores también señalan que personas jóvenes con problemas legales no suelen conseguir adquirir habilidades de percepción emocional. Esto podría ser bastante importante en el contexto deportivo, ya que deportistas con bajas capacidades de percepción emocional podrían caer en conductas agresivas durante la práctica deportiva.

2.2.4.3. Regulación de las emociones.

Salovey y Mayer argumentan que las personas con habilidades de inteligencia emocional deberían ser capaces de regular tanto las emociones como los estados de ánimo ya que, estos últimos, aunque más duraderos, son menos intensos. Al igual que en la rama evaluación y expresión de emociones, plantean que hay dos factores, uno personal y otro interpersonal.

Las emociones se pueden regular a través de situaciones o a través de personas, es decir, a través de situaciones, supone que un deportista amateur que considera el entrenamiento como uno de los momentos más alegres de la semana y que después de una larga temporada de mucho estrés en el trabajo y sin haber podido jugar al fútbol, vuelve a un equipo de fútbol para sentir las emociones positivas de las que solía disfrutar, en esta situación vemos que una situación determinada alegra al deportista. Otro método que plantean los autores para regular los estados de ánimo propios es eligiendo las personas que nos rodean.

Estos dos métodos buscan regular los estados de ánimo a través de mecanismos indirectos, pero también se ha observado que las personas pueden utilizar mecanismos directos, así, podemos mantener y alargar las experiencias alegres, a la vez que minimizamos las experiencias tristes. Otro

método directo para regular los estados de ánimo sería a través del fenómeno en los sentimientos de tristeza o desagradables pueden provocar emociones positivas, esto ha sido estudiado por Solomon (1980) y explicado a través de la teoría del proceso oponente. Por ejemplo, después de ver una película o una obra de teatro triste o de terror nos puede invadir un sentimiento de alegría o alivio.

2.2.4.4. Uso de las emociones.

El tercer factor o rama que propusieron Salovey y Mayer (1990) es el uso o utilización de emociones para solucionar problemas. Proponen que las emociones o los estados de ánimo pueden ayudar a través de las siguientes cuatro vías, planificación flexible, pensamiento creativo, atención redirigida y emociones motivantes.

La planificación flexible hace hincapié en que, dependiendo del estado de ánimo, veremos el futuro de un color o de otro, así que, las personas que suelen tener cambios de humor podrán visualizar diferentes perspectivas de futuro, unas positivas y otras menos positivas, por lo que es probable que también planteen diferentes planes de acción y, por lo tanto, puedan enfrentarse con más éxito a las diferentes situaciones. Imaginemos un joven atleta que quiere correr el mundial; sabe que, entre otras cosas, necesita conseguir la marca mínima y el dinero para poder pagar el viaje, el primer requisito lo planifica con su entrenador, mientras que él mismo se encarga de conseguir dinero para los viajes. Cuando está contento se imagina que si consigue la marca mínima el representante de una marca le financiará, pero cuando se entristece se da cuenta que, en estas épocas de crisis, es muy difícil conseguir patrocinador, así que se dedica a pensar que otra cosa puede hacer para conseguir dinero, llegando a la conclusión que podría solicitar una ayuda del Ministerio, hablar con el alcalde de su ciudad o contactar con un federativo deportivo del Instituto Nacional del Deporte de El Salvador (INDES).

Respecto al pensamiento creativo, Salovey y Mayer sugieren que los sujetos con un estado de ánimo positivo categorizan mejor diferentes aspectos de los problemas y una mejor categorización conlleva a ver relaciones entre los fenómenos, lo que les ayuda a encontrar una solución al problema. Así, las personas que puedan fomentar estados de ánimo positivos serán más hábiles a la hora de hallar soluciones a los problemas.

El tercer mecanismo, atención dirigida por el estado de ánimo, se basa en el hecho de que, ante un problema nuevo se generan emociones muy intensas y éstas dirigen la atención, por ejemplo, un jugador de tenis al que abuchean desde el estadio tendrá que redirigir la atención hacia el oponente si no quiere perder el partido. Los autores plantean que personas con un mayor nivel de inteligencia emocional serán más hábiles en esta tarea.

El cuarto y último mecanismo por el que se pueden utilizar las emociones para solucionar problemas implica utilizar las emociones como motivación para realizar determinadas actividades. Siguiendo con lo que proponen los autores podemos imaginar dos tenistas que juegan en el mismo club y tienen diferentes maneras de afrontar la competición; mientras uno, el más inteligente emocionalmente hablando, la semana antes del torneo, empieza los entrenamientos.

2.2.5 Modelo actual.

Siete años más tarde, Mayer y Salovey (1997) reformulan el modelo dando un mayor énfasis a los aspectos cognitivos (Van Rooy, Viswesvaran y Pluta, 2005; Pérez, 2009). En este modelo se propone que la inteligencia emocional está formada por cuatro habilidades, desde los procesos más básicos (percepción de emociones) hasta los más complejos (regulación emocional). Las habilidades de cada dimensión se desarrollan gradualmente con la edad y la experiencia (Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner y Salovey, 2006). También se propone, desde un planteamiento del procesamiento de información, que el primer factor denominado percepción

emocional, es el encargado de recibir la información; los dos siguientes, facilitación emocional y comprensión emocional, procesan la información; la facilitación emocional, a través del uso de las emociones, facilita el procesamiento cognitivo, mientras que la comprensión emocional procesa la información relativa al sistema emocional (Mayer et al., 2000). En la Figura 1.1. Podemos ver el enfoque secuencial que plantean los autores.

La primera habilidad, percepción emocional, trata la capacidad para percibir y expresar emociones correctamente. La percepción emocional implica registrar, atender y descifrar mensajes emocionales tanto en los demás como en nosotros, en expresiones faciales, voz, objetos, arte, etc. Por ejemplo, durante un partido de tenis uno de los jugadores observa en su oponente, cada vez que golpea de revés, signos de dolor, así que decide dirigir sus golpes hacia su revés para ganar el partido. Aunque la habilidad para percibir emociones es universal (Ekman, 2003), la capacidad no es la misma en todas las personas. Algunas personas no comprenden bien como se sienten, otras tienden a percibir las emociones en agradables o desagradables y, algunos pocos, tienen todo un repertorio para describir los diferentes matices de las emociones (Fiori, 2009).



Figura 1.2. Modelo de inteligencia emocional de 1997.

La facilitación emocional es la segunda habilidad del modelo. Este factor se encarga de integrar las emociones para facilitar el procesamiento cognitivo. Para explicar con mayor claridad este proceso es conveniente detallar cómo conciben Salovey y Mayer las emociones; para estos autores son complejas organizaciones formadas por aspectos fisiológicos y cognitivos que penetran en el sistema cognitivo de dos maneras: como sentimientos cognitivizados, por ejemplo, alguien podría decir: tengo miedo, o como cogniciones alteradas, por ejemplo, podría decir: soy un cobarde. Cuando la emoción penetra, alterando o facilitando el pensamiento, se implica la facilitación emocional. Por ejemplo, si un deportista tiene un problema con el patrocinador que le paga los boletos de avión, una emoción alegre fomentará que pensemos una solución optimista pero, cuando pensemos el mismo problema bajo el influjo de una emoción triste, esta facilitará

otra solución, aunque sea más pesimista. Es por esto que las personas con cambios de humor suelen tener mayores niveles de creatividad (Goodwin y Jamison, 1990). Esta dimensión juega un papel importante cuando las personas predicen cómo se van a sentir en una determinada situación, las personas difieren en la manera que usan la información emocional para conseguir sus objetivos.

La comprensión emocional implica entender las complicadas relaciones entre emociones. Involucra la capacidad tanto predictiva como retrospectiva de las causas de los diferentes estados anímicos. Supone comprender como se combinan los diferentes estados emocionales (por ejemplo, sorpresa más alegría implicaría un estado de fascinación). Las personas con altas capacidades en este factor serán capaces de entender con facilidad las relaciones interpersonales. Un entrenador, cuando vea que uno de sus pupilos está perdiendo el control, sabrá por qué lo está perdiendo y cómo encauzarlo de vuelta. Personas con altas capacidades en este factor entienden perfectamente cómo influirá su comportamiento en otras personas y además lo utilizan para mejorar las relaciones sociales. La empatía, capacidad para sentir lo que sienten los otros, es un aspecto fundamental de la comprensión emocional (Fitness, 2005).

El cuarto factor sería la regulación emocional, el último paso de la inteligencia emocional; en esta dimensión se reduce, se magnifica o se modifica las respuestas emocionales tanto propias como de los demás. También se incluye la habilidad para sentir diferentes emociones mientras tomamos un decisión. Este factor tiene que estar necesariamente precedido de una buena percepción y comprensión emocional. Solamente si hemos percibido correctamente las emociones uno puede cambiar de humor y comprender las emociones adecuada-mente (Mayer et al, 2000).

Este conocimiento general a través de la historia nos trae a la importancia de la Inteligencia emocional en el deporte y como esta puede mejorar el rendimiento de los deportistas del INDES, así mismo se debe mencionar el bienestar que puede traer practicar un deporte.

3.1 Actividad Física, Deporte y Rendimiento en los jóvenes.

El bienestar psicológico es relevante por sus implicaciones sobre la felicidad y la salud de las personas, tal como muestran estudios que han verificado que éste ejerce un efecto positivo en el mantenimiento de la salud y prevención de psicopatologías y enfermedades en general (Cohen y Wills, 1985). Se trata de un concepto multifacético y dinámico que incluye elementos subjetivos, sociales y psicológicos, además de comportamientos saludables (Romero, García-Mas y Brustad, 2009), y que puede ser conceptualizado a partir de dos puntos de vista (Ryan y Deci, 2001): una visión “hedonista”, que asocia el bienestar con la obtención de sentimientos de placer y felicidad, y una visión “eudaimonista”, que lo asocia con la consecución de nuestros objetivos y la realización de aquello que podemos ser. De hecho, numerosas investigaciones, indican la asociación entre emoción y bienestar (Extremera y Fernández-Berrocal, 2002; Romero, Zapata, García-Mas, Brustad, Garrido y Letelier, 2010). Dada su importancia es un objetivo científico relevante estudiar aquellas actividades y variables que contribuyen a desarrollarlo.

Dentro de este contexto, la Actividad Física y el Deporte pueden aportar actividades muy relacionadas con el bienestar de los practicantes. Es por eso que los beneficios de la Actividad Física sobre la salud están bien documentados ya que realizar Actividad Física de forma regular, se considera como una de las principales maneras de mejorar la salud general, incluyendo la física, la psicológica y la emocional (Li, Lu y Wang, 2009).

Estudios como los de Dyer, Liu, Walsh, Kiefe, Jacobs y Bild (1999), revelan que la práctica regular de Actividad Física produce un descenso en la presión arterial sistólica y diastólica, así como una reducción de la morbimortalidad por enfermedad cardiovascular (Cook, Cohen, Hebert, Taylor y Hennekens, 1995; Whelton, Chin, Xin y He, 2002), por cardiopatía isquémica (Myers, Prakash, Froelicher, Do, Partington y Atwood, 2002; Twisk, Kemper, Van Mechelen y Post, 2001)

y por enfermedad coronaria (Lee, Rexrode, Cook, Manson y Buring, 2001; Manson, Greenland, LaCroix, Stefanick, Mouton y Oberman, 2002). Además, otros estudios como los de Timperio, Cameron-Smith, Burns, Salmon y Crawford (2000), revelan un descenso de los índices de obesidad, así como riesgo de sufrir diabetes (Hu, Manson, Stampfer, Colditz, Liu y Solomon, 2001), gracias también a la práctica regular de Actividad Física. Además, la Actividad Física ha demostrado un claro efecto beneficioso sobre la incidencia y prevalencia de osteoporosis (Korpelainen, Korpelainen, Heikkinen, Väänänen y Keinänen-Kiukaanniemi, 2003; Vuori, 2001).

También, autores como Fox (1999) y Strawbridge, Deleger, Roberts y Kaplan (2002), encontraron una asociación inversa entre los niveles de Actividad Física y la prevalencia de trastornos depresivos y de ansiedad. Estos autores, observaron una mejora en las funciones cognitivas, así como una disminución de la incidencia y prevalencia de depresión en los participantes que realizaban algún tipo de Actividad Física, respectivamente.

Sin embargo, no siempre la Actividad Física y el Deporte se relacionan positivamente con el bienestar. Actualmente se ha probado que la Actividad Física y la práctica deportiva guardan relación directa con el autoconcepto y que dicha relación es bidireccional (Balaguer y García-Merita, 1994; Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004; Goñi y Zulaika, 2000). Además, se han encontrado asociaciones entre la insatisfacción corporal y el ejercicio excesivo (Goñi et al., 2004). Dosil y Díaz (2002) afirman que frente a las ventajas y efectos positivos del ejercicio físico en adolescentes, pueden surgir efectos negativos, como son la excesiva preocupación por la imagen corporal, la alimentación y el peso, siendo algunos Deportes constituyentes de factores de riesgo de trastornos alimentarios. Asimismo, Vila i Camps (2001) afirma que la competencia creciente entre las chicas jóvenes para alcanzar niveles de élite puede llevar a la realización de prácticas de

entrenamiento insanas que pueden condicionar la aparición de lesiones musculoesqueléticas y otros problemas físicos y mentales.

Ante esta situación, conviene explorar qué variables median en esta relación. Entre estas variables se han identificado las procedentes de la situación, como el clima creado por los otros significativos y la estructura competitiva del Deporte (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000). Asimismo, se han identificado diversas variables procedentes de la propia persona. Las Teorías de la Motivación, como la Teoría de las Metas de Logro (Deci y Ryan, 1985b) y la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) han puesto la orientación motivacional al ego y a la tarea, la satisfacción de necesidades básicas de competencia, afiliación y autonomía y la motivación autodeterminada como maneras de contribuir al bienestar del individuo.

Recientemente la Inteligencia Emocional está comenzando a considerarse como otra variable de relevancia que puede contribuir a la explicación del bienestar que obtienen las personas en los diferentes entornos en los que se desarrollan y por lo tanto también en el contexto de la Actividad Física y el Deporte. Sin embargo la Inteligencia Emocional también puede ser considerada como un determinante del bienestar obtenido en la práctica de Actividad Física y el Deporte. Es decir, las personas con un alto nivel de Inteligencia Emocional obtienen más beneficios emocionales de esta práctica. Estos aspectos se desarrollarán en apartados posteriores (Núñez, León, González y Martín-Albo, 2011).

El presente estudio pretende analizar las relaciones entre Inteligencia Emocional y motivación en jóvenes que practican Deportes. Según Goleman (1995a), la Inteligencia Emocional es la capacidad de controlar y regular los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás y usar la "emoción" o "sentir" el conocimiento para guiar los pensamientos y las acciones. Por otro lado, Bar-On (2002) la define como la capacidad de percibir, integrar,

comprender y manejar las emociones que tienen que ver con la comprensión de uno mismo y de los demás, y hacer frente con más éxito a las exigencias ambientales. Sin embargo, pensamos que la definición que mejor precisa lo que es la Inteligencia Emocional, la definen los autores Mayer y Salovey (1997) como “la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás”.

Los principales modelos que han afrontado la Inteligencia Emocional son dos; el modelo mixto y el modelo de habilidad. Los modelos mixtos combinan dimensiones de personalidad como el optimismo y la capacidad de automotivación con habilidades emocionales. Incluye procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos. Entre los principales autores del modelo mixto, se encuentran Goleman (1995) y Bar-On (1997). Los componentes que constituyen la Inteligencia Emocional según Goleman (1995) son: 1. Conciencia de uno mismo: hace referencia al conocimiento o identificación de nuestras propias emociones y a cómo nos afectan éstas. 2. Autorregulación: es la habilidad que nos permite controlar o redirigir nuestros impulsos y estados de ánimo. Permite no dejarnos llevar por las emociones del momento. 3. Motivación: es la habilidad que nos permite dirigir las emociones hacia un objetivo que nos permita mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas y no en los obstáculos. 4. Empatía: habilidad para entender las emociones de los demás y para tratar a las personas de acuerdo con sus reacciones emocionales. 5. Habilidades sociales: es la habilidad para manejar y construir relaciones con los demás y encontrar un espacio común.

Los componentes que constituyen la Inteligencia Emocional según Bar-On (1997) son: 1. Habilidades Intrapersonales: 1.1. Autopercepción: ser consciente de, valorarse adecuadamente, entenderse y aceptarse a uno mismo, 1.2. Autoconocimiento emocional: ser consciente y entender

las propias emociones, 1.3. Asertividad: expresar las propias emociones, ideas, necesidades, deseos y defender sus derechos de forma constructiva, 1.4. Autoactualización: hacer lo que uno quiere y disfrutar haciéndolo, 1.5. Independencia: auto-dirigirse, auto-controlarse y libertad de dependencia emocional. 2. Habilidades Interpersonales: 2.1. Empatía: ser consciente, entender, apreciar las emociones y los sentimientos de otros, 2.2. Relaciones interpersonales: habilidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias con los demás, caracterizada por la cercanía emocional, intimidad y por dar y recibir afecto, 2.3. Responsabilidad social: mostrarse uno mismo como miembro constructivo del grupo al que pertenece. 3. Adaptabilidad: 3.1. Solución de problemas: habilidad para resolver problemas personales y sociales de forma constructiva, 3.2. Realismo: habilidad para evaluar lo que se es y se experimenta interna y subjetivamente, así como lo que existe externa y objetivamente, 3.3. Flexibilidad: habilidad para ajustar los propios sentimientos y conductas a situaciones cambiantes y nuevas. 4. Manejo del estrés: 4.1. Tolerancia al estrés: habilidad para enfrentar sucesos adversos, situaciones estresantes y emociones fuertes sin “aparentarse”. Tratar de forma efectiva con el estrés, 4.2.

Control de los impulsos: resistir o demorar un impulso o tentación de actuar y controlar las propias emociones. 5. Estado anímico general: 5.1. Felicidad: capacidad para estar satisfecho con la propia vida, disfrutando de uno mismo y de los demás, divertirse y expresar emociones positivas, 5.2. Optimismo: capacidad para “mirar el lado bueno de la vida” y mantener una actitud positiva, incluso ante la adversidad.

En contraposición a los modelos mixtos expuestos anteriormente, los modelos de habilidad no incluyen componentes de personalidad, sino que se centran de forma exclusiva en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento. Entre los principales autores del modelo de habilidad se encuentran Salovey

y Mayer (1990), que argumentan que la Inteligencia Emocional está formada por cuatro componentes: 1. Percepción y expresión emocional: hace referencia a la habilidad para reconocer e identificar de forma consciente nuestras emociones, valorarlas y expresarlas con exactitud (dándole una etiqueta verbal), consciente del individuo de sus emociones y sus pensamientos acerca de las emociones, además de la capacidad para supervisarlos, distinguirlos y expresarlos; 2. Facilitación emocional: capacidad para ordenar las emociones con el objetivo de dirigir la atención, la autosupervisión y la automotivación, así como para generar sentimientos que faciliten el pensamiento; 3. Comprensión emocional: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales. Es la capacidad para percibir las emociones, entender los problemas, reconocer las emociones similares y su relación con la situación; 4. Regulación emocional: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz, para rebajar la tensión y aumentar la calma. Así, cada una de ellas se constituye sobre la base de las habilidades logradas en la fase anterior.

V. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

1.1 Tipo de investigación.

El tipo de investigación realizada fue cuantitativa exploratoria y sistémica diagnóstica, debido a que pretendió dar una visión general de tipo aproximativo respecto a la realidad que poseen los atletas sobre su inteligencia emocional, y como ésta influye en su rendimiento para mejorar su desempeño; se pretendió poder aumentar el grado de familiaridad con el fenómeno que es relativamente desconocido, ya que la inteligencia emocional no tan trabajada propiamente en nuestro país y menos enfocada al ámbito deportivo.

1.2 Población y muestra.

La investigación constó de 100 atletas y entrenadores del INDES, entre las edades de 13 a 30 años, de ambos sexos, los cuales serían seleccionados entre las diferentes ramas deportivas.

Selección de la muestra: la muestra constó de 100 atletas y entrenadores propios de la investigación. Se realizó un pilotaje para poder darle validez al instrumento tomando una muestra de 25 atletas los cuales no se tomaron en cuenta para la aplicación del instrumento, válido las edades de los participantes entre los 12 y 14 años, se aplicó una escala de motivación (EMMD) cuyo instrumento constaba de 23 ítems, de los cuales se modificaron algunos por redacción de manera que fueran entendibles para todos los deportes y no hubiese confusión de estos. Mientras que, en el test de inteligencia emocional para atletas, se buscó un instrumento ya validado que contendiera los objetivos principales de la prueba en general y de la mayoría de ítems.

1.3 Métodos de Investigación.

Para la recolección de datos de esta investigación de tipo exploratoria diagnóstica se utilizaron:

2.1 Métodos

a) **Entrevista Semi-Estructurada:** se pretendía encontrar información relacionada entre los psicólogos deportivos y atletas de la institución, que estuviera referida a las actividades de motivación a un mejor rendimiento deportivo, los tipos de programas de control de emociones y otras actividades relacionadas. (Ver anexo 1).

b) **Guía de observación Dirigida:** mediante la cual se pretendía observar comportamientos y conductas de cada uno de los sujetos, el lenguaje no verbal para una información más amplia. (Ver anexo 2).

2.2 Instrumentos.

a) **Escala de Mediadores Motivacionales en el Deportes (EMMD);** esta escala midió el nivel de motivación en los deportistas, dividido en tres secciones, las cuales fueron: la relación con los demás, autonomía y competencia; con esta información se pretendía relacionar la inteligencia emocional por medio del test TMMS-24 y encontrar la influencia de este con el rendimiento y desempeño de los deportistas. (Ver anexo 3)

b) **Test TMMS-24 basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS);** La escala TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la inteligencia emocional (IE) con 8 ítems cada una de ellas, estas dimensiones son: (Ver anexo 4):

1. Percepción emocional, cuando el individuo es capaz de sentir y expresar los sentimientos en una forma adecuada.

2. Comprensión de sentimientos, se da cuando el individuo conoce bien sus propios estados emocionales.

3. Regulación emocional, cuando una persona es capaz de regular sus estados emocionales correctamente.

2.3 Recursos.

Recursos Humanos

- Docente tutor del proceso de grado
- Coordinadores de tesis
- Estudiantes a realizar trabajo de grado
- 125 atletas de las diferentes ramas deportivas

Recursos Materiales

- Papelería
- Fotocopias
- Impresiones
- Internet.
- Lápices y lapiceros.
- Computadora
- Celulares
- Cuadernos
- Libros

Recursos Financieros

- Los inherentes a la demanda del proyecto.

2.4 Procedimiento.

- Formación de equipo de trabajo de investigación.
- Contactar asesor de trabajo de grado.
- Diseño de propuesta de tema a investigar.
- Reunión con Docente asesor de trabajo de investigación.
- Reunión con equipo para elaboración de perfil de trabajo de investigación.
- Contactar a encargado de autorización para la muestra de investigación.
- Entrega de propuesta del perfil a docente asesor.
- Reunión con Coordinador de Procesos de Grado.
- Entrega de Perfil de Trabajo de Investigación a coordinador de procesos de grado.
- Diseño de instrumentos y pruebas.
- Aplicación de instrumentos de pilotaje para su validación
- Procesamiento de datos de pilotaje
- Elaboración del proyecto de investigación.
- Aplicación de instrumentos validados
- Estructurar el trabajo final.
- Presentación al asesor para su aprobación final
- Presentación al coordinador del proceso de grado para su aprobación.
- Defensa de trabajo final

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

| Mes Actividad | Nov /16 | Ene / 17 | Feb / 17 | Mar / 17 | Abr / 17 | May /17 | Jun / 17 | Jul / 17 | Ago / 17 |
|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Formación de Equipo de trabajo y contactar docente asesor de trabajo de investigación. | | | | | | | | | |
| Diseño de propuesta de tema a investigar. | | | | | | | | | |
| Reunión con Docente asesor de trabajo de investigación. | | | | | | | | | |
| Reunión con equipo para elaboración de perfil de trabajo de investigación. | | | | | | | | | |
| Obtener la autorización del lugar para la muestra de investigación. | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Entrega de propuesta del perfil a docente asesor. | | | | | | | | | |
| Reunión con Coordinador de Procesos de Grado. | | | | | | | | | |
| Entrega de Perfil de Trabajo de Investigación a coordinador de procesos de grado. | | | | | | | | | |
| Diseño de instrumentos y pruebas. | | | | | | | | | |
| Aplicación de instrumentos de pilotaje para su validación | | | | | | | | | |
| Procesamiento de datos de pilotaje | | | | | | | | | |
| Elaboración de del proyecto de investigación. | | | | | | | | | |
| Aplicación de instrumentos validados | | | | | | | | | |
| Estructurar el trabajo final. | | | | | | | | | |
| Presentación al asesor para su aprobación final | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Presentación al coordinador del proceso de grado para su aprobación. | | | | | | | | | |
| Defensa de trabajo final | | | | | | | | | |

VI. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

La investigación realizada se llevó a cabo en el Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES), con el objetivo de recopilar información acerca de la práctica de la Inteligencia Emocional, motivación y rendimiento deportivo en las diferentes competencias nacionales o internacionales, así como el entrenamiento diario al que deben someterse para llegar a alcanzar sus metas. Mediante la aplicación de instrumentos como: guía de observación, escala de Inteligencia emocional en el deporte, escala de motivación en el deporte y guía de entrevista para conocer el rendimiento deportivo de los atletas, a una muestra de 100 deportistas de diversas ramas deportivas las cuales cumplieran los siguientes criterios:

- Mayores de 13 años y menores de 30 años.
- Desde 1 año en adelante practicando el deporte
- Sexo indiferente.
- Diferentes ramas deportivas.

Luego de recopilar la información fue necesario contrastar los datos obtenidos en los instrumentos utilizados con el fin que los resultados fueran confiables y válidos. Por lo cual fue fundamental realizar un análisis cuantitativo y cualitativo en donde se presentan detalladamente de forma estadística con su correspondiente análisis y para finalizar se presenta la síntesis diagnóstica.

Resultados guía de entrevista.



| menos de 1 año | 2 a 5 años | De 5 a 10 años | más de 10 años |
|----------------|------------|----------------|----------------|
| 15 | 39 | 29 | 17 |

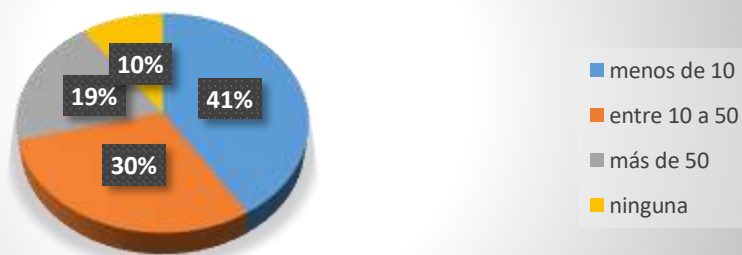
El 39% de los atletas llevan menos de 2 a 5 años practicando su deporte el 29% llevan más de 5 años mientras que el 17% tienen más de 10 años y con un 15% los atletas que poseen menos de 1 año practicando su deporte.



| menos de 10 | entre 10 a 50 | más de 50 | ninguna |
|-------------|---------------|-----------|---------|
| 30 | 49 | 17 | 4 |

El 49% de los atletas a participado entre 10 a 50 competencias nacionales mientras que un 30% menos de 10 el 17% ha participado más de 50 y un 4% en ninguna competencia nacional.

3. ¿En Cuantas Competencias Internacionales ha participado?



| menos de 10 | entre 10 a 50 | más de 50 | ninguna |
|-------------|---------------|-----------|---------|
| 41 | 30 | 19 | 10 |

El 41% de los atletas ha participado en menos de 10 competencias internacionales mientras que el 30% ha participado entre 10 y 50, un 19% a participado en más de 50 y el 10% en ninguna.

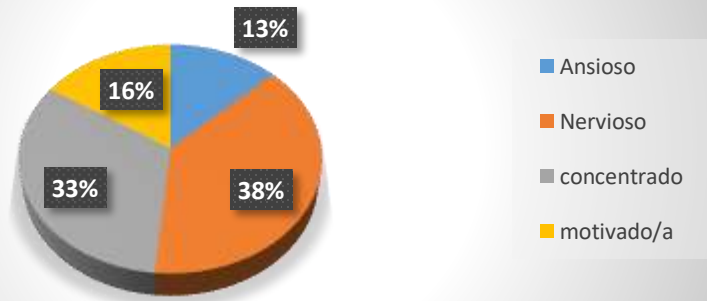
4. ¿Cuántos reconocimientos ha ganado a lo largo de su carrera deportiva en campeonatos Nacionales o Internacionales?



| ninguno | entre 1 a 50 | más de 50 |
|---------|--------------|-----------|
| 11 | 70 | 19 |

El 70% de los atletas a ganado a lo largo de su carrera deportiva en campeonatos nacionales o internacionales entre 1 a 50 reconocimientos, mientras que el 19% más de 50 y un 11% ninguno.

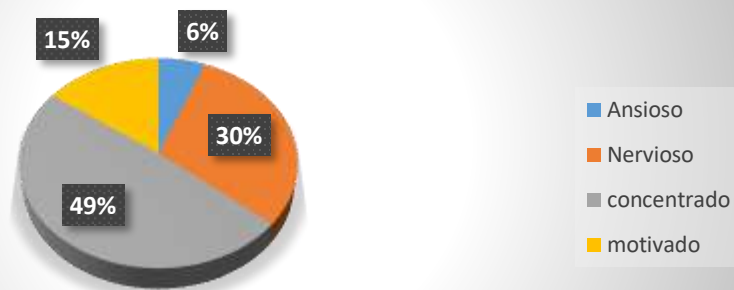
5. ¿Cómo se siente previo a la competencia?



| Ansioso | Nervioso | concentrado | motivado/a |
|---------|----------|-------------|------------|
| 13 | 38 | 33 | 16 |

Un 38% de los deportistas manifiestan que se sienten nerviosos previo a la competencia mientras que un 33% que se sienten concentrados, el 16% motivados y un 13% ansiosos.

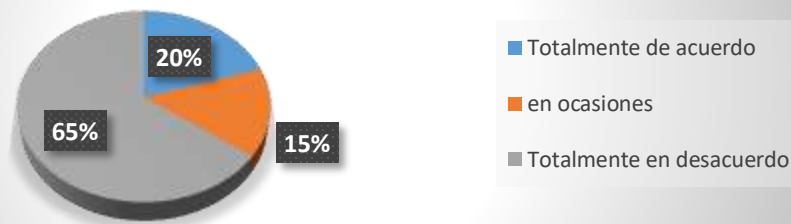
6. ¿Cómo se siente durante la competencia?



| Ansioso | Nervioso | concentrado | motivado |
|---------|----------|-------------|----------|
| 6 | 30 | 49 | 15 |

Un 49% de los atletas se sienten durante la competencia concentrada, el 30% nervioso, un 15% motivado y el 6% ansioso.

7. ¿Ha podido identificar que se ha enfermado repetidamente antes de competencias importantes?



| Totalmente de acuerdo | en ocasiones | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|--------------|--------------------------|
| 20 | 15 | 65 |

El 65% de los atletas ha podido identificar que están totalmente en desacuerdo con haberse enfermado repentinamente antes de competencias importantes, el 20% opina que está totalmente de acuerdo en que ha podido identificarlo y 15% en ocasiones.

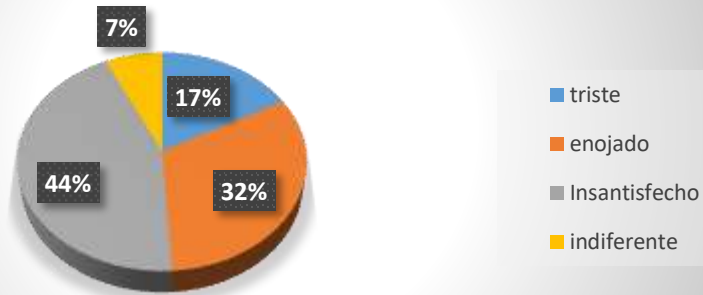
8. Durante los momentos críticos en medio de una competencia, y pese a inseguridades e ideas negativas que pueden obstaculizar su concentración, ¿Cómo lo enfrenta?



| concentrándome | no prestarles atención | intentar cambiarlos | le cuesta afrontarlo |
|----------------|------------------------|---------------------|----------------------|
| 48 | 32 | 15 | 5 |

El 48% de los atletas ha respondido que enfrenta concentrándose, durante los momentos críticos en medio de una competencia y pese a inseguridades e ideas negativas que pueden obstaculizar su concentración, un 32% no le presta atención un 15% intenta cambiar estos pensamientos negativos y el 5% le cuesta afrontarlo.

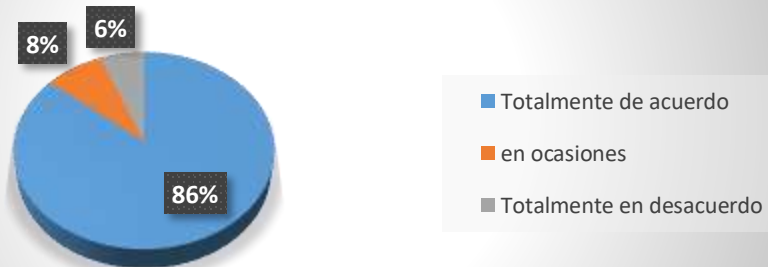
9. ¿De qué manera reacciona cuando su rendimiento deportivo no es el deseado en una competencia?



| triste | enojado | Insatisfecho | indiferente |
|--------|---------|--------------|-------------|
| 17 | 32 | 44 | 7 |

Un 44% de los atletas manifiestan que reaccionan insatisfechos cuando su rendimiento deportivo no es el deseado en una competencia mientras que el 32% enojado, un 17% triste y un 7% indiferente.

10. ¿Mantiene una alimentación adecuada previa a la competencia?



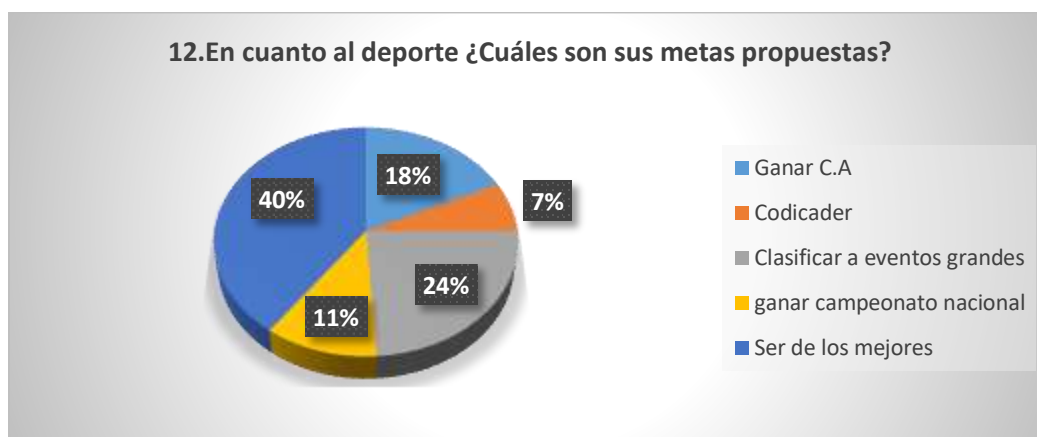
| Totalmente de acuerdo | en ocasiones | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|--------------|--------------------------|
| 86 | 8 | 6 |

El 86% de los atletas está totalmente de acuerdo que mantiene una alimentación adecuada previo a la competencia un 8% en ocasiones y un 6% totalmente en desacuerdo.



| Totalmente de acuerdo | en ocasiones | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|--------------|--------------------------|
| 76 | 6 | 18 |

Un 76% de los atletas están totalmente de acuerdo en que duermen adecuadamente previo a la competencia un 18% está totalmente en desacuerdo y un 6% en ocasiones.



| Ganar C.A | Codicader | Clasificar a eventos grandes | ganar campeonato nacional | Ser de los mejores |
|-----------|-----------|------------------------------|---------------------------|--------------------|
| 18 | 7 | 24 | 11 | 40 |

En cuanto al deporte las metas propuestas por los atletas son en un 40% ser de los mejores, 24% clasificar a eventos grandes, el 18% ganar los centroamericanos, 11% ganar el campeonato nacional y un 7% ganar el Codicader.

13. ¿Ha cumplido muchos de los objetivos trazados para llegar a esas metas?



| Totalmente de acuerdo | De acuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|------------|--------------------------|
| 83 | 8 | 9 |

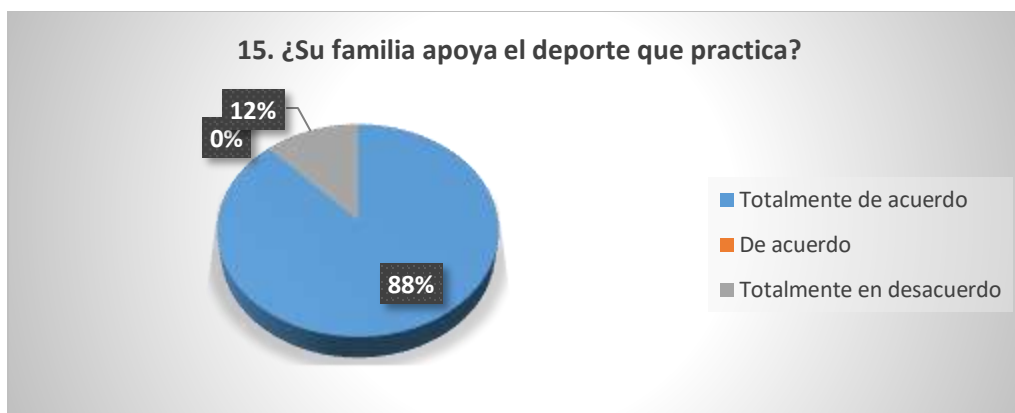
El 83% de los atletas opina que ha cumplido muchos de los objetivos trazados para llegar a esas metas mientras que el 9% está totalmente en desacuerdo y el 8% está de acuerdo.

14. ¿Antes de la competencia se ha enfrentado a algún factor externo que haya influido negativamente en su desempeño deportivo?



| no ha influido | Muerte de familiar | de peleas familiares | Problemas sentimentales | estudios | problemas personales |
|----------------|--------------------|----------------------|-------------------------|----------|----------------------|
| 50 | 2 | 13 | 2 | 7 | 26 |

El 50% de los atletas manifiestan que no ha influido que antes de la competencia se ha enfrentado a algún factor externo que haya influido negativamente en su desempeño deportivo, un 26% opina que problemas personales son los que han influido, el 13% peleas familiares, 7% estudios y con igual porcentaje de 2% cada factor muerte de familiar y problemas sentimentales.



| Totalmente de acuerdo | De acuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|------------|--------------------------|
| 88 | 0 | 12 |

El 88% de los atletas están totalmente de acuerdo en que la familia apoya el deporte que practica y un 12% está totalmente en desacuerdo.



| Insatisfecho | enojado | triste | aprende de errores | resignado/a |
|--------------|---------|--------|--------------------|-------------|
| 31 | 15 | 30 | 18 | 6 |

La reacción que tienen ante una derrota los atletas es en un 31% insatisfecho, el 30% triste, 18% aprende de errores, 15% enojado y un 6% resignados.



| triste | brinda apoyo | indiferente |
|--------|--------------|-------------|
| 6 | 71 | 22 |

La reacción de la familia que opinan los atletas ante una derrota es 71% brinda apoyo, 22% indiferente y 6% triste.



| triste | enojado | brinda apoyo |
|--------|---------|--------------|
| 5 | 7 | 88 |

La reacción del equipo ante una derrota según los atletas es de 88% brinda apoyo, 7% enojado y un 5% triste.

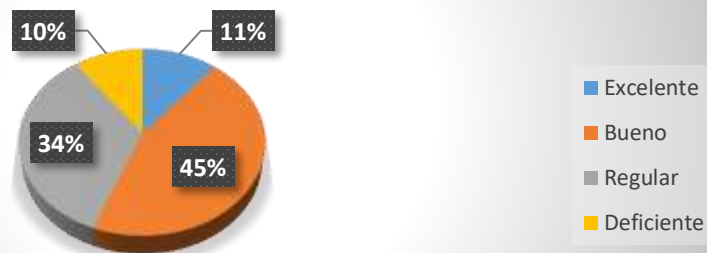
16. ¿Cual es la reaccion ante una derrota: Entrenador?



| triste | enojado | brinda apoyo | motiva |
|--------|---------|--------------|--------|
| 2 | 11 | 50 | 37 |

La reacción del entrenador según la opinión de los atletas es un 50% opina que brinda apoyo, 37% motiva, 11% enojado y 2% triste.

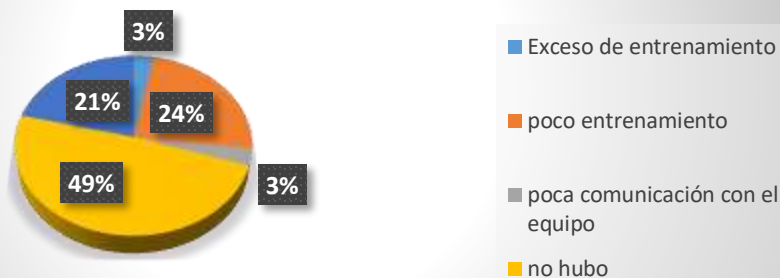
17. ¿Cómo considera que fue su rendimiento en la última competencia que participó?



| Excelente | Bueno | Regular | Deficiente |
|-----------|-------|---------|------------|
| 11 | 45 | 34 | 10 |

El 45% de los atletas opinan que su desempeño en la última competencia en la que participo fue buena, el 34% regular, un 11% excelente mientras que un 10% deficiente.

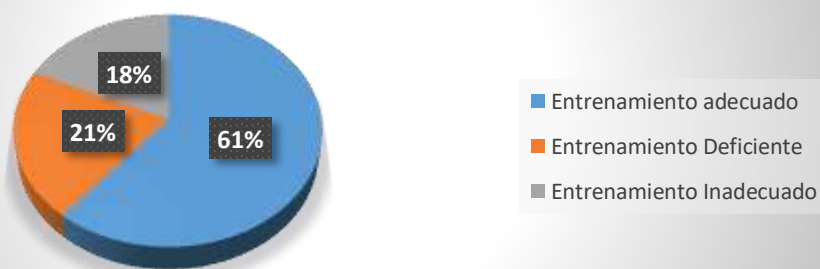
18. ¿Hubo algún factor que considera que impidió su rendimiento durante la última competencia no fuera el deseado?



| Exceso de entrenamiento | poco entrenamiento | poca comunicación con el equipo | no hubo | desconcentración |
|-------------------------|--------------------|---------------------------------|---------|------------------|
| 3 | 24 | 3 | 49 | 21 |

El 49% de los atletas manifiestan que no hubo algún factor que consideran impidió su rendimiento durante la última competencia no fuera el deseado, el 24% considera que es el poco entrenamiento, 21% desconcentración y con un 3% respectivamente en ambos factores poca comunicación con el equipo y exceso de entrenamiento.

19. ¿El entrenamiento que realizó fue proporcional al resultado obtenido en la última competencia que participó?



| Entrenamiento adecuado | Entrenamiento Deficiente | Entrenamiento Inadecuado |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 61 | 21 | 18 |

61% opinan tuvo un entrenamiento adecuado y que el entrenamiento que realizó fue proporcional al resultado obtenido en la última competencia que participo, 21% entrenamiento deficiente y 18% entrenamiento inadecuado.

20. ¿Ha tenido alguna lesión significativa antes o durante la competencia?



| no aplica | graves | Inhabilitantes | leves |
|-----------|--------|----------------|-------|
| 44 | 10 | 5 | 41 |

44% de los atletas no ha tenido ninguna lesión significativa antes o durante la competencia, 41% lesiones leves, 10% graves y 5% lesiones inhabilitantes.

21. ¿Cómo ha influido esta lesión en su desempeño deportivo?



| no aplica | no ha influido | ha disminuido el rendimiento deportivo | afecta directamente el desempeño deportivo |
|-----------|----------------|--|--|
| 41 | 5 | 29 | 25 |

El 41% no aplica a la interrogante que si ha influido la lesión en su desempeño deportivo ya que no ha tenido lesión, el 29% opina que la lesión ha disminuido el rendimiento deportivo, 25% que afecta directamente el desempeño deportivo y un 5% no ha influido su lesión.

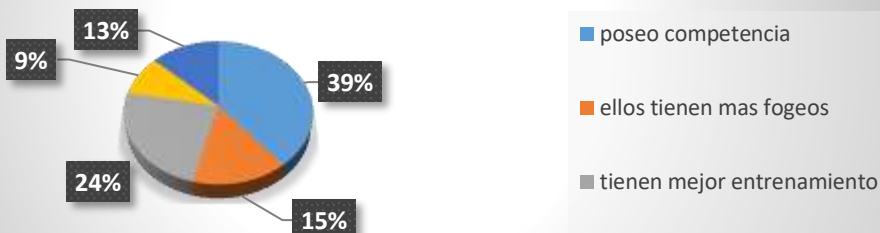
22.¿Cuándo se ha lesionado, su recuperación ha tardado más en sanar del tiempo estipulado por el médico?



| no aplica | Con reposo | no guarda reposo | ha vuelto a lesionarse |
|-----------|------------|------------------|------------------------|
| 45 | 41 | 8 | 6 |

El 45% de los atletas no aplica a la interrogante de que cuando se ha lesionado, su recuperación ha tardado más en sanar del tiempo estipulado por el medico ya que no se ha lesionado, el 41% indica que con reposo, 8% no guarda reposo y el 6% ha vuelto a lesionarse.

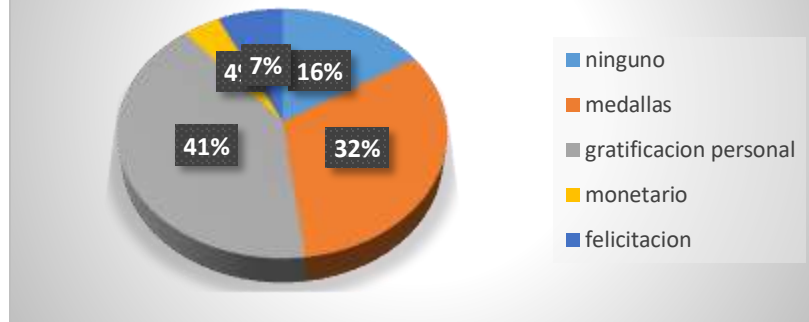
23. En competencias Nacionales o Internacionales ¿considera que tiene las mismas condiciones para ganar, que la de su oponente?



| poseo competencia | ellos tienen más fogeos | tienen mejor entrenamiento | tienen mas apoyo de las federaciones | misma condición |
|-------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------------------|-----------------|
| 39 | 15 | 24 | 9 | 13 |

El 39% de los atletas opina ante la interrogante de que en las competencias nacionales o internacionales si tiene la misma condición para ganar que su oponente indica que posee competencia, 24% tienen mejor entrenamiento los rivales, 15% ellos tienen más fogeos, 13% misma condición y 9% que los rivales tienen más apoyo de las federaciones.

24. ¿Qué incentivos recibe al obtener un buen resultado en una competencia?



| ninguno | medallas | gratificación personal | monetario | felicitación |
|---------|----------|------------------------|-----------|--------------|
| 16 | 32 | 41 | 4 | 7 |

El 41% de los atletas opina que los incentivos que recibe al obtener un buen resultado en una competencia es la gratificación personal, 32% medallas, 16% ningún incentivo, 7% felicitaciones y solo un 4% monetario.

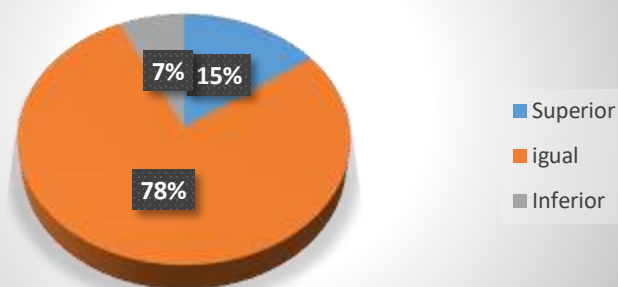
25. ¿El equipo en el que entrena tiene el mismo compromiso deportivo que el suyo?



| Totalmente de acuerdo | De acuerdo | Desacuerdo |
|-----------------------|------------|------------|
| 78 | 7 | 15 |

El 78% de los atletas está totalmente de acuerdo en que el equipo en el que entrena tiene el mismo compromiso deportivo que el suyo, el 15% en desacuerdo y 7% de acuerdo.

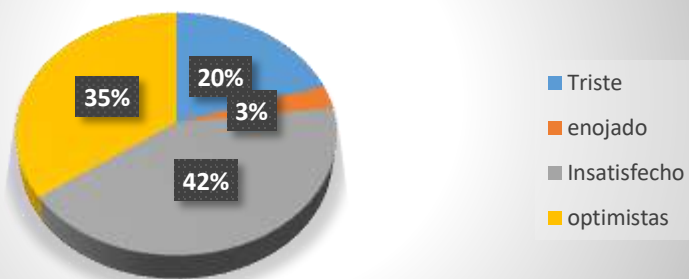
26. En relación con su equipo ¿Cómo considera su rendimiento deportivo?



| Superior | igual | Inferior |
|----------|-------|----------|
| 15 | 78 | 7 |

El 78% de los atletas consideran que en relación con su equipo su rendimiento deportivo es igual mientras que el 15% opina que superior y el 7% inferior.

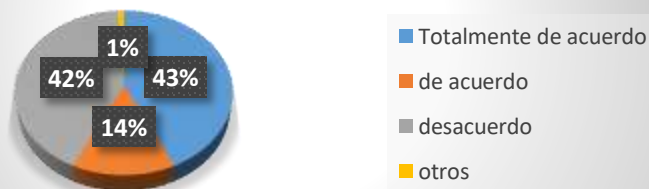
27. ¿De qué manera reacciona el equipo ante una derrota?



| Triste | enojado | Insatisfecho | optimistas |
|--------|---------|--------------|------------|
| 20 | 3 | 42 | 35 |

El equipo reacciona ante una derrota según los atletas 42% insatisfecho, 35% optimista, 20% triste y 3% enojado.

28.¿Considera que los problemas con su equipo de entrenamiento afectan su rendimiento deportivo?



| Totalmente de acuerdo | de acuerdo | desacuerdo | otro |
|-----------------------|------------|------------|------|
| 43 | 14 | 42 | 1 |

El 43% de los atletas están totalmente de acuerdo con que los problemas con su equipo de entrenamiento afectan su rendimiento deportivo, el 42% en desacuerdo, 14% de acuerdo y 1% otro.

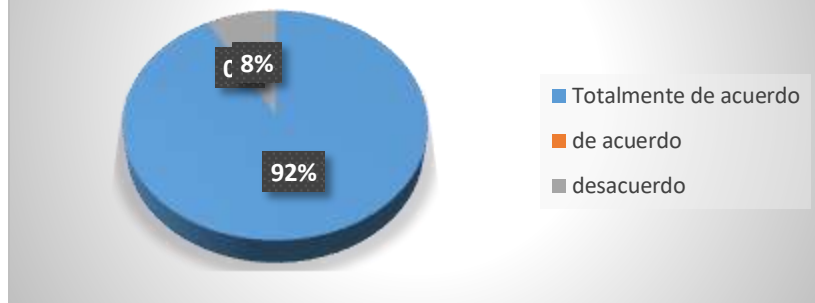
29. ¿Qué otros factores fuera de sus manos (externos) podrían ayudar al cumplimiento de sus metas?



| fogeos nacionales e Internacionales | más apoyo de la federación | Apoyo de familia | patrocinio | apoyo del gobierno |
|-------------------------------------|----------------------------|------------------|------------|--------------------|
| 16 | 47 | 7 | 17 | 13 |

Según los atletas entre los factores que están fuera de sus manos que podrían ayudar al cumplimiento de sus metas están con un 47% más apoyo de la federación, 17% patrocinio, 16% fogeos nacionales e internacionales, 13% apoyo del gobierno y 7% apoyo de la familia.

30. ¿Se siente satisfecho con su rendimiento deportivo?



| Totalmente de acuerdo | de acuerdo | desacuerdo |
|-----------------------|------------|------------|
| 92 | 0 | 8 |

El 92% de los atletas opinan que están totalmente de acuerdo en que se sienten satisfechos con su rendimiento deportivo mientras que un 8% en desacuerdo.

Escala de motivación en el deporte



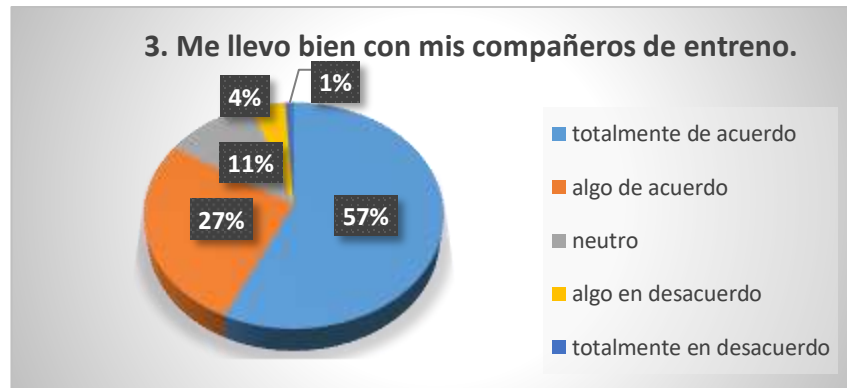
| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 60 | 22 | 12 | 5 | 1 |

De acuerdo a la gráfica se puede observar que el 60% de la población está totalmente de acuerdo en que se siente a gusto con las personas con las que entrena, mientras que un 22% algo de acuerdo, un 12% neutro, el 5% algo en desacuerdo y un 1% totalmente en desacuerdo.



| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 34 | 37 | 22 | 5 | 2 |

Según los resultados se puede ver dentro de la gráfica que el 34% de la población está totalmente de acuerdo en que es muy bueno/a en el deporte en el que entrena, mientras que un 37% algo de acuerdo, un 22% neutro, el 5% algo en desacuerdo y un 2% totalmente en desacuerdo.



| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 57 | 27 | 11 | 4 | 1 |

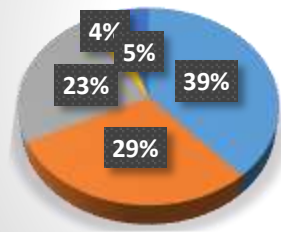
De acuerdo a la gráfica se puede observar que el 57% de la población está totalmente de acuerdo en que se lleva bien con sus compañeros de entreno, mientras que un 27% algo de acuerdo, un 11% neutro, el 4% algo en desacuerdo y n 1% totalmente en desacuerdo.



| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 30 | 29 | 36 | 3 | 2 |

Según los resultados se puede ver dentro de la gráfica que el 30% de la población está totalmente de acuerdo en que se considera de los mejores por su habilidad deportiva, mientras que un 29% algo de acuerdo, un 36% neutro, el 3% algo en desacuerdo y un 2% totalmente en desacuerdo.

5. Me permiten tomar decisiones en mi disciplina deportiva.

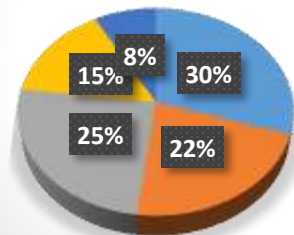


- totalmente de acuerdo
- algo de acuerdo
- neutro
- algo en desacuerdo
- totalmente en desacuerdo

| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 39 | 29 | 23 | 4 | 5 |

De acuerdo a la gráfica se puede observar que el 38% de la población está totalmente de acuerdo en que se le permiten tomar decisiones en su disciplina deportiva, mientras que un 29% algo de acuerdo, un 23% neutro, el 4% algo en desacuerdo y un 5% totalmente en desacuerdo.

6. Mi entrenador me permite elegir actividades de entreno para nuestra disciplina.



- totalmente de acuerdo
- algo de acuerdo
- neutro
- algo en desacuerdo
- totalmente en desacuerdo

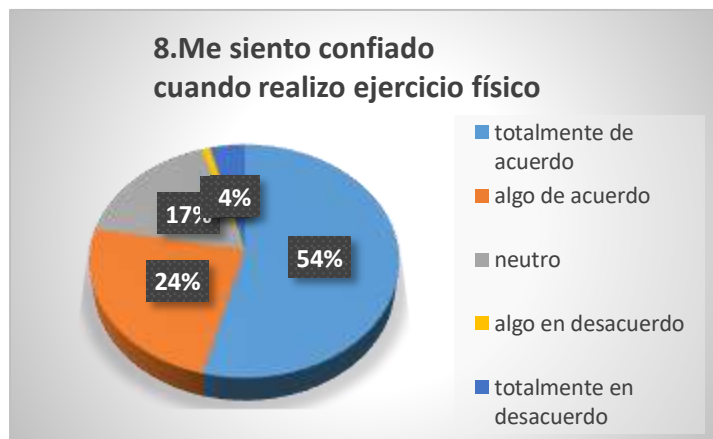
| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 30 | 22 | 25 | 15 | 8 |

Según los resultados se puede ver dentro de la gráfica que el 30% de la población está totalmente de acuerdo en que su entrenador le permite elegir actividades de entreno para su disciplina, mientras que un 22% algo de acuerdo, un 25% neutro, el 15% algo en desacuerdo y un 8% totalmente en desacuerdo.



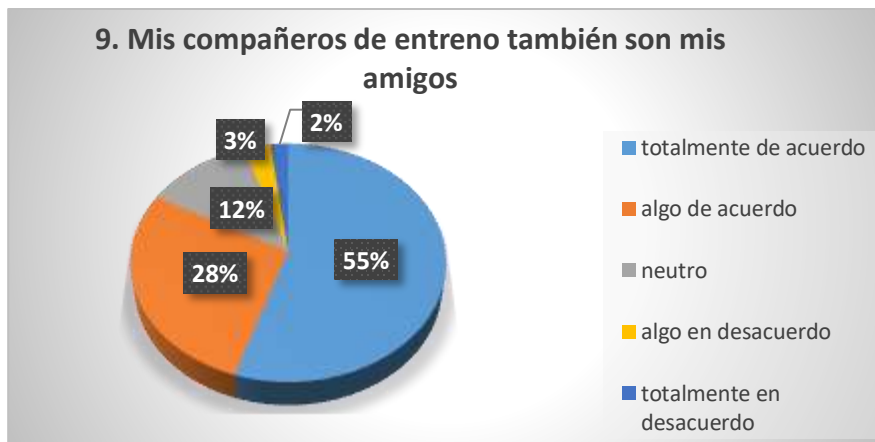
| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 61 | 23 | 6 | 6 | 4 |

De acuerdo a la gráfica se puede observar que el 61% de la población está totalmente de acuerdo en que se siente muy bien con su entrenador y el equipo, mientras que un 23% algo de acuerdo, un 6% neutro, el 6% algo en desacuerdo y un 4% totalmente en desacuerdo.



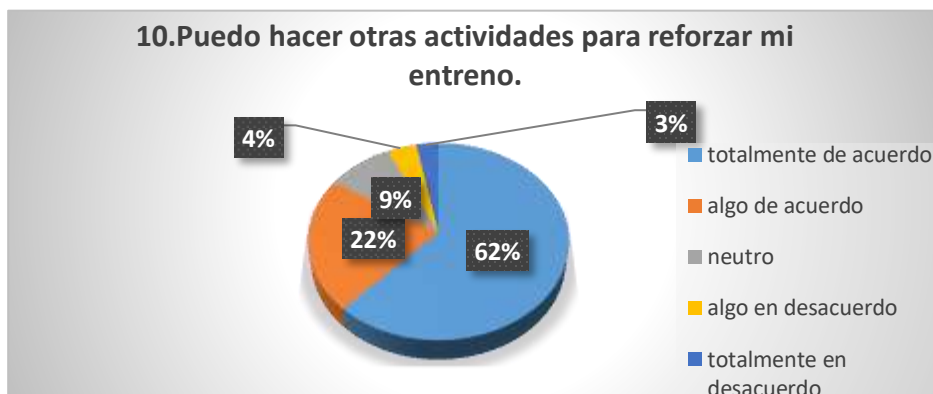
| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 54 | 24 | 17 | 1 | 4 |

Según los resultados se puede ver dentro de la gráfica que el 54% de la población está totalmente de acuerdo en que se siente confiado/a cuando realiza ejercicio físico, mientras que un 24% algo de acuerdo, un 17% neutro, el 1% algo en desacuerdo y un 4% totalmente en desacuerdo.



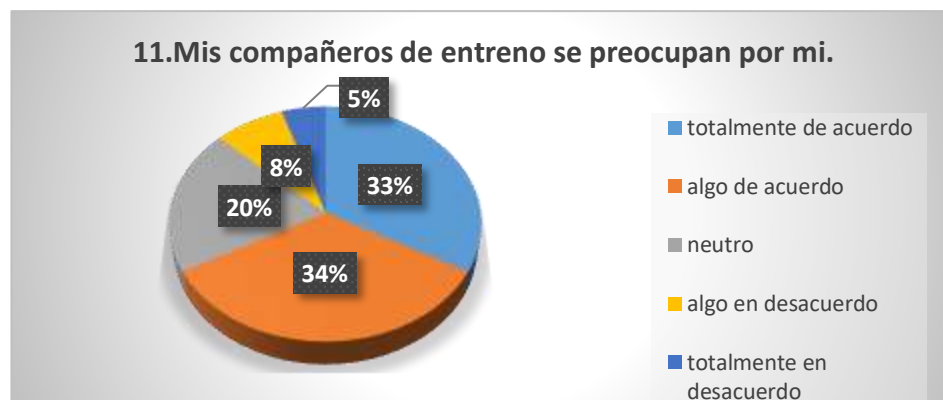
| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 55 | 28 | 12 | 3 | 2 |

De acuerdo a la gráfica se puede observar que el 55% de la población está totalmente de acuerdo en que sus compañeros de entreno también son sus amigos, mientras que un 28% algo de acuerdo, un 12% neutro, el 3% algo en desacuerdo y un 2% totalmente en desacuerdo.



| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 62 | 22 | 9 | 4 | 3 |

Según los resultados se puede ver dentro de la gráfica que el 62% de la población está totalmente de acuerdo en que puede hacer otras actividades para reforzar su entreno, mientras que un 22% algo de acuerdo, un 9% neutro, el 4% algo en desacuerdo y un 3% totalmente en desacuerdo.



| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 33 | 34 | 20 | 8 | 5 |

De acuerdo a la gráfica se puede observar que el 33% de la población está totalmente de acuerdo en que sus compañeros de entreno se preocupan por él/ella, mientras que un 34% algo de acuerdo, un 20% neutro, el 8% algo en desacuerdo y un 5% totalmente en desacuerdo.



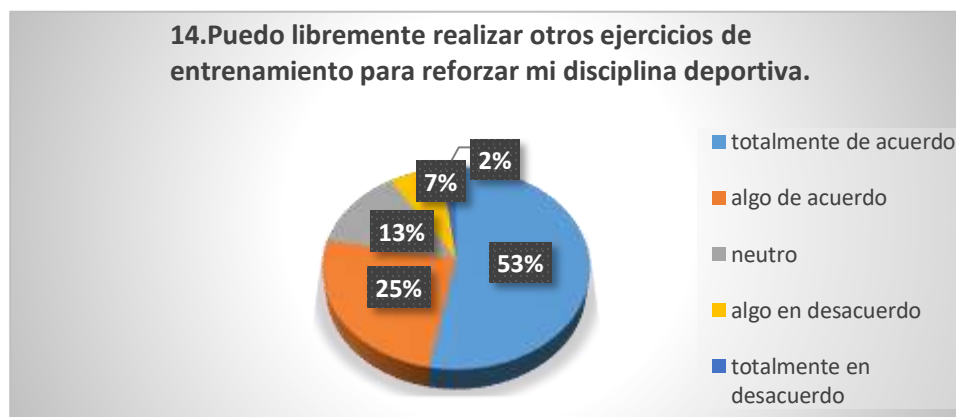
| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 69 | 18 | 10 | 1 | 2 |

Según los resultados se puede ver dentro de la gráfica que el 69% de la población está totalmente de acuerdo en que se siente satisfecho/a cuando se ejercita, mientras que un 18% algo de acuerdo, un 10% neutro, el 1% algo en desacuerdo y un 2% totalmente en desacuerdo.



| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 40 | 33 | 16 | 4 | 7 |

De acuerdo a la gráfica se puede observar que el 40% de la población está totalmente de acuerdo en que su opinión es muy bien recibida, mientras que un 33% algo de acuerdo, un 16% neutro, el 4% algo en desacuerdo y un 7% totalmente en desacuerdo.



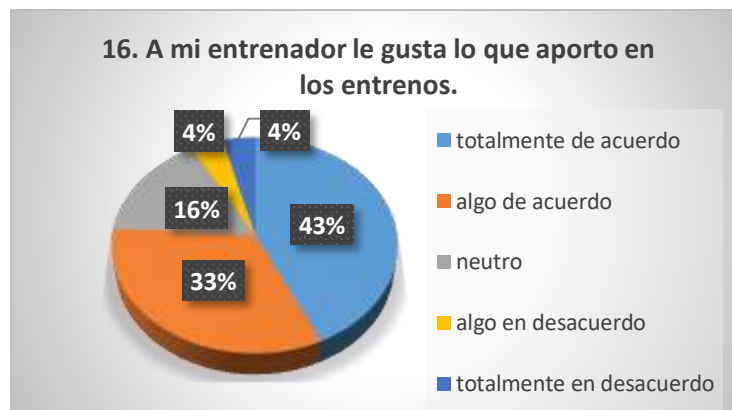
| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 53 | 25 | 13 | 7 | 2 |

Según los resultados se puede ver dentro de la gráfica que el 53% de la población está totalmente de acuerdo en que puede libremente realizar otros ejercicios de entrenamiento para reforzar su disciplina deportiva, mientras que un 25% algo de acuerdo, un 13% neutro, el 7% algo en desacuerdo y un 2% totalmente en desacuerdo.



| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 41 | 29 | 22 | 5 | 3 |

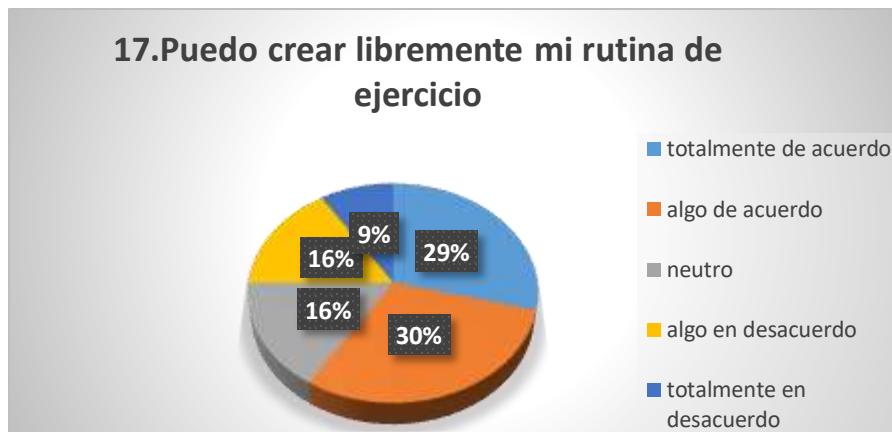
De acuerdo a la gráfica se puede observar que el 41% de la población está totalmente de acuerdo en que considera de confianza a sus compañeros de entreno, mientras que un 29% algo de acuerdo, un 22% neutro, el 5% algo en desacuerdo y un 3% totalmente en desacuerdo.



| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 43 | 33 | 16 | 4 | 4 |

Según los resultados se puede ver dentro de la gráfica que el 43% de la población está totalmente de acuerdo en que a su entrenador le gusta lo que aporta en los entrenos, mientras que un 33% algo de acuerdo, un 16% neutro, el 4% algo en desacuerdo y un 4% totalmente en desacuerdo.

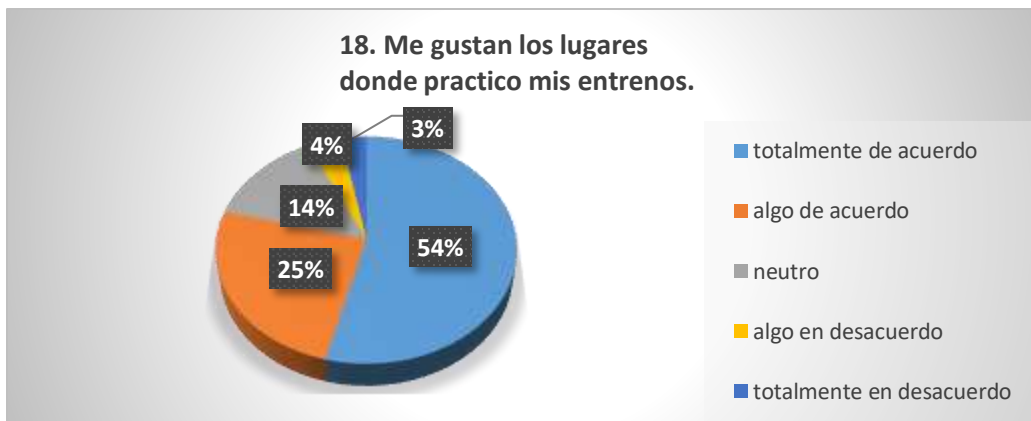
17. Puedo crear libremente mi rutina de ejercicio



| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 29 | 30 | 16 | 16 | 9 |

De acuerdo a la gráfica se puede observar que el 29% de la población está totalmente de acuerdo en que puede crear libremente su rutina de ejercicio, mientras que un 30% algo de acuerdo, un 16% neutro, el 16% algo en desacuerdo y un 9% totalmente en desacuerdo.

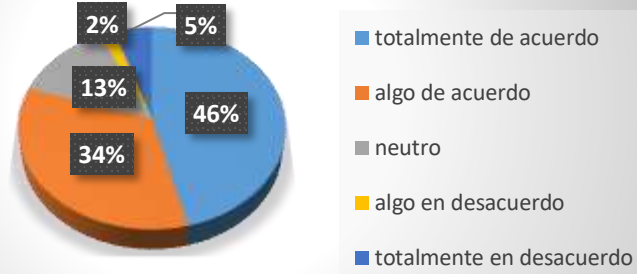
18. Me gustan los lugares donde practico mis entrenos.



| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 54 | 25 | 14 | 4 | 3 |

Según los resultados se puede ver dentro de la gráfica que el 54% de la población está totalmente de acuerdo en que le gustan los lugares donde practica sus entrenos, mientras que un 25% algo de acuerdo, un 14% neutro, el 4% algo en desacuerdo y un 3% totalmente en desacuerdo.

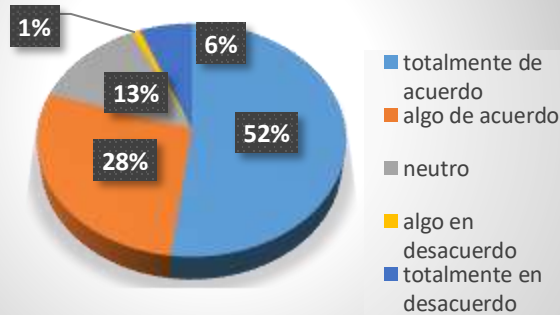
19. Me siento parte importante de mi equipo de entreno.



| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 46 | 34 | 13 | 2 | 5 |

De acuerdo a la gráfica se puede observar que el 46% de la población está totalmente de acuerdo en que se siente parte importante de su equipo de entreno, mientras que un 34% algo de acuerdo, un 13% neutro, el 2% algo en desacuerdo y un 5% totalmente en desacuerdo.

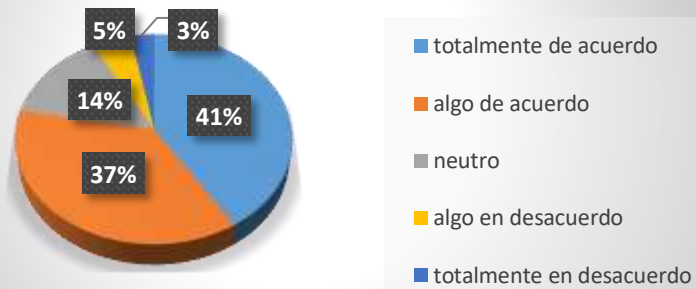
20. Mis compañeros en los entrenamientos son amables conmigo.



| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 52 | 28 | 13 | 1 | 6 |

Según los resultados se puede ver dentro de la gráfica que el 52% de la población está totalmente de acuerdo en que sus compañeros en los entrenamientos son amables con él/ella, mientras que un 28% algo de acuerdo, un 13% neutro, el 1% algo en desacuerdo y un 6% totalmente en desacuerdo.

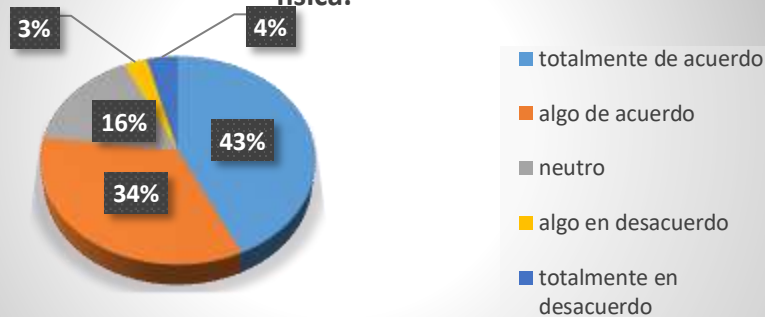
21. Me siento confiado cuando participo en las competencias.



| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 41 | 37 | 14 | 5 | 3 |

De acuerdo a la gráfica se puede observar que el 41% de la población está totalmente de acuerdo en que se siente confiado cuando participa en las competencias, mientras que un 37% algo de acuerdo, un 14% neutro, el 5% algo en desacuerdo y un 3% totalmente en desacuerdo.

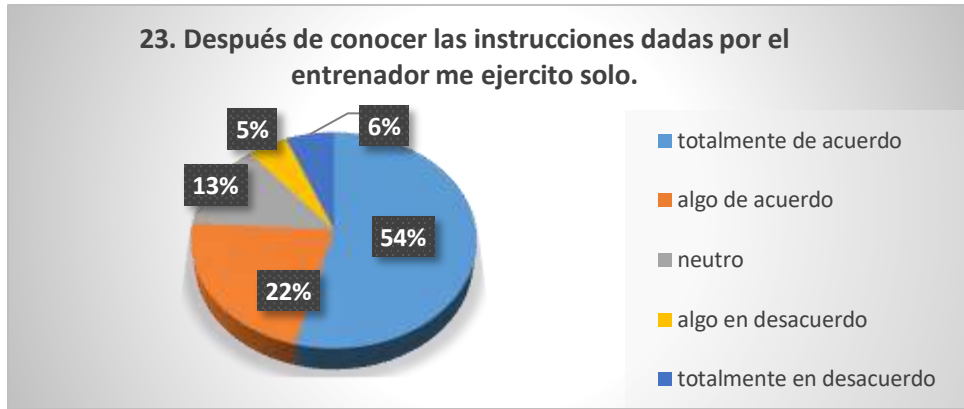
22. Confío en mi fuerza física.



| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 43 | 34 | 16 | 3 | 4 |

Según los resultados se puede ver dentro de la gráfica que el 43% de la población está totalmente de acuerdo en que confía en su fuerza física, mientras que un 34% algo de acuerdo, un 16% neutro, el 3% algo en desacuerdo y un 4% totalmente en desacuerdo.

23. Después de conocer las instrucciones dadas por el entrenador me ejercito solo.



| Totalmente de acuerdo | Algo de acuerdo | de neutro | Algo en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|
| 54 | 22 | 13 | 5 | 6 |

De acuerdo a la gráfica se puede observar que el 54% de la población está totalmente de acuerdo en que después de conocer las instrucciones dadas por el entrenador se ejercita solo/a, mientras que un 22% algo de acuerdo, un 13% neutro, el 5% algo en desacuerdo y un 6% totalmente en desacuerdo.

ESCALA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL-TMMS-24

Muestra: 100 atletas de diferentes disciplinas deportivas del Instituto Nacional de los Deportes (INDES).

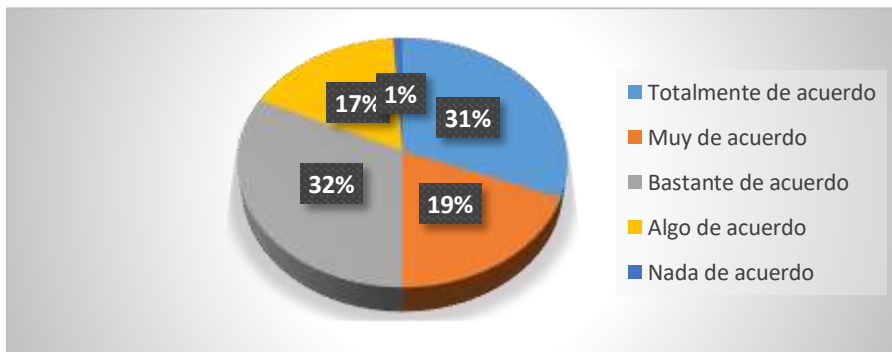
Edad: de los 13 a 30 años. **Sexo:** ambos sexos

Disciplinas deportivas:

- Voleibol - Atletismo - Karate - Tenis de Mesa
- Futbol sala - Esgrima - Ajedrez - Boxeo
- Gimnasia Artística - Levantamiento de Pesas - Lucha Olímpica

| | | | | |
|------------------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |

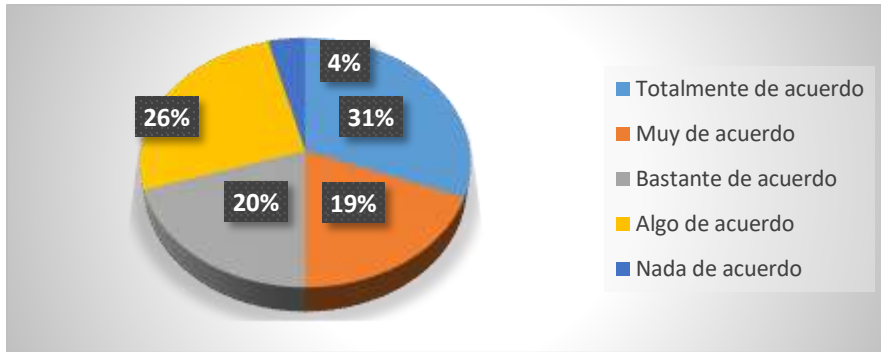
1. Presto mucha atención a los sentimientos.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 31 | 19 | 32 | 17 | 1 |

Los porcentajes reflejados en la gráfica muestran a un poco más del 60% de los participantes en un total y muy de acuerdo con la afirmación presentada en el ítem, mientras que el porcentaje restante de 100 participantes, lo está entre bastante, algo y nada de acuerdo. Estos resultados indican que un poco más de la mitad de los sujetos prestan mucha atención a sus sentimientos, mientras que los restantes no lo hacen o lo hacen con menos importancia, dato que mostraría un nivel medio del conocimiento propio de los sentimientos en los participantes.

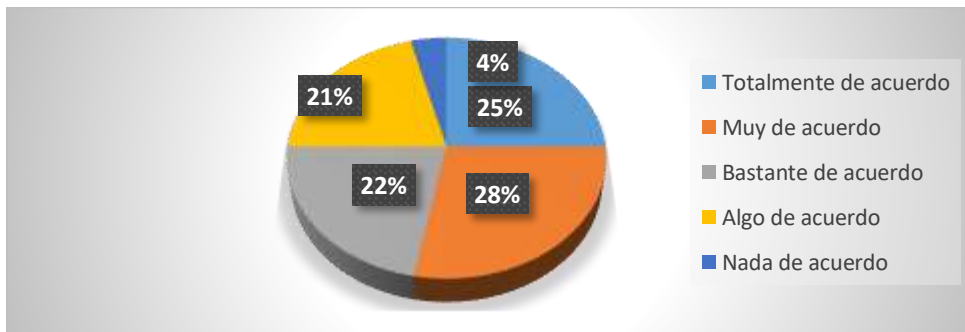
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 31 | 19 | 20 | 26 | 4 |

Los resultados en la gráfica presentada reflejan una mitad de los participantes indicando su preocupación por lo que sienten, sin embargo, la otra mitad asegura no preocuparse tanto, es decir, le resta importancia a lo que sienten.

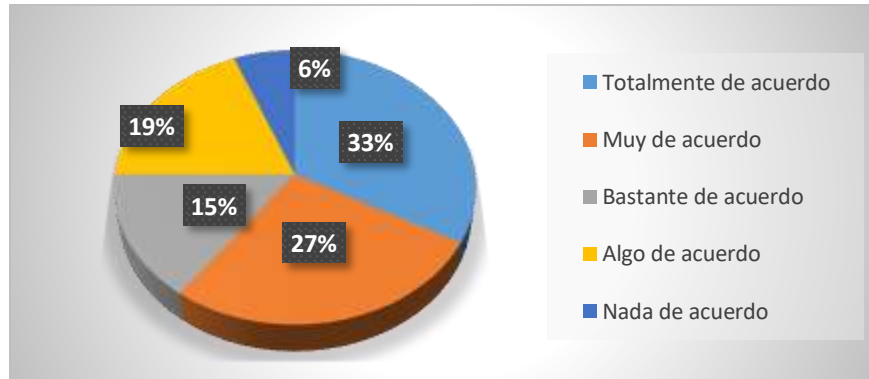
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 25 | 28 | 22 | 21 | 4 |

Según graficas presentadas el 25% de los participantes están totalmente de acuerdo y el 28% muy de acuerdo, mientras que el 22% bastante de acuerdo con la afirmación, sin embargo, el 21 y 4 % lo están algo y nada de acuerdo respectivamente.

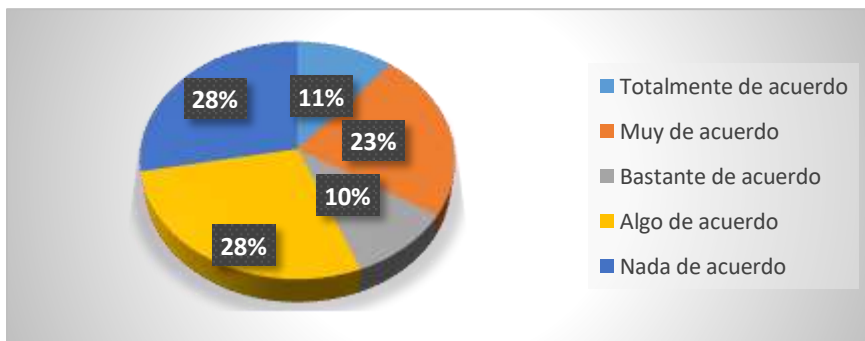
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 33 | 27 | 15 | 19 | 6 |

El 33% y 27% de los sujetos están total y muy de acuerdo con la afirmación, mientras que un 15%, 19% y 6% están bastante, algo y nada de acuerdo con la afirmación expuesta.

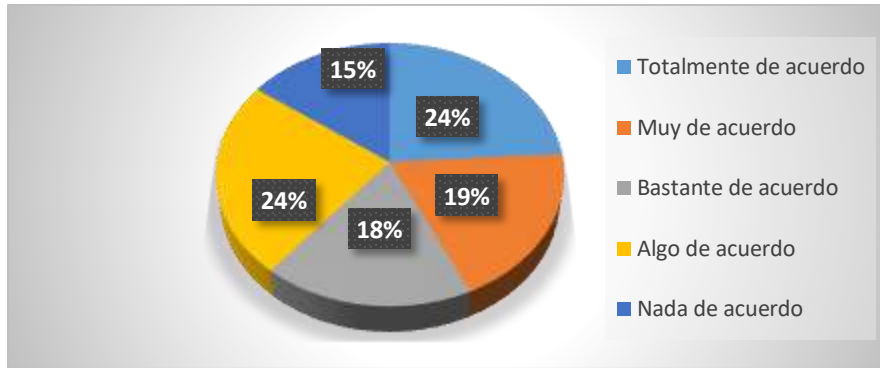
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 11 | 23 | 10 | 28 | 28 |

La relación a esta afirmación, el 11% y el 23% están total y muy de acuerdo con la afirmación, mientras que un 10%, 28 y 28% lo están bastante, algo y nada de acuerdo.

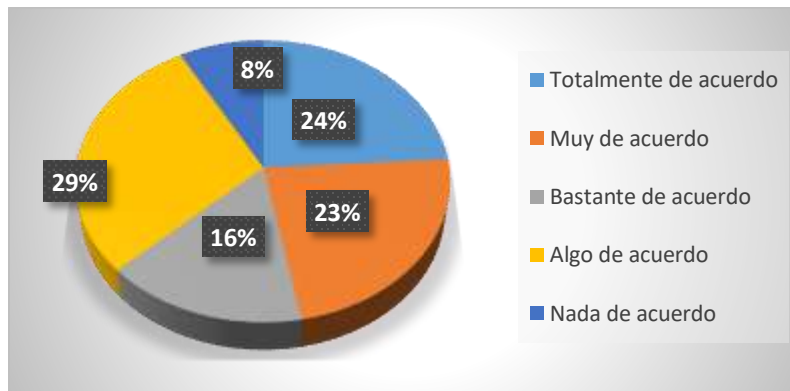
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 24 | 19 | 18 | 24 | 15 |

El 24% de los participantes están totalmente de acuerdo con la afirmación presentada en el ítem 6, mientras el 19% muy de acuerdo, sin embargo, el 18, 24 y 15% lo está bastante, algo y nada de acuerdo respectivamente.

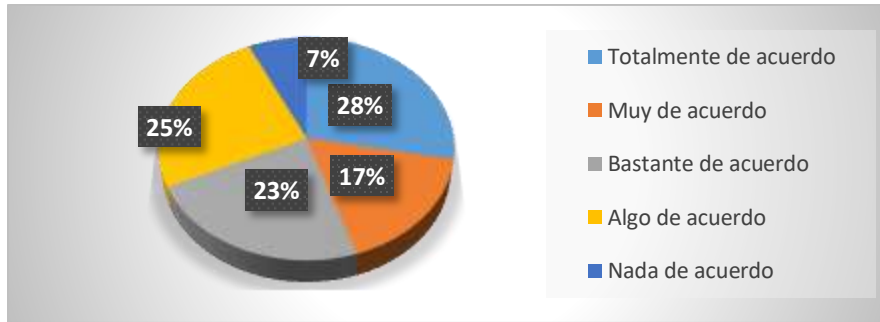
7. A menudo pienso en mis sentimientos.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 24 | 23 | 16 | 29 | 8 |

El 24%, 23% y 16% de los participantes, están total, muy y bastante de acuerdo en que a menudo piensan en sus sentimientos, mientras que el 29% y 8%, piensan en algo y nada respecto a la afirmación del ítem.

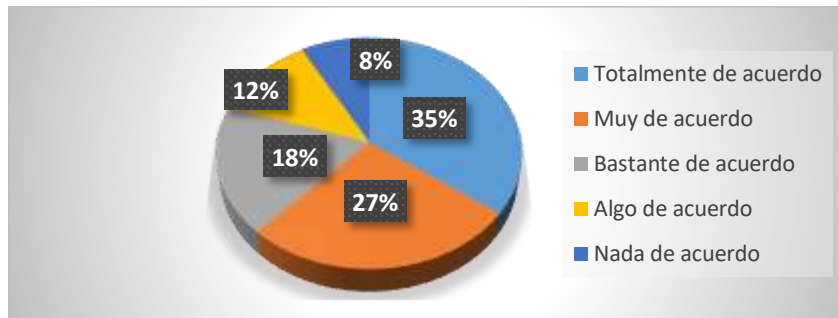
8. Presto mucha atención a cómo me siento.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 28 | 17 | 23 | 25 | 7 |

El 28% está totalmente de acuerdo con la afirmación presentada, asimismo, el 17% está muy de acuerdo, mientras que el 23%, 25% y 7% lo están en bastante, algo y nada de acuerdo con la afirmación.

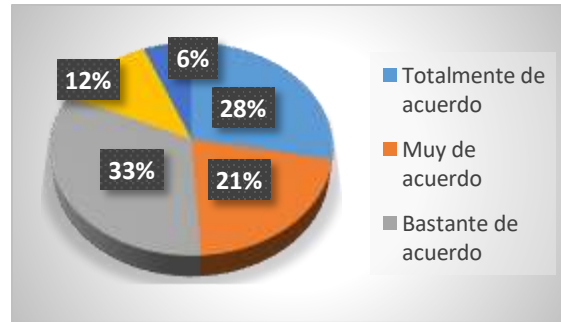
9. Tengo claros mis sentimientos.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 35 | 27 | 18 | 12 | 8 |

El 62 % de los participantes están total y muy de acuerdo en tener claro sus sentimientos, mientras que el 18% dice estar bastante de acuerdo, sin embargo, el 12% y 8% están algo y nada de acuerdo en la afirmación.

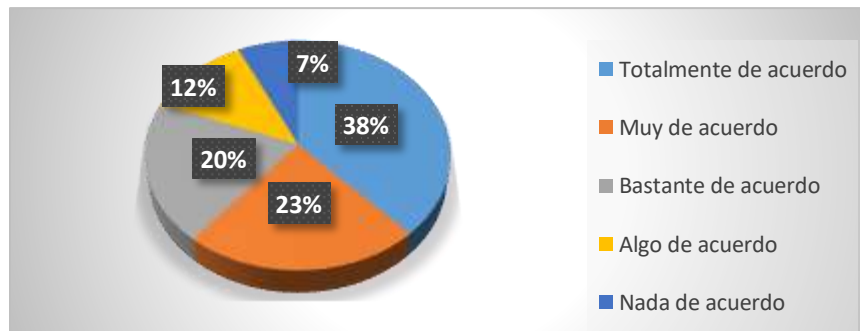
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 28 | 21 | 33 | 12 | 6 |

Un 28% de los participantes están totalmente de acuerdo con la afirmación, un 21% está muy de acuerdo, el 33% bastante de acuerdo, y el 12% y 6% algo y nada de acuerdo.

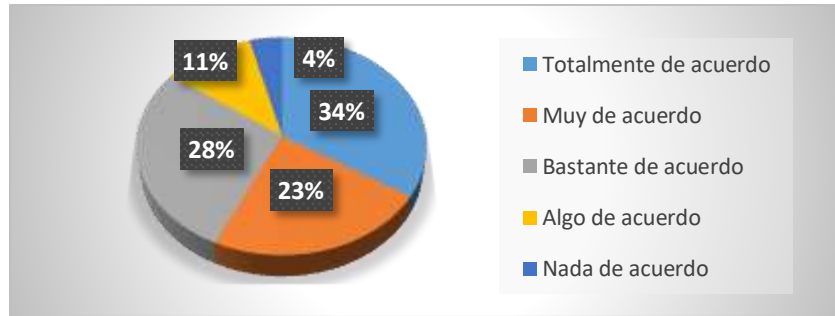
11. Casi siempre sé cómo me siento.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 38 | 23 | 20 | 12 | 7 |

El 38% y 23% están total y muy de acuerdo con la afirmación presentada, mientras que el 20%, 12% y 7% lo están bastante, algo y nada de acuerdo respectivamente.

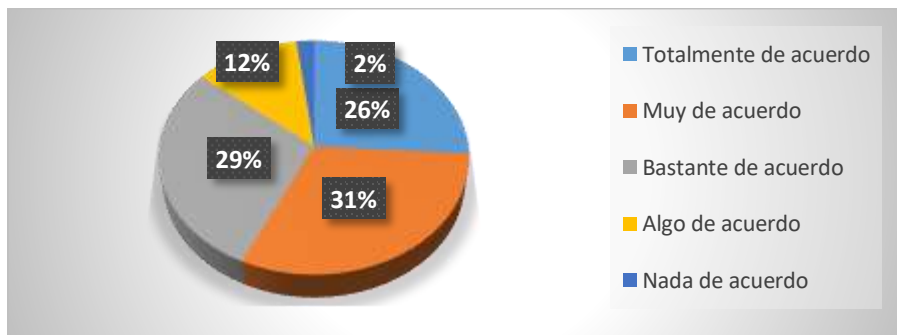
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 34 | 23 | 28 | 11 | 4 |

El 34% está totalmente de acuerdo con la afirmación, un 23 % está muy de acuerdo, también un 28% está bastante de acuerdo, pero un 11% y 4% lo está algo y nada de acuerdo.

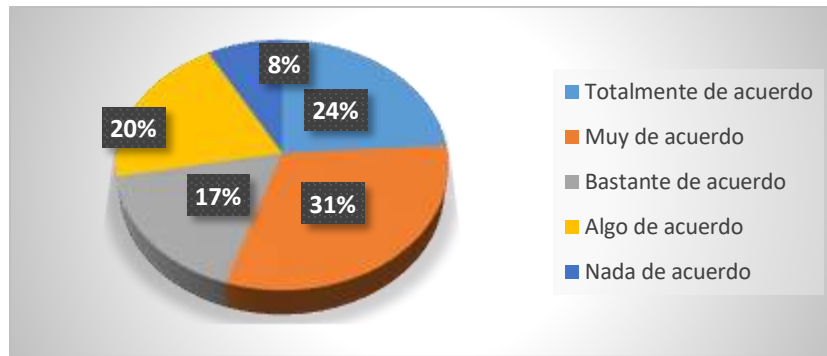
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 26 | 31 | 29 | 12 | 2 |

El 26% de los participantes están totalmente de acuerdo, el 31% muy de acuerdo, el 29% bastante de acuerdo, el 12% algo de acuerdo y el 2% nada de acuerdo con la afirmación presentada.

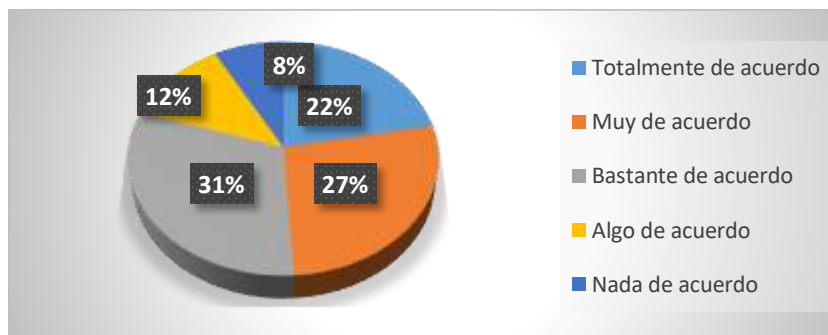
14. Siempre puedo decir cómo me siento.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 24 | 31 | 17 | 20 | 8 |

La grafica muestra a un 24% de los participantes totalmente de acuerdo con la afirmación, a un 31% muy de acuerdo y al 17% bastante de acuerdo, mientras que un 20% y 8% algo y nada de acuerdo respectivamente.

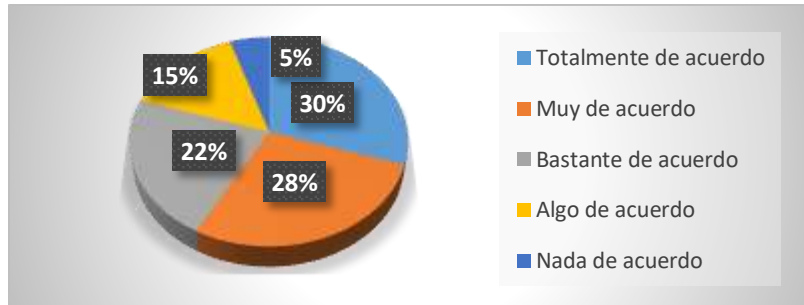
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 22 | 27 | 31 | 12 | 8 |

22% está totalmente de acuerdo con la afirmación, el 27% está muy de acuerdo, Mientras que el 31%, 12% y el 8% lo están bastante, algo y nada.

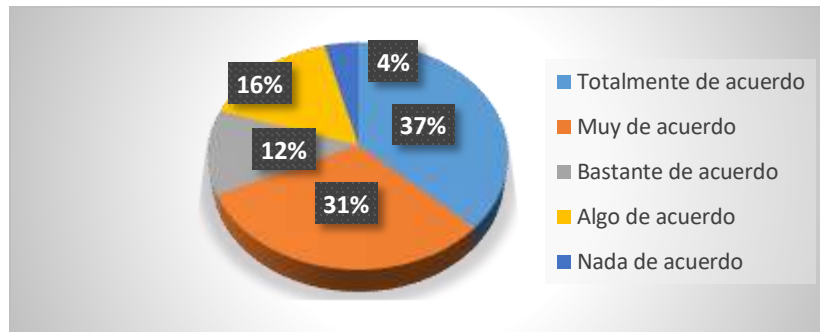
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 30 | 28 | 22 | 15 | 5 |

El 30% de los sujetos están totalmente de acuerdo con la afirmación expuesta, un 28% está muy de acuerdo, mientras que el 22%, 15% y 5% lo está bastante, algo y nada de acuerdo respectivamente.

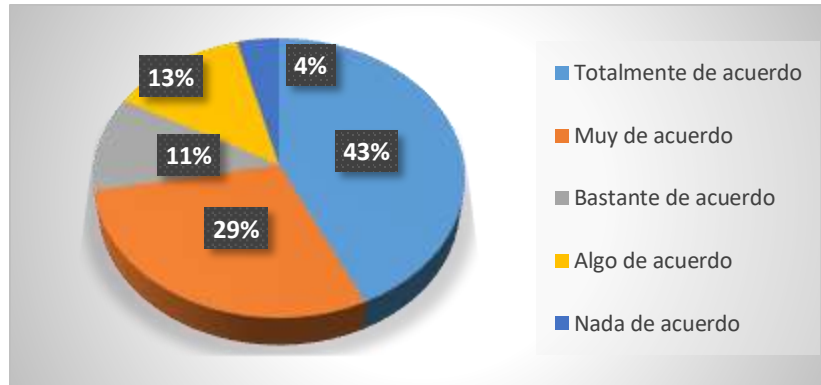
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 37 | 31 | 12 | 16 | 4 |

El 37% de los sujetos están totalmente de acuerdo con la afirmación anterior, mientras que un 31% y 12% están muy y bastante de acuerdo, sin embargo, el 16% y 4% en algo y nada de acuerdo respectivamente.

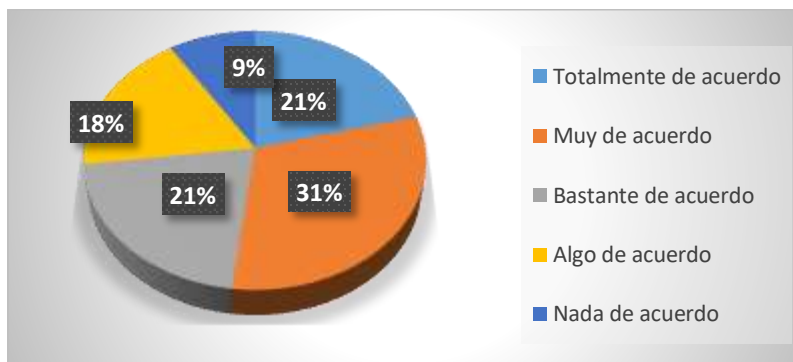
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 43 | 29 | 11 | 13 | 4 |

El 43% y 29% están total y muy de acuerdo con lo expuesto en el ítem 18, mientras que el 11%, 13% y 4% lo están bastante, algo y nada de acuerdo.

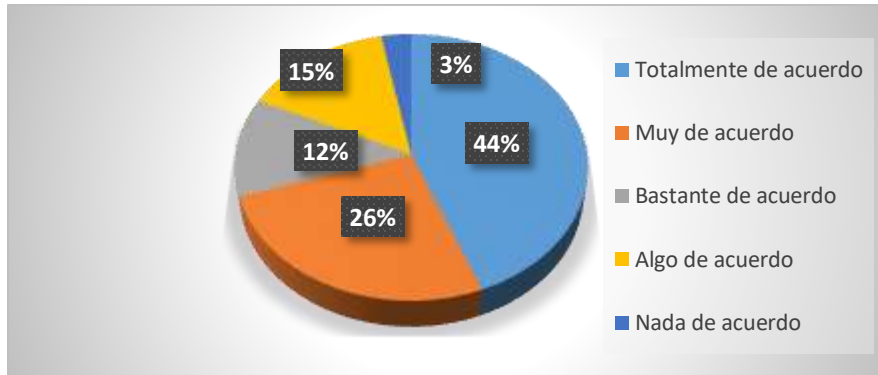
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 21 | 31 | 21 | 18 | 9 |

El 21%, 31% y 21% están total, muy y bastante de acuerdo con la afirmación del ítem, mientras que el 18% y 9% lo están algo y nada de acuerdo respectivamente.

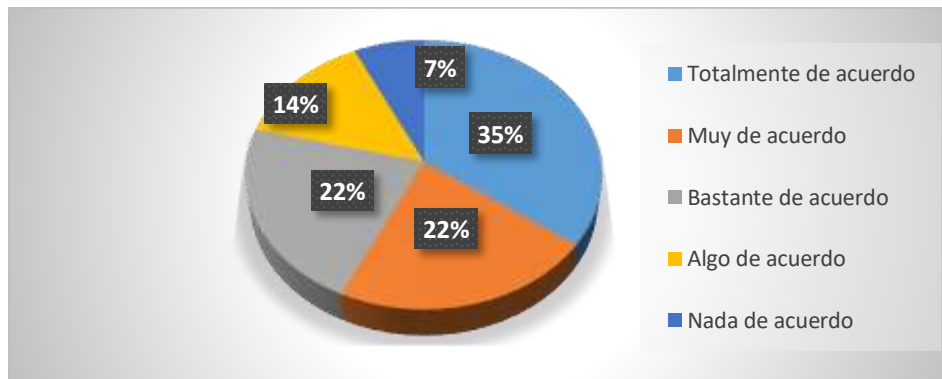
20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 44 | 26 | 12 | 15 | 3 |

El 44% y el 26% están total y muy de acuerdo con el ítem 20, mientras que el 12%, 15% y 3% están bastante, algo y nada de acuerdo respectivamente.

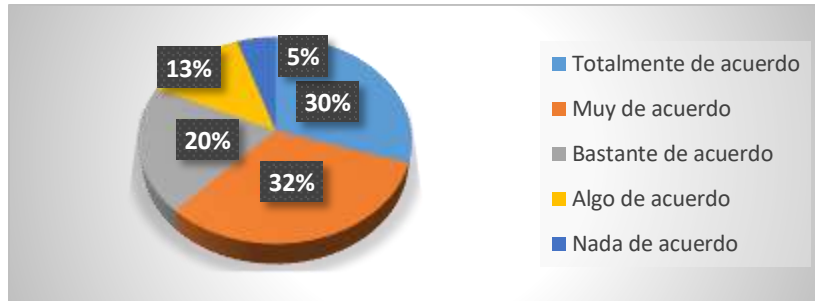
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 35 | 22 | 22 | 14 | 7 |

El 35% está totalmente de acuerdo, un 22% está muy de acuerdo, mientras que el 22%, 14% y 7% están bastante, algo y nada de acuerdo con la afirmación expuesta.

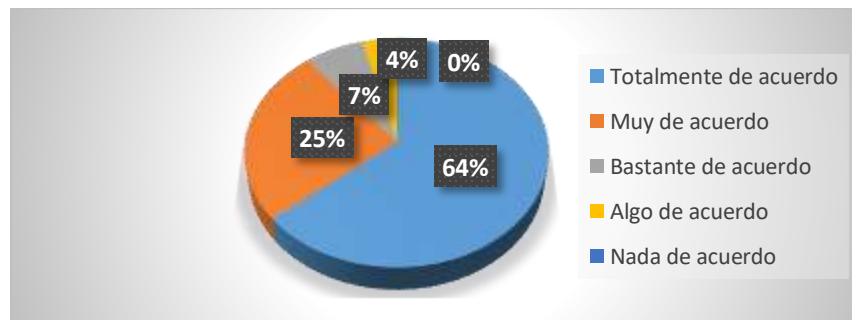
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 30 | 32 | 20 | 13 | 5 |

El 30% de los participantes están totalmente de acuerdo con la afirmación, un 32% está muy de acuerdo, pero un 20%, 13% y 5% lo está bastante, algo y nada de acuerdo respectivamente.

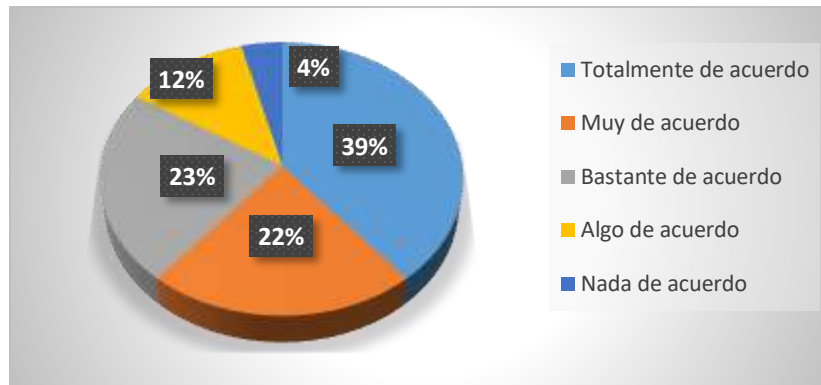
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 64 | 25 | 7 | 4 | 0 |

El 64% de los participantes está totalmente de acuerdo con la afirmación presentada, un 25% está muy de acuerdo, mientras que un 7% 4% y 0%, lo están bastante, algo y nada de acuerdo respectivamente.

24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.



| Totalmente de acuerdo | Muy de acuerdo | Bastante de acuerdo | Algo de acuerdo | Nada de acuerdo |
|-----------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| 39 | 22 | 23 | 12 | 4 |

La grafica muestra un 39% de los participantes totalmente de acuerdo con la afirmación presentada en el ítem, un 22% está muy de acuerdo, mientras que un 23%, 12% y 4% está bastante, algo y nada de acuerdo respectivamente.

6.1 Interpretación guía de observación.

Parte de los componentes para que una investigación sea confiable es el uso de diferentes instrumentos y técnicas para la recopilación de la información que sustente dicha investigación, por lo tanto a continuación se presentan los resultados obtenidos a través de la guía de observación la cual tenía como objeto corroborar el uso tanto de la inteligencia emocional y motivación de los atletas del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador.

Se considera por lo tanto conveniente mencionar los indicadores a observar tanto de la Inteligencia Emocional como la motivación. La guía de observación constaba de cuatro aspectos a observar como apariencia general de los deportistas, conducta durante la aplicación de escalas, lenguaje de los deportistas y lugar de entrenamiento, estos a su vez se subdividían en 24 variables. Dentro de los indicadores de la Inteligencia Emocional se encontraban: el tipo de lenguaje, expresiones faciales, movimientos corporales. Mientras que de los indicadores de motivación se encontraban si el lugar de entrenamiento era adecuado o inadecuado, expresiones al referirse a su deporte, así como apariencia física de los deportistas.

De manera general algunas de las actitudes observadas en los deportistas denotan un uso adecuado de su vocabulario entre compañeros de entreno y entrenador, debido a la amplitud del espacio de entrenamiento y al ruido tienden a gritar al dirigirse a sus compañeros, son coherentes con sus expresiones en la mayoría de los casos existe una relación de compañerismo y se pudo observar que mantienen en su mayoría un nivel adecuado de relaciones interpersonales.

En cuanto a la relación con los entrenadores la mayoría de los atletas mantienen una relación estrecha, manteniendo el respeto, se observa que pueden seguir indicaciones al momento

de entrenar. Aunque algunos de los atletas de vez en cuando paran su entrenamiento y se distraen con cierta facilidad.

En cuanto al espacio de entrenamiento en su mayoría presentan cierto deterioro debido a los años de la infraestructura y al poco cuidado o mantenimiento que les dan, pues en algunas áreas cuando llueve se introduce el agua a sectores de entrenamiento, tienen poca ventilación y algunos una inadecuada iluminación, estos factores en alguna medida pueden afectar el desempeño deportivo de los atletas, en este apartado se pudo observar también que el material de entrenamiento como pelotas, raquetas, duelas, pistas canchas en general entre otros, muestran cierto deterioro que de igual manera puede restar desempeño en los atletas y desmotivarlos, dado que en sus respuestas en gran medida solicitaron más apoyo de la federación y patrocinadores que puedan ayudar a que estos sigan superándose.

En gran medida los jóvenes atletas tratan de salir adelante y dar lo mejor de ellos a pesar de algunas limitantes que pueden afectar su desempeño, como utilización de calzado adecuado para el deporte que practican. Esto no los detiene y tratan de dar lo mejor de ellos presentándose a la hora y día de entrenos.

6.2 Interpretación de resultados.

A continuación, se presentan los resultados más significativos recopilados en cada uno de los instrumentos utilizados para indagar acerca de la influencia de la inteligencia emocional en la motivación y desempeño de los atletas de los diferentes deportes, del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES), del área metropolitana de San Salvador. Los términos Inteligencia Emocional, Motivación y Desempeño, son términos que como profesionales de la Psicología conocemos, pero algunos atletas podrían tener duda sobre alguno de estos términos, por eso antes de la aplicación de las escalas de Inteligencia emocional, motivación en el deporte y entrevista de desempeño deportivo se brindó una explicación de estos para que fueran claras y comprensibles a la hora de responder.

Partiendo de los resultados obtenidos en la Escala de Inteligencia Emocional, la cual a través de sus tres dimensiones, percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional, mostró que los sujetos en su totalidad poseen Inteligencia Emocional en el deporte, siendo capaces de reconocer, sentir, expresar adecuadamente sentimientos, otro de los indicadores presentes en los sujetos es que reconocen adecuadamente sus estados emocionales, a su vez indica que regulan adecuadamente sus estados emocionales, los resultados obtenidos en esta escala mostraron que los sujetos obtuvieron en esta escala término medio y superior al término medio. Los resultados obtenidos indican que los sujetos poseen una adecuada Inteligencia Emocional. Para obtener estos resultados los atletas deben mantener adecuadas relaciones inter e intrapersonales con sus compañeros de deporte y por supuesto con el entrenador quien es el que guía para que estos puedan lograr los resultados esperados.

En cuanto a la escala de motivación Los atletas manifiestan respecto al factor de relación una buena relación entre el equipo de entrenamiento y el entrenador, una relación de amabilidad, se sienten a gusto con las personas con las que entrenan y la mayor parte hasta los consideran no solo como compañeros sino también como sus amigos, en algunos de ellos existe inseguridad ya que no se sienten parte importante de su equipo, dicen no saber si sus compañeros se preocupan por ellos y no tienen confianza.

Dentro del factor de autonomía los atletas pueden dar su opinión, reforzar con otras actividades sus entrenamientos y puede ejecutar actividades solo después de las indicaciones dadas por su entrenador, sin embargo, manifiestan que en algunas ocasiones no se le permiten tomar decisiones, no se le permite elegir actividades de entreno ni puede crear libremente su rutina de ejercicio.

En el factor de competencia se sienten satisfechos al hacer sus ejercicios, les agrada el lugar donde entrenan, se sienten satisfechos cuando participan en competencias y confían en su fuerza. Mas, sin embargo, muestran inseguridad al considerarse buenos en el deporte que practican y no siempre se consideran de los mejores por su habilidad deportiva.

La entrevista arrojó información esencial para nuestro trabajo de Investigación, el tiempo que llevan practicando su deporte varía desde un año a más de diez años pero el 39% se encuentra ubicado en la categoría de dos a cinco años. En general es una población de jóvenes entusiastas que si bien indicaron saber que no podrían vivir económicamente del deporte que practican, pues no es rentable, los sujetos de igual manera entrenan y se esfuerzan por la gratificación personal y el reconocimiento que pueden obtener al lograr sus metas.

El entrenamiento que llevan a cabo ha permitido que los sujetos participen en competencias nacionales e internacionales, siendo reconocidos con medallas, trofeos y reconocimiento que van sumando a su trayectoria deportiva, el 89% indicó que ha sido galardonado con algún tipo de reconocimiento a lo largo de su carrera mientras que el 11% restante aún no ha tenido esa satisfacción de obtener un reconocimiento.

Las emociones y sentimientos que los atletas pueden tener previo y durante la competencia, influyen de manera directa para lograr tener un gane o una derrota contra sus competidores, pues bien los resultados obtenidos indican que un 51% de los sujetos se muestran ansiosos o nerviosos previo a la competencia mientras que un 49% se muestra concentrado o motivado. La ansiedad y nerviosismo disminuye durante la competencia a un 36% y aumenta la concentración y la motivación un 64%. Durante la competencia surgen pensamientos desmotivadores en algún momento, a lo que los sujetos indicaron que un 5% les cuesta afrontarlos pudiendo influir negativamente en sus resultados. Un dato relevante es que previo a las competencias el 35% de los sujetos tienden a enfermarse repentinamente siendo en su mayoría de gripe y enfermedades estomacales.

El 93% de los sujetos se muestra insatisfecho, enojado o triste cuando su rendimiento deportivo no es el deseado en una competencia, este dato es inversamente proporcional al mostrado en la escala de inteligencia emocional en la cual mostraba que son capaces de regular sus sentimientos y emociones. Este rendimiento deportivo podría deberse a diferentes variables como lo podría ser el comer adecuadamente, manteniendo una dieta adecuada y balanceada de acuerdo al deporte que practican la cual un 14% indica no mantener una adecuada alimentación o realizarla en ocasiones y no diariamente como debería de ser. Así mismo un 24% reconoce no dormir adecuadamente previo a la competencia.

Las metas trazadas por los sujetos están claras, buscan clasificar a grandes eventos deportivos, ser de los mejores en el deporte que practican, ganar a campeonatos nacionales e internacionales, el 83% indica que está cumpliendo sus objetivos para llegar a las metas propuestas. Hay variables externas que pueden afectar el rendimiento y cumplimiento de estos objetivos como: muerte de familiares, problemas familiares, estudios, económicos entre otros. A pesar de estos inconvenientes el 88% de los sujetos indica que su familia apoya el deporte que practica, contrario al 12% que indicó no contar con este apoyo. Ante una derrota el 72% indica que su familia brinda apoyo. Al igual que el equipo un 88% se brinda apoyo ante una derrota indicando que podrían tener adecuadas relaciones interpersonales. La figura del entrenador ante una derrota es influyente para levantar el ánimo de un atleta o del equipo, un 87% indica que el entrenador brinda el apoyo y motiva a continuar adelante. Contraria es la reacción que tiene el atleta ante una derrota pues el 76% se muestra insatisfecho, enojado o triste.

El 56% de los sujetos indica que su rendimiento durante la última competencia fue excelente o bueno mientras que un 44% dice que fue regular o deficiente. La desconcentración y el poco entrenamiento impidieron que 45% no obtuviera el rendimiento deseado en su última competencia. El 61% indica que el entrenamiento fu adecuado mientras que el 39% dijo que su entrenamiento fu deficiente o inadecuado, reconociendo en cierta medida que si hubiera esforzado más pudo haber obtenido mejores resultados. Las lesiones en el ámbito deportivo influyen de manera significativa el rendimiento deportivo de los atletas un 56% ha sufrido lesiones leves, graves o inhabilitantes. El 54% indica que ha disminuido o ha afectado directamente el desempeño

deportivo, sumado a esto el 14% no guarda el adecuado reposo o ha vuelto a lesionarse impidiendo una adecuada recuperación.

El 52% de los sujetos indica que poseen las mismas condiciones que sus oponentes para ganar, contrario al 48% que indica que los oponentes tienen más fogeos, mejor entrenamiento y más apoyo de las federaciones.

El reconocimiento es sin duda una gratificación que buscan los atletas ya sea estos medallas, trofeos, monetario, o felicitaciones, para el 41% la gratificación personal es la que los inspira a seguir dando lo mejor de ellos.

En cuanto al compromiso deportivo que tiene el equipo el 78% indica que es el mismo que tienen todos, al igual que el rendimiento deportivo el 78% considera que es igual al de su equipo. El 57% considera que los problemas con el equipo de entrenamiento afectan su rendimiento deportivo. El 65% indica que su equipo ante una derrota se muestra triste, enojado, insatisfecho, teniendo en cuenta que consideran equipo a las personas con las que entrenan, aunque el deporte que practican algunos sea más individual.

Entre factores externos que podrían ayudar al cumplimiento de sus metas se encuentra los fogeos internacionales, que podría beneficiar para conocer a sus oponentes, para buscar estrategias adecuadas al momento de una competencia, apoyo de las federaciones, gobierno, patrocinio y sin duda el apoyo de la familia beneficiarían para que los atletas puedan lograr sus metas propuestas. Pues como se pudo indagar el 92% se siente satisfecho con su rendimiento deportivo en general.

Si el jugador percibe que el éxito se consigue a través de la mejora personal y del esfuerzo, las razones o motivos que le muevan a practicar deporte serán el placer, lograr nuevos retos o saber más acerca de su deporte, y esto hará que se lo pase mejor practicando deporte y, además, que tenga un mayor rendimiento.

Por último señalar que si el deportista consigue ver con claridad sus sentimientos acerca de las otras personas y de sí mismo, podrá repararlos con más facilidad, es decir, si se siente triste ante una derrota o un resultado no esperado tendrá más facilidad para pensar de manera positiva o ser optimista y, posiblemente, lo consiga en menos tiempo, lo que redundará en una mejor inteligencia emocional, rendimiento deportivo y más facilidad para sentirse bien haciendo deporte.

6.3 Síntesis Diagnostica.

Partiendo de los resultados obtenidos en la presente investigación se logró constatar mediante el uso de diferentes instrumentos y técnicas que los atletas del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES); en un inicio por medio de las escalas de Inteligencia Emocional en el Deporte, dio como resultado que poseen una adecuada Inteligencia Emocional, la cual les facilita el entendimiento de sus sentimientos y emociones así como el de sus compañeros, entrenador, familia amigos entre otros, a la vez la facilidad de regular estas emociones adecuadamente. En cuanto a la escala de motivación en los atletas fue adecuada, se sienten motivados en el deporte que practican, con su equipo y con su entrenador. Durante la entrevista de desempeño los atletas pudieron interactuar más con el equipo investigador y brindar información clave para conocer que si bien es cierto existen conocimientos de manera teórica de lo que comprende la IE lo que se refleja en los resultados obtenidos en el test de Inteligencia Emocional aplicado, en donde las puntuaciones obtenidas por las personas evaluadas se encuentran en su mayoría entre los promedios: intermedios y altos. En la práctica existen leves aproximaciones a los conceptos como tal, siendo estas habilidades fundamentales en cualquier contexto en que se desarrolle el sujeto, especialmente en su actividad deportiva en donde las emociones son fundamentales en las interacciones que establecen. De manera que un óptimo desarrollo de dichas habilidades traerá consigo una adecuada inteligencia Intrapersonal como Interpersonal lo que se verá reflejado en las acciones que realice el deportista en las competencias nacionales o internacionales y por lo tanto en el establecimiento de relaciones entre pares sobre todo al momento de entrenar como equipo. Por lo que se considera conveniente:

Desarrollar elementos que componen la Inteligencia Emocional, incluyendo motivación de manera que los sujetos puedan apropiarse no solo del conocimiento si no que este sea llevado a la práctica de manera gradual. Por lo que se hace necesario desarrollar y fortalecer en aquellos que ya poseen habilidades como:

- Inteligencia Emocional
- Relaciones Interpersonales
- Trabajo en equipo
- Autoestima
- Ansiedad
- Motivación

Lo que se busca es que si ya existe un grado de conocimiento de la Inteligencia Emocional, lograr que más atletas conozcan y pongan en práctica en sus competencias y en el día a día, esta temática que beneficiaría en gran medida tanto a manera personal como en equipo.

Para esto se espera que el sujeto debe aprender a manejar la Inteligencia Interpersonal que se construye a partir de una capacidad para sentir distinciones entre los demás y que conlleva: contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones.

Y a la Inteligencia Intrapersonal que incluye el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta.

La Inteligencia Emocional y la motivación juegan un papel importante en el desempeño de los atletas es por ello que se busca reforzar de alguna medida aspectos importantes, que les permitirán alcanzar sus metas propuestas. Apoyados de sus compañeros de equipo, entrenador, familia y confianza en sí mismos, estando conscientes que se pueden tener derrotas o resultados no deseados, y aun esto no los aparte de alcanzar sus metas. Que sea a su vez una lección para poner más esfuerzo a sus actividades deportivas.

Partiendo de lo anterior y con base a la información recopilada se denota algunos de los elementos a desarrollar en el programa para llegar a lograr un compromiso como equipo deportivo y entrenadores:

Inteligencia emocional: capacidad para escoger las mejores opciones en la búsqueda de una solución, reconocer, expresar y modificar emociones.

Trabajo en equipo: que en la unidad y la participación del equipo se logren los objetivos bajo una visión en común.

Relaciones Interpersonales: pues como equipo se debe mantener una adecuada comunicación, resolución de conflictos y adecuado compañerismo.

Motivación: ideas o innovaciones, habilidades y contribuciones en el equipo para lograr las metas en conjunto.

Ansiedad: el manejo adecuado de emociones, es de vital importancia para, lograr concentrarse al momento de las competencias.

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

CONCLUSIONES

- ✓ Los atletas de acuerdo a las escalas y la entrevista aplicada poseen un nivel de inteligencia emocional adecuado a nivel general poniendo en práctica en su deporte la capacidad de controlar y regular los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás y usar la "emoción" o "sentir" el conocimiento para guiar los pensamientos y las acciones, sin embargo, existen factores que denotan ciertas inseguridades reflejadas acerca de sus capacidades y las de su equipo las cuales afectan directamente al rendimiento deportivo de los atletas.

- ✓ Dentro del trabajo en equipo los atletas muestran un alto índice de compañerismo esto se ha dado a través de las buenas relaciones que se han entablado con el tiempo ya que dentro de la teoría de la inteligencia emocional se dice que se debe desarrollar una serie de aprendizajes ya que estos no surgen de forma espontánea o automática, sino que sus miembros deben desarrollar competencias individuales como en equipo, para poder obtener resultados excelentes.

- ✓ La motivación de los atletas es alta lo que indica que dan todo de sí para poder reforzar de forma positiva sus habilidades y los nuevos aprendizajes a adquirir, se encuentran dispuestos a la realización de sus entrenamientos, se llevan bien con su equipo y con el entrenador.

- ✓ Dentro del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES) no cuentan con un programa de capacitación que propiamente este enfocado al desarrollo de la inteligencia emocional de los atletas, por lo cual no se ha trabajado de una forma metódica esta necesidad para el cumplimiento de objetivos y metas no solo a nivel personal sino a nivel nacional e internacional.
- ✓ La propuesta diseñada fue elaborada a partir de las necesidades más importantes y destacadas encontradas mediante el uso de diferentes instrumentos y técnicas las cuales dieron resultado a habilidades por desarrollar y fortalecer como: inteligencia emocional relaciones interpersonales trabajo en equipo autoestima ansiedad motivación. Para el aprendizaje y mejor uso de la inteligencia emocional. Y mejorar el rendimiento de los atletas del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES).

RECOMENDACIONES:

- ✓ Puesta en práctica de la propuesta que se ha elaborado a partir de esta investigación, ya que se hizo una investigación muy amplia en la cual fueron parte una buena muestra de ramas deportivas, de las cuales a través de las pruebas se pudo hacer un diagnóstico de las necesidades de fortalecimiento y desarrollo de la inteligencia emocional.

- ✓ Dar un seguimiento o elaborar otra propuesta acerca de la inteligencia emocional mediante personal especializado a fin de fortalecer y desarrollar el área de la Inteligencia Emocional, y mejorar al rendimiento y desempeño de todos los atletas de las diversas categorías.

- ✓ Hacer parte activa a los atletas impulsando la autoevaluación tanto individual como la del equipo y la retroalimentación externa sobre el desempeño del mismo con un acompañamiento profesional especializado que le permitan desarrollar cada uno de los componentes importantes para su mejor rendimiento y desempeño deportivo.

- ✓ Que se desarrollen a los atletas a proceso que se puede estimular con el establecimiento y adopción de ciertas normas por parte del grupo que orientan las actitudes y comportamientos en forma positiva, lo que se expresará como un compromiso total con las metas del equipo. Centrándose más en las condiciones para que se dé una comunicación abierta, incluso en circunstancias negativas.

- ✓ Brindar más apoyo en el área de psicología a los atletas a través de un mayor número de profesionales especializados en esta área para poder darle la atención debida y necesaria para una óptima preparación física y mental y mejorar el rendimiento y desempeño de los atletas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Libros.

- Duda, J. L. (2005). Motivation in Sport: The Relevance of Competence and Achievement Goals. En A. J. Elliot y C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation*. (pp. 318-335). New York: Guilford Publications.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. y Duda, J. L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38(2), 375-388.
- Goleman, Daniel. (1995). “Inteligencia Emocional”. Edición Vergara. Buenos Aires.
- Gardner Howard “Frames of Mind (1993): The Theory of Multiple Intelligences” publication: New York. Edition: 2nd. Page 4.
- Gutiérrez, M. y Ruiz, L. M. (2009). Perceived motivational climate, sportsmanship, and students' attitudes toward physical education classes and teachers.

- Hall, H., Kerr, A. W. y Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 194-2217.
- Harwood, C., Spray, C. M. y Keegan, R. (2008). Achievement goal theories in sport. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology (3rd ed.)*. (pp. 157-185,444-448). Champaign, IL US: Human Kinetics.
- Howard C. Warren (1998), Diccionario de Psicología, 3ª Edición, Editor Fondo de la Cultura Económica, México.
- Orientación para la vida, 1ª bachillerato (2011) 2ª Edición, Editorial Santillana S.A. de C.V, Antigua Cuscatlán, La libertad, El Salvador.
- Orientación para la vida, 2ª bachillerato (2011) 2ª Edición, Editorial Santillana S.A. de C.V, Antigua Cuscatlán, La libertad, El Salvador.
- Ortiz de Maschwitz, Elena María (2004) Inteligencias Múltiples en la educación de la persona. Editorial Bonum, Buenos Aires, Argentina.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Revistas.

- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005a). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.

Páginas electrónicas

- www.psicologia-online.com ›... › La Inteligencia Emocional
- www.ucacep.com/.../Modulo_N_7_INTELIGENCIA_EMOCIONAL.pdf
- [www.bitacoramedica.com/wp-content/uploads/2011/07/ La-Inteligencia.pdf](http://www.bitacoramedica.com/wp-content/uploads/2011/07/La-Inteligencia.pdf) pág. 1419-1420.
- www.oxforddictionaries.com/es/
- *Inteligencias Múltiples: Despierte el potencial de Aprendizaje* René Díaz Google.
books.google.com.sv

GLOSARIO.

Inteligencia: 1. La capacidad de ciertos organismos para enfrentarse a una situación nueva, improvisando una reacción de adaptación nueva también. 2. La aptitud para enfrentarse a situaciones nuevas con rapidez y éxito. 3. El éxito en ejecuciones de tareas comúnmente llamadas intelectuales por ejemplo. Calculo aritmético, completar relaciones verbales, etc. (Diccionario de psicología, Howard C. Warren)

Desempeño deportivo: acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

Emociones: Se refiere a un sentimiento, a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. (Goleman)

Inteligencia Emocional: Consiste en la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. (Goleman)

Inteligencia Interpersonal: Implica la habilidad para relacionarse. Tiene que ver con la capacidad de entender a otras personas y trabajar con ellas.

Inteligencia Intrapersonal: Es esencialmente la inteligencia de comprensión de sí mismo, de saber quién es, para qué se es bueno y para qué no.

Motivación: En **psicología** y filosofía, la **motivación** implica estados internos que dirigen el organismo hacia metas o fines determinados; son los impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación.

EPILOGO.

Posterior a la investigación realizada, se destaca que la inteligencia emocional si tiene una gran influencia psicológica en el desempeño de los deportistas, a pesar que algunos de ellos poseen las competencias que son necesarias para manejar y canalizar de forma adecuada las emociones que en momento de tensión durante la competencia se ven desbordadas, y lo hacen a través de indicadores de relajación, respiración, humor; evidenciándose a la vez, motivación y satisfacción por el deporte que practican. Disminuyendo en gran medida la tensión existente y al contrario disfrutar plenamente de su competencia o entrenamiento. Sin embargo en pocas ocasiones tienen conocimiento de ello.

Lo cual a la vez se vio reflejado en la resistencia que se manifestó debido a la información brindada por temor a conocerse sus inquietudes y ser utilizadas en su contra y también un aspecto a destacar es que para algunos deportistas el tener inteligencia emocional es sinónimo de ganar más competencias, campeonatos y premios. Y olvidando de poner en práctica cuando se sufre algún inconveniente deportivo. O entendiendo que en algunas ocasiones su desempeño deportivo se puede ver afectado por sus emociones.

El trabajo de capacitación con los deportistas debe ser constante, brindando estrategias de afrontamiento de pérdidas de competencias, que podrían disminuir el desempeño deportivo y de esa manera garantizar un mejor manejo de emociones negativas, para que estos puedan desarrollar al máximo sus capacidades, expresar, sentir y modificar emociones por medio de la Inteligencia

Emocional, así como mantener relaciones adecuadas con sus compañeros y entrenadores. Este reforzamiento podría ayudar en gran medida a lograr mejorar el desempeño deportivo de los atletas del Instituto Nacional de los Deportes en El Salvador (INDES).

Cualquier fracaso que podamos sufrir en la vida, lo podemos convertir en un pequeño éxito si seguimos el camino adecuado. Sigue caminando. Michelangelo Saez

ANEXOS

Anexo 1 Escala modificada y validada

Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología

Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte. (Modificación)

Nombre: _____ Fecha _____

Deporte: _____ Edad: _____

Instrucción: Lea detenidamente cada uno de los enunciados que se le presentan a continuación marque con una “X” la respuesta con la que más se identifique. Marque sola una opción por enunciado. Recuerde que no hay respuesta buena o mala, sea lo más sincero posible con su respuesta.

| Ítems | Totalmente en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Neutro | Algo de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|-----------------------------|--------------------|--------|-----------------|--------------------------|
| 1. Me siento a gusto con las personas que entreno. | | | | | |
| 2. Soy muy bueno en el deporte en el que entreno. | | | | | |
| 3. Me llevo bien con mis compañeros de entreno. | | | | | |
| 4. Me considero de los mejores por mi habilidad deportiva. | | | | | |
| 5. Me permiten tomar decisiones en mi disciplina deportiva. | | | | | |
| 6. Mi entrenador me permite elegir actividades de entreno para nuestra disciplina. | | | | | |
| 7. Me siento muy bien con mi entrenador y el equipo. | | | | | |
| 8. Me siento confiado cuando realizo ejercicio físico. | | | | | |
| 9. Mis compañeros de entreno también son mis amigos. | | | | | |
| 10. Puedo hacer otras actividades para reforzar mi entreno. | | | | | |
| 11. Mis compañeros de entreno se preocupan por mi. | | | | | |
| 12. Me siento satisfecho cuando me ejercito físicamente. | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 13. Mi opinión es muy bien recibida. | | | | | |
| 14. Puedo libremente realizar otros ejercicios de entrenamiento para reforzar mi disciplina deportiva. | | | | | |
| 15. Considero de confianza a mis compañeros de entreno. | | | | | |
| 16. A mi entrenador le gusta lo que apporto en los entrenos. | | | | | |
| 17. Puedo crear libremente mi rutina de ejercicio. | | | | | |
| 18. Me gustan los lugares donde practico mis entrenos. | | | | | |
| 19. Me siento parte importante de mi equipo de entreno. | | | | | |
| 20. Mis compañeros en los entrenamientos son amables conmigo. | | | | | |
| 21. Me siento confiado cuando participo en las competencias. | | | | | |
| 22. Confío en mi fuerza física. | | | | | |
| 23. Después de conocer las instrucciones dadas por el entrenador me ejercito solo. | | | | | |

ANEXO 2 Nueva escala validada

TMMS-24

Nombre: _____ Fecha _____

Deporte: _____ Edad: _____

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------|-----------------|---------------------|----------------|-----------------------|
| Nada de Acuerdo | Algo de Acuerdo | Bastante de acuerdo | Muy de Acuerdo | Totalmente de acuerdo |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Presto mucha atención a los sentimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Normalmente me preocupo mucho por lo que siento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Pienso en mi estado de ánimo constantemente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | A menudo pienso en mis sentimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Presto mucha atención a cómo me siento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Tengo claros mis sentimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Frecuentemente puedo definir mis sentimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Casi siempre sé cómo me siento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 12. | Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Siempre puedo decir cómo me siento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | A veces puedo decir cuáles son mis emociones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Puedo llegar a comprender mis sentimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Me preocupo por tener un buen estado de ánimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Tengo mucha energía cuando me siento feliz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

La TMMS-24 está basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional. En la tabla 1 se muestran los tres componentes.

Tabla 1. Componentes de la IE en el test.

| | |
|-------------|--|
| Percepción | Soy capaz de <i>sentir y expresar</i> los sentimientos de forma adecuada |
| Comprensión | <i>Comprendo</i> bien mis estados emocionales |
| Regulación | Soy capaz de <i>regular los</i> estados emocionales correctamente |

Evaluación.

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor percepción, los ítems del 9 al 16 para el factor comprensión y del 17 al 24 para el factor regulación. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos. Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

Puntuaciones Puntuaciones

Hombres

Mujeres

| | |
|--|--|
| Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 21 | Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 24 |
| Adecuada percepción a 32 | Adecuada percepción 25 a 35 |

Debe mejorar su percepción:
presta demasiada atención > 33

Debe mejorar su percepción:
presta demasiada atención > 36

Percepción

Puntuaciones

Hombres

| |
|-------------------------------------|
| Debe mejorar su comprensión < 25 |
| Adecuada comprensión a 35 |
| Excelente comprensión > 36 |

Puntuaciones

Mujeres

| |
|-------------------------------------|
| Debe mejorar su comprensión < 23 |
| Adecuada comprensión 24 a 34 |
| Excelente comprensión > 35 |

Comprensión

Puntuaciones

Hombres

| |
|------------------------------------|
| Debe mejorar su regulación < 23 |
| Adecuada regulación a 35 |
| Excelente regulación > 36 |

Puntuaciones

Mujeres

| |
|------------------------------------|
| Debe mejorar su regulación < 23 |
| Adecuada regulación 24 a 34 |
| Excelente regulación > 35 |

Regulación

ANEXO 3



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**



GUÍA DE OBSERVACIÓN.

Nombre: _____ Fecha _____

Deporte: _____ Edad: _____

Objetivo: Identificar apariencia general, la conducta del grupo, los procesos del habla, pensamiento, estado de ánimo durante la realización de la escala.

Indicaciones: Observe si la ejecución de las actividades que se enuncian las realiza y marcar con una "X", el cumplimiento o no en la columna correspondiente.

| Aspectos a Observar | | Variables | Presente | Ausente |
|--|--|--|----------|---------|
| Apariencia general de los deportistas | Física | 1. descuidada, sucia, despeinada. | | |
| | | 2. vestimenta y / o arreglo anormales | | |
| | | 3. características físicas inusuales | | |
| Conducta durante la aplicación de escalas | Postura | 4. con sus manos sostiene su cabeza | | |
| | | 5. rígida, tensa | | |
| | La expresión facial sugiere: | 6. ansiedad, temor | | |
| | | 7. depresión, tristeza | | |
| | | 8. ira, hostilidad | | |
| | | 9. ausencia de sentimiento, indiferencia | | |
| | Movimientos generales del cuerpo. | 10. anormal, inusual | | |
| | | 11. acelerados, velocidad incrementada | | |
| | | 12. disminuidos, lentos | | |
| | | 13. anormales, inusuales | | |
| Lenguaje de los deportistas | Habla. | 14. agitación, inquietud | | |
| | | 15. habla rápida | | |
| | | 16. habla en voz alta | | |
| | | 18. habla en voz baja | | |
| | | 19. mutismo | | |
| | | 20. calidad anormal, | | |
| | | 21. Voz entrecortada. | | |
| 22. Coherente | | | | |
| Lugar del entrenamiento | | 23. Inadecuado | | |
| | | 24. Adecuado | | |

Fecha de elaboración: _____ Hora de inicio: _____ Lugar de observación: _____

_____ Hora de finalización: _____ Código: _____

ANEXO 4



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**



GUÍA DE ENTREVISTA PARA DEPORTISTAS

Objetivo: Recolectar información del Rendimiento y Desempeño Deportivo de los atletas de los diferentes deportes del Instituto Nacional de los Deportes del área metropolitana de San Salvador.

Indicaciones: Responda las siguientes preguntas de manera sincera, no hay respuestas buenas o malas.

Deporte: _____ Sujeto: _____

1. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este Deporte? _____
2. ¿En cuántas competencias Nacionales ha participado? _____
3. ¿En Cuantas Competencias Internacionales ha participado? _____
4. ¿Cuántos reconocimientos ha ganado a lo largo de su carrera deportiva en campeonatos Nacionales o Internacionales? _____
5. ¿Cómo se siente previo a la competencia? _____

6. ¿Cómo se siente durante la competencia? _____

7. ¿Ha podido identificar que se ha enfermado repetidamente antes de competencias importantes? _____

8. Durante los momentos críticos en medio de una competencia, y pese a inseguridades e ideas negativas que pueden obstaculizar su concentración, ¿Cómo lo enfrenta? _____

9. ¿De qué manera reacciona cuando su rendimiento deportivo no es el deseado en una competencia? _____

10. ¿Mantiene una alimentación adecuada previa a la competencia? Sí _____ No _____
11. ¿Duerme adecuadamente previa a la competencia? Sí _____ No _____
12. En cuanto al deporte ¿Cuáles son sus metas propuestas? _____

13. ¿Ha cumplido muchos de los objetivos trazados para llegar a esas metas?
Sí _____ No _____
14. ¿Antes de la competencia se ha enfrentado a algún factor externo que haya influido negativamente en su desempeño deportivo? _____

15. ¿Su familia apoya el deporte que practica? Sí _____ No _____
16. Explique brevemente ante una derrota de qué manera reacciona:
 Usted _____
 Familia _____
 Equipo de entrenamiento _____
 Entrenador _____
17. ¿Cómo considera que fue su rendimiento en la última competencia que participó?

18. ¿Hubo algún factor que considera que impidió su rendimiento durante la última competencia no fuera el deseado? _____

19. ¿El entrenamiento que realizo fue proporcional al resultado obtenido en la última competencia que participó? _____

20. ¿Ha tenido alguna lesión significativa antes o durante la competencia?
 Sí _____ No _____ ¿Cuántas? _____
21. ¿Cómo ha influido esta lesión en su desempeño deportivo? _____

22. ¿Cuándo se ha lesionado, su recuperación ha tardado más en sanar del tiempo estipulado por el médico? Sí _____ No _____
 ¿Por qué? _____
23. En competencias Nacionales o Internacionales ¿considera que tiene las mismas condiciones para ganar, que la de su oponente? Si _____ No _____
 ¿Por qué? _____
24. ¿Qué incentivos recibe al obtener un buen resultado en una competencia?

25. ¿El equipo en el que entrena tiene el mismo compromiso deportivo que el suyo?
 Si _____ no _____ ¿Por qué? _____
26. En relación con su equipo ¿Cómo considera su rendimiento deportivo?
 Inferior _____ igual _____ superior _____
 ¿Por qué? _____

27. ¿De qué manera reacciona el equipo ante una derrota? _____

28. ¿Considera que los problemas con su equipo de entrenamiento afectan su rendimiento deportivo? Sí _____ No _____
 ¿Por qué? _____
29. ¿Qué otros factores fuera de sus manos (externos) podrían ayudar al cumplimiento de sus metas? _____

30. ¿Se siente satisfecho con su rendimiento deportivo? Si _____ No _____
 ¿Por qué? _____

PROGRAMA “EL ÉXITO ES MI RETO”



Programa de Concentración

"El Éxito es mi Reto"



INDICE

| | |
|-----------------------------|----|
| JUSTIFICACION..... | 2 |
| OBJETIVOS..... | 3 |
| POLITICAS DEL PROGRAMA..... | 4 |
| NORMAS DEL PROGRAMA..... | 5 |
| AMBITO DE USO..... | 6 |
| CONTENIDO..... | 7 |
| PLANES OPERATIVOS..... | 11 |



JUSTIFICACION

La capacitación como tal posee un devenir histórico, es decir una evolución a través del tiempo. En el periodo de las civilizaciones antiguas, como Egipto y Babilonia, la capacitación era organizada para mantener una cantidad adecuada de artesanos. En el siglo XII, con la creación de los gremios de artesanos, estos supervisaban y aseguraban la destreza y la capacitación de cada uno de los recién integrados, supervisando la calidad, las herramientas y los métodos de trabajos y regulando las condiciones de empleo de cada grupo de artesanos de una ciudad. Luego de una determinada capacitación como aprendices que duraba unos 5 a 7 años, se concluía el proceso con un examen práctico. Los antecedentes históricos sobre la capacitación demuestran cuan importantes son en las distintas áreas de trabajo en la vida, ya sea esta personal, empresarial u de otro tipo. Los deportes no son la excepción, pues un conocimiento y desarrollo de las habilidades que permitan un rendimiento y desempeño óptimo dentro de la ejecución del deporte, permiten lograr las metas u objetivos trazados.

Es por tal motivo que una mejor preparación dentro del área emocional para los deportistas permitirá afrontar, controlar y lograr esas metas propuestas sin mayor dificultad, pues les brindara las herramientas necesarias para enfrentar sea cual sea el obstáculo que impida su rendimiento y desempeño dentro del ejercicio deportivo. Un programa de capacitación cubriendo las áreas que se necesitan fortalecer como: trabajo en equipo, relaciones interpersonales, inteligencia emocional, autoestima, ansiedad, y Motivación; serán de gran ayuda para cada atleta que desee lograr cada meta propuesta sean estas de índole individual o en equipo.



OBJETIVOS

GENERAL:

- Presentar una propuesta de programa de capacitación relacionada a fortalecer la inteligencia emocional en los atletas del Instituto Nacional de los Deportes INDES.

ESPECIFICOS:

- Diseñar un programa de capacitación con intervención psicoterapéutica enfocado en el deporte.
- Determinar las técnicas y dinámicas a utilizar, para guiar el desarrollo de cada actividad en la capacitación.
- Crear planes operativos que contenga la planificación de la capacitación, para tener una mejor ejecución del programa.



POLITICAS DEL PROGRAMA

- El programa de capacitación estará a disposición de las federaciones que la consideren necesaria para sus atletas.
- El programa de capacitación se aplicará según las necesidades detectadas en los deportistas.
- Todos los atletas deberán asistir al programa de capacitación a petición de su federación o Dirección del Instituto.
- El tiempo de cada jornada de capacitación puede variar según la necesidad de cada federación.
- El programa de capacitación puede ser aplicado dentro de las instalaciones de la Institución o fuera de ella.



NORMAS DEL PROGRAMA

- El programa de capacitación solo debe ser administrado por la unidad de personal o de capacitaciones del Instituto.
- El programa de capacitación debe ser ejecutado únicamente por profesionales de la salud mental.
- En el programa de capacitación deberán de participar todos los atletas seleccionados por sus entrenadores o la dirección del instituto.
- El programa de capacitación deberá tener una duración dependiendo del contenido de la necesidad a intervenir.
- El Instituto deberá proveer un espacio idóneo para la ejecución del programa de capacitación.



AMBITO DE USO

- El siguiente programa de capacitación deberá ser creado y administrado por el área de capacitación del departamento de recursos humanos o atención psicológica, previa solicitud de las autoridades competentes y según sea la necesidad presentada en las diferentes federaciones deportivas.
- El programa de capacitación estará guardado en los archivos del área de capacitación de recursos humanos o atención psicológica, y se tendrá acceso solo mediante previa autorización.
- El programa de capacitación deberá ser actualizado periódicamente para ir solventando las necesidades que puedan ir surgiendo en las diversas federaciones deportivas dentro del instituto.



CONTENIDO

La inteligencia emocional y el rendimiento deportivo se entre lazan, pues no puede haber éxito en el deporte si no se tiene control sobre las emociones, ya que éstas repercuten en el desempeño deportivo, de allí la importancia de fortalecer elementos que influyen en el rendimiento deportivo por medio de la inteligencia emocional. El estado mental de un deportista influye mucho en los resultados que pueda obtener en las competencias que participe. La inteligencia emocional es un pilar importante dentro del desarrollo de un deportista, pues le permite controlar sus propias emociones y las de los demás, conocer e identificar esas emociones que podrían obstaculizar su rendimiento y desempeño en la competencia.

Por tal motivo se presenta a continuación aquellas áreas que se estarían desarrollando en esta propuesta:

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Actividades que les permitan desarrollar habilidades de autoconocimiento y control de las propias emociones, como la de los demás. Formas de enfrentar situaciones inesperadas previas a competencias o la ejecución de los mismos, elementos que faciliten un desempeño óptimo y lograr los resultados propuestos como también, la eficacia como resultado de los entrenos previos.

Temática 1: Inteligencia Emocional

Técnicas:

- Expositiva
- Conferencia Magistral

Dinámicas:

- Un corazón agradecido
- Emociones
- El globo preguntón



RELACIONES INTERPERSONALES

Las relaciones interpersonales tienen lugar en una gran variedad de contextos, como la familia, los grupos de amigos, el matrimonio, las amistades, los entornos laborales, los clubes sociales y deportivos, los entornos barriales, las comunidades religiosas, etc. Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato, lo que favorece su adaptación e integración al mismo. Es importante tomar en cuenta los valores más relevantes para así mejor favorecer las relaciones interpersonales.

Temática 2: Relaciones Interpersonales

Técnicas:

- Expositiva
- Psicoeducación

Dinámicas:

- El baile de las tarjetas
- ¿Un qué?

TRABAJO EN EQUIPO

El trabajo en equipo es necesario para avanzar, no solo en el deporte, si no en todos los ámbitos de la sociedad. Somos seres sociales, nuestra existencia depende de otros, en la familia, el colegio, el trabajo, el deporte, el ocio entre amigos. La armonía dentro de un equipo beneficia también de forma individual, ya que fortalece los lazos de amistad y compañerismo.

Temática 3: Trabajo en Equipo

Técnicas:

- Expositiva
- Psicoeducación

Dinámicas:

- Guiñando el ojo
- La torre de papel
- Estatuas



AUTOESTIMA

Un deportista debe gozar de una alta estima, esto le permitirá afrontar de manera sana cada derrota en competencia, de lo contrario podría sufrir de frustración, depresión y otras incomodidades personales y de equipo. También puede repercutir en que éste no disfrute de su disciplina deportiva, sino mas bien la vea como algo rutinario y sin importancia.

Temática 4: Autoestima

Técnicas:

- Expositiva
- Psicoeducación

Dinámicas:

- Representaciones
- Frente al espejo
- La risa

ANSIEDAD

La ansiedad es un estado emocional que se excede en elevar las preocupaciones, dudas y temores, en el caso del deportista, en los errores cometidos en competencias pasadas o en entrenamiento inadecuado, dando como resultado un desempeño inaceptable, tanto para el individuo, como para el equipo mismo y entrenador.

Temática 5: Ansiedad

Técnicas:

- Visualización
- Psicoeducación

Dinámicas:

- ¿Quién soy?
- El juego de las frutas



MOTIVACION

La motivación es un estado que activa, mantiene y dirige la conducta; en el ámbito deportivo es un elemento importante, ya que de esta motivación, también dependerá el rendimiento y desempeño que los atletas en competición muestren, y den continuidad en la disciplina que practican.

Temática 6: Motivación

Técnicas:

- Expositiva
- Psicoeducación

Dinámicas:

- Me pica aquí
- El secreto
- Tesoro Motivador

Estas áreas y otras relacionadas, son las que se pretende ejecutar y desarrollar con los atletas del Instituto Nacional de los Deportes, con el propósito de contribuir en un mejor rendimiento y desempeño en sus diferentes disciplinas deportivas.



PLAN OPERATIVO

PROGRAMA DE CONCENTRACION

“EL ÉXITO ES MI RETO”



INTELIGENCIA EMOCIONAL

9

Lugar: Instituto Nacional de los Deportes

Fecha: ____/____/____

Objetivo: Dar a conocer los principales elementos de la Inteligencia emocional a los atletas en sus diferentes disciplinas deportivas.

| ACTIVIDAD | OBJETIVO | PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO | RECURSOS | RESPONSABLES | TIEMPO | EVALUACIÓN |
|---|---|--|---|--------------------|------------|--|
| Saludo y Presentación <i>Dinámica:</i> “Un corazón agradecido”. | Propiciar un ambiente agradable y de participación. | Consiste en ayudar a los participantes a reconocer los factores que influyen en su habilidad para pensar y evaluar las situaciones con gratitud. | - Bolígrafo. - Hoja de papel bond. | Equipo facilitador | 10 minutos | Responder a la evaluación del programa y del equipo facilitador, que se les entregará a cada uno de los participantes. |
| <i>Técnica:</i> Expositiva. | Brindar información breve de temática a exponer. | Consiste en la presentación oral del tema, introducción. | - Papelografo | Equipo facilitador | 15 minutos | |



| | | | | | | |
|--|--|--|---|---------------------------|-------------------|---|
| <p>Desarrollo del tema: Inteligencia emocional</p> | <p>Brindar información adecuada acerca de la temática y de su importancia en todas las áreas de la vida.</p> | <p><i>Técnica:</i> Conferencia magistral. Consiste en una disertación acerca del tema a desarrollar.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Cañón - Presentación en diapositivas - Trípticos - Hojas de papel bond | <p>Equipo facilitador</p> | <p>25 minutos</p> | |
| <p><i>Dinámica:</i> “Emociones”</p> <p>Retroalimentación <i>Técnica:</i> “El globo preguntón”.</p> | <p>Aprender a reconocer las propias emociones.</p> <p>Evaluar el aprendizaje de los participantes</p> | <p>Consiste en ayudar a los participantes a reconocer que sus emociones influyen en otras personas de su Entorno de trabajo.</p> <p>Consiste en pasar el globo lo más rápido posible, durante el sonar de la canción, cuando para la música, a quien le quede deberá contestar la pregunta, que trae el globo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Globos - Refrigerio | <p>Equipo facilitador</p> | <p>20 minutos</p> | <p>Evaluación hacia los facilitadores</p> |



RELACIONES INTERPERSONALES

11

Lugar: Instituto Nacional de los Deportes

Fecha: ____/____/____

Objetivo: Promover en los atletas las relaciones interpersonales con el propósito de mejorar el ambiente de entrenamiento y armonía con el equipo.

| ACTIVIDAD | OBJETIVO ESPECIFICO | PROCEDIMIENTO METODOLOGICO | RECURSOS | RESPONSABLE | TIEMPO | EVALUACION |
|---|---|---|--|--------------------|------------|--|
| PRESENTACION: “El baile de las tarjetas” | Generar un ambiente de convivencia entre los participantes con los facilitadores | -Saludo y presentación -Establecimiento de normas de convivencia | -Tarjetas -Reproductor multimedia -Marcadores -Pliegos de papel bond -Lana | Equipo facilitador | 15 minutos | Interacción adecuada entre participantes y facilitadores |
| Técnica Expositiva | Fomentar una participación activa entre los participantes y promover la comunicación. | -crear dos círculos -realizar preguntas en general y que se desarrollen en cada pareja. - | -Reproductor multimedia | Equipo facilitador | 25 minutos | |



| | | | | | | |
|--|--|---|---|--------------------|------------|---|
| <p>PSICOEDUCACIÓN sobre relaciones interpersonales.</p> <p>DINÁMICA PRINCIPAL</p> <p>El círculo de convivencia</p> | | <ul style="list-style-type: none"> -Definir conceptos básicos -Poner ejemplos sobre la temática -Dinámica: hacer un socio drama sobre ejemplos de la temática a tratar -Desarrollo de preguntas | <ul style="list-style-type: none"> -Papelgrafos -Marcadores -Computadora -Cañón | Equipo facilitador | 30 minutos | <p>Prueba creada por el grupo sobre</p> <p>Relaciones interpersonales</p> |
| <p>DINÁMICA DE CIERRE</p> <p>¿Un Qué?</p> | <p>Crear un ambiente de armonía y comunicación entre los participantes</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Formar un círculo -Entregar objetos distintos a los participantes. -Comunicación entre los miembros. | | Equipo facilitador | 25 minutos | <p>Evaluación hacia los facilitadores</p> |



TRABAJO EN EQUIPO

Lugar: Instituto Nacional de los Deportes

Fecha: ____/____/____

Objetivo: enseñar habilidades específicas y suministrar el conocimiento necesario para desarrollar el trabajo en equipo en los atletas del Instituto Nacional de los Deportes.

| ACTIVIDAD | OBJETIVO ESPECIFICO | PROCEDIMIENTO METODOLOGICO | RECURSOS | RESPONSABLE | TIEMPO | EVALUACION |
|---|--|--|--|--------------------|------------|--|
| PRESENTACIÓN “Guiñando el ojo” | Generar un ambiente de convivencia entre los participantes con los facilitadores. | Saludo y presentación. Planteamiento de indicaciones. | <ul style="list-style-type: none"> Sillas La participación de todos y todas. | Equipo facilitador | 15 minutos | Participación, aporte e interés del grupo a la dinámica. |
| Técnica Expositiva DINÁMICA PRINCIPAL La torre de papel | Fomentar el trabajo en equipo por medio del juego y breve introducción sobre el tema a tratar. | Presentación previa del tema. Formar varios equipos Entrega de material periódico al equipo. Reflexión de preguntas | <ul style="list-style-type: none"> Papel periódico Preguntas de reflexión Participación | Equipo facilitador | 25 minutos | La participación de los equipos de trabajo, coordinación y cooperación entre el grupo. |



| | | | | | | |
|---|---|--|---|--------------------|------------|---|
| PSICOEDUCACIÓN | | <p>Enfatizar sobre tema trabajo en equipo</p> <p>Poner ejemplo y preguntas de reflexión</p> | Rotulitos que digan falso y otro verdadero. | | 30 minutos | La capacidad de análisis y valoraciones que haga el grupo referentes al tema en discusión |
| <p>DINÁMICA DE CIERRE</p> <p>“Estatuas”</p> | Estimular la toma de decisiones y el trabajo en equipo. | <p>Formación de grupos</p> <p>Selección del escultor</p> <p>Evaluación de los demás participantes.</p> | Participantes y facilitadoras. | Equipo facilitador | 25 minutos | Cooperación y toma de decisiones que se observe. |



AUTOESTIMA

15

Lugar: Instituto Nacional de los Deportes

Fecha: ____/____/____

Objetivo: Fomentar en los atletas autoconfianza y seguridad en ellos mismos por medio de diferentes actividades.

| ACTIVIDAD | OBJETIVO ESPECIFICO | PROCEDIMIENTO METODOLOGICO | RECURSOS | RESPONSABLE | TIEMPO | EVALUACION |
|---|--|--|-----------------------------------|--------------------|------------|---|
| PRESENTACION: "Representaciones" Técnica Expositiva | Propiciar un ambiente agradable entre los participantes y breve introducción del tema. | Saludo y presentación Planteamiento de indicaciones | Papel de colores. Plumones | Equipo facilitador | 15 minutos | Interacción adecuada entre participantes y facilitadores |
| DINÁMICA PRINCIPAL "Frente al espejo" | Promover el autoconocimiento y resaltar aspectos positivos propios | Presentar a cada participante frente a un espejo. Hacer reconocer las cualidades positivas por medio de preguntas claves. | Espejo mediano | Equipo facilitador | 25 minutos | Nivel de conocimiento propio y autoconocimiento en los participantes. |
| PSICOEDUCACIÓN sobre autoestima. | | Definir conceptos básicos -Poner ejemplos sobre la temática | | Equipo facilitador | 30 minutos | Prueba creada por el grupo sobre autoestima |



| | | | | | | |
|--|---|---|----------------------------|---------------------------|-------------------|---|
| | | <p>-Dinámica: hacer un socio drama sobre ejemplos de la temática a tratar</p> <p>-Desarrollo de preguntas</p> | | | | |
| <p>DINÁMICA DE CIERRE</p> <p>“La Risa”</p> | <p>Reforzar los conocimientos adquiridos durante la sesión pero de una forma divertida.</p> | <p>Formación de dos filas, por medio de listón de color.</p> <p>Fila premiada deberá hacer reír a la otra fila.</p> <p>Fila perdedora deberá responder preguntas.</p> | <p>Listones de colores</p> | <p>Equipo facilitador</p> | <p>25 minutos</p> | <p>Evaluación hacia los facilitadores</p> |



ANSIEDAD

Lugar: Instituto Nacional de los Deportes

Fecha: ____/____/____

Objetivo: Proveer de técnicas de manejo de ansiedad a los atletas del INDES por medio de diferentes actividades.

| ACTIVIDAD | OBJETIVO ESPECIFICO | PROCEDIMIENTO METODOLOGICO | RECURSOS | RESPONSABLE | TIEMPO | EVALUACION |
|--|--|---|---|--------------------|------------|--|
| PRESENTACION Dinámica: “Quien Soy” | Generar un ambiente de convivencia entre los participantes con los facilitadores | -Saludo y presentación -Establecimiento de indicaciones | -Recurso Humano | Equipo facilitador | 15 minutos | Interacción adecuada entre participantes y facilitadores |
| Técnica: Visualización. | Reducir la tensión de los atletas cuando tengan que enfrentarse a una situación ansiosa. | - Describir la escena que se pretende imaginar, como forma de activar los detalles visuales. Incluir objetos y detalles que den a la escena un significado lo más realista posible para enfrentar situaciones que provoquen ansiedad. | -Páginas de papel bond -Lapiceros - Grabadora | Equipo facilitador | 30 minutos | Medir el nivel de ansiedad y enfrentarlo. |



| | | | | | | |
|--|--|---|--|---------------------------|-------------------|---|
| <p>PSICOEDUCACIÓN “La Ansiedad”</p> | <p>Explicar los elementos principales y necesarios de la temática.</p> | <p>-Definir conceptos básicos -Poner ejemplos sobre la temática -Dinámica: hacer un socio drama sobre ejemplos de la temática a tratar. -Desarrollo de preguntas.</p> | <p>-Papelografos -Marcadores -Computadora -Cañón</p> | <p>Equipo facilitador</p> | <p>30 minutos</p> | <p>Prueba creada por el grupo sobre ansiedad.</p> |
| <p>DINÁMICA DE CIERRE: “El juego de las frutas”</p> | <p>Crear un ambiente de armonía y dar una retroalimentación</p> | <p>Un participante pasara la fruta a las espaldas de los demás formando un circulo. Al son de música y el afortunado responderá la pregunta dentro de la fruta.</p> | <p>-Recurso Humano. Frutas de plástico.</p> | <p>Equipo facilitador</p> | <p>15 minutos</p> | <p>Evaluación hacia los facilitadores.</p> |



MOTIVACIÓN

Lugar: Instituto Nacional de los Deportes

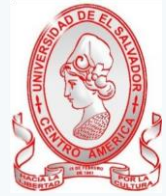
Fecha: ____/____/____

Objetivo: Promover una motivación continúa en los atletas del INDES por medio de diferentes actividades.

| ACTIVIDAD | OBJETIVO ESPECIFICO | PROCEDIMIENTO METODOLOGICO | RECURSOS | RESPONSABLE | TIEMPO | EVALUACION |
|---|---|---|--------------------------------------|--------------------|------------|--|
| PRESENTACION: “Me pica aquí” | Generar un ambiente de convivencia entre los participantes con los facilitadores | -Saludo y presentación | -Recurso Humano | Equipo facilitador | 15 minutos | Interacción adecuada entre participantes y facilitadores |
| Técnica expositiva DINÁMICA PRINCIPAL: “El Secreto” | Breve introducción del tema, como también promover la motivación a través de la diversión, el trabajo en equipo y la comunicación efectiva. | -División de los participantes en equipos - se ordenan en filas - en un extremo se escribe y se empieza a comunicar una oración - al final de la fila si el mensaje es el mismo que al inicio, | -Páginas de papel bond -Lapiceros | Equipo facilitador | 30 minutos | La capacidad para comunicarse entre sí y la cooperación o deseo de triunfar. |



| | | | | | | |
|---|--|---|---|---------------------------|-------------------|--|
| | | <p>ganan un punto</p> <p>- el equipo con más puntos recibe un premio especial.</p> | | | | |
| <p>PSICOEDUCACIÓN “La motivación”</p> | <p>Explicar los elementos principales y necesarios de la temática.</p> | <p>-Definir conceptos básicos</p> <p>-Poner ejemplos sobre la temática</p> <p>-Dinámica: hacer un socio drama sobre ejemplos de la temática a tratar</p> <p>-Desarrollo de preguntas.</p> | <p>-Papelografos</p> <p>-Marcadores</p> <p>-Computadora</p> <p>-Cañón</p> | <p>Equipo facilitador</p> | <p>30 minutos</p> | <p>Prueba creada por el grupo sobre motivación</p> |
| <p>DINÁMICA DE CIERRE: “Tesoro Motivador”</p> | <p>Crear un ambiente de armonía y comunicación entre los participantes</p> | <p>Mostrar que la motivación es interna, pero los incentivos externos pueden iniciar la acción en los humanos y cerrar jornada.</p> | <p>-Recurso Humano</p> | <p>Equipo facilitador</p> | <p>25 minutos</p> | <p>Evaluación hacia los facilitadores</p> |



PROGRAMA DE CONCENTRACION

"EL EXITO ES MI RETO"



Manual del Facilitador

Material de uso para los facilitadores del
Programa de Capacitación del INDES

San Salvador, Junio de 2017

INDICE

| | |
|---|----|
| INTRODUCCION..... | 3 |
| JUSTIFICACION..... | 4 |
| DESCRIPCION DEL MANUAL Y OBJETIVOS..... | 5 |
| POLITICAS Y NORMAS..... | 6 |
| TEMATICA #1 INTELIGENCIA EMOCIONAL..... | 7 |
| TEMATICA #2 RELACIONES INTERPERSONALES..... | 9 |
| TEMATICA #3 TRABAJO EN EQUIPO..... | 12 |
| TEMATICA #4 AUTOESTIMA..... | 14 |
| TEMATICA #5 ANSIEDAD..... | 16 |
| TEMATICA#6 MOTIVACION..... | 19 |

INTRODUCCIÓN

El presente manual de trabajo consiste en brindar las herramientas necesarias para las jornadas de facilitación del programa de concentración "el éxito es mi reto" contiene las temáticas que se abordaran y las diferentes actividades de tipo participativas que permitan a los atletas mantener un ritmo activo en cada una de las actividades son un total de 6 temáticas a abordar entre las cuales están inteligencia emocional relaciones interpersonales, trabajo en equipo, autoestima, ansiedad, motivación .

Es nuestro deber en la manera de lo posible presentar las temáticas de forma clara, breve y precisa, para su fácil comprensión y ejecución dentro de las actividades a realizar en cada una de las jornadas.

El estado mental de un deportista influye mucho en los resultados que pueda obtener en las competencias que participe. La inteligencia emocional es un pilar importante dentro del desarrollo de un deportista, pues le permite controlar sus propias emociones y las de los demás, conocer e identificar esas emociones que podrían obstaculizar su rendimiento y desempeño en la competencia.

Cada una de las cuales lleva su temática y las actividades a realizar de un tiempo aproximado entre una hora y una hora y media.

Es indispensable el uso de este manual para el abordaje de las temáticas ya que es la guía teórica y practica para ellas.

JUSTIFICACIÓN

Los atletas se ven expuestos a distintas circunstancias en el deporte que pueden presentar un reto para el manejo de sus emociones y sentimientos. Sean estos de enojo, tristeza, inseguridad ante la derrota o al no obtener los resultados deseados.

La facilitación del programa "El éxito es mi reto" es sin duda un reto para el facilitador, es por ello que se ha elaborado este manual con el fin de poder ayudar en la implementación del programa, teniendo en cuenta que podría ser un desafío trabajar con atletas de diferentes ramas deportivas en un mismo taller.

Los temas que se deben desarrollar con los jóvenes atletas han sido seleccionados cuidadosamente, es por ello que se necesita que el facilitador comprenda la temática de la Influencia de la Inteligencia Emocional en el rendimiento y desempeño de los atletas del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador.

Por lo tanto es necesario el desarrollo y aplicación de este programa, ya que es de vital importancia tomar en cuenta los componentes psicológicos que están activos en el individuo dentro del ámbito deportivo de modo que si estos no se tratan adecuadamente pueden incidir negativamente en el desempeño y rendimiento deportivo, por lo que la ejecución de este programa les permitirá a los atletas no solo adquirir habilidades necesarias para sus competencias, ya que al mismo tiempo la aprovecharán de manera productiva en diversas áreas de su vida personal.

DESCRIPCIÓN DEL MANUAL

El manual cuenta con una serie de apartados donde se muestra la importancia de una mejor preparación dentro del área emocional para los deportistas permitirá afrontar, controlar y lograr esas metas propuestas sin mayor dificultad, pues les brindara las herramientas necesarias para enfrentar sea cual sea el obstáculo que impida su rendimiento y desempeño dentro del ejercicio deportivo. Un programa de capacitación cubriendo las áreas que se necesitan fortalecer como: trabajo en equipo, relaciones interpersonales, inteligencia emocional, autoestima, ansiedad, y Motivación; serán de gran ayuda para cada atleta que desee lograr cada meta propuesta sean estas de índole individual o en equipo.

LOS OBJETIVOS A ALCANZAR CON ESTE MANUAL SON:

- Brindar la información necesaria al facilitador para poder dominar la temática.
- Desarrollar en la facilitador una manera distinta de ver la vida en la que pueda implementar los componentes de las 6 temáticas dadas así como habilidades derivadas; de igual forma transmitir esa óptica al usuario que recibe la facilitación.
- Evaluar los resultados obtenidos en la jornada de facilitación y el aprendizaje adquirido.
- Producir una forma de pensar nueva

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las estrategias que se llevaran a cabo consisten en una metodología de tipo lúdica y expositiva con el propósito de tener un mayor aprendizaje en los usuarios.

PERFIL DEL FACILITADOR

Los facilitadores deberán mostrar motivación, actitud positiva ante la temática a trabajar, mostrar dinamismo y ser activo frente a los usuarios así como también ser un orientador e instructor que facilite la comprensión del tema a tratar.

PERFIL DEL USUARIO

El usuario debe mostrar plena disposición de aprender, participar en la jornada y transmitir el conocimiento a las personas dentro de su entorno.



POLÍTICAS Y NORMAS DE USO

Políticas:

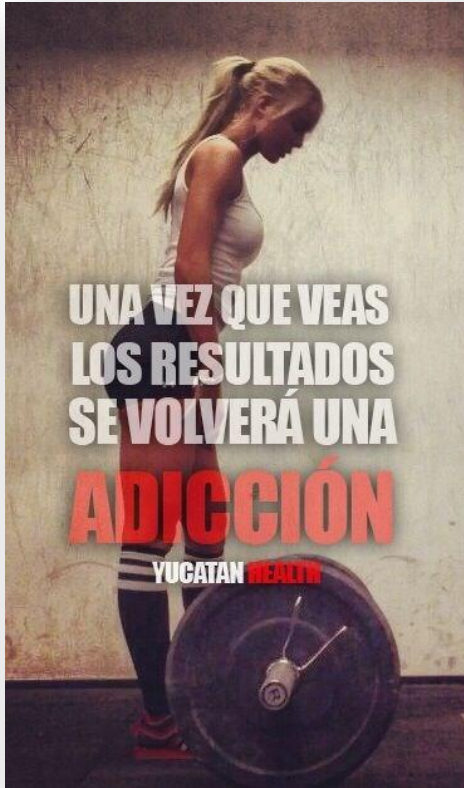
- Tendrán acceso al manual del programa de capacitación únicamente el psicólogo deportivo.
- El programa de capacitación será aplicado por personal calificado.
- El programa de capacitación estará diseñado para aplicarlo con todos los deportistas del INDES.
- El programa será aplicado únicamente a deportistas del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador.
- Se aplicarán las técnicas y dinámicas específicas a cada temática.

Normas:

- Deberán tener acceso al programa de capacitación únicamente el personal del área de capacitación.
- El capacitador deberá ser psicólogo especializado en los procesos de capacitación y desarrollo de personal.
- El programa deberá ser aplicado exclusivamente a atletas y entrenadores del INDES.
- Los participantes deberán ser exclusivamente atletas del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador.
- Las técnicas y dinámicas utilizadas para cada una de las necesidades de capacitación deberán ser específicas y correspondientes a cada temática.



TEMATICA #1 INTELIGENCIA EMOCIONAL



DEFINICIÓN E IMPORTANCIA:

La **inteligencia emocional** es imprescindible también en el **ámbito deportivo**, nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, y todo esto nos dará mejoras en el rendimiento deportivo. Es algo que se va adquiriendo desde muy pequeños por lo que, como adultos, es importante ser un ejemplo firme y coherente para todos los niños que nos rodean.

A nivel emocional es como la orientación al logro de los objetivos, la competitividad, la identificación de valores del deporte y los personales, la autovaloración, el trabajo en equipo, el liderazgo, la empatía, el control de las reacciones y emociones negativas, entre otros.

Reflexiona:

1. Cómo reacciono ante las emociones negativas?
2. Logro reconocer mis emociones?
3. Qué puedo hacer para controlar mis emociones?



ACTIVIDAD #1

Dinámica: "Un corazón agradecido".

El objetivo de esta actividad es ayudar a los atletas en el reconocimiento de los sentimientos.

Se motivara a cada uno de los atletas a reconocer los factores que influyen en su habilidad para pensar y evaluar las situaciones con gratitud. De una forma sencilla los atletas podrán conocer una de sus emociones como es la gratitud y así como van a poder percibirla podrán también poner en practica su autoconocimiento.



Actividad #2

Desarrollo del tema Inteligencia emocional a través de la conferencia magistral
Brindar información adecuada acerca de la temática y de su importancia en el ámbito deportivo. disertación acerca del tema a desarrollar.

Dinámica: "Emociones" Consiste en ayudar a los participantes a reconocer que sus emociones influyen en otras personas de su entorno deportivo.

Actividad #3

Técnica: "El globo preguntón".

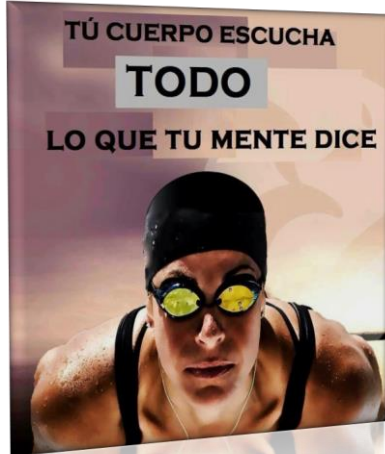
Consiste en pasar el globo lo más rápido posible, durante el sonar de la canción, cuando para la música, a quien le quede deberá contestar la pregunta, que trae el globo.



TEMATICA #2 RELACIONES INTERPERSONALES

DEFINICION:

Una relación interpersonal es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social.



IMPORTANCIA:

En toda relación interpersonal interviene la comunicación, que es la capacidad de las personas para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de la gente. El proceso comunicativo está formado por la emisión de señales (sonidos, gestos, señas) con el objetivo de dar a conocer un mensaje.

La comunicación exitosa requiere de un receptor con las habilidades que le permitan decodificar el mensaje e interpretarlo. Si algo falla en este proceso, disminuyen las posibilidades de entablar una relación funcional.

La comunicación, los procesos perceptivos, la dirección y el liderazgo, la compatibilidad psicológica, el proceso de establecimiento de metas, el clima, la cohesión, son características y regularidades que posee el grupo en dependencia de la actividad conjunta que realiza y la influencia de los procesos socio psicológicos dinámicos que en el intervienen.



En los equipos deportivos colectivos, el resultado grupal depende de los resultados individuales, aquí la tarea se ejecuta en interacción directa (simultánea) de todos los deportistas. Este tipo de actividad aparece generalmente combinada con otros y construye formas de organización de la acción de los pequeños grupos.

ACTIVIDAD #1

"El baile de las tarjetas"

Generar un ambiente de convivencia entre los participantes con los facilitadores

Se comenzara dando a cada uno de los participantes una tarjeta en la cual cada uno ira poniendo su nombre después pasara entre si mostrando su tarjeta saludando al compañero de al lado se pueden ir aprendiendo los nombres y posteriormente haciendo pequeña penitencia nada vergonzosa cuando alguien se haya equivocado en el nombre de su compañero. Posteriormente a ello se darán a conocer cada una de las normas de esta nueva jornada.



ACTIVIDAD #2

El círculo de convivencia

Fomentar una participación activa entre los participantes y promover la comunicación.

Se crearan dos círculos y se realizaran preguntas en general y que se desarrollen en cada pareja. Posteriormente darán su opinión de la temática delante todos sus demás compañeros



ACTIVIDAD #3

¿Un Qué? Crear un ambiente de armonía y comunicación entre los participantes. Se formara un círculo con todos los atletas al estar todos ubicados se entregaran objetos distintos a los participantes. Los objetos irán pasando y ellos tendrán que ir presentándose a sus compañeros de forma distinta interactuando entre si dándoles una utilidad y significado totalmente diferente al habitual.

Mi experiencia en las primeras temáticas fue:

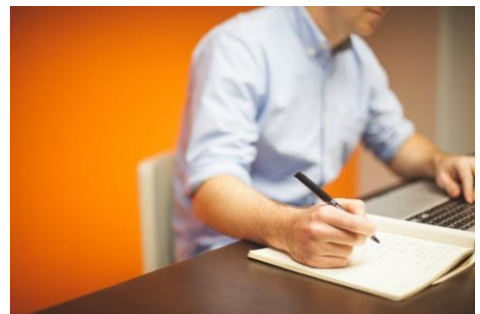
Con mi equipo de entreno:



Con el equipo facilitador:



Mi propia experiencia:



Cada aprendizaje es importante en la vida, por lo tanto el conocimiento adquirido continuamente, enriquece la información y permite practicarla en las áreas necesarias.



TEMATICA #3 TRABAJO EN EQUIPO

DEFINICION:

Un equipo de trabajo es un conjunto de personas que se organizan de una forma determinada para lograr un objetivo común. En esta definición están implícitos los tres elementos clave del trabajo en equipo:

□ **Conjunto de personas:** los equipos de trabajo están formados por personas, que aportan a los mismos una serie de características diferenciales (experiencia, formación, personalidad, aptitudes, etc.), que van a influir decisivamente en los resultados que obtengan esos equipos.

□ **Organización:** existen diversas formas en las que un equipo se puede organizar para el logro de una determinada meta u objetivo, pero, por lo general, implica algún tipo de división de tareas.

□ **Objetivo común:** no debemos olvidar, que las personas tienen un conjunto de necesidades y objetivos que buscan satisfacer en todos los ámbitos de su vida, incluido en trabajo, deporte etc.



ACTIVIDAD #1

"Guiñando el ojo"

El objetivo es generar un ambiente de convivencia entre los participantes y con los facilitadores se hará un solo círculo y cada uno de los atletas tendrá que guiñarle el ojo a otro y así sucesivamente hasta que cada uno de ellos se haya podido saludar de esa forma diferente.



ACTIVIDAD #2

La torre de papel

Formar varios equipos en los cuales se hará la entrega de material periódico a cada equipo en los cuales se les dará la indicación que en cada equipo como ellos puedan con esos materiales tienen que construir una torre sin que se caiga trabajando en equipo. Posterior a ello cuando ya hayan terminado cada uno de los equipos se ira a una reflexión de preguntas en la que se dirá el punto que era fomentar el trabajo en equipo por medio del juego.

ACTIVIDAD #3

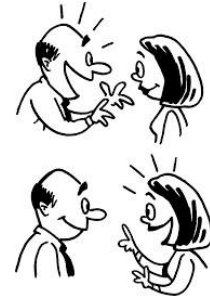
"Estatuas"

Estimular la toma de decisiones y el trabajo en equipo se formaran diferentes grupos de trabajo y se seleccionara un escultor el cual ayudara a las estatuas a colocarse en posiciones estratégicas con ayuda de su demás grupo representando la actividad que les haya tocado. Al finalizar cada uno de los otros grupos tendrá que adivinar lo que los grupos han intentado representar por medio de sus compañeros el que mas aciertos tenga en su dramatización de la escultura ese grupo ganara y se reflexionara como lo hicieron fomentando siempre el trabajo en equipo.



FEEDBACK

¿Qué recuerdas sobre los temas abordados?
¿Qué entendió sobre inteligencia emocional?
¿Por qué es importante el trabajo en equipo?



AUTOESTIMA



Llegar a un punto de conciliación de extremos, mental y físico provoca, que lo que tu cerebro ya sabe, tu cuerpo lo ejecute.

*Pero sobre todo, mucha confianza en tu trabajo, en tus posibilidades, en lo que ya sabes y tienes aprendido, **mucha confianza en TI**. Esto es una de las cuestiones que el DEPORTE, en todas sus facetas, nos enseña, el afán de superación y el trabajo constante en pos de un objetivo con la **confianza en nuestras propias posibilidades y habilidades**.*

José Carlos Sánchez Montero



Ps. Lisbeth Marianelli Carlos Mora

ACTIVIDAD #1

"Representaciones"

Cada uno de los atletas se tendrá que presentar nuevamente por medio de una representación de algo como por ejemplo una cuchara y tendrá que realizar la figura de la cuchara mientras los demás adivinen de esa forma ira pasando uno por uno promoviendo la participación.

ACTIVIDAD #2

"Frente al espejo"

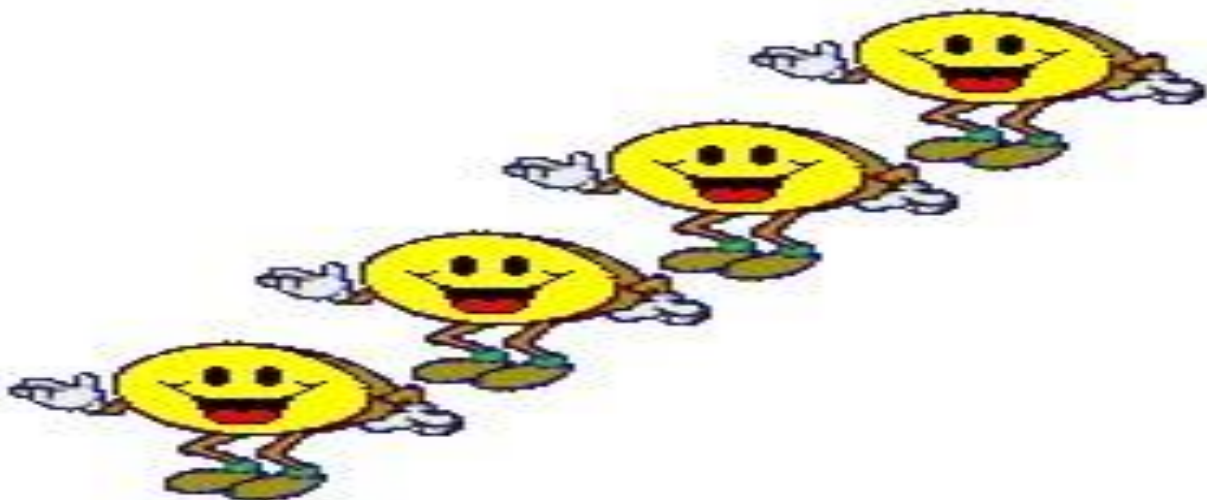
Promover el autoconocimiento y resaltar aspectos positivos propios Presentar a cada participante frente a un espejo. Hacer reconocer las cualidades positivas por medio de preguntas claves que se elaboren en una lista previamente por los facilitadores.



ACTIVIDAD #3

"La Risa"

Reforzar los conocimientos adquiridos durante la sesión pero de una forma divertida pero siempre sin usar malas palabras ni ofender a los facilitadores ni a sus compañeros. Formación de dos filas, por medio de listón de color. Fila premiada deberá hacer reír a la otra fila. Fila perdedora deberá responder preguntas.





ANSIEDAD

¿Qué es la Ansiedad?

Desarrollo del estado de la
ansiedad

¿Cómo puedo identificarla?

Definición y aplicación al deporte

La ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento (por ejemplo, la preocupación y la aprensión) llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida.

La ansiedad es considerada como un factor o rasgo permanente de la personalidad. Este es el grado de ansiedad que presenta generalmente un individuo en la mayoría de las situaciones. Es la disposición latente a comportarse de manera más o menos ansiosa bajo situaciones de stress.

Por tanto, en el deporte de competición, la persona con una ansiedad -rasgo elevada es generalmente más propensa a experimentar sentimientos de ansiedad-estado más elevada que la persona con nivel bajo de ansiedad -rasgo. Esta situación depende de cómo un individuo interpreta las circunstancias competitivas particulares. Su interpretación se verá influida por diversos factores tales como las experiencias anteriores, la capacidad y el entrenamiento en el manejo del stress.

Desarrollo del estado de ansiedad

Simplemente porque el cuerpo de un deportista ha ido aprendiendo a estar ansioso, quizás durante años. Es un acto inconsciente y no te das cuenta de ello. El cuerpo realiza muchas acciones inconscientes y la liberación de adrenalina es una de ellas. No hay modo alguno de que cuando se acerca el partido de tenis puedas controlar la sudoración, o detener las molestias en el estómago. Y sólo hay una razón: la liberación de adrenalina es natural. Necesitamos adrenalina. Cuando la necesitamos, la necesitamos rápido. Su producción es fisiológica, normal, una respuesta natural e inmediata ante una situación de estrés. En las cantidades correctas es vital, pero en exceso es destructiva.

Proceso por el que se producen los síntomas



Síntomas generales de la ansiedad:

Síntomas de incrementos en el estado de ansiedad

- Manos frías, pegajosas
- Necesidad constante de orinar
- Sudor abundante
- Auto-habla negativa
- Mirada aturdida
- Aumento de tensión muscular
- Incapacidad de concentrarse
- Cosquilleo en el estómago (nervios)
- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Boca seca
- Mareo constante
- Dificultades para dormir
- Constante mejor ejecución en situaciones no evaluativas.

ACTIVIDAD #1

"Quien Soy"

Generar un ambiente de convivencia entre los participantes con los facilitadores representar de forma respetuosa por medio de gestos y palabras a otro de los atletas para que los demás lo adivinen así sabrán conocerse mutuamente. Y a través de todas las jornadas se podrá evaluar cuanto se han podido conocer entre ellos y los demás sabrán como los ven personas que quizás no conocían hoy ya los conocen mas a fondo hasta particularidades de el que han llamado la atención.

ACTIVIDAD #2

Visualización.

Reducir la tensión de los atletas cuando tengan que enfrentarse a una situación ansiosa. Describir la escena que se pretende imaginar, como forma de activar los detalles visuales. Incluir objetos y detalles que den a la escena un significado lo más realista posible para enfrentar situaciones que provoquen ansiedad. Ir llevando a cada uno de ellos de esa escena de ansiedad que poseen a un estado de afrontarla y ganar a esa idea que poseen posteriormente llevarlos a una imagen de relajación para ellos como un bosque y describir los detalles así olvidando la escena anterior.

ACTIVIDAD #3

"El juego de las frutas"

Un participante pasara la fruta a las espaldas de los demás formando un circulo. Al son de música y el afortunado responderá la pregunta dentro de la fruta. Se retroalimentara acerca de la ultima jornada y posteriormente una retroalimentación de todas las jornadas con un espacio de reflexión y comentarios de los participantes.



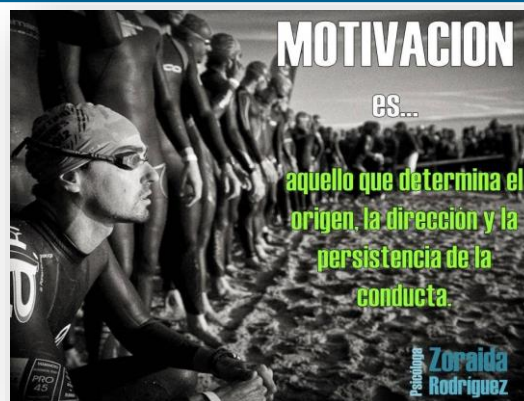
LA MOTIVACION

Definición

La motivación es, en síntesis, lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera.

Es una "combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía"

Solana, Ricardo F. *Administración de Organizaciones*, Ediciones Interoceánicas S.A., Buenos Aires, 1993, pág. 208.



Importancia

En el deporte, el entrenador es el principal motivador y, por tanto, su personalidad, su convicción, sus fines y sus técnicas de motivación son fundamentales para el desarrollo de las actitudes y el éxito de los jugadores.



A tomar en cuenta:

- Cree en tu habilidad:
- Desglosa tus metas
- Aprende a aceptar la rutina
- En momentos de estrés, habla contigo mismo
- Enfócate en tu más grande competidor
- Practica *mindfulness* (o consciencia plena)
- Escoge el entrenador adecuado

ACTIVIDAD #1

"Me pica aquí"

El objetivo de la actividad es generar un ambiente de convivencia entre los participantes con los facilitadores y con su equipo así como dar paso a las últimas actividades, cada uno de los participantes dirá me pica y el otro responderá a donde y cada uno irá diciendo diferentes partes que les pique lo más creativo posible el que repita perderá y realizará una pequeña penitencia diciendo un trabalenguas.



SHHHHHH! ACTIVIDAD #2

"El Secreto"



Dentro del objetivo de esta actividad está dar una breve introducción del tema, como también promover la motivación a través de la diversión, el trabajo en equipo y la comunicación efectiva. Se dividirá a los participantes en equipos se ordenan en filas en un extremo se escribe y se empieza a comunicar una oración al final de la fila si el mensaje es el mismo que al inicio, ganan un punto el equipo con más puntos recibe un premio especial. Estos mensajes también deben ser mensajes motivadores para que los interioricen por medio del lenguaje. Aun que no olvidando el objetivo principal que es que se motiven bajo un estímulo que en este caso es el premio se hará retroalimentación del mensaje principal.

ACTIVIDAD #3

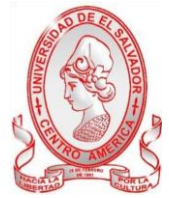
"Tesoro Motivador"

Mostrar que la motivación es interna, pero los incentivos externos pueden iniciar la acción en los humanos se hará individualmente se dará la consigna que cada uno de los participantes tendrá que encontrar un tesoro pero haciendo énfasis en que deben poner sus destrezas y habilidades para lograr alcanzarlo así como también preguntarles que los motiva a encontrar el

Tesoro individualmente para que ellos puedan identificar como son cuando están motivados y también que sepan reconocer las razones por las cuales lo están.

Al final se cerrará la jornada con retroalimentación de todas las jornadas anteriores e invitándoles a participar siempre de este tipo de actividades cuidando siempre de su salud mental que hace la diferencia en los resultados y su rendimiento.





Programa de Concentración

"El Éxito es mi Reto"





PROGRAMA DE CONCENTRACION

"EL EXITO ES MI RETO"



Manual del Usuario

**Material de uso para los Participantes del
Programa de Capacitación del INDES**

San Salvador, Junio de 2017

INDICE

PRESENTACION.....2

INTELIGENCIA EMOCIONAL3

RELACIONES INTERPERSONALES.....6

TRABAJO EN EQUIPO6

AUTOESTIMA.....7

ANSIEDAD.....8

PRESENTACION

Estimado Usuario:

Es de gran alegría saber que al momento de la lectura de este material, usted es uno de los participantes en el desarrollo de esta jornada profesional de capacitación.

El presente manual le proporcionará información sobre cada una de las temáticas a tratar durante el desarrollo de la misma, tal conocimiento será de gran ayuda, tanto a usted como participante como a nosotros como equipo facilitador. Es nuestro deber en la manera de lo posible presentar las temáticas de forma clara, breve y precisa, para su fácil comprensión y ejecución dentro de las actividades a realizar en cada una de las jornadas.

El estado mental de un deportista influye mucho en los resultados que pueda obtener en las competencias que participe. La inteligencia emocional es un pilar importante dentro del desarrollo de un deportista, pues le permite controlar sus propias emociones y las de los demás, conocer e identificar esas emociones que podrían obstaculizar su rendimiento y desempeño en la competencia.

Le animamos a dar seguimiento a cada una de las jornadas de capacitación, ya que le permitirán obtener aun mas conocimiento y experimentar actividades recreativas con todo el grupo participante.

Atentamente, El Equipo Facilitador.



Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es imprescindible también en el ámbito deportivo, nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, y todo esto nos dará mejoras en el rendimiento deportivo. Es algo que se va adquiriendo desde muy pequeños por lo que, como adultos, es importante ser un ejemplo firme y coherente para todos los niños que nos rodean.

A nivel emocional es como la orientación al logro de los objetivos, la competitividad, la identificación de valores del deporte y los personales, la autovaloración, el trabajo en equipo, el liderazgo, la empatía, el control de las reacciones y emociones negativas, entre otros.

Reflexiona:

1. Cómo reacciono ante las emociones negativas?
2. Logro reconocer mis emociones?
3. Qué puedo hacer para controlar mis emociones?



RELACIONES INTERPERSONALES

Una relación interpersonal es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social.



En toda relación interpersonal interviene la comunicación, que es la capacidad de las personas para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de la gente. El proceso comunicativo está formado por la emisión de señales (sonidos, gestos, señas) con el objetivo de dar a conocer un mensaje. La comunicación exitosa requiere de un receptor con las habilidades que le permitan decodificar el mensaje e interpretarlo. Si algo falla en este proceso, disminuyen las posibilidades de entablar una relación funcional.

La comunicación, los procesos perceptivos, la dirección y el liderazgo, la compatibilidad psicológica, el proceso de establecimiento de metas, el clima, la cohesión, son características y regularidades que posee el grupo en dependencia de la actividad conjunta que realiza y la influencia de los procesos socio psicológicos dinámicos que en el intervienen. En los equipos deportivos colectivos, el resultado grupal depende de los resultados individuales, aquí la tarea se ejecuta en interacción directa (simultánea) de todos los deportistas. Este tipo de actividad aparece generalmente combinada con otros y construye formas de organización de la acción de los pequeños grupos.



Mi experiencia en las primeras temáticas fue:

Con mi equipo de entreno:



Con el equipo facilitador:



Mi propia experiencia:



Cada aprendizaje es importante en la vida, por lo tanto el conocimiento adquirido continuamente, enriquece la información y permite practicarla en las áreas necesarias.



TRABAJO EN EQUIPO

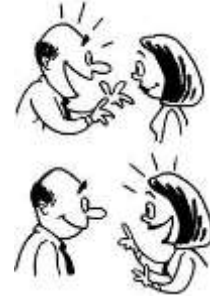
Un equipo de trabajo es un conjunto de personas que se organizan de una forma determinada para lograr un objetivo común. En esta definición están implícitos los tres elementos clave del trabajo en equipo:

- **Conjunto de personas:** los equipos de trabajo están formados por personas, que aportan a los mismos una serie de características diferenciales (experiencia, formación, personalidad, aptitudes, etc.), que van a influir decisivamente en los resultados que obtengan esos equipos.
- **Organización:** existen diversas formas en las que un equipo se puede organizar para el logro de una determinada meta u objetivo, pero, por lo general, implica algún tipo de división de tareas.
- **Objetivo común:** no debemos olvidar, que las personas tienen un conjunto de necesidades y objetivos que buscan satisfacer en todos los ámbitos de su vida, incluido en trabajo, deporte etc.



FEEDBACK

¿Qué recuerdas sobre los temas abordados?
¿Qué entendió sobre inteligencia emocional?
¿Por qué es importante el trabajo en equipo?



AUTOESTIMA



Llegar a un punto de conciliación de extremos, mental y físico provoca, que lo que tu cerebro ya sabe, tu cuerpo lo ejecute.

*Pero sobre todo, mucha confianza en tu trabajo, en tus posibilidades, en lo que ya sabes y tienes aprendido, **mucha confianza en TI**. Esto es una de las cuestiones que el DEPORTE, en todas sus facetas, nos enseña, el afán de superación y el trabajo constante en pos de un objetivo con la **confianza en nuestras propias posibilidades y habilidades**.*

José Carlos Sánchez
Montero



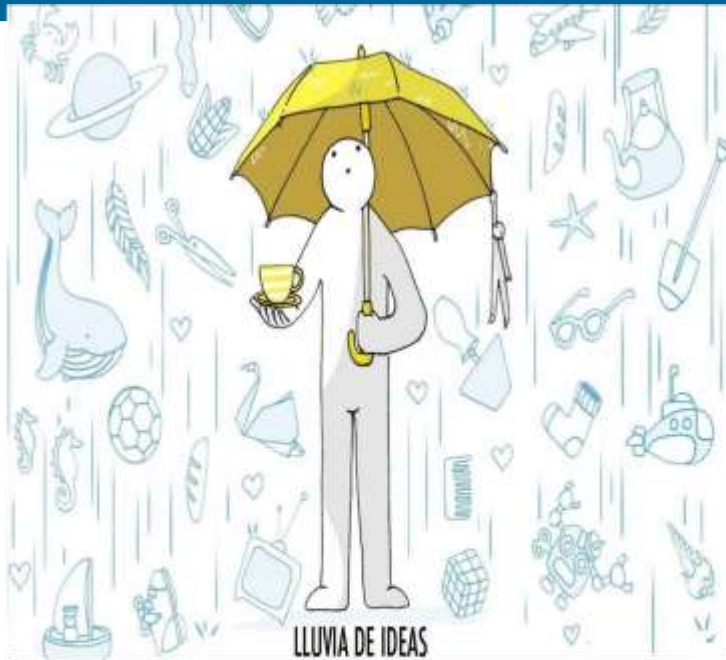
ANSIEDAD

¿Qué es la Ansiedad?

¿Cómo puedo identificarla?

¿Cómo puedo controlarla?

¿Cómo reacciono ante situaciones estresantes?



La motivación es, en síntesis, lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una "combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encausa la energía"

Solana, Ricardo F. *Administración de Organizaciones*, Ediciones Interoceánicas S.A., Buenos Aires, 1993, pág. 208.



En el deporte, el entrenador es el principal motivador y, por tanto, su personalidad, su convicción, sus fines y sus técnicas de motivación son fundamentales para el desarrollo de las actitudes y el éxito de los jugadores.

