Facultad de Ciencias de la Educación y Psicopedagogía

Trabajo Final de Grado

Promoción de la Inteligencia Emocional en el ámbito deportivo.

Propuesta de intervención en el campo profesional

Nicosia, Carolina

Título a obtener: Licenciada en Psicopedagogía

Profesorado en Psicopedagogía

Carrera: Licenciatura en Psicopedagogía

Mes-2020

Agradecimientos

Por brindarnos a todos y cada uno su tiempo,
su paciencia, sus conocimientos y su acompañamiento constante.
Gracias Natalia Peralta.

Por recibirme con las puertas abiertas,
por brindarme su espacio y su tiempo,
por el cariño recibido.
Gracias Victoria, Valentina, Carla y Club Servando Bayo.

Porque mis logros son sus siembras,
porque mi esfuerzo es solo un reflejo de la fortaleza
que me transmite su amor eterno.
Gracias a mis padres, Mónica y Rubén.

Por cuidarme, por el apoyo constante,
por ser mis guardaespaldas.
Gracias a mis hermanos, Leandro y Facundo.

Por ser mis cablecitos a tierra,
por sacarme siempre una sonrisa,
por amarme tanto.
Gracias Renata, Emilia y Sofía.

Por el amor y la contención
en las eternas horas de trabajo y estudio.
Gracias Mauro.

Por incentivarme a superarme día a día.
Por las risas, las lágrimas, y los momentos compartidos.
Gracias compañeros de carrera.

Resumen

El objetivo del presente proyecto fue investigar la relación entre la inteligencia emocional y el deporte con el fin de fortalecer a entrenadoras y entrenadores deportivos mediante estrategias que permitan promoverla en las adolescentes y los adolescentes.

En muchas ocasiones se encontró que las profesoras y los profesores que trabajan con adolescentes no tienen los conocimientos y recursos psicológicos y pedagógicos necesarios para poder llevar acompañar y orientar ese período de crecimiento y desarrollo humano. Es por esto que se planteó, como una necesidad, la formación de entrenadoras y entrenadores deportivos desde la inteligencia emocional.

El proyecto en la modalidad taller, se llevó a cabo en una institución deportiva, y se trabajó con los equipos de gimnasia artística, tras la recolección de datos mediante entrevistas semi-estructuradas a diferentes actores de la institución deportiva.

Luego, en base a los resultados obtenidos, se diseñó un proyecto, con el fin de dar respuesta a las demandas de la institución. El mismo consistió en un taller de formación destinado a entrenadores y deportistas, con el fin de fortalecer a los entrenadores deportivos a través de herramientas y estrategias que permitan propiciar la inteligencia emocional en los deportistas adolescentes.

Por último, se confeccionó el cronograma de trabajo, en el que se presentó el plan de actividades por encuentros, y se explicitaron el impacto y los resultados esperados en cuanto a su hipotética aplicación práctica de dicho taller.

Palabras claves: Inteligencia Emocional –Adolescencia – Deporte – Entrenador deportivo – Aprendizaje no formal

Índice

Resumen **2**
Introducción **4**
1. Contexto de estudio **5**
2. Planteo del problema. **8**
Diagnóstico **14**
3. Marco de referencia general y específico **27**
Capítulo I **28**
1. 1. Origen del concepto de Inteligencia Emocional 28
1.2 Modelos de Inteligencia Emocional 30
1.2.1 Modelos de habilidades 31
El Modelo de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer 31
1.2.2 Modelos de rasgos o mixtos 33
El modelo de Inteligencia Emocional según Bar-On (1997) 33
El modelo de Inteligencia Emocional según Goleman 35
1.3 Aprendizaje no formal 37
Capítulo II **40**
2. Deporte 40
2.1 Entrenadores 43
Capítulo III **48**
3.1 Adolescencia y deporte 48
3.2 Inteligencia Emocional y Deporte 53
4. Propuesta de intervención a realizar **56**
5. Estudio de factibilidad o viabilidad **57**
6. Impacto **75**
7. Resultados esperados **76**
8. Conclusiones **77**
9. Anexos **77**
10. Bibliografía **88**

Introducción

El presente trabajo remarca la importancia de que las entrenadoras y los entrenadores en el ámbito deportivo promuevan el desarrollo de la inteligencia emocional. Es por esto que se llevó a cabo una propuesta de intervención para fortalecerlos mediante estrategias que permitan promover la inteligencia emocional en las deportistas y los deportistas adolescentes.

Para poder llevar a cabo la propuesta, se realizaron entrevistas a varios actores de la comunidad deportiva, como directivos, entrenadoras, deportistas y familias indagando cuestiones relacionadas con los componentes constitutivos de la inteligencia emocional, tales como habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y estado anímico general. Los datos recabados resultaron relevantes para la construcción de la propuesta del taller.

A continuación, se exponen los apartados de los que consta este proyecto de intervención con una breve explicación del contenido de cada uno de ellos.

La estructura del trabajo está dada por cinco partes. Una primera parte que incluye el contexto de estudio en donde se presenta la descripción de la institución (su ámbito de actuación, cultura organizacional, etc.) como así también la identificación de factores críticos internos y externos.

La segunda parte contiene la fundamentación que establece la razón fundamental o motivo principal de la propuesta o proyecto. Como así también el diagnóstico de la institución.

Luego, la tercera parte incluye el Marco Teórico, dividido en 3 capítulos. El primero, define el término Inteligencia Emocional, realizando un breve recorrido histórico y describiendo sus diferentes modelos y herramientas de evaluación. Asimismo, se conceptualiza el aprendizaje no formal. El segundo capítulo hace hincapié en el deporte y en la función de los entrenadores deportivos. Por último, el tercer capítulo presenta el período de desarrollo de la adolescencia y los beneficios que aporta el deporte en esta etapa. Como así también su relación con la inteligencia emocional.

El siguiente apartado contiene el Marco Metodológico, incluyendo el esquema de trabajo de campo (métodos, técnicas o procedimientos aplicados), y los objetivos generales y específicos del proyecto. Se empleó una estrategia metodológica cualitativa.

Por último, la quinta parte expone las conclusiones provenientes de los resultados de investigación alcanzados.

1. Contexto de estudio

La institución deportiva, ubicada en el corazón del barrio Echesortu, en la zona oeste de la ciudad de Rosario, fue fundada un 8 de julio de 1928.

El Barrio Echesortu está delimitado por las siguientes calles: al norte Córdoba, al este Av. Francia, al sur Av. Pellegrini y al oeste las vías del ferrocarril Belgrano. El barrio comenzó alrededor del año 1880 con los loteos de sus propietarios: Echesortu, Arrillaga, Buratovich y Casiano Casas, quienes comienzan a crear diversos barrios, que en su mayoría habrían de llevar sus nombres.

A menudo se considera que este barrio tiene su centro en la intersección de Bulevar Avellaneda y Mendoza (conocido popularmente como el corazón de Echesortu), a partir de la cual se despliega un área comercial a lo largo de diez cuadras llamada formalmente Paseo Echesortu.

La institución deportiva conserva la mística de un típico club de barrio. Combina los rasgos antiguos que lo distinguieron en los años de apogeo social, con obras que lo van adecuando a los tiempos modernos que corren. En la institución de Barrio Echesortu, famosa por sus bailantas y sus espectáculos durante más de cuatro décadas, abundan los espacios amplios para que los casi 300 socios practiquen disciplinas, para que los vitalicios despunten el vicio del casín y de otros juegos de mesa, y para que alumnos de distintas escuelas de la zona realicen actividades en el Centro de Educación Física que funciona dentro mismo de la entidad.

El club de barrio fue superando los momentos difíciles que atravesó el país y hoy vuelve a tener diferentes deportes con cientos de chicos que pasan a diario por sus instalaciones.

Noches de esplendor

Atrás quedaron los años de las populares bailantas de cumbia y espectáculos musicales que se organizaban los fines de semana en la pista de baile del patio del club, que distinguieron a la institución en las décadas del 70 y 80.

Fueron tan populares y multitudinarios los bailes en el Club, que en un ranking de asistencia de público terminó en el segundo lugar detrás del club Comunicaciones de

Buenos Aires, ganándole a instituciones de primer nivel como Newell's Old Boys, Gimnasia y Esgrima y Provincial.

En el patio del club, a la derecha de la cancha de fútbol de césped sintético, aparece un viejo escenario que ha sido testigo de la historia misma del Club. Allí se subieron artistas de la talla de Sandro, Palito Ortega, Leonardo Favio, María Marta Serra Lima, Juan Ramón, Horacio Guarany, Rimoldi Fraga, Dyango y Jorge Corona, entre otros.

"En el año 71 vino a cantar Sandro y había 8 mil personas en el club. No cabía un alfiler y estábamos todos apretados. Y como no podía pasar por la puerta principal, lo hicieron ingresar por la casa de una vecina, Doña Rosa, cuya medianera daba directamente con el escenario.

Ahí había una puerta y lo hicieron pasar. Fue una noche inolvidable", rememoró con nostalgia don Ricardo Correa, casero del club desde hace 45 años.

También don Ricardo fue testigo de la visita de Susana Giménez al Servando Bayo.

"Recuerdo que hizo un sketch con un vecino que era taxista. Estuvo muy divertido. La gente la pasó excelentemente bien", recordó sobre la presencia de una de las divas del mundo del espectáculo nacional.

Don Ricardo, testigo de mil anécdotas en el Servando Bayo, se asemeja a una institución dentro de la misma institución.

"Es que llevo 45 años en el club. Acá conocí a mi señora, me casé, crie a dos hijos y actualmente mis nietos andan corriendo por aquí. Hasta mi viejo murió en este club", expresó el histórico casero y bufetero de la entidad situada en la zona oeste de Barrio Echesortu.

<u>El Club hoy</u>

"Hace tres o cuatro años un grupo de personas de entre 40 y 50 años tomamos el club y empezamos a cambiar un montón de cosas", sostuvo Ariel, el secretario del Club, al tiempo que remarcó el trabajo que hicieron años anteriores otras personas ya que *"Sostuvieron el club, sin que haya actividades deportivas, pero evitando que cayera en bancarrota".*

En el salón anterior al clásico buffet, lugar de paso de socios y visitantes, aparece un espacio adonde los vitalicios del club asisten, puntual y religiosamente todas las tardes: el casín es un juego de mesa de billar, que se realiza con tres bolas, cinco palos y cuyo

objetivo es pegarle a la bola contraria y tratar de hacer puntos volteando los palos con o sin carambola.

En 2016, gracias al Centro de Educación Física que se instaló en el lugar, pudieron conseguir un aporte importante a través del Ministerio de Educación de la Provincia para darle forma a la cancha de básquet a cielo abierto que funciona actualmente. Así, con el paso del tiempo, fueron resurgiendo diferentes disciplinas, como patín artístico, zumba, gimnasia artística, básquet, futbol cinco y tenis de mesa. Esta última tiene mucha participación, ya que en el club funciona la Asociación Provincial de Tenis de Mesa.

Además de los 400 alumnos de colegios de la zona que semanalmente realizan actividades físicas en las instalaciones de la institución, cerca de 300 niñas, niños, adolescentes y adultos, asisten a las disciplinas antes mencionadas. Hace pocos años, el club llevó a cabo una obra de importancia en el patio: una carpeta de cemento alisado que permite la realización de actividades al aire libre, como patín y básquet. Y sobre la izquierda, donde estaba la antigua cancha de bochas y el emblemático escenario, un imponente tinglado espera la finalización de obra de un piso de mosaicos para que las chicas puedan desarrollar gimnasia rítmica en un nuevo espacio.

"Por semana pasan 1.000 chicos por acá", dijeron los dirigentes. Diego, integrante de la Comisión Directiva, hizo énfasis la importancia social de los clubes: *"La idea es darles a los chicos un lugar de contención, porque el deporte hace a la unión de las personas. Y sobre todo en este momento tan complicado. Un chico adentro de un club es un chico menos en la calle, haciendo lo que no tiene que hacer"*, aportó Ariel.

En la actualidad avanza la construcción del gimnasio cubierto que cambiará la fisonomía del club: *"Para nosotros es impresionante el presente, porque desde que nos criamos acá nunca vimos una obra de semejante magnitud. Hoy nos pasa que en el invierno baja la cantidad de chicos que vienen, pero teniendo un gimnasio no sólo los vamos a resguardar del frío y de la lluvia, sino que también nos posibilitará posicionar nuevamente al club en lo profesional porque en cualquier área, sin un estadio cubierto, no podemos competir"*, explicó Diego.

Mucha gente del barrio ha colaborado en la construcción de la obra, aspecto destacado por los dirigentes. Con la construcción del gimnasio cubierto planean desarrollar nuevos deportes, como vóley. Además, afirmaron que la estructura del club es tan amplia que permite pensar en un abanico de proyectos.

La institución célebre por sus bailes de antaño, por aquellos espectaculares sábados de esplendor, sostiene su vigencia con distintos rasgos sociales y deportivos, en base al esfuerzo de una comisión directiva y de un grupo de socios que trabaja desinteresadamente por el bienestar de una institución que representa a la historia misma de muchísimos vecinos de Barrio Echesortu. (Diario El Ciudadano, 2016)

2. Planteo del problema.

El presente proyecto surge a partir del trabajo final realizado por la psicopedagoga Josefina Pascual "*La Inteligencia Emocional y el deporte en adolescentes. Análisis de su relación en una escuela de educación secundaria de rosario durante 2016-2017"*.

A partir de mismo, se evidencia la importancia que las docentes y los docentes y las entrenadoras y los entrenadores en el ámbito deportivo desarrollen su inteligencia emocional por dos motivos básicos: por un lado, porque lo requieren para el desarrollo de su profesión y, por otro lado, porque es necesario para poder colaborar en el desarrollo de la misma en sus alumnos.

Es por esto que se pretende diseñar una propuesta de intervención para fortalecer a entrenadoras y entrenadores deportivos mediante estrategias que permitan promover la inteligencia emocional en las deportistas y los deportistas adolescentes.

La entrenadora y el entrenador además de las funciones básicas de preparar técnica y tácticamente a las deportistas y los deportistas para las competiciones, cumple un papel fundamental en el desarrollo integral del sujeto. Por ello, es sumamente necesario que la formación de entrenadoras y entrenadores incluya el desarrollo de la inteligencia emocional para luego poder favorecer la inteligencia interpersonal e intrapersonal en las deportistas y los deportistas.

Un técnico deportivo tiene que desplegar diferentes roles simultáneamente. No sólo debe manejar la información en relación a su deporte, sino que debe trabajar sobre las actitudes, afectos y sentimientos de sus jugadores. Es lo que se conoce, en palabras de Muñoz (1997) (citado en González Campos, 2010), como la actuación socioemocional del entrenador (p.35).

Asimismo, en muchas ocasiones se encuentra que las profesoras y los profesores que trabajan con adolescentes no tienen los conocimientos y recursos psicológicos y pedagógicos necesarios para poder llevar acompañar y orientar ese período de

crecimiento y desarrollo humano. Es por esto que se plantea como una necesidad la formación de las entrenadoras y los entrenadores deportivos desde la inteligencia emocional.

François Marty (2015) plantea que "Es el período de latencia el que otorga las bases para leer y reconocer las emociones, la que condiciona la calidad del proceso adolescente cuya función será integrar lo novedoso de lo puberal" (p. 33).

Asimismo, Janin (2015) esboza que hay características que definen ese momento de la vida "Es decir, hay una serie de modificaciones relacionadas básicamente con abandonos de imagen, de representación de sí y con nuevas adquiciones" (p.37).

Es por esto, que se puede decir que la adolescencia puede definirse como una crisis a acompañar. El modo en que los individuos transiten la adolescencia, dependerá, en gran medida, de que encuentren resguardos en el mundo externo, y a la vez que el contexto les ofrezca un espacio de sostén.

Carrión Otero (2008) expone que

> es en la adolescencia cuando el individuo experimenta un desarrollo evolutivo integral que pretenderá configurar la búsqueda de la propia identidad adaptada, en el mejor de los casos, a su entorno social y familiar. Dicho desarrollo abarca aspectos tanto físicos como cognitivos, emocionales y comportamentales. (p.1)

En este sentido, las psicopedagogas y los psicopedagogos poseen la inherente responsabilidad de brindar las herramientas necesarias, tanto a ese individuo como a sus familias y otros contextos, para que los procesos de identificación se desarrollen de un modo adecuado y óptimo.

Ahora bien, frente a un proceso natural evolutivo, la Inteligencia Emocional es un instrumento que permite al adolescente hacer frente a toda esa vorágine de cambios, explorando sus potencialidades.

Entre los estudios de la Inteligencia Emocional en adolescentes se destaca el de Martínez-Pons (1998) (citado en Zavala Berbena, Ma. A., Valadez Sierra Ma. D. 2 & Vargas Vivero Ma. del C., 2008) quien incluyó dos aspectos a los componentes de la Inteligencia Emocional: la orientación a sí mismo y la orientación hacia los otros. El autor concluyó que:

> la orientación hacia los otros es mejor predictor de la calidad de las relaciones interpersonales de las adolescentes y los adolescentes, mientras que la orientación a sí mismo correlacionó con orientación a la tarea y reflejó una preocupación por el dominio y la mejora personal (p.325).

Asimismo, en la investigación de Pascual (2017) se ha llegado a la conclusión que las adolescentes y los adolescentes que practican deporte han logrado un mayor promedio en las siguientes dimensiones: Claridad Emocional (No deporte= 61,95; Deporte= 69,63) y Preocupación Empática (No deporte= 71,95; Deporte= 72,50), ambas correspondientes al componente de Comprensión Emocional, Regulación Emocional (Reparación Emocional: No deporte= 65,84; Deporte= 70,19; Manejo Interpersonal: (No deporte= 64,32; Deporte= 73,13). Además, se observó una relación significativa positiva entre la práctica del deporte y el Índice de Percepción Interpersonal (No deporte= 63,00; Deporte= 71,75), dimensión correspondiente al componente de Percepción Emocional (p. 87).

Goleman (1995) define a la Inteligencia Emocional como la "capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones" (p. 89). Luego, en 1998, en una siguiente publicación, la reformula, definiéndola como la "capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales" (p. 98).

Entre otros de los referentes de la Inteligencia Emocional, se puede nombrar a Bar-On (1997), (citado en Extremera Pacheco y Fernández Berrocal, 2015) quien la definió como "un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen en la habilidad propia de tener éxito al afrontar las demandas y presiones del medio ambiente"(p. 22).

De hecho, Shapiro (1997) plantea que:

> los niños con capacidades en el campo de la inteligencia emocional son más felices, más confiados y tienen más éxito en la escuela. Igualmente, importante es el hecho de que estas capacidades se convierten en la base para que nuestros hijos se vuelvan adultos responsables, atentos y productivos (p.3).

La inteligencia emocional se puede aprender y así controlar emociones tan significativas en el mundo del deporte como la ansiedad, las presiones, los miedos

(estrés) y la agresividad. Que muchas veces son perturbadoras y disminuyen el rendimiento en todos los ámbitos en donde se desenvuelve el sujeto.

Uno de los temas más recurrentes del estudio de la IE en la adolescencia es el de su relación con la vida escolar. Parker et al. (2004) (citado en Zavala Berbena et al., 2008) encontraron una fuerte asociación entre el éxito académico de los adolescentes con las principales dimensiones de la IE. Los alumnos quienes obtuvieron mayor promedio académico obtuvieron puntuaciones elevadas de IE en las áreas: interpersonal, adaptabilidad y manejo del estrés.

Tolerar la frustración, ser capaz de tener control sobre el propio temperamento y estrés, poder mantener la calma en situaciones tensas y desafiantes, como así también poder ser prudente ante la victoria, pueden ser factores decisivos a la hora de competir o aprender algo nuevo.

Es así como la Inteligencia Emocional se conforma en un factor clave en todo deportista, ya que ella influye directamente en la toma de decisiones, en cómo asumir ciertas situaciones, en entender el juego para aprovechar oportunidades, en identificarse con los valores deportivos, en mantenerse motivado para lograr metas personales y de equipo.

No se debe olvidar que es ciertamente enriquecedor para el progreso institucional de un club deportivo en cuanto a la iniciación, desarrollo y perfeccionamiento de las actividades que se desarrollen en él, la metodología de enseñanza que los técnicos apliquen, ateniéndose a la doble vertiente psicológica y pedagógica del proceso de enseñanza aprendizaje.

Para ello trabajar estas cuestiones, desde la prevención, gestionando las emociones para que estas no influyan significativamente en su proceso de enseñanza-aprendizaje, debe ser un rol fundamental del psicopedagogo en el desarrollo integral del sujeto. Por otro lado, se considera necesario trabajar con todos los actores involucrados, tanto profesoras, profesores como alumnas y alumnos, siendo capaz de transmitir estrategias y herramientas para la formación de la Inteligencia Emocional.

En el ámbito deportivo, el psicopedagogo también prioriza el trabajo en equipo, el compañerismo, el seguimiento de reglas, el respeto, la humildad, se aprende a manejar el éxito, pero también el fracaso. Los psicopedagogos tienen una formación específica con respecto a los procesos de enseñanza-aprendizaje, esto complementaría la labor de

los entrenadores, profesores de educación física y cualquier otro profesional dedicado al deporte, en el momento que surgiera una necesidad educativa de cualquier tipo y asesoramiento institucional.

Con relación a lo expuesto se plantean una serie de interrogantes:

¿Qué relevancia posee la inteligencia emocional en el ámbito deportivo? ¿Cómo se podría vincular la inteligencia emocional con el aprendizaje no formal? ¿De qué manera se puede fortalecer el rol del entrenador como promotor de la inteligencia emocional en los deportistas?

En este sentido, se planteó como objetivo general, el diseño de una propuesta de intervención para fortalecer a entrenadoras y entrenadores deportivos mediante estrategias que permitan promover la inteligencia emocional en las deportistas y los deportistas. El taller se llevará a cabo en una institución deportiva de la ciudad de Rosario.

Como objetivos específicos se proponen:

1. Describir la relevancia de la inteligencia emocional en el ámbito deportivo.
2. Vincular la inteligencia emocional con el aprendizaje no formal.
3. Fortalecer el rol del entrenador como promotor de la inteligencia emocional en los deportistas.
4. Confeccionar una propuesta de intervención orientada a entrenadores deportivos para dotarlos de estrategias que desarrollen la inteligencia emocional.

Con el propósito de recabar datos se llevaron a cabo entrevistas. Estas técnicas cualitativas semiestructuradas y destinadas a diferentes actores de la comunidad deportiva. Las preguntas que se incluyeron en la misma eran abiertas y cerradas, en las primeras no se delimitan con anterioridad las opciones de respuesta y las segundas son definidas como aquellas que contienen opciones de respuesta previamente delimitadas. (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2006, p.310-316)

Los autores antes mencionados exponen que “Las entrevistas semiestructuradas, por su parte, se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados (es decir, no todas las preguntas están predeterminadas)” (p.418).

En función al análisis de los datos recolectados en las entrevistas se confeccionó el taller.

Se eligió esta modalidad dado que, según Ander Egg (2007), se trata de una forma de enseñar y, sobre todo de aprender, mediante la realización de “algo”, que se lleva a cabo conjuntamente. Es un aprender haciendo en grupo.

Se llevaron a cabo tres encuentros, en el primero se convocó que participen las entrenadoras y los entrenadores deportivos y personal directivo del club. En el segundo encuentro se incluyó, además a los deportistas. Y finalmente en el último encuentro, se intentó recopilar lo acontecido en los últimos dos encuentros y quedó a cargo de las entrenadoras y entrenadores deportivos y directivos. Dichos encuentros tuvieron la duración de tres horas reloj, en el horario que estimó conveniente la institución deportiva.

Diagnóstico

Con el fin de construir una propuesta de intervención para fortalecer a entrenadores deportivos, brindándoles estrategias que permitan promover la inteligencia emocional en los deportistas adolescentes, se realizaron entrevistas a varios actores de la comunidad deportiva.

Las entrevistas pretendían indagar dos aspectos fundamentales para la construcción de la propuesta de taller. Por un lado, recabar datos acerca de cuestiones relacionadas con los componentes constitutivos de la inteligencia emocional, tales como habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y estado anímico general. Y, por otra parte, obtener información sobre el rol del entrenador deportivo.

Se entrevistaron a cuatro actores fundamentales de la institución: a la entrenadora de gimnasia deportiva, a una adolescente que realiza el deporte, a un familiar que acude al club y, por último, a un miembro de la comisión directiva, en este caso su secretario.

Para iniciar la entrevista, se les consultó acerca de la percepción de su transitar por la institución. Ante la pregunta **¿Cómo se siente trabajando en esta institución?** La mayoría contestó que se sienten *"*cómodos*"*. Sin embargo, la entrenadora señala que, debido a la incipiente constitución de la nueva comisión directiva, se siente cómoda pero un poco más insegura en comparación con su paso por instituciones anteriores. Al respecto, la deportista remarca la importancia de transitar en un ambiente propicio: "Es buenísimo estar siempre con las mismas y conocer a las compañeras y sentirse cómodas, porque para mí eso, de venir y sentirse cómoda es una de las cosas más importantes"

En este sentido, Bar-On (1997) (citado en Martín de Benito, 2013) determina que uno de los componentes de la inteligencia emocional, se asocia con el estado anímico general, "con la capacidad de estar satisfecho con la propia vida, disfrutando de uno mismo y de los demás, divertirse y expresar emociones positivas" (p.26-27).

Asimismo, entre los componentes fundamentales para fortalecer la inteligencia emocional, se encuentran las habilidades intrapersonales, y dentro de ella, la asertividad. "Esta tiene que ver con la capacidad de expresar las propias emociones, ideas, necesidades, deseos y defenderlos de forma constructiva" (p.26).

En este sentido, ante la pregunta **¿Qué consejo darías a los jóvenes deportistas para fortalecer el vínculo con su entrenador?** dos de los encuestados coincidieron en que es indispensable tener abiertos los canales de comunicación para fortalecer este vínculo. El secretario expresa: "Creo fervientemente en el diálogo y la comunicación entre las personas, entiendo que ese es el primer paso y que está muy bueno generar espacios fuera de lo deportivo como para compartir otras experiencias." Asimismo, otro de los encuestados expresa: "Que hablen, que no se callen… que aprendan a decir… que se defiendan"

En lo que refiere a la adaptabilidad, se investigó acerca de la solución de problemas, el realismo y la flexibilidad. Frente a la pregunta: **Cuándo surge un conflicto en la institución**, **¿Cómo se resuelve?** Se evidencian las siguientes expresiones: "Ósea si hay alguna situación que nos molesta, se habla y se resuelve al toque, nunca tuvimos problemas con nada; Tratamos de resolverlo convocando a las partes y dialogando, buscando diferentes soluciones." En relación a esto, según la teoría de Bar-On (1997), en la institución deportiva se puede inferir que se evidencian habilidades para resolver problemas personales y sociales de forma constructiva.

Como se mencionó anteriormente, cada pregunta procuraba investigar cuestiones relacionadas con los componentes constitutivos de la inteligencia emocional. En este sentido, los interrogantes acerca de los vínculos entre los diferentes actores de la comunidad deportiva intentaban obtener información acerca de habilidades interpersonales que incluye cuestiones relacionadas con la empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social. En relación a la primera se advierten las siguientes respuestas: "Yo también fui gimnasta y hay cosas que me marcaron y es lo que trato de no hacer con ellas, porque sé que es un deporte en el que se sufre mucho, esas cosas en la adolescencia, es fundamental el entender lo que está viviendo la otra persona; Apoyar en todo momento al alumno, saber cuándo la otra persona está en un momento difícil, te das cuenta y no pasarle por encima a eso"

En referencia a este subcomponente, Manes (2014) expone que "la empatía no solo involucra procesos afectivos/emocionales sino también procesos reflexivos en los que es necesario tomar perspectiva (entender por qué el otro está sufriendo)" (p.216). De este modo, desarrollar de manera creciente nuestra experiencia empática hace que podamos comprender mejor a los demás y vivir más pacíficamente.

Por su parte Mayer & Salovey (1997) (citado en Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, 2005) exponen que la percepción emocional es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de los demás. Además, implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan. En este sentido, la entrenadora expresa: "Acá hay veces que llegan enojadas, angustiadas, llegan de miles de maneras, que ya desde que entran, yo como entrenadora trato de percibirlas y trato de que ellas me lo digan, que no siempre pasa."

Con respecto a las relaciones interpersonales se advierten las siguientes respuestas "Tenemos una buena relación, siempre distante en lo necesario, yo me integro muchísimo con ellas, estoy muy metida en la vida de cada nena, trato de conocer a todas, todas tienen una historia diferente; No solamente parte de uno solo sino también de las otras personas que están alrededor tuyo, si otras personas no te integran te va a costar un montón." Bar-On (1997) (citado en Martín de Benito, 2013) sostiene que "las relaciones interpersonales, tienen que ver con la habilidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias con los demás, caracterizada por la cercanía emocional, intimidad y por dar y recibir afecto" (p. 26).

En relación al último subcomponente, la responsabilidad social, que representa la capacidad de mostrarse a uno mismo como miembro constructivo del grupo al que pertenece, los encuestados expresaron: *"*Siempre integramos a todas las que vienen, nunca tuvimos problemas con ninguna; Son un grupo muy unido, se defienden entre ellas; A mis compañeras las adoro, son las mejores, siempre, todas, son parte de mi familia prácticamente, siempre contamos una con la otra, siempre, es hermoso" En este sentido, sobre la pregunta **¿Qué estrategias utiliza para fortalecer los vínculos de grupo**?, la entrenadora expresa: "Terminamos de entrenar y no se una vez por mes, nos quedamos a comer, siempre trato de que sientan el equipo por más de que existan las diferencias de edad, de pensamiento. Por más que compitan individualmente. Mucha comunicación y reuniones por fuera para que sean en equipo; En la preparación física trato de ir rotándolas, que todas tenga comunicación y se conozcan entre todas. Acá trato que todo sea en equipo y en grupo."

Continuando con el tema, acerca de **¿Qué importancia tienen las emociones en el deporte?**, todos los encuestados destacaron la relevancia de las emociones en la actividad deportiva. Se apreciaron las siguientes respuestas: "Yo creo que mucho, las

emociones en un 80% influyen, porque las nenas cuando vienen desganadas no rinden, cuando les pasa algo tampoco; Un montón, yo creo que si no estuviesen las emociones me parece que sería mucho más fácil, porque con las emociones es muy difícil; Pero sí importa muchísimo, y en el adolescente, sobre todo, en el niño no lo veo tanto, o tal vez lo canaliza por otro lado, no sé, pero en el adolescente es fundamental; Si contesto por mí persona diría que es lo más importante, obviamente que se requieren habilidades y técnicas, pero el Corazón Decide y el Cerebro Justifica."

Concretamente, las emociones juegan un papel importante en la vida de las deportistas y los deportistas y, directa o indirectamente, tienen influencia en aquello que quieren llevar a cabo. Tolerar la frustración, manejar la ansiedad, ser capaz de tener control sobre el propio temperamento y estrés, poder mantener la calma en situaciones tensas y desafiantes, como así también poder ser prudente ante la victoria, pueden ser factores decisivos a la hora de competir o aprender algo nuevo.

A partir de esto, cuando se investigó acerca de si consideraban que el control emocional de los jugadores puede incidir en su entrenamiento y competiciones, los encuestados contestaron: "Sin dudas que el control emocional incide en todo; En una competencia yo creo que al 100%, ósea no digo que una nena que controle sus emociones tenga el 100% de las posibilidades que le vaya bien, pero sí creo que 100% seguro que si una nena no controla sus emociones no funciona.; Mi principal reto es como que tratar de no bloquearme y poder seguir porque hay veces que me bloqueo al principio del entrenamiento y ya no puedo seguir, si yo me bloqueo al principio me cuesta y pongo mala cara todo el entrenamiento y no puedo, y es lo que intento siempre de no hacer, porque me sale mal algo y me bloqueo al toque, me frustro y no me sacas de ahí hasta el otro día"

En referencia a esto, Mayer & Salovey (1997) plantean que

> la regulación emocional es la habilidad más compleja de la IE. Incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás. (citado en Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, 2005. p. 71)

Por su parte, Bar-On (1997) (citado en Martín de Benito, 2013) presenta al manejo del estrés como uno de los componentes de la IE. Dentro de él se encuentra la tolerancia al estrés, es decir, la habilidad para enfrentar sucesos adversos, situaciones estresantes y emociones fuertes, supone tratar de manera efectiva al estrés.

Tal como se mencionó más arriba, parte de las preguntas procuraban obtener información sobre el rol del entrenador deportivo. En referencia a la pregunta **¿Consideras que el rol del entrenador puede aportar a la formación de los deportistas? ¿En qué sentido?** se evidencian las siguientes respuestas: "Si, muchísimo. Porque noto en todas a lo largo de su carrera siempre hay un momento en que el entrenador tiene que estar a full a pie de cañón; Si, para mi si, en todo, en ella como persona, en ella como entrenadora, es en todo; Si, un montón, en mi caso yo creo que, sin el apoyo que Vicky nos da, no podría hacer nada, ósea, me frustraría y ya me hubiese ido, porque no podría conmigo misma soportar mi cabeza, que me frustro y me enojo, no podría. Y no sé, como que nos ayuda mucho a destrabarnos, o te aconseja un montón y al final terminas saliendo de ahí, y seguís para adelante."

En este sentido, Jiménez Fuentes-Guerra, Rodríguez López & Castillo Viera (2001) exponen que "la entrenadora y el entrenador deportivo van a ser uno de los elementos más importantes en la puesta en práctica del deporte escolar, ya que es la persona encargada de guiar el proceso de formación de los jugadores" (p.1).

Asimismo, se considera necesario resignificar el rol de las entrenadoras y los entrenadores deportivos como educadores, ya que a fin de cuentas son enseñantes y educadores, no solo de contenidos cognoscitivos, sino fundamentalmente de las habilidades inter e intrapersonales antes mencionadas.

La entrenadora y el entrenador deben actuar como educadores, es decir debe conocer lo que enseña, saberlo enseñar y educar, siempre desde una mirada integral del sujeto, ayudándolo a que sus jugadores mejoren su formación personal y deportiva. En relación a esto, uno de los encuestados respondió: "Un buen entrenador debería ser alguien que tenga claro que está formando personas y que no es solo el éxito. Si creo que tiene que estar capacitado en su disciplina y en la transmisión del conocimiento para que se pueda llegar a un mejor desempeño."

Con el mismo objetivo, frente al interrogante **¿Cuáles consideras que deben ser las estrategias o actitudes que debe realizar un entrenador para que los deportistas se superen?** se advierten las siguientes respuestas: "El entrenador, no es solamente

preparación física y aparatos, es todo, a mí la gimnasia como que me transformo también como persona, más allá de todo lo deportivo, o en lo personal también un montón; Eso a full la planificación, ósea que para mí para que se vayan superando es tener un plan, y bueno cuando las cosas no salen, igualmente trato de buscarle a la planificación una vuelta para que tengan un objetivo que lo puedan lograr, más acorde a los que pueda cada uno, porque capaz que hubo una lesión, capaz que le está yendo mal en la escuela y tiene que entrenar menos. Siempre tengo en cuenta otras cosas que le pasan; Para mi es eso, apoyarlos, darles seguridad a ellas, al deportista, darle seguridad, porque las herramientas se las da. Yo te doy esto, vos entrenas de tal o cual manera, como las entrena a todas por igual, después te entiendo que cada una tienen sus diferencias, pero yo creo que el apoyo que ella les dé es fundamental, la confianza."

En relación con las expresiones de los encuestados, se puede decir que la entrenadora y el entrenador además de las funciones básicas de preparar técnica y tácticamente a las deportistas y los deportistas para las competiciones, cumple un papel fundamental en el desarrollo integral del sujeto.

Con respecto a esto, Barrios Hernández (2012) plantea que

> el entrenador además de las funciones básicas de preparar al deportista para las competiciones en cuanto a la técnica y la táctica, es responsable de preparar un hombre o mujer con sólidos valores éticos, que le permitan a su vez enfrentar no solo cualquier actividad deportiva con dignidad y entereza, sino también que lo prepare para la vida de manera general. (p.1)

Por su parte, Crespo y Balaguer (1994) (citado en Fuentes-Guerra, et al., 2001) añaden que "la relación que se establece entre el deportista y su entrenador es de vital importancia, pues de ello depende en muchas ocasiones que el deportista sea capaz de dar lo mejor de sí mismo y de conseguir sus mejores resultados" (p.3). La entrenadora coincide con esta idea y expresa: "Y creo que el principal rol, más que hacía los deportistas, es del entrenador poder formar un vínculo. A los deportistas, es lo que siempre trato de decirles a ellas, que el entrenador esta para apoyar, que el entrenador a la par de ellas quiere que ellas crezcan, y bueno que es una persona que siempre va a estar abierta a tratar de buscarle la vuelta o solucionar los problemas que ellas puedan tener afuera, dentro de la medida posible y adentro, pero me parece que tengan confianza en su entrenador es lo principal para que el plan funcione. Individual, el gimnasta por un lado y el entrenador por el otro, si no hay un equipo, más allá que el

deporte sea individual, al ser tan competitivo y tan de a uno, es fundamental que puedan tener confianza y formar ese vínculo. En el 90% de los casos, las que vienen de otro lado es porque no se hallan con su entrenador, porque fallo ese vínculo entrenador-gimnasta."

Asimismo, los encuestados destacan que existe un momento particular en el cual el acompañamiento del entrenador se hace más necesario. Con el objetivo de esclarecer esta idea se encontraron las siguientes respuestas: "Porque es una edad la adolescencia, imagínate que tenés una nena de 15 años, que por ahí se cayó, se enojó, se puso como loca se fue, es incontrolable. Cuando se cierran es imposible, pero bueno yo creo que ahí el punto está en que ellas se dejan ayudar, y para eso ellas necesitan que hay una persona que las quiere ayudar. Es un deporte en el que sufre mucho, esas cosas en la adolescencia. Y entonces justamente con esas nenas que están en una edad difícil y que es difícil llevarlas es cuando, es el reto más difícil, más complicado, pero bueno se puede. Yo siento que necesitan permanentemente ese apoyo, más las nenas más grandes"

Acerca de esta etapa caracterizada por profundos cambios hormonales, físicos cognitivos, psicológicos, emocionales y sociales, los autores Ferreres & Abusamra (2017) expresan que "se trata de un período durante el cual el cerebro social exhibe importantes cambios estructurales y funcionales, lo que probablemente constituya un periodo sensible para el desarrollo de la conducta social" (p. 85).

Los mismos autores exponen que:

> los cambios psicológicos más marcados de la adolescencia ocurren en las esferas de la identidad, la conciencia de sí mismo y en las relaciones con los demás. En cuanto al desarrollo de la personalidad, reflexionan más sobre sus propias características y comienzan a pensar sobre su futuro. (Ferreres & Abusamra, 2017, p.118)

Guilén García (2003) manifiesta que uno de los aspectos a destacar, es que "el deporte permitirá el desarrollo de la personalidad del sujeto, entendiendo la misma como rasgos psicológicos que influirá en cuestiones como su autoconcepto, su autoestima y su identidad personal" (p.13). En relación a esto, la entrenadora señala: "Es fundamental el apoyo en esta etapa, y hay que tener mucho cuidado porque algunos no saben hasta cuando el daño que uno genera ahora, hasta cuándo puede estar"

Es así que un entrenador deportivo tiene que desplegar diferentes roles simultáneamente. No sólo debe manejar la información en relación a su deporte, sino que debe trabajar el desarrollo de la autoconfianza, la motivación individual y colectiva, el control emocional, la subjetividad, la autovaloración, la imagen corporal, la autoestima, el autoconocimiento, entre otras.

Por lo tanto, se puede decir que la adolescencia puede definirse como una crisis a acompañar. El modo en que los individuos transiten la adolescencia, dependerá, en gran medida, de que encuentren resguardos en el mundo externo, y a la vez que el contexto les ofrezca un espacio de sostén.

En este sentido, ante la pregunta **¿Cuáles son las necesidades que, a tu criterio, tienen los jóvenes deportistas actualmente?** se destaca la respuesta de la deportista adolescente: "Necesitan el apoyo de todos, necesitan algo que sea de las dos partes, ósea no solamente uno porque no se puede, yo no creo que ninguna persona puede, ni la mejor del mundo va a poder sola, es un trabajo de todos, más allá de que es un deporte individual es un trabajo de todas las personas que convivís todo el tiempo, sino no se puede, es imposible; si no tenés a alguien en quien apoyarte o alguien que sabes que confía en vos o te hace confiar en vos mismo, yo creo que no se puede." Asimismo los demás actores coinciden con esta idea: "Para mí el principal es un apoyo en la familia, cuando eso está creo que desde ahí sale todo, pero bueno es todo, es un equipo de trabajo, son las compañeras, son necesarias, los entrenadores, la familia, los médicos, los nutricionistas, los psicólogos, los profesionales; Para mi tener esa persona con lo que ellos se puedan descargar, puedan hablar, porque más allá que entre las deportistas hablen, yo para mí una persona, un referente, que pueda ser el entrenador perfectamente, pero una afuera, un neutro, para que vea y que les marque, bueno esto está bien, esto está mal; También juegan un papel muy importante los contextos familiares y de amigos."

Con respecto a **¿Qué características, valores, competencias consideras que tiene que tener presente un buen entrenador?** se observaron estos decires: "Bueno principalmente tratar de sacar lo mejor de cada deportista, no guiarse solo por el deportista estrella, encontrar cuál es su talento, la habilidad de cada uno, buscar y encontrar su fortaleza, es fundamental, dedicarse el deportista y no a objetivos individuales del entrenador; Valoro mucho que este pendiente de todas, de todas por igual y también que si tenemos algún problema que nos escuche, y también que le abra la puerta a toda, siempre trata de ayudar a todas, encima no es que se fija solamente en

lo deportivo, sino que se fija en todo; Los valores, es respetuosa, eso el respeto que le tiene a las nenas, el respeto que se tienen ellas para mi es fundamental. El compañerismo, es buena persona, y es buena entrenadora, en ese sentido tiene que tener lo humano y lo profesional, la parte de la competencia es competitiva."

Es por esto que la entrenadora y el entrenador deportivo deben poseer una sólida formación. Moreno (1997) (citado en González Campos, 2010) revela que el técnico deportivo debe dominar tres ámbitos: técnico, psicopedagógico y organizativo.

El primer ámbito englobará todos los aspectos de la práctica deportiva, ya sea técnica, táctica, características del deporte, reglas de juego, estrategia deportiva, anatomía y fisiología, preparación física, entre otros.

El apartado psicopedagógico englobará todo lo concerniente a la enseñanza: motivación de los jugadores, control y dirección de grupos, comunicación, trabajo en equipo, habilidades interpersonales, conocimiento psicoevolutivo de los deportistas, ambiente positivo de trabajo, comportamiento de los entrenadores en los entrenamientos y competiciones. Y por último el apartado organizativo estará relacionado con aspectos más externos a la práctica deportiva como pueden ser la programación, diseño de sesiones y actividades, organización de los contenidos, metodología, evaluación.

Además de lo planteado por los autores anteriormente, es sumamente necesario que la formación de entrenadoras y entrenadores incluya el desarrollo de la inteligencia emocional para luego poder favorecer la inteligencia interpersonal e intrapersonal en las deportistas y los deportistas. En este sentido, la entrenadora manifiesta "Yo hice el profesorado de educación física, pero lo que me pasa es que de lo que me enseñan, acá no se puede aplicar nada, esto también es un problema, porque enseñan mucho en cuanto al grupo, a lo integral, al grupo, que el chico se divierta que acá, y hay veces que el chico no solo quiere divertirse, quiere competir, quiere un logro, se frustra porque algo no sale, todo eso en el profesorado de educación física no se tiene en cuenta. Falta mucho, hay muchas cosas que se viven acá adentro, en la competencia que en el profesorado no, al menos a mí, no me dio herramientas como para enfrentar esas cosas o solucionarlas."

La inteligencia emocional se puede aprender y así controlar emociones tan significativas en el mundo del deporte como la ansiedad, las presiones, los miedos (estrés) y la agresividad. Que muchas veces son perturbadoras y disminuyen el rendimiento en todos los ámbitos en donde se desenvuelve el sujeto.

Es así como la Inteligencia Emocional se conforma en un factor clave en todo deportista, ya que ella influye directamente en la toma de decisiones, en cómo asumir ciertas situaciones, en entender el juego para aprovechar oportunidades, en identificarse con los valores deportivos, en controlar el temperamento y el estrés, tolerar la frustración, en poder mantener la calma en situaciones tensas y desafiantes, en mantenerse motivado para lograr metas personales y de equipo.

Tradicionalmente, los programas de preparación de las deportistas y los deportistas para el alto rendimiento han concedido mucha más importancia al progreso técnico y a la mejora de la forma física que al desarrollo de los factores emocionales. Sin embargo, las múltiples exigencias de la competición, el elevado nivel de compromiso personal y la necesidad de rendir siempre al máximo han hecho que la inteligencia emocional del deportista se convierta en algo tan necesario como puedan serlo la preparación física o la preparación técnica.

En relación a esto, ante la pregunta **Desde tu experiencia, ¿Se trabajan las emociones en el deporte?** la entrenadora manifiesta: "No, queda mucho, al menos en este deporte, queda mucho en el entrenador y la familia, no está bueno, pero no está bueno porque yo, por ejemplo, no soy psicóloga, hay situaciones que no se manejar, me han pasado en torneos cosas, que se pongan de una manera que no la podés remontar, y no hay palabra que te ayude. Yo creo que eso es trabajo que lleva mucho tiempo que estaría bueno que lo tengan. No es fácil, no hay muchos medios hoy en día. Cada club tendría que tener una figura de psicólogo y psicopedagogo. Para que ellos identifiquen si está bien o está mal lo que están haciendo, hay mucho abuso de poder en el deporte, que, si yo creo que hay un psicopedagogo, un psicólogo trabajando a la par de los chicos eso se puede detectar a tiempo para que no sea algo complicado a la larga o que no haga una marca, en muchos casos de por vida."

Asimismo, los encuestados reafirman la importancia de contar con un profesional en el acompañamiento de los deportistas y expresan *"*Ósea que el entrenador tenga herramientas ya está bueno, ni hablar de que este esa persona trabajando directamente con el chico, en ese caso yo creo que es importante porque muchas veces hay macanas que nos mandamos los entrenadores, entonces por ahí si el trabajo se hace directamente con el chico, eso también lo tenes "cubierto", pero bueno por suerte no pasa en la mayoría de los casos que sea un abuso de un entrenador que genere algo negativo en los chicos, pero pasa… pero bueno que tengan las herramientas los entrenadores, que tengamos las herramientas los entrenadores sería bueno porque hay situaciones que te

desbordan; Por eso para mí esto (haciendo referencia a la propuesta) es fundamental, siempre yo se lo dije a Vicky, necesitan a una persona que les de herramientas a las nenas para que eso, porque se frustran, se enojan cuando algo no les sale, se enojan con la profesora, se enojan con esto y no las podes ni hablar, no les podés decir nada. Entonces para mí esto viene fabuloso, fabuloso.*”*

A partir de los decires de los encuestados se evidencia que en muchas ocasiones las profesoras y los profesores que trabajan con adolescentes no tienen los conocimientos y recursos psicológicos y pedagógicos necesarios para poder llevar acompañar y orientar ese período de crecimiento y desarrollo humano. Es por esto que se plantea, como una necesidad, la formación de entrenadoras y entrenadores deportivos desde la inteligencia emocional.

En relación a lo planteado por los encuestados, acerca de la figura de un profesional dentro del ámbito deportivo, la Universidad Internacional de Formosa (2020), en su revista UNIR expone que:

> la Psicopedagogía Deportiva se encarga de estudiar y desarrollar nuevos métodos y técnicas educativas para mejorar el aprendizaje de una determinada actividad física, así como el rendimiento de los deportistas. Uno de sus objetivos es orientar y asesorar a técnicos deportivos y educadores especializados en la actividad física.

Asimismo, la universidad plantea que las funciones de un psicopedagogo en el ámbito deportivo son:

1. Evaluar y trabajar con los deportistas los procesos cognitivos que intervienen en el aprendizaje de la actividad:

- La motivación
- La autoeficacia
- El control emocional y el autoconocimiento
- La atención y la concentración

2. Fortalecer la relación entre el entrenador y el deportista, fundamental para el aprendizaje y el buen rendimiento deportivo. El psicopedagogo orientará a los educadores y técnicos deportivos para mejorar la empatía y la comunicación con los deportistas.

3. Orientación a las familias: Al igual que el entrenador, los progenitores tienen una gran influencia en el niño y en su relación con la actividad deportiva. Además, deben aprender a fomentar el deporte en sus hijos de una manera positiva y sin generarles presión ni estrés.

En conclusión, se puede inferir que, en primer lugar, todos los encuestados destacan la relevancia de las emociones en la actividad deportiva, resaltando que juegan un papel esencial en la vida de las deportistas y los deportistas y, que directa o indirectamente, tienen influencia en aquello que quieren llevar a cabo. Asimismo, enfatizaron en la importancia del control emocional, como un aspecto crucial en los entrenamientos y la competencia.

En este sentido, manifiestan que la relación que se establece entre el deportista y su entrenador es de vital importancia, pues de ello depende en muchas ocasiones que el deportista sea capaz de dar lo mejor de sí mismo y de conseguir sus mejores resultados. A los fines de fortalecer este vínculo, señalan que es necesario mantener abiertos los canales de comunicación y ser empáticos.

En ese marco, distinguen un momento particular en el cual el acompañamiento del entrenador se hace más necesario, la adolescencia. En este período, los encuestados manifiestan que existe una necesidad de protección, acompañamiento y apoyo. El modo en que los individuos transiten la adolescencia, dependerá, en gran medida, de que encuentren resguardos en el mundo externo, y a la vez que el contexto les ofrezca un espacio de sostén.

Por otra parte, consideran necesario resignificar el rol de las entrenadoras y los entrenadores deportivos como educadores, ya que a fin de cuentas no solo deben poseer una formación técnica, sino que se necesita un elevado grado de preparación pedagógica y psicopedagógica, ya que cumplen un papel fundamental en el desarrollo integral del sujeto, desplegando diferentes roles simultáneamente.

En relación a esto, los encuestados coinciden en que la entrenadora y el entrenador no solo deben tener conocimientos a lo que refiere a su deporte, sino que es sumamente necesario que la formación incluya el desarrollo de la Inteligencia Emocional para luego poder favorecer la inteligencia interpersonal e intrapersonal en las deportistas y los deportistas.

Asimismo, los encuestados reafirman la importancia de contar con un profesional en el acompañamiento de los deportistas, dado que expresan que en muchas ocasiones las profesoras y los profesores que trabajan con adolescentes no tienen los conocimientos y recursos psicológicos y pedagógicos necesarios para poder acompañar y orientar ese período de crecimiento y desarrollo humano.

Sobre esta ausencia de conocimientos se construye la propuesta de intervención, con el fin de dar respuesta a los que los encuestados señalan como una prioridad, esto es, el acompañamiento en la formación de sujetos integrales, es decir, conformados por aspectos físicos, culturales, sociales y psicológicos.

Sobre este punto, resulta esencial orientar y asesorar a equipos técnicos deportivos, educadores y a las familias, para que puedan promover en forma paralela el rendimiento deportivo y la formación de la persona como ser humano social y cultural.

3. Marco de referencia general y específico

Capítulo I

1. 1. Origen del concepto de Inteligencia Emocional

Para comenzar, cabe aclarar que no existe un concepto acabado de inteligencia emocional (IE), pero es importante conocer los sustentos teóricos de cada autor, ya que cada concepción va complejizando y ampliando el término a lo largo del tiempo.

Hasta la década del 80 la inteligencia se consideraba como un conjunto de capacidades esencialmente intelectuales, siendo el cociente intelectual (CI) su medida más aceptada.

En el año 1983, Gardner fue el primer psicólogo en plantear que existen factores no-intelectuales vinculados al comportamiento inteligente. El autor plantea que las personas tienen siete tipos de inteligencia que las relacionan con el mundo, constituyendo así la teoría de las inteligencias múltiples (IM). Entre ellas se destacan, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

En este sentido, menciona que:

> la inteligencia interpersonal es la capacidad para comprender a los demás: que los motiva, como operan, como trabajar cooperativamente con ellos. Es la capacidad de formar un modelo preciso y realista de uno mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en la vida. (citado en Goleman, 1995. p. 60)

Por otra parte, plantea que mientras

> la inteligencia interpersonal supone la capacidad de discernir y responder apropiadamente a los estados de ánimo, motivaciones y deseos de los demás, la inteligencia intrapersonal, es la clave para el conocimiento de uno mismo. Esta supone la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta. (citado en Goleman, 1995. p. 60)

El concepto de IE como tal fue propuesto por los psicólogos Mayer & Salovey en el año 1990, a partir de los lineamientos de Gardner en su teoría de las IM. Estos la definen como "la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás". Se adopta una visión más amplia de la inteligencia introduciendo nuevas capacidades en función de lo que hace falta para alcanzar el éxito.

Estos autores han ido reformulando el concepto en sucesivas publicaciones. En el año 1997 exponen que:

> la inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual. (citado en Bisquerra, 2003, p. 18)

Basándose en los trabajos de los autores antes mencionados, Goleman (1995) por su parte, define a la Inteligencia Emocional como la "capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones" (p. 89). Luego, en 1998, en una siguiente publicación, la reformula, definiéndola como la "capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales". (p. 98)

Este autor contrasta la inteligencia emocional con la inteligencia general, llegando a afirmar que la primera puede ser tan poderosa o más que la segunda y que el EQ (Emotional Quotient) en el futuro substituirá al Coeficiente Intelectual (CI). Además, resalta la idea de que las competencias emocionales se pueden aprender. Todas las personas pueden aprender y educar sus emociones, todos pueden ser inteligentes emocionales.

Asimismo, Bar-On (1997) (citado en Martín de Benito, 2013) 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" (p.24). Consistente con este modelo, el autor expone que ser emocional y socialmente inteligente es saber comprender y expresarse, comprender y relacionarse bien con otros, para efectivamente hacer frente con éxito a las demandas diarias, desafíos y presiones.

Siguiendo con lo dicho, la inteligencia emocional-social es una muestra representativa de competencias, habilidades emocionales y sociales interrelacionadas facilitadores que determinan qué tan efectivamente entendemos y expresarnos, comprender a los demás y relacionarnos con ellos, y hacer frente con las demandas diarias.

Por otro lado, Bachrach (2015) expone que existen diversos estudios que sugieren que la habilidad que tiene tu cerebro de conectar tus emociones con tu sistema cognitivo, implicado en tomar decisiones, produce mejores decisiones para tu vida. El autor, sostiene

> la IE, que varía entre las personas, describe tu habilidad para percibir y comprender emociones, cómo usas tus emociones para facilitar el proceso de pensamiento y cómo gestionas tus emociones para tener más éxito en tu trabajo o en tu vida en general. (p. 190)

En otros de sus libros, titulado Ágilmente, expone que "toda técnica o disciplina que te permita conocerte más, desarrollar tu inteligencia emocional, te hace, literalmente según la ciencia, más creativo." (p.53)

Para concluir se puede decir que la inteligencia emocional es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Incluye capacidades de autorreflexión, identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada, como también la habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo, habilidades sociales, empatía y habilidad para captar la comunicación no verbal. Por otro lado, la IE, se relaciona con la capacidad de autonomía personal, es decir, un conjunto de habilidades relacionadas con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

1.2 Modelos de Inteligencia Emocional

Las diferentes propuestas teóricas planteadas por los autores anteriormente, se organizan en dos tipos: modelos de habilidades y modelos de rasgos o mixtos.

1.2.1 Modelos de habilidades

Estos modelos se focalizan en las habilidades mentales que permiten utilizar la información que nos proporcionan las emociones para mejorar el procesamiento cognitivo.

El Modelo de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer

Su modelo lleva el nombre de Trait Meta-Mood Scale (TMMS) y es una medida de autoinforme de IE percibida con un total de 48 ítems establecidos en tres subescalas que evalúan tres aspectos fundamentales de la IE intrapersonal, como: sentimientos con 21 ítems, claridad de los sentimientos con 12 ítems y reparación emocional con 12 ítems. El cuestionario está clasificado como una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En otras palabras, califica las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como nuestra capacidad para regularlas

Este modelo considera que la IE se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, que son:

la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (citado en Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, 2005. p. 68)

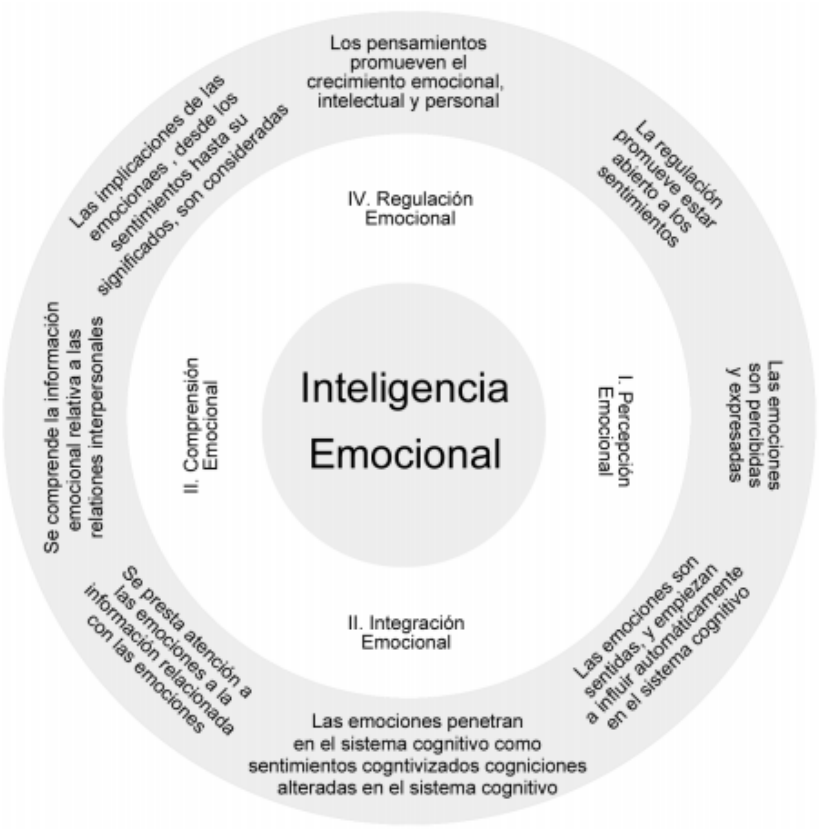


Figura 1: Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997)

Percepción emocional: es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de los demás. Además, implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan.

La facilitación o asimilación emocional: se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo a su vez, nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. Por otra parte, esta nos ayuda a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante.

La comprensión emocional: implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Además, incluye una actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones.

La regulación emocional: La regulación emocional es la habilidad más compleja de la IE. Incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro

mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás. (citado en Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, 2005, p. 69-72)

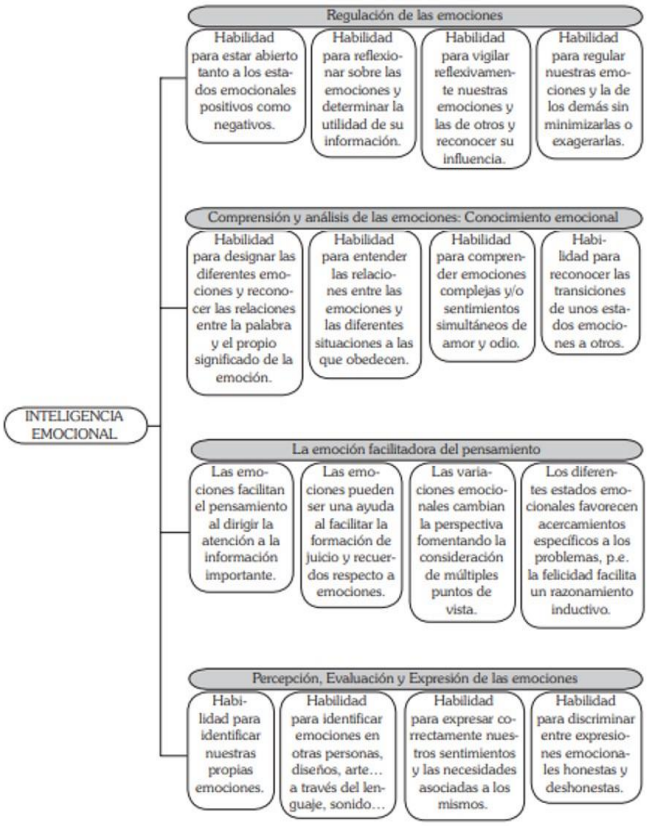


Figura 2: Las Habilidades según el Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997)

1.2.2 Modelos de rasgos o mixtos

Los modelos de rasgos o mixtos combinan dimensiones estables del comportamiento y variables de la personalidad con habilidades mentales.

El modelo de Inteligencia Emocional según Bar-On (1997)

Este autor presenta un modelo donde se distinguen los siguientes factores: habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales, adaptabilidad, manejo de estrés y estado anímico general, los cuales a su vez se subdividen en 15 componentes de orden mayor. Entre los subcomponentes, encontramos aprobación de la realidad, manejo de estrés, control de impulso entre otros, se clasifica como modelo mixto. No obstante, como sus propios autores han afirmado, se trata de un inventario sobre una amplia gama de habilidades emocionales y sociales. Este instrumento contiene 133 ítems a partir de cinco escalas y 15 subescalas. En su cuantificación, este modelo utiliza cuatro índices

de validación y factores de corrección. (citado en Trujillo Flores & Rivas Tovar, 2005, p. 18).

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. Supone tratar de forma efectiva 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.

Factores	**Habilidades Medidas**
Inteligencia intrapersonal	Autoconciencia emocional, asertividad, autoestima, autoactualización e independencia.
Inteligencia interpersonal	Empatía, relaciones interpersonales, Responsabilidades sociales.
Adaptación	Solución de problemas, comprobación de la realidad y flexibilidad.
Gestión de estrés	Tolerancia al estrés, control de impulsos. sociales.
Humor general	Felicidad, optimismo.

Tabla N° 1. Factores generales – inventario EQ-i de Bar-On

El modelo de Inteligencia Emocional según Goleman

Este modelo incluye cinco componentes básicos de la IE, conformando dos aptitudes: la inteligencia intrapersonal (aptitud personal) con tres subescalas para autoconocimiento, autocontrol y motivación, y la inteligencia interpersonal (aptitud social) con dos subescalas para empatía y habilidades sociales. (citado en Trujillo Flores & Rivas Tovar, 2005, p. 18)

a) **Aptitud personal**

A. Autoconciencia: hace referencia al conocimiento o identificación de nuestras propias emociones y a cómo nos afectan.

B. Autocontrol: es la habilidad que nos permite controlar o redirigir nuestros impulsos y estados de ánimo. Permite no dejarnos llevar por las emociones del momento.

C. 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.

b) **Aptitud social**

A. Empatía: habilidad para entender las emociones de los demás y para tratar a las personas de acuerdo con sus reacciones emocionales.

B. Habilidades sociales: es la habilidad para manejar y construir relaciones con los demás y encontrar un espacio común.

	Aptitud medida
Aptitud personal	
Autoconocimiento	Conciencia emocional. Autoevaluación precisa. Confianza en uno mismo
Autorregulación	Autocontrol. Confiabilidad. Escrupulosidad. Adaptabilidad. Innovación
Motivación	Afán de triunfo. Compromiso. Iniciativa. Optimismo.
Aptitud social	
Empatía	Comprensión de los demás. Ayuda para desarrollarse. Orientación hacia el servicio. Aprovechar la diversidad. Conciencia política.
Habilidades sociales	Influencia. Comunicación. Manejo de conflictos. Liderazgo. Catalizador de cambio. Establecer vínculos. Habilidades de equipo.

Tabla N° 2. Marco de aptitudes emocionales utilizadas por Goleman.

En relación al concepto de empatía antes desarrollado, Manes (2014) plantea que "la empatía no solo involucra procesos afectivos/emocionales sino también procesos reflexivos en los que es necesario tomar perspectiva (entender por qué el otro está sufriendo)" (p.216). De este modo, desarrollar de manera creciente nuestra experiencia empática hace que podamos comprender mejor a los demás y vivir más pacíficamente.

1.3 Aprendizaje no formal

En 1967 en la Conferencia Internacional sobre la crisis mundial de la educación, en Williamsburg, el Sr. Philip H Coombs Director del Instituto Internacional de Planeamiento de la Educación de la UNESCO, planteó una necesidad especial en desarrollar medios educativos diferentes a los convencionalmente escolares. A partir de este momento comenzó el uso de denominaciones tales como *informal* y *no formal* para dar cuenta del amplísimo y heterogéneo abanico de procesos educativos no escolares o situados al margen del sistema de la enseñanza reglada.

En palabras de Coombs (1973), en el universo educativo existen tres sectores o modos diferentes de educación: educación formal, no formal, e informal; no excluyentes sino complementarios. Estos modos, en conjunto, constituyen la experiencia educativa integral. (citado en Zabalegui, 2013, p.15)

En este sentido la autora denomina a la educación formal "al sistema educativo altamente institucionalizado, cronológicamente graduado y jerárquicamente estructurado que se extiende desde los primeros años de la escuela primaria hasta los últimos años de la universidad". En relación con la educación no formal la define como "toda actividad organizada, sistemática, realizada fuera del marco del sistema oficial, para facilitar determinadas clases de aprendizaje a subgrupos particulares de la población, tanto adultos como niños". Por último, considera a la educación informal "como un proceso que dura toda la vida y en el que las personas adquieren y acumulan conocimientos, habilidades, actitudes y modos de discernimiento mediante las experiencias diarias y su relación con el medio ambiente" (Zabalegui, 2013, p.15).

La Ley General de Educación Nº18437 aprobada en diciembre de 2008 plantea que

> la Educación No Formal, en el marco de una cultura del aprendizaje a lo largo de toda la vida, comprenderá todas aquellas actividades, medios y ámbitos de la educación, que se desarrollan fuera de la educación formal, dirigidos a personas de cualquier edad, que tienen valor educativo en sí mismos y han sido

> organizados expresamente para satisfacer determinados objetivos educativos en diversos ámbitos de la vida social, capacitación laboral, promoción comunitaria, animación sociocultural, mejoramiento de las condiciones de vida, educación artística, tecnológica, lúdica, deportiva, entre otros. (citado en Morales, 2009, p.92)

Retomando a Coombs (1973) (citado en Zabalegui, 2013), éste sostiene que la educación no formal no es un sistema paralelo al sistema formal, sino que incluye actividades tales como charlas, programas específicos y/o comunitarios, perfeccionamiento fuera del sistema formal, clubes con fines educativos, entre otras.

En este sentido, Trilla (1993) la define como "el conjunto de procesos, medios e instituciones específica y diferenciadamente diseñadas en función de explícitos objetivos de formación o de instrucción, que no están directamente dirigidos a la provisión de los grados propios del sistema educativo reglado". (p.10)

La educación no formal es una modalidad de la educación. El concepto surge históricamente ante los problemas y dificultades del desarrollo de la escolarización, como una forma de alcanzar los objetivos educativos propuestos para toda la población. Surge "precisamente para completar, reforzar, continuar o, en su caso, suplir ciertos cometidos escolares" (Trilla, 1996, citado en Morales, 2009, p. 25).

Educación no es igual a escolarización, es un concepto más amplio y profundo que si bien incluye a la escuela, la trasciende.

El concepto de educación permanente es una construcción teórica que amplía y profundiza el marco conceptual sobre la educación. En 1972, la Comisión Internacional para el Desarrollo de la Educación, por encargo de la UNESCO y bajo la dirección de Edgar Faure, produjo el informe que instaló los conceptos de "educación a lo largo de la vida" (o educación permanente).

Esta comisión puso en cuestión el monopolio de la educación institucionalizada sobre el aprendizaje, insistiendo que cualquier tipo de institución puede ser usada con propósitos educativos, y colocando al aprendiz en el centro de la educación.

En este sentido Morales (2009) expone que:

> el concepto de aprendizaje a lo largo de la vida se basa en tres atributos. Primero se trata de procesos que ocurren a todo lo largo de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte; Segundo, estos procesos tienen lugar en contextos muy

diferentes; Y tercero, ellos centran la atención en los aprendizajes, en vez de limitarse a la educación. (p. 54)

Se requiere una visión ampliada, que vaya más allá de las estructuras y los sistemas tradicionales de instrucción. Es por esto que la educación no formal es flexible, permite planificar y organizar acciones educativas de diferentes características atendiendo a diferentes necesidades, intereses y problemas de las personas y de la sociedad.

Dentro de los principales beneficios de la educación no formal se encuentran los siguientes:

- Favorece el proceso de maduración personal.
- Potencia las habilidades para las relaciones personales y sociales.
- Mejora la autoestima, el disfrute del ocio y del tiempo libre y el desarrollo de aptitudes como la creatividad, la expresión o la solidaridad.
- Facilita el proceso de maduración e inserción social, educando en la participación social activa y en el desarrollo de los valores democráticos.
- Ayuda a adoptar una actitud crítica frente a las convenciones sociales, las instancias de poder y los medios de comunicación.
- Tiene una influencia positiva sobre el empleo, fomentando el autoempleo, la creación de nuevos negocios y empresas y la inserción laboral.
- Favorece el trabajo en equipo, la cooperación y la tolerancia. (Universidad Internacional de Valencia. VIU)

Capítulo II

2. Deporte

Durante siglos, la práctica de deportes únicamente contaba con reconocimiento social en espacios educativo a los que sólo accedían las clases más favorecidas. En consecuencia, esos deportes únicamente eran practicados por un escaso segmento de la población.

A partir de la segunda mitad del siglo XX, gracias a la universalización de la enseñanza pública y a la propagación del Estado del Bienestar, el deporte se convirtió en una práctica cultural generalizada. Asimismo, esto supuso un punto de inflexión en la manera de concebir el deporte y la actividad física por parte de las instituciones públicas y la ciudadanía en general.

El deporte dejó de ser un privilegio de minorías para convertirse en un logro y en una necesidad de todo individuo, un factor de desarrollo humano que debía ser estimulado y mantenido por los fondos públicos. En este escenario, la práctica deportiva se incorporaría a los estilos de vida de la población.

Saenz & Makirriain (2008) exponen que

> al hablar de actividad física se refieren a aquellas conductas en las que el movimiento corporal es un componente principal o muy importante. La actividad física, en general, puede estar enfocada a la consecución de diferentes objetivos de naturaleza social, como la producción laboral o la artística (danza, teatro) o puede constituir una forma de ocupación del tiempo de ocio que genere beneficios para la salud y servir como medio instrumental para fines educativos. (p. 9)

Los mismos autores consideran que cuando esta actividad física se pone al servicio de la competitividad, hablamos de deporte. Y sostienen que cuando se habla deporte se hace referencia a aquellas situaciones en las que diferentes personas, individualmente o en grupo, compiten por obtener el mejor resultado. Por lo tanto, a diferencia de lo que

ocurre con la actividad física, un componente característico del deporte en su manifestación esencialmente competitiva.

En la actualidad hay cada vez hay más conciencia de la importancia de la actividad física y del deporte para la salud y la calidad de vida de la población. Sanchez & Estrada (2009) plantean que:

> numerosos estudios indican que la promoción de hábitos deportivos entre una mayoría de la población es un excelente medio para prevenir y tratar enfermedades. El deporte es, además, una alternativa a estilos de vida perjudiciales para nuestra salud y una vía para ampliar nuestra red de relaciones sociales. (p.7)

Estos beneficios de la actividad física y del deporte que señalan los especialistas no sólo son reconocidos por la mayoría de la población, sino que su fomento se ha convertido en parte de las actuales políticas públicas de Salud y Educación.

Como se mencionó anteriormente una característica fundamental del deporte en su competitividad. Sin embargo, existen maneras muy diferentes de considerar, de entender y de afrontar el hecho competitivo. Saenz & Makirriain (2008) entienden por:

competitividad la motivación para competir o para buscar éxito en una competición. Los autores plantean que, para estudiar la motivación en la competitividad en el deporte, es necesario considerar las características de la personalidad de las deportistas y los deportistas, como así también los factores situacionales y la interacción entre ambos factores. (p.11)

Según los autores citados, además de las prácticas deportivas en las que el logro de buenos resultados es imprescindible, pues este se convierte en la finalidad fundamental, hay otro tipo de vertientes en las que la consecución del éxito es importante, como en toda competición, pero no es la finalidad principal. Nos estamos refiriendo al deporte recreativo o de ocio, cuya finalidad primordial es la consecución de la satisfacción personal, y al deporte educativo, cuyos objetivos principales son de naturaleza formativa.

El primero, concibe al deporte como una actividad que, además de generar beneficios tanto en el plano de la salud física como en el bienestar personal, proporciona gozo, placer individual. Se trata de una actividad para ocupar el tiempo libre que proporciona cierto grado de disfrute a sus participantes.

En la actualidad, la actividad cotidiana, ya sea laboral o de estudio, es cada vez más estresante, por ello, la ocupación del tiempo libre se considera más significativa y constituye una vía de escape cada vez más utilizada para lograr en bienestar físico y psicológico.

En cuanto al deporte educativo, los autores exponen que la práctica deportiva constituye un valioso instrumento auxiliar en el proceso formativo, ya que fomenta valores como la cooperación, el espíritu de sacrificio o el afán de superación, entre otros. La realización de actividades físico-deportivas contribuye al desarrollo integral de la persona. En este sentido, y continuando con los mismos autores, se puede decir que la adquisición de determinadas habilidades y conductas en edades tempranas influye de forma decisiva en facilitar posteriores aprendizajes.

Saenz & Makirriain (2008) exponen que:

> la enseñanza deportiva fomenta el desarrollo corporal; se aprende a dominar el propio cuerpo, a moverse más adecuadamente en el medio ambiente en el que nos desenvolvemos y a conocer y dominar una gran diversidad de movimientos. Estas enseñanzas derivadas de la conducta deportivo-motriz están estrechamente relacionadas con la psicomotricidad, el aprendizaje motor y los aspectos psicológicos evolutivos de la motricidad, todos ellos procesos de vital importancia para la consecución de un desarrollo sano y equilibrado. (p. 13)

Hasta ahora se ha clasificado a la práctica deportiva utilizando como criterio su finalidad. Sin embargo, existen otra forma de clasificarla tomando como punto de referencia al número de participantes. Es decir, existen modalidades deportivas, cuyas prácticas se desarrolla individualmente, los deportes individuales y otras que se llevan a cabo en grupo, los deportes colectivos.

En la primera modalidad, el rendimiento, el éxito o el fracaso dependen mayoritariamente del comportamiento del individuo en la competición.

En cambio, un equipo es un grupo que comprende a varias personas con diferentes interacciones, procesos y dinámicas. La diferencia fundamental con la primera modalidad tiene que ver, en que en los deportes colectivos se precisa de la cooperación y la integración y, además, la ejecución de las tareas está sujeta a la intervención del oponente. Los autores antes citados exponen que el aspecto más definitorio de un

equipo tiene que ver con la interacción entre sus miembros, con el conocimiento mutuo, la interdependencia y la continuidad en el tiempo.

2.1 Entrenadores

Dentro de la práctica deportiva figura de la entrenadora y el entrenador es uno de los elementos más importantes y que más puede influir para que ésta se desarrolle correctamente.

En este sentido, Fuentes-Guerra et al. (2001) exponen que la entrenadora y el entrenador deportivo va a ser uno de los elementos más importantes en la puesta en práctica del deporte escolar, ya que es la persona encargada de guiar el proceso de formación de los jugadores. (p.1)

La entrenadora y el entrenador debe actuar como educador, es decir debe conocer lo que enseña, saberlo enseñar y educar, siempre desde una mirada integral del sujeto, ayudándolo a que sus jugadores mejoren su formación personal y deportiva.

Barrios Hernández (2012) plantea que

> el entrenador además de las funciones básicas de preparar al deportista para las competiciones en cuanto a la técnica y la táctica, es responsable de preparar un hombre o mujer con sólidos valores éticos, que le permitan a su vez enfrentar no solo cualquier actividad deportiva con dignidad y entereza, sino también que lo prepare para la vida de manera general. (p.1)

La autora citada anteriormente comenta que la entrenadora y el entrenador que, en el marco de la actividad deportiva, deseen obtener los máximos resultados deben poseer una sólida preparación pedagógica que les permita incidir positivamente en la formación de la conducta social y en la personalidad de sus deportistas.

Según expresa Prata (1998) (citado en Barrios Hernández, 2012) la entrenadora y el entrenador poseen determinadas funciones según la edad y etapa de formación del deportista. (p.3)

Entre los 7 y los 10 años, se encuentra la etapa de iniciación deportiva en la cual la entrenadora y el entrenador es concebido como un amigo, organizador, comunicador y motivador. En este momento del desarrollo de las niñas y los niños la actividad que mueve su comportamiento es el estudio. Es por esto que las entrenadoras y los entrenadores en este periodo tendrán en cuenta que los conocimientos escolares están

internamente vinculados con nuevos procedimientos de pensamiento y con una nueva actitud cognoscitiva hacia la realidad.

La siguiente etapa es la de perfeccionamiento deportivo, que se desarrolla entre los 11 y los 16 años. Aquí las entrenadoras y los entrenadores tienen como funciones primordiales la enseñanza de la técnica, la táctica y el desarrollo de las cualidades físicas y del talento deportivo.

Además, como mencionamos anteriormente, en este momento del desarrollo ocurren cambios hormonales, físicos, cognitivos, psicológicos, emocionales y sociales. Por estas razones las entrenadoras y los entrenadores deberán estar preparados para afrontar las consecuencias que provocan en la subjetividad de las adolescentes y los adolescentes estos cambios, y la estrecha vinculación en las esferas de la autovaloración, la imagen corporal, la autoestima, el autoconocimiento, entre otras.

A partir de esto, Barrios Hernández (2012) revela que:

> la repercusión psicológica de las transformaciones puberales no constituye un proceso automático ni lineal, sino que dependerá en gran medida del manejo que realicen las personas que rodean al adolescente, de la opinión social que recibe como consecuencia de las mismas y de los recursos psicológicos con que cuenta para enfrentarlas. (p.4)

La última etapa se desarrolla a partir de los 18 años, y las entrenadoras y los entrenadores son percibidos, por parte del deportista como gestor, manager y estratega para la optimización de su rendimiento deportivo.

En esta etapa se constituye como un período clave en el desarrollo de la personalidad de las deportistas y los deportistas adolescente, y condiciona la necesidad de determinar su futuro lugar en la sociedad. Es por esto que las entrenadoras y los entrenadores deben tener presente estas cuestiones a la hora de enfocar los entrenamientos y el modo de relacionarse con ese adolescente.

La autora expone que se necesita un elevado grado de preparación pedagógica y psicopedagógica en el entrenador, para lidiar y manejar de la manera más adecuada y racional las situaciones que a partir de este momento se vuelven más difíciles de controlar.

En el siguiente cuadro se sintetizan las funciones en determinada etapa del deportista:

FUNCION DEL ENTRENADOR	ETAPA DEL DEPORTISTA
• Amigo • Organizador • Comunicador • Motivador	• Iniciación: Desde los 7 a los 10 años
• Técnica • Táctica • Desarrollo de las cualidades físicas • Desarrollo del talento deportivo	• Perfeccionamiento: Desde los 11 a los 16 años
• Gestor • Manager • Estratega	• Rendimiento: A partir de los 18 años

Tabla N° 3: Funciones del entrenador (Prata. 1998)

Crespo y Balaguer (1994) (citado en Jiménez Fuentes-Guerra et al.,2001) añaden que la relación que se establece entre el deportista y su entrenador es de vital importancia, pues de ello depende en muchas ocasiones que el deportista sea capaz de dar lo mejor de sí mismo y de conseguir sus mejores resultados. (p.3)

En este sentido, Moreno Contreras (1997) (citado en González Campos, 2010) plantea que las entrenadoras y los entrenadores deben dominar tres ámbitos para asegurarse que el proceso de enseñanza y aprendizaje que lleva a cabo sea correcto. Los tres ámbitos son: ámbito técnico, ámbito psicopedagógico y ámbito organizativo. Estos tres ámbitos deben ser trabajados de forma flexible y amplia.

El primer ámbito englobará todos los aspectos de la práctica deportiva, ya sea técnica, táctica, preparación física, entre otros. El apartado psicopedagógico englobará todo lo concerniente a la enseñanza: estrategias, técnica y estilos de enseñanza, programación, comunicación, motivación, dirección y control de grupos, y planteamiento de las actividades, evaluación); y por último el apartado organizativo estará relacionado con aspectos más externos a la práctica deportiva como pueden ser la

captación de jugadores, las instalaciones, o los horarios de entrenamientos y de competiciones. (Moreno Contreras, 1997 en González Campos, 2010, p. 36)

En el siguiente cuadro se exponen algunos de estos componentes en la formación de las entrenadoras y los entrenadores.

ÁMBITO TÉCNICO	• Características principales es del deporte • Técnica deportiva general y específica • Táctica deportiva general y específica • Estrategia deportiva general y específica • Preparación física general y específica • Reglas de juego • Anatomía y fisiología • Primeros auxilios • Organización del entrenamiento
ÁMBITO PSICOPEDAGOGICO	• Motivación de los jugadores • Control y dirección de grupos • Capacidad de comunicación • Trabajo en equipo • Habilidades interpersonales • Conocimiento psicoevolutivo de los jugadores • Ambiente positivo de trabajo • Comportamiento del entrenador durante los entrenamientos • Comportamiento del entrenador durante la competición
ÁMBITO ORGANIZATIVO	• Programación • Diseño de sesiones y actividades • Organización de los contenidos • Metodología • Evaluación

Tabla N° 4. Ámbitos de formación y componentes a tener en cuenta en la formación del entrenador.

Asimismo, autores como Chivite (1997) (citado en Jiménez Fuentes-Guerra et al.,2001) coinciden con los antes mencionados roles y funciones que realizarán las entrenadoras y los entrenadores, pero añade la función de líder como una de la más importantes en un perfil ideal de éste.

En este sentido, Goleman, Boyatzis & McKee (2002) aportan que "la función principal del líder es despertar los sentimientos positivos de sus subordinados y ello ocurre cuando el líder produce resonancia, es decir, el clima emocional positivo indispensable para movilizar lo mejor del ser humano" (p.17). En otras palabras, la tarea fundamental del liderazgo es emocional.

Continuando con los mismos autores, la inteligencia emocional desempeña un papel muy importante en la eficacia del liderazgo. En este sentido los autores exponen que los grandes líderes son personas que saben manejar las emociones, es decir, el modo en que gestionan sus emociones y las de los demás.

Los mismos autores exponen que:

> los líderes aprueban o censuran, critican constructivamente o destructivamente y respaldan o hacen caso omiso de las necesidades de los demás. El líder puede transmitir claridad y orientación y alentar a la flexibilidad, permitiendo que todo el mundo dé lo mejor de sí para alcanzar el objetivo previsto. (Goleman, Boyatzis & McKee, 2002, p. 37)

Retomando las funciones las entrenadoras y los entrenadores deportivos y en concordancia con lo planteado por los autores antes mencionados, se puede decir que el tipo de liderazgo que debe desempeñar las entrenadoras y los entrenadores tiene que ver con sintonizar con los sentimientos de las deportistas y los deportistas y encauzarlos en una dirección emocionalmente positiva, es decir, un liderazgo resonante.

En contraposición, un tipo de liderazgo que se halla desconectado de los sentimientos del grupo, que moviliza los sentimientos negativos, reforzando la frustración, el resentimiento, el rencor y la rabia, lo denominan un liderazgo disonante.

Según los autores citados, "los líderes emocionalmente inteligentes alientan en sus subordinados cierto grado de bienestar que les lleva a compartir las ideas, aprender los unos de los otros, asumir decisiones grupales y permitir, en suma, que las cosas funcionen." (p.51)

Capítulo III

3.1 Adolescencia y deporte

Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2019) la adolescencia se define como el período de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud. Asimismo, define a la juventud como el período de la vida humana que precede inmediatamente a la madurez.

Para comprender esta transición entre la infancia y la vida adulta, Montes Fuentes (1999) hace una distinción entre pubertad y adolescencia. Por la primera se entiende como un conjunto de cambios físicos y fisiológicos que modifican al cuerpo infantil, a lo largo de la segunda década de la vida, y que lo convierten en un cuerpo adulto preparado para la reproducción de la especie (p.325). En cambio, la adolescencia no solo comprende un período biológico, sino también un período psicosocial determinada por el contexto cultural, es decir, es una construcción cultural relativa al tiempo y al espacio.

Cada sociedad de acuerdo al conjunto de condiciones sociales, tales como normas, instituciones, costumbres, usos; y de imágenes culturales, por ejemplo, mitos, valores, ritos, lenguajes, creencias configura esa transición de la infancia a la vida adulta con singulares características y variables bien definidas.

En este sentido, Margulis (2015) plantea que edad y sexo han sido utilizados históricamente como base de las clasificaciones sociales. Pero en la sociedad contemporánea la noción de juventud resiste a ser conceptualizada partiendo únicamente de la edad, a ser reducida a mera categoría estadística. (p.8)

En el marco de la intensa heterogeneidad que se observa en el plano económico, social y cultural, existen distintas maneras de ser joven. El autor expone:

> no existe una única juventud: en la sociedad actual las juventudes son múltiples, variando, por ejemplo, en relación con características de clase, el lugar donde viven o la generación a que pertenecen y, además, la diversidad, el pluralismo, el estallido cultural de los últimos años se manifiestan privilegiadamente entre los jóvenes que

> ofrecen un panorama sumamente variado y móvil que abarca sus comportamientos, referencias identitarias, lenguajes y formas de sociabilidad. Juventud es un significante complejo que contiene en su intimidad las múltiples modalidades que llevan a procesar socialmente la condición de edad, tomando en cuenta la diferenciación social, la inserción en la familia y en otras instituciones, el género, el barrio o la microcultura grupal. (p.8) Es decir, no hay juventud sino juventudes.

Como mencionábamos anteriormente, la adolescencia se caracteriza por una serie de cambios psicosociales. Según investigaciones recientes, el cerebro social experimenta cambios madurativos a lo largo del desarrollo. Este proceso es mucho más prologando que el de otras funciones y se extiende desde la niñez hasta la juventud. Por lo cual la adolescencia, en palabras de Ferreres & Abusamra (2017) es "un período durante el cual el cerebro social exhibe importantes cambios estructurales y funcionales, lo que probablemente constituya un periodo sensible para el desarrollo de la conducta social" (p. 85).

Continuando con los mismos autores,

> la adolescencia está caracterizada por profundos cambios hormonales, físicos, cognitivos, psicológicos, emocionales y sociales que ocurren durante el periodo de la vida que va desde la pubertad hasta el logro de un rol estable e independiente en la sociedad. Los cambios psicológicos más marcados de la adolescencia ocurren en las esferas de la identidad, la conciencia de sí mismo y en las relaciones con los demás. En cuanto al desarrollo de la personalidad, reflexionan más sobre sus propias características y comienzan a pensar sobre su futuro. (Ferreres & Abusamra, 2017, p. 118).

Esta serie de cambios que ocurren en este período tienen una causalidad multifactorial que incluye factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Todos estos factores contribuyen de manera fundamental, sin embargo, el desarrollo del cerebro social tiene en sí mismo un papel relevante.

En este sentido, Manes (2015) manifiesta que "para los seres humanos la supervivencia depende, en gran medida, de un funcionamiento social efectivo. Las habilidades sociales facilitan nuestro sustento y protección" (p. 211).

El autor plantea que la cognición social incluye diversos procesos cognitivos, tales como la “teoría de la mente”, la empatía, el reconocimiento de expresiones faciales, el procesamiento de emociones, el juicio moral y la toma de decisiones. (p. 212)

Continuando con lo anterior se puede decir que conocer y entender las bases cerebrales del desarrollo de las competencias sociales, pueden servir para ayudar a mejorar las capacidades sociales de los alumnos, tanto dentro como fuera del ámbito educativo. El funcionamiento social juega un papel importante en el aprendizaje y en el rendimiento académico, y es por esto que conocer las bases neurales del comportamiento social puede contribuir a comprender algunos de los mecanismos del éxito y del fracaso escolar.

Por lo tanto, tal como se considera a la niñez como una ventana de oportunidad para muchos aspectos de la enseñanza y la educación, lo mismo debería considerarse para la adolescencia: una etapa sensible para el desarrollo de la conducta, incluido el dominio de la conducta social. Durante ambos períodos el aumento de la plasticidad del cerebro representa mayores oportunidades para el aprendizaje y el desarrollo de funciones.

Durante la adolescencia el cerebro todavía se está desarrollando, es adaptable, se está completamente moldeando y conformando. En este sentido, se considera que los objetivos de la educación deberían repensarse, enfocándose en las capacidades asociadas a las partes del cerebro que experimentan los cambios más marcados durante esta etapa: las habilidades de cognición social, comprensión de las perspectivas del otro, el procesamiento emocional, la autoconciencia, así como las llamadas funciones ejecutivas y de control de la conducta.

Guillén García (2003) comenta que en general, es reconocida de manera clara la relevancia que tiene la práctica de la actividad física y el deporte para el ser humano y la sociedad. Sin embargo, parece que no resulta tan clara, para muchos profesionales del deporte, la importancia y efectos que tiene ésta para el desarrollo global del individuo, ya sea en el plano personal y social, e igualmente la importancia que tienen determinados aspectos psicológicos para el desarrollo de la actividad física y el deporte.

Asimismo, realiza algunas consideraciones sobre la incidencia que tiene el deporte sobre el desarrollo del sujeto.

- Desarrollar la capacidad perceptiva del sujeto, en tres vertientes: toma de conciencia de los componentes del esquema corporal; estructuración de las

sensaciones relativas al mundo exterior en patrones perceptivos, relaciones espaciales y temporales; y coordinación de los movimientos corporales con los elementos del mundo exterior.

- Desarrollar la capacidad representativa y simbólica (inteligencia). La primera tiene que ver con representaciones mentales dirigidas a la acción desarrollando la capacidad simbólica mediante la manipulación, la trasposición y combinación mental de las percepciones.
- Mejorar las relaciones sociales como las habilidades necesarias para relacionarse con los demás.
- Desarrollar la personalidad del sujeto, entendiéndola como rasgos psicológicos que influirá en cuestiones como su autoconcepto, su autoestima, identidad personal en base a aspectos sexuales, socioeconómicos, formas de sentir las vivencias y que van a condicionar esa formación de la personalidad futura del sujeto.
- Permite conformar su situación afectiva-emotiva que se manifestará en aspectos como el apego, las relaciones de amistad, la adaptación a su entorno más o menos inmediato.

Por si parte, García Cornejo (2009) plantea que los beneficios de la actividad física en la adolescencia se pueden clasificarse en 3 bloques: a nivel fisiológico, psicológico y social.

a) A nivel fisiológico, la actividad física produce una serie de adaptaciones en nuestro cuerpo:

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades: HTA, DM, enfermedades cardiovasculares cáncer de colon y mama etc.
- Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
- Aumenta el índice de mineralización ósea, con lo cual se produce un fortalecimiento a nivel del tejido óseo.
- Acondicionamiento/desarrollo muscular.
- Mejora del aparato cardiovascular, respiratorio y muscular, tras la consecución de un buen estado de forma tras el desarrollo de las cualidades “saludables”: Fuerza General, resistencia aeróbica y amplitud de movimiento.

b) A nivel psicológico, se producen las siguientes mejoras:

- Mejora el estado de ánimo y la autoestima.

- Reduce el riesgo de depresión, ansiedad y estrés (esto a nivel normal, sin meternos en el alto rendimiento deportivo, donde se dan bastantes situaciones de estrés, ansiedad, etc., todo provocado por la competición).

c) Como mejorar a nivel social podemos nombrar las siguientes:

- Aumenta la autonomía y la integración social.
- Fomenta la sociabilidad. (García Cornejo, 2009, p. 5-6)

3.2 Inteligencia Emocional y Deporte

La Inteligencia Emocional es un importante indicador de éxito futuro en muchos aspectos de la vida, incluyendo la Actividad Física y el Deporte. Autores como Li, Lu & Wang (2009) (citado en Martín de Benito, 2013), argumentan que la Actividad Física juega un papel importante en la mejora de la salud emocional de los individuos. El autor manifiesta que las emociones son un aspecto integral e importante de la naturaleza humana y de la motivación hacia el comportamiento.

Concretamente, las emociones juegan un papel importante en la vida de las deportistas y los deportistas y, directa o indirectamente, tienen influencia en aquello que quieren llevar a cabo. Tolerar la frustración, manejar la ansiedad, ser capaz de tener control sobre el propio temperamento y estrés, poder mantener la calma en situaciones tensas y desafiantes, como así también poder ser prudente ante la victoria, pueden ser factores decisivos a la hora de competir o aprender algo nuevo.

Es así como la Inteligencia Emocional se conforma en un factor clave en todo deportista, ya que ella influye directamente en la toma de decisiones, en cómo asumir ciertas situaciones, en entender el juego para aprovechar oportunidades, en identificarse con los valores deportivos, en mantenerse motivado para lograr metas personales y de equipo.

Entonces la pregunta es ¿Porque la inteligencia emocional en el deporte? Ros Martínez, A., Moya-Faz F. J.& Garcés de los Fayos Ruiz (2013) plantean que

> en el alto rendimiento deportivo, las exigencias y demandas de la competencia son cada vez mayores, por ello "controlar" positivamente sus emociones o re-direccionarlas es una manera de evitar que estas no influyan negativamente en el gesto deportivo y favorezcan un proceso de toma de decisiones que ha de ser extremadamente rápido y eficaz. (p.3)

Siguiendo con los mismos autores se puede decir que el mundo deportivo brinda muchas satisfacciones, a cambio de muchos sacrificios. El deporte, representa una manera de relajación, una forma de enfrentarse a retos, una oportunidad de colaboración en equipo o una competición con uno mismo. Cuando el marco es el del deporte de competición o profesional todos los comentarios anteriores se intensifican y además hay que sumarle los añadidos de la profesionalidad, la excelencia, la presión y la proyección a la que cada uno aspire.

Por todo esto, la Inteligencia Emocional cobra mucho interés para este colectivo. Aquí los elementos tanto intrapersonales como los interpersonales tienen una aplicación directa. Fortalecer los componentes de la IE antes mencionados: las habilidades sociales, la autorregulación de emociones, el conocimiento de uno mismo, la automotivación y la empatía son herramientas que todo sujeto debe manejar en mayor o menor medida.

Núñez, León, González & Martín-Albo (2011) demostraron que

> la Inteligencia Emocional jugaba un papel muy importante en la explicación del bienestar de los deportistas, ya que pensaban que durante la práctica deportiva aparecían muchas emociones asociadas a situaciones de aprendizaje o de competición, por ejemplo, estrés ante una competición importante o una lesión. (p.226)

Según ÇoBan et al. (2010) (citado en Martín de Benito, 2013) el nivel de participación en actividades sociales y deportivas se relaciona con diferencias estadísticamente significativas en los niveles de Inteligencia Emocional. El autor expone que los resultados sugieren que las actividades sociales tienen efectos positivos en el desarrollo de las habilidades interpersonales, de forma que las personas con habilidades emocionales más desarrolladas, superarán los problemas y harán frente al estrés con mayor facilidad. Por lo tanto, se piensa que las personas con altos niveles de Inteligencia Emocional, tienen mayores niveles de participación en actividades sociales. En consecuencia, las personas que tienen fuertes relaciones interpersonales posiblemente tengan más facilidades para entrar en un nuevo círculo de amigos y adaptarse a nuevos ambientes, que aquellos con débiles relaciones interpersonales.

En este sentido Shapiro (1997) (citado en Martín de Benito. 2013) plantea que existen numerosos estudios que han mostrado que los jóvenes que poseen habilidades sociales y emocionales son más felices, tienen más confianza en sí mismos y son más competentes como estudiantes, miembros familiares, amigos y trabajadores (p.30).

De hecho, Shapiro (1997) plantea que:

> los niños con capacidades en el campo de la inteligencia emocional son más felices, más confiados y tienen más éxito en la escuela. Igualmente, importante es el hecho de que estas capacidades se convierten en la base para que nuestros hijos se vuelvan adultos responsables, atentos y productivos. (p.3)

Los autores Ros Martínez, et al (2013) exponen en sus trabajos sobre la íntima relación de la Inteligencia Emocional y el Deporte que muchas de las técnicas de relajación, concentración, visualización son compartidas y cada vez más los clubes, las federaciones e incluso los entrenadores están contratando más profesionales para que implanten estas técnicas y mejorar así el rendimiento de los deportistas. (p.4)

En relación a lo expuesto en el párrafo anterior, la Universidad Internacional de Formosa (2020), en su revista UNIR expone que

> la Psicopedagogía Deportiva se encarga de estudiar y desarrollar nuevos métodos y técnicas educativas para mejorar el aprendizaje de una determinada actividad física, así como el rendimiento de los deportistas. Uno de sus objetivos es orientar y asesorar a técnicos deportivos y educadores especializados en la actividad física.

Asimismo, la universidad plantea que las funciones de un psicopedagogo en el ámbito deportivo son:

1. Evaluar y trabajar con los deportistas los procesos cognitivos que intervienen en el aprendizaje de la actividad:

- La motivación
- La autoeficacia
- El control emocional y el autoconocimiento
- La atención y la concentración

2. Fortalecer la relación entre el entrenador y el deportista, fundamental para el aprendizaje y el buen rendimiento deportivo. El psicopedagogo orientará a los educadores y técnicos deportivos para mejorar la empatía y la comunicación con los deportistas.

3. Orientación a las familias

Al igual que el entrenador, los progenitores tienen una gran influencia en el niño y en su relación con la actividad deportiva. Además, deben aprender a fomentar el deporte en sus hijos de una manera positiva y sin generarles presión ni estrés.

4. Propuesta de intervención a realizar

La presente propuesta de intervención en el campo profesional “Promoción de la Inteligencia Emocional en el ámbito deportivo” consiste en un taller de formación destinado a entrenadores y deportistas, con el fin de fortalecer a los entrenadores deportivos a través de herramientas y estrategias que permitan propiciar la inteligencia emocional en los deportistas adolescentes.

Se llevarán a cabo tres encuentros. En el primero se convocará solo a entrenadores y en los dos últimos encuentros se sumarán deportistas adolescentes, entre un rango de 14 y 18 años de edad. Dichas jornadas se realizarán en una institución deportiva, ubicada en el barrio Echesortu de la ciudad de Rosario.

Entre las temáticas a desarrollar se encuentran: la percepción emocional, la comunicación, la escucha activa, el rol del entrenador, el control emocional, las habilidades interpersonales, la empatía, la autoestima, el autoconocimiento y el autoconcepto.

5. Estudio de factibilidad o viabilidad

Actividad	Duración	Objetivos	Recursos
1ER ENCUENTRO: Entrenadores			
Los atributos (Presentación)	20 minutos	• Descubrir aspectos de la personalidad del compañero/a que nos resultan desconocidos. • Fomentar la autoestima. • Conocer la riqueza de fortalezas de los miembros del grupo.	Tarjetas de colores Lapiceras, fibras
Sí, dime… te escucho	30 minutos	• Aprender a prestar atención a los demás y a lo que dice, como así también tener en cuenta la expresión corporal, gestos, miradas. • Favorecer las habilidades socioemocionales. • Fomentar la escucha activa entre los integrantes del grupo.	Ninguno
¡Tú vales!	40 minutos	• Reconocer la importancia del rol del entrenador para alcanzar el éxito y obtener un desarrollo óptimo en los deportistas.	Papeles de colores Lapiceras, fibras Algunas monedas Una cartulina con un círculo pintado en medio.
Me pienso	30 minutos	• Reflexionar sobre el rol de los entrenadores. Metacognición	Papeles Lapiceras

2DO ENCUENTRO: Entrenadores y Deportistas			
Los atributos (Presentación)	20 minutos	• Descubrir aspectos de la personalidad del compañero/a que nos resultan desconocidos. • Fomentar la autoestima • Conocer la riqueza de fortalezas de los miembros del grupo.	Tarjetas de colores Lapiceras, fibras
La estrella del equilibrio	30 minutos	• Conocer la influencia de las relaciones de los demás, que pueden mantener o perjudicar nuestra estabilidad emocional. • Comprensión de la necesidad de trabajar en equipo, de ser empáticos y cooperativos con los demás.	Ninguno
¿Qué me hace sentir?	40 minutos	• Ser capaces de identificar las emociones que las sensaciones físicas provocan en nosotros/as. • Diferenciar nuestra emoción, razonamiento (valoración) y comportamiento en una situación. • Darse cuenta de que nuestros razonamientos regulan las emociones.	Tablas (cuadros) Lapiceras

3ER ENCUENTRO: Entrenadores y Deportistas			
El espejo mágico	30 minutos	• Identificar las características personales para mejorar la autoestima y el autoconcepto. • Fomentar el autoconocimiento y el conocimiento del resto. • Lograr un ambiente positivo y de confianza.	Post-it Fibras
¿Qué ves cuando me ves?	30 minutos	• Identificar las emociones que expresan los personajes del video e identificar los comportamientos. Reflexionar sobre las consecuencias que pueden acarrear estas situaciones.	Video
Los obstáculos	20 minutos	• Ser conscientes de la importancia de la regulación emocional. • Ser capaces de dirigir nuestras emociones de forma positiva.	Audio del cuento
A respirar	30 minutos	• Aprender que tenemos diversas formas de controlar las situaciones que nos ponen nerviosos/as, que nos hacen estar "fuera de sí", utilizando para ello diversas técnicas de relajación, siendo una de ellas la respiración. • Ser capaces de dirigir nuestras emociones de forma positiva, después de realizar la relajación.	Colchonetas Almohadones

Plan de actividades por encuentros

1er encuentro- Entrenadores

A partir de los datos obtenidos en las entrevistas se trabajará sobre temáticas que los encuestados marcaron como prioritarias. Por un lado, la comunicación y la escucha activa de todos los integrantes del grupo y por el otro el reconocimiento del rol del entrenador deportivo en el desarrollo integral de los deportistas adolescentes.

Duración del encuentro: 120 minutos

Actividad 1: Los atributos (Presentación)

Objetivos

- Descubrir aspectos de la personalidad del compañero/a que nos resultan desconocidos.
- Fomentar la autoestima
- Conocer la riqueza de fortalezas de los miembros del grupo.

Duración: 20 minutos

Consigna

Se les pedirá a los entrenadores que se presenten colocando en una tarjeta dos cualidades de su personalidad.

Recursos

Tarjetas de colores

Lapiceras, fibras

Actividad 2: Sí, dime… te escucho

Objetivos

- Aprender a prestar atención a los demás y a lo que dice, como así también tener en cuenta la expresión corporal, gestos, miradas.
- Favorecer las habilidades socioemocionales.
- Fomentar la escucha activa entre los integrantes del grupo.

Duración: 30 minutos

Consigna

Se dividirá el grupo en dos. El primero, sin participar, observarán al otro grupo que debatirán durante quince minutos debatirán sobre este tema: el Titanic.

Cada entrenador dará su opinión respetando su turno, pero antes de que cada uno/a haga su aportación, deberán aplicar las técnicas de repetición de lo que haya dicho el anterior alumno/a. (Técnica de repetición: expresar a tu manera y con tu lenguaje las ideas principales de tu persona interlocutora. Por ejemplo: "Por tanto, tú crees…", "Entonces, según tú…".)

El grupo que observará tendrá en cuenta estas cuestiones:

- ✓ ¿Mira a los ojos a la persona interlocutora?
- ✓ ¿Afirma con la cabeza, haciendo ver que está entendiendo?
- ✓ ¿Intercala algún "sí" y otras afirmaciones de este tipo?
- ✓ ¿Pide alguna explicación, sin que interrumpa la narración?
- ✓ ¿Hace juicios de valor a lo que exponen?
- ✓ ¿Hace juicios de valor sin que se lo pidan expresamente?
- ✓ ¿Trata de dar solución rápidamente a lo que le cuentan?
- ✓ ¿Utiliza técnicas de repetición?

Después, todo el grupo debatirá sobre lo que ha visto o sentido: quién ha cumplido las normas, quién no, cómo mejorar, etc.

Tema: el Titanic

Acabas de recibir, en la oficina para emergencias marítimas, la noticia de que el Titanic se está hundiendo. Tú eres conductor/a de helicóptero y debes elegir a quién salvar primero. No sabes si podrás realizar otro viaje antes de que el barco termine de hundirse.

- Jeremi es el capitán del Titanic. Tiene 50 años, una mujer y dos hijos.
- Julia es una joven de 19 años. Está estudiando periodismo. Está embarazada.
- Mark es arquitecto. Tiene 40 años, Vive con su padre y su madre, que son minusválidos, y a quienes Mark mantiene.

- Jean es mecánico. Tiene 33 años. Está de luna de miel con su mujer, que estaba en el barco y no aparece.
- Mariola es cantante. Tiene 40 años, está divorciada. Tiene una única hija, que se ha quedado en casa con su padre.
- Enriqueta es una niña de 8 años. No encuentra a su padre ni a su madre.
- Bernard es un abuelo de 75 años. Está jubilado y vive solo. Su mujer ha muerto y sus dos hijos están casados.

El moderador animará a todos y todas para que hablen, lo importante no es valorar las razones de cada uno/a, sino darnos cuenta de si se han cumplido adecuadamente las orientaciones que hemos dado para la escucha activa, y ver si se han utilizado correctamente las técnicas de repetición.

Actividad 3: ¡Tú vales!

Objetivo

- Reconocer la importancia del rol del entrenador para alcanzar el éxito y obtener un desarrollo óptimo en los deportistas.

Duración: 40 minutos

Materiales

Papeles de colores

Lapiceras, fibras

Algunas monedas

Una cartulina con un círculo pintado en medio.

Consigna

Se pedirá la participación de dos voluntarios. Estos voluntarios saldrán de la sala o del lugar, mientras que se le explicará al resto del grupo el juego.

Se dividirá el grupo en dos. En el grupo 1 se debe animar y motivar al primer voluntario, mientras que al segundo lo van a tratar de manera diferente. El grupo 2 actuará de forma neutra ante el primer voluntario, y tratar de desanimar al segundo.

Entra el primer voluntario y se le pide que lance las monedas, intentando que entren en el círculo de la cartulina, que estará a unos dos metros de distancia. El segundo voluntario tendrá que hacer lo mismo.

La idea es ver cómo los mensajes de motivación dichos por el grupo 1 al primer voluntario, y los de desánimo dichos al segundo voluntario por el grupo 2, influirán en el rendimiento de ambos, uno de forma positiva y el otro de forma negativa.

Una vez hecha la actividad, se les explicará el efecto Pigmalión, haciéndoles reflexionar sobre cómo los mensajes de los demás pueden influir en nuestras capacidades, por muy expertos o no que seamos en la misma. Motivar a alguien puede hacer que supere sus propias limitaciones, mientras que desanimarlo puede hacer que fracase incluso en tareas en las que es diestro.

El efecto Pigmalión es un término que se utiliza en psicología para referirse al fenómeno por el cual las expectativas y las creencias que posee una persona influyen directamente en las conductas, en el rendimiento y en los resultados de otra, bien sea de manera positiva, produciendo un alto rendimiento, o por el contrario afectando de manera negativa sobre el mismo, saliendo así perjudicado.

Actividad 4: Me pienso

Objetivo

- Reflexionar sobre el rol de los entrenadores. Metacognición

Duración: 30 minutos

Preguntas orientadoras:

1. ¿Qué he hecho yo para que los deportistas jueguen y entrenen bien?
2. ¿Cómo ha sido tu capacidad de motivación con ellos?
3. ¿Cuál ha sido mi postura durante el año ante sus fallos?
4. ¿Me he puesto nervioso a la hora de corregir a los deportistas?
5. ¿Tiendo a corregirlo todo?
6. ¿Qué es lo que me ha motivado más: la formación de mis jugadores o el éxito en las competencias?
7. ¿Cómo ha sido mi comportamiento en los entrenamientos y competencias?

8. ¿Cuáles fueron mis emociones?
9. ¿Y las de los deportistas?
10. ¿Cómo ha sido mi comunicación con los jugadores y con los padres?
11. ¿Soy un verdadero líder del equipo?

2do encuentro- Entrenadores y Adolescentes

A partir de los datos obtenidos en las entrevistas se trabajará sobre algunas temáticas que los encuestados marcaron como prioritarias. Por un lado, la percepción emocional, la autoestima, como así también, la comunicación, la escucha activa y el trabajo en equipo.

Duración: 90 minutos

Actividad 1: Los atributos (Presentación)

Objetivos

- Descubrir aspectos de la personalidad del compañero/a que nos resultan desconocidos.
- Fomentar la autoestima
- Conocer la riqueza de fortalezas de los miembros del grupo.

Duración: 20 minutos

Consigna

Se les pedirá a los deportistas que se presenten colocando en una tarjeta dos cualidades de su personalidad.

Recursos

Tarjetas de colores

Lapiceras, fibras

Actividad 2: La estrella del equilibrio

Objetivos

- Conocer la influencia de las relaciones de los demás, que pueden mantener o perjudicar nuestra estabilidad emocional.
- Comprensión de la necesidad de trabajar en equipo, de ser empáticos y cooperativos con los demás.

Duración: 30 minutos

Consigna

Hacemos que los participantes se pongan en círculo y vamos asignándoles un número a cada uno, de esta manera: uno, dos, uno, dos...

Los participantes se agarran de las manos hasta que el círculo quede tenso. A continuación, y sin soltarse, las personas que les ha tocado el uno dan un paso hacia adelante, mientras que las personas con el dos lo dan hacia atrás.

Esto hay que hacerlo despacio, para poder encontrar el equilibrio y sin que haya accidentes. Una vez encontrado el equilibrio, solo hay que dejar pasar un poco el tiempo para que los participantes se den cuenta de cómo este equilibrio de fuerzas funciona.

Se pondrá una canción y se les pedirá que los participantes vuelven a dar pasos, pero, esta vez, de forma invertida. Esto es, los del 1 dan pasos hacia atrás y los del 2 hacia adelante, y así sucesivamente. Además, se les pedirá que intenten moverse en círculo al ritmo de la música.

Una vez terminado el juego, damos paso a la reflexión. Los participantes deben haber ganado cierta comprensión de la necesidad de trabajar en equipo y de ser empáticos y cooperativos con los demás para poder mantener el equilibrio.

A la vez, este equilibrio viene a representar nuestra estabilidad emocional, que se puede ver afectada por la acción de los demás, pero, a la vez, también puede mantenerse con ayuda de otras personas.

Actividad 3: ¿Qué me hace sentir?

Objetivos

- Ser capaces de identificar las emociones que las sensaciones físicas provocan en nosotros/as.
- Diferenciar nuestra emoción, razonamiento (valoración) y comportamiento en una situación.
- Darse cuenta de que nuestros razonamientos regulan las emociones.

Duración: 40 minutos

Recursos

Tablas (cuadros)

Lapiceras

Consigna

Les pediremos a los deportistas que completen, de forma anónima, el siguiente cuadro:

Cuando….	Siento	Pienso	Hago
Me enojo			
Me asusto			
Estoy contento			
Estoy triste			
Me avergüenzo			
Me frustro			

Recogeremos las hojas que hayan rellenado los jóvenes y las repartiremos de nuevo de forma que cada alumno y alumna tenga una hoja que no haya rellenado él o ella misma.

Para finalizar, cada grupo leerá los razonamientos de las hojas que les hayan tocado. Después, reflexionaremos: ¿Cómo nos hemos sentido al leer cómo se sienten, que piensa y cómo actúan mis compañeros?, ¿Son similares?, ¿Qué nos gusta y que no nos gusta de eso?, ¿Con cuáles de nuestras reacciones nos sentimos cómodos? ¿Con cuáles no? ¿Podríamos actuar de otra forma? ¿Quisiéramos cambiar nuestro accionar? ¿Qué necesitamos para hacerlo?

3er encuentro: Entrenadores y Deportistas

A partir de los datos obtenidos en las entrevistas se trabajará sobre una temática que los encuestados marcaron como prioritaria. En este encuentro se hará hincapié en el control emocional, fundamental para los entrenamientos y competencias deportivas.

Duración: 120 minutos

Actividad 1: El espejo mágico

Objetivos

- Identificar las características personales para mejorar la autoestima y el autoconcepto.
- Fomentar el autoconocimiento y el conocimiento del resto.
- Lograr un ambiente positivo y de confianza.

Duración: 30 minutos

Recursos

Post-it

Fibras

Consigna

Los deportistas y entrenadores se colocarán en un círculo mirando la espalda de uno/a de sus compañeros/as, como si estuvieran delante de un espejo hipotético. Deberán pensar en tres cosas de las que se sientan orgullosos/as y escribirlas en un post-it.

Luego cada uno se pondrá en medio del grupo, por turnos, y el resto pensará en las características que le gustan de ese compañero/a, las escribirán en un post-it y se lo pegarán en el cuerpo. Una vez terminado, cada alumno/a se fija en el post-it que ha escrito y que le han escrito el resto (características que coinciden, que no coinciden…). Comentaremos las diferencias entre lo que uno/a piensa de sí mismo/a y lo que el resto piensan de él o de ella.

Se los invitará a la reflexión mediante preguntas orientadoras:

- ¿Cómo nos hemos sentido delante del espejo hipotético?
- ¿Cómo te has sentido mientras el resto hacían una valoración sobre vos?
- ¿Es fácil pensar y expresar sobre las características positivas del resto?
- ¿Y sobre las de uno/a mismo/a?
- ¿Coincide lo escrito por ti y lo escrito por el resto?

Actividad 2: ¿Qué ves cuando me ves?

Objetivo

- Identificar las emociones que expresan los personajes del video e identificar los comportamientos. Reflexionar sobre las consecuencias que pueden acarrear estas situaciones.

Duración: 30 minutos

Consigna

Se proyectará el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=azJzCmFUJpA.

Luego, se reflexionará sobre el contenido del mismo, a partir de algunas preguntas disparadoras:

- ¿Qué emociones aparecen en el video?
- ¿Cómo te diste cuenta?
- ¿Qué siente la protagonista?
- ¿Cómo actúa?
- Según tu opinión, ¿De qué otra forma podría haber actuado la protagonista?
- ¿Viviste alguna situación parecida?
- ¿Actuaste de la misma forma?

Actividad 3: Los obstáculos

Objetivos

- Ser conscientes de la importancia de la regulación emocional.
- Ser capaces de dirigir nuestras emociones de forma positiva.

Duración: 20 minutos

Consigna

Se escuchará el siguiente cuento:

Obstáculos – Jorge Bucay

https://www.youtube.com/watch?v=JbvP17l-Zdw

Voy andando por un sendero.

Dejo que mis pies me lleven.

Mis ojos se posan en los árboles, en los pájaros, en las piedras. En el horizonte se recorta la silueta de una ciudad. Agudizo la mirada para distinguirla bien. Siento que la ciudad me atrae.

Sin saber cómo, me doy cuenta de que en esta ciudad puedo encontrar todo lo que deseo. Todas mis metas, mis objetivos y mis logros. Mis ambiciones y mis sueños están en esta ciudad. Lo que quiero conseguir, lo que necesito, lo que más me gustaría ser, aquello a lo cual aspiro, o que intento, por lo que trabajo, lo que siempre ambicioné, aquello que sería el mayor de mis éxitos. Todo eso está en esa ciudad.

Sin dudar, empiezo a caminar hacia ella. A poco de andar, el sendero se hace cuesta arriba. Siento que me canso un poco más, pero no me importa. Sigo. Diviso una sombra negra, más adelante, en el camino. Al acercarme, veo que una enorme zanja impide mi paso. Temo… dudo.

Me enoja que mi meta no pueda conseguirse fácilmente. De todas maneras, decido saltar la zanja. Retrocedo, tomo impulso y salto… Consigo pasarla. Me repongo y sigo caminando.

Unos metros más adelante, aparece otra zanja. Vuelvo a tomar carrera y también la salto. Corro hacia la ciudad: el camino parece despejado. De pronto, me sorprende un abismo que detiene mi camino. Me detengo. Imposible saltarlo

Veo que a un costado hay maderas, clavos y herramientas. Me doy cuenta de que está allí para construir un puente. Nunca he sido hábil con mis manos… Pienso en renunciar. Miro la meta que deseo… y resisto.

Empiezo a construir el puente. Pasan horas, o días, o meses. El puente está hecho. Emocionado, lo cruzo. Y al llegar al otro lado… descubro el muro. Un gigantesco muro frío y húmedo rodea la ciudad de mis sueños…

Me siento abatido… Busco la manera de esquivarlo. No hay caso. Debo escalarlo. La ciudad está tan cerca… No dejaré que el muro impida mi paso.

Me propongo trepar. Descanso unos minutos y tomo aire… De pronto veo, a un costado del camino un niño que me mira como si me conociera. Me sonríe con complicidad.

Me recuerda a mí mismo… cuando era niño.

Quizás por eso, me animo a expresar en voz alta mi queja: - *¿Por qué tantos obstáculos entre mi objetivo y yo? ¿Por qué?*

El niño se encoge de hombros y me contesta: - *¿Me lo preguntas a mí? Los obstáculos no estaban antes de que tú llegaras… Los obstáculos los trajiste tú.*

Consigna

Se propone reflexionar sobre el cuento con algunas preguntas orientadoras:

- ¿Qué les pareció?
- ¿Qué parte les gusto más?
- ¿En qué ocasiones sienten que hay obstáculos?
- ¿Qué hacen con ellos?

Actividad 3: A respirar

Objetivos

- Aprender que tenemos diversas formas de controlar las situaciones que nos ponen nerviosos/as, que nos hacen estar "fuera de sí", utilizando para ello diversas técnicas de relajación, siendo una de ellas la respiración.
- Ser capaces de dirigir nuestras emociones de forma positiva, después de realizar la relajación.

Duración: 30 minutos

Recursos

Colchonetas

Almohadones

Consigna

Se les pedirá que se ubiquen en la posición que se sientan más cómodos. Se escogerá una música acorde con la situación.

Primero se les pedirá que:

"Cierra los ojos y piensa en una situación real que te haya ocurrido a ti, una situación que te haya "sacado de quicio", que te haya hecho sentir emociones como el enfado, la ira, la frustración… y que haya acarreado consecuencias negativas".

Luego se les leerá el siguiente relato:

"Te tumbarás en el suelo, en la colchoneta… dejarás el cuerpo libre… si llevas cinturón lo desabrocharás… dejarás la cabeza y la cara relajadas… apoya la punta de la lengua en los alvéolos y el resto de la lengua también la tendrás relajada… el cuello suelto, libre… la boca cerrada… comenzarás a respirar por la nariz… siguiendo el camino que hace el aire que respiras… y sentirás que estás disfrutando… estás respirando, tranquilo, tienes las manos, el pecho, vientre relajados… estás disfrutando, eres consciente de cómo se mueve tu vientre… estás disfrutándolo y estás tranquilo/a… las piernas están sueltas, también los pies, eres consciente de los movimientos del vientre… continúas respirando… tranquilo/a, contento/a… estás gozando, una vez que has relajado las partes del cuerpo te centrarás en el camino que realiza el aire que aspiras, ha entrado por la nariz, va a través de la garganta… estás tranquilo/a, estás disfrutando… imaginas el camino entre el esófago y el estómago… estás tranquilo/a, disfrutando, enseguida te das cuenta de cómo se mueve el vientre… estás tranquilo/a… debes volver de nuevo a la realidad…

Poco a poco, tus músculos han comenzado a moverse, pero estás tranquilo/a… no cambias el ritmo de la respiración… pero la cara, las manos, las piernas, comienzan a moverse…

Debes volver a la realidad, poco a poco vas abriendo los ojos… eres consciente de que estás tumbado/a en clase, en una colchoneta.

Se le pedirá que vuelvan a cerrar los ojos:

"Cierra los ojos y piensa en la misma situación que has pensado antes de comenzar el ejercicio de respiración, y vive el enfado, la ira, la frustración, todo lo que te ha hecho

sentir… en el momento en que empieces a sentir esas emociones, aplica la técnica que has aprendido… trata de respirar poco a poco y, al tiempo, piensa en qué final te gustaría que tuviera la situación en la que has pensado…"

Finalmente, se les pedirá que reflexionen sobre el ejercicio realizado, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Te ha costado el ejercicio o lo has podido seguir fácilmente?
- ¿Cómo te has sentido cuando has tenido que pensar en la situación que te "saca de quicio"?
- ¿Se te ha hecho fácil? ¿Desagradable?
- Cuando has recordado la situación, ¿has sentido enfado, ira?
- Tras el ejercicio de relajación, ¿te has sentido igual que al principio?
- ¿Cómo se ha quedado tu cuerpo? ¿Relajado? ¿Con los músculos relajados?
- ¿Te has sentido a gusto? ¿Has disfrutado del ejercicio?
- Cuando has vuelto a tu sitio, ¿estabas más tranquilo?
- ¿Era adecuada la solución a la situación?
- ¿Se te ha hecho fácil encontrar una solución positiva?

Actividad de cierre del taller: Mirada Retrospectiva

Objetivo

- Evaluar la experiencia vivida.
- Expresar los aspectos positivos y negativos de una experiencia.

Consigna

El tallerista presentará a los participantes post-it con los siguientes interrogantes, para ser respondidos individualmente:

- ¿Me gustó la experiencia?
- ¿No me Gustó? ¿Por qué?
- ¿Cómo la pasé?
- ¿Qué me sorprendió?
- ¿Qué Aprendí en la experiencia?
- ¿Qué otras cosas me gustarían aprender?

- ¿Qué cosas ya sabía?
- ¿Sobre qué me gustaría saber más?
- ¿Qué pregunta te quedo pendiente?

Luego se les pedirá que, de modo independiente sin consultar con nadie, respondan las preguntas, y que peguen los post-it en una cartulina. No es necesario poner su nombre.

Una vez terminada la actividad, el coordinador leerá en voz alta las respuestas dadas, comentando lo más relevante de las mismas.

6. Impacto

Con la implementación del taller se pretende fortalecer a entrenadoras y entrenadores deportivos brindándoles herramientas, estrategias y conocimientos que permitan promover la inteligencia emocional en los adolescentes.

Además, se procura distinguir la relevancia de las emociones en el ámbito deportivo, ya que poseer inteligencia emocional se transforma es un importante indicador de éxito futuro en muchos aspectos de la vida, incluyendo el entrenamiento y la competencia deportiva. En este sentido, la propuesta intenta reforzar las habilidades sociales, la percepción emocional, la autorregulación de emociones, el conocimiento de uno mismo, la automotivación, la autoestima, la comunicación, y la empatía de los sujetos.

Por otro lado, se espera que el taller resignifique la figura de entrenadoras y entrenadores deportivos como educadores, considerando que su rol incide en el desarrollo integral de las deportistas y los deportistas, en la formación de la conducta social y en la personalidad de sus deportistas. En relación a esto, resulta indispensable afianzar el vínculo entre entrenadores y deportistas adolescentes.

7. Resultados esperados

A partir de la aplicación del taller, se pretende, en primer lugar, distinguir la relevancia de educar las emociones en el ámbito deportivo, comenzando con los entrenadores, deportistas, familias y extendiéndose a todos los actores involucrados en una institución deportiva.

En este marco, tener la capacidad de percibir, integrar, comprender y regular las emociones se conforman en factores claves en el mundo del deporte. El conocimiento y la comprensión de uno mismo y de los demás, permiten hacer frente, con más éxito, a las exigencias del entorno.

En otro orden de ideas, la propuesta aspira a consolidar el rol de la psicopedagoga y del psicopedagogo en las instituciones deportivas, acompañando la formación de sujetos integrales, es decir, conformados por aspectos físicos, culturales, sociales y psicológicos.

Sobre este punto, resulta esencial orientar y asesorar a equipos técnicos deportivos, educadores y a las familias, para que puedan promover en forma paralela el rendimiento deportivo y la formación de la persona como ser humano social y cultural. En cuanto a esto, se espera que el la psicopedagoga y el psicopedagogo pueda aportar y colaborar en afianzar los aprendizajes y rutinas del joven deportista, en potenciar su motivación, el autoconocimiento y el control emocional, la autoconfianza, la atención y la concentración, y a trabajar en equipo.

Además, se pretende que la figura de la psicopedagoga y el psicopedagogo en este ámbito, contribuya en la relación entre la entrenadora y el entrenador y el deportista, aspecto fundamental para el aprendizaje y el buen rendimiento deportivo.

Y, por último, se espera que el profesional asesore a las familias de los deportistas, para que aprendan a fomenten el deporte en sus hijos de una manera positiva y sin generarles presión ni estrés. Puesto que al igual que la entrenadora y el entrenador, los progenitores tienen una gran influencia en las deportistas y los deportistas y en su relación con la actividad deportiva.

8. Conclusiones

Históricamente, la emoción se ha contrapuesto a la razón, ya que las emociones se consideraban la dimensión menos importante del ser humano, y por lo tanto en la educación tradicional ha primado el conocimiento por encima de ellas, esperando que la razón dominara a la emoción. Pero actualmente, la dimensión emocional del ser humano y sus problemas está generando cada vez más inquietud y requiere más atención.

Es evidente que la dimensión emocional juega un papel vital en los procesos de enseñanza aprendizaje, que se da en todos los ámbitos en donde el sujeto se desenvuelva. Entendiendo el aprendizaje como a lo largo de la vida, que coloca al aprendizaje más allá de las instituciones educativas. Aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser, son los cuatro pilares de este concepto y pronostica un aprendizaje de la sociedad en la que todo el mundo pueda aprender de acuerdo a sus necesidades e intereses individuales, en cualquier lugar y en cualquier momento de una manera libre, flexible y constructiva.

Este concepto de aprendizaje a lo largo de la vida, es un principio organizativo de todas las formas de educación (formal, no formal e informal) con componentes mejor integrados e interrelacionados. Se basa en la premisa de que el aprendizaje no está confinado a un período específico de la vida, sino que va “de la cuna a la tumba”, considera todos los contextos en los que conviven las personas como familia, comunidad, trabajo, estudio, ocio, y supone valores humanísticos y democráticos como la emancipación y la inclusión.

Como se mencionó anteriormente, la exclusión de las emociones, también en el ámbito deportivo, deja en evidencia el bajo rendimiento de la competencia emocional en las y los adolescentes, demostrando un analfabetismo emocional muy marcado. Es por esto, que se debe enfatizar en la importancia del desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo deportivo y cognitivo.

Por lo tanto, teniendo en cuenta los aportes provenientes del marco de referencia y la información obtenida durante el diagnóstico, la inteligencia emocional (IE) en el deporte se convierte en un factor clave, ya que, mediante el desarrollo de competencias emocional, las y los adolescentes aprenden a emplear diversas estrategias emocionales como la percepción emocional, regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos, mejorando sus habilidades interpersonales e intrapersonales con el fin de

hacer frente a situaciones difíciles, estresantes y frustrantes que acontecen en los entrenamientos y competencias deportivas.

En el ámbito deportivo, la relación que se establece entre la y el deportista y su entrenador es de vital importancia, pues de ello depende en muchas ocasiones que la deportista y el deportista sean capaces de dar lo mejor de sí mismo y de conseguir sus mejores resultados. Es decir, que la fortaleza de este vínculo es un aspecto fundamental para el aprendizaje y el buen rendimiento deportivo.

En relación a esto, es necesario resignificar la figura y el rol de las entrenadoras y los entrenadores deportivos como educadores, ya que a fin de cuentas no solo deben poseer una formación técnica, sino que se necesita un elevado grado de preparación pedagógica y psicopedagógica, considerando que cumplen un papel fundamental en el desarrollo integral de las y los deportistas, en la formación de la conducta social y en la personalidad de los sujetos.

Especialmente en la adolescencia, además de los aspectos antes mencionados, se configura la búsqueda de su propia identidad, la conciencia de sí mismo y las relaciones con los demás. Es por esto, que se puede decir que la adolescencia puede definirse como una crisis a acompañar por parte de todos los adultos responsables presentes. El modo en que los sujetos/as transiten la adolescencia, dependerá, en gran medida, de que encuentren resguardos en el mundo externo, y a la vez que el contexto les ofrezca un espacio de contención y sostén.

Si bien las entrenadoras y los entrenadores, como ya se expresó anteriormente, cumplen un papel fundamental en ese acompañamiento, según los datos recabados en las entrevistas, la figura del psicopedagogo/a en las instituciones deportivas resultaría un complemento fundamental a la labor de los entrenadores, profesores/as de educación física y cualquier otro profesional dedicado al deporte, dado que estos tienen una formación específica con respecto a los procesos de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, tiene que ser capaz de revalorizar el aspecto educativo del deporte, refiriendo al deporte como medio para crear y recrear lo social.

Desde la psicopedagogía es importante considerar al sujeto como unidad, como un todo, como un sujeto integrado por diferentes factores que los constituyen, lo significan, y desde los cuales se posiciona en los diferentes ámbitos de su vida.

En lo que respecta al ámbito deportivo, hay que trabajar para que se recupere ese espíritu de compañerismo, humildad y trabajo en equipo. Al deporte hay que darle valores humanos, revalorizando el rol de educador de las entrenadoras y entrenadores, brindándoles estrategias y herramientas desde la inteligencia emocional.

Son muchas las tareas que podría llevar a cabo un psicopedagogo/a dentro del ámbito deportivo: fortalecer las relaciones entre los miembros de las organizaciones facilitando la comunicación, brindar orientaciones para trabajar el autoconcepto de los actores del deporte, la confianza en sí mismos, la autoestima, la empatía, la asertividad, el respeto por su cuerpo y por el de los otros, brindar pautas educativas y de solución de conflictos a sus entrenadores, familias e incluso a los propios deportistas, como así también, trabajar con lo que pueda acontecer en cualquier situación de aprendizaje.

En conclusión, si bien la psicopedagogía deportiva no es un área reconocida de la disciplina ni está completamente investigada, es importante que la figura de la psicopedagoga y el psicopedagogo en el ámbito deportivo, se dé a conocer, dado que es mucho lo que puede aportar desde su expertiz. Es un largo camino, pero deben ser los propios psicopedagogos y psicopedagogas los que promuevan abrirse a nuevas realidades y ámbitos de intervención.

9. Anexos

Con el objetivo de recabar datos se llevaron a cabo entrevistas a entrenadoras, directivos, deportistas y familias. Se comparten a continuación los modelos de entrevistas.

Entrevista Entrenadoras y Entrenadores

Características de la entrevista

Los datos recabados no serán divulgados. La entrevista no durará más de una hora.

Objetivo

El objetivo de mi trabajo final es diseñar una propuesta de intervención para fortalecer a entrenadoras y entrenadores deportivos mediante estrategias que permitan promover la inteligencia emocional en las deportistas y los deportistas.

1. Fecha:
2. Hora:
3. Lugar:
4. Nombre y apellido:
5. Edad:
6. Sexo
7. Mujer
8. Hombre
9. Prefiero no decirlo
10. Otro...
11. Profesión:
12. Rol que desempeña en el club:
13. ¿Cuánto tiempo hace que forma parte de la institución?
14. ¿Cuál es su función dentro de la institución?
15. ¿Cómo se siente trabajando en esta institución?
16. ¿Qué obstáculos identifica?
17. ¿Cuándo surge un conflicto en la institución ¿Cómo se resuelve?
18. ¿Cómo es el vínculo que tiene con las deportistas y los deportistas?

19. ¿Qué consejo darías a las jóvenes y los jóvenes deportistas para fortalecer el vínculo con su entrenadora/o?
20. ¿Cómo es el vínculo que tiene con las familias?
21. ¿Cómo es el vínculo que tiene con los directivos?
22. ¿Cómo es el vínculo que tiene con sus compañeros de trabajo?
23. ¿Por qué decidió ser entrenadora/o?
24. ¿Cuál es su objetivo profesional?
25. ¿Cuál es su formación?
26. ¿Cuál ha sido tu principal reto como entrenadora/o?
27. ¿Qué aspectos tenés en cuenta para planificar tus entrenamientos?
28. ¿Consideras que tu rol puede aportar a la formación de las deportistas y los deportistas? ¿En qué sentido?
29. ¿Cuáles son las estrategias o actitudes que realizas para que las deportistas y los deportistas se superen?
30. ¿Utilizas las mismas para todos las deportistas y los deportistas?
31. ¿Cuáles son las necesidades que, a tu criterio, tienen las jóvenes y los jóvenes deportistas actualmente?
32. ¿Qué recursos puede utilizar un entrenadora/o para optimizar el rendimiento deportivo de sus jugadores?
33. ¿Qué estrategias utiliza para fortalecer los vínculos del grupo?
34. ¿Qué importancia tienen las emociones en el deporte?
35. ¿Considera que el control emocional las deportistas y los deportistas puede incidir en su entrenamiento y competiciones? ¿Por qué?
36. ¿Qué características, valores, competencias consideras que tiene que tener presente un buen entrenadora/o?

Entrevista Directivos

Características de la entrevista

Los datos recabados no serán divulgados. La entrevista no durará más de una hora.

Objetivo

El objetivo de mi trabajo final es diseñar una propuesta de intervención para fortalecer a entrenadoras y entrenadores deportivos mediante estrategias que permitan promover la inteligencia emocional en las deportistas y los deportistas.

1. Fecha:
2. Hora:
3. Lugar:
4. Nombre y apellido:
5. Edad:
6. Sexo
7. Mujer
8. Hombre
9. Prefiero no decirlo
10. Otro...
11. Profesión:
12. Rol que desempeña en el club:
13. ¿Cuánto tiempo hace que forma parte de la institución?
14. ¿Cuáles son los deportes de más exigencia en la institución?
15. ¿Cuantos jóvenes realizan estos deportes en la institución?
16. ¿Cuál es su función dentro de la institución?
17. ¿Cómo se siente trabajando en esta institución?
18. ¿Qué obstáculos identifica?
19. ¿Cuándo surge un conflicto en la institución ¿Cómo se resuelve?
20. ¿Cómo es el vínculo que tiene con las deportistas y los deportistas?
21. ¿Qué consejo darías a las jóvenes y los jóvenes deportistas para fortalecer el vínculo con su entrenador/a? ¿Cómo es el vínculo que tiene con las familias?
22. ¿Cómo es el vínculo que tiene con las entrenadoras y los entrenadores?
23. ¿Cómo es el vínculo que tiene con sus compañeros de trabajo?

24. ¿Por qué decidió ser parte del equipo directivo del club?
25. ¿Cuál es su objetivo profesional?
26. ¿Cuál es su formación?
27. ¿Cuál ha sido tu principal reto como directivo?
28. ¿Cuáles son las necesidades que, a tu criterio, tienen las jóvenes y los jóvenes deportistas actualmente?
29. ¿Crees que las entrenadoras y los entrenadores, a nivel pedagógico, cuenta con la formación necesaria para satisfacer las necesidades de las deportistas y los deportistas?
30. ¿Cómo percibe el vínculo que existe entre entrenadoras y deportistas?
31. ¿Qué estrategias se desarrollan desde la institución para fortalecer este vínculo?
32. ¿Qué importancia tienen las emociones en el deporte?
33. ¿Considera que el control emocional de las entrenadoras y los entrenadores y deportistas puede incidir en su entrenamiento y competiciones? ¿Por qué?
34. ¿Qué características, valores, competencias consideras que tiene que tener presente un buen entrenador/a?

Entrevista Deportistas

Características de la entrevista

Los datos recabados no serán divulgados. La entrevista no durará más de una hora.

Objetivo

El objetivo de mi trabajo final es diseñar una propuesta de intervención para fortalecer a entrenadoras y entrenadores deportivos mediante estrategias que permitan promover la inteligencia emocional en las deportistas y los deportistas.

1. Fecha:
2. Hora:
3. Lugar:
4. Nombre y apellido:
5. Edad:
6. Sexo
7. Mujer
8. Hombre
9. Prefiero no decirlo
10. Otro...
11. Deporte que practica:
12. ¿Cuánto tiempo hace que practica ese deporte en la institución?
13. ¿Cómo se siente en esta institución?
14. ¿Qué obstáculos identifica?
15. Cuando surge un conflicto en la institución ¿Cómo se resuelve?
16. ¿Cómo es el vínculo que tiene con las entrenadoras y los entrenadores?
17. ¿Qué consejo darías a sus compañeros para fortalecer el vínculo con su entrenador/a?
18. ¿Cómo es el vínculo que tiene con los directivos?
19. ¿Cómo es el vínculo que tiene con sus compañeros de grupo?
20. ¿Cuál es su objetivo como deportista?
21. ¿Cuál ha sido tu principal reto como deportista?
22. ¿Qué aspectos considera que debe tenés en cuenta un entrenador/a para planificar tus entrenamientos?
23. ¿Consideras que el rol del entrenador/a puede aportar a la formación de los deportistas? ¿En qué sentido?

24. ¿Cuáles consideras que deben ser las estrategias o actitudes que debe realizar un entrenador/a para que las deportistas y los deportistas se superen?
25. ¿Deben ser las mismas para todos las deportistas y los deportistas? ¿Porque?
26. ¿Cuáles son las necesidades que, a tu criterio, tienen las jóvenes y los jóvenes deportistas actualmente?
27. ¿Qué recursos puede utilizar un entrenado/ar para optimizar el rendimiento deportivo de sus deportistas?
28. ¿Qué estrategias se implementan desde la institución para fortalecer los vínculos del grupo?
29. ¿Cuáles se deberían implementar?
30. ¿Qué importancia tienen las emociones en el deporte?
31. ¿Considera que el control emocional de las entrenadoras y los entrenadores y deportistas puede incidir en su entrenamiento y competiciones? ¿Por qué?
32. ¿Qué características, valores, competencias consideras que tiene que tener presente un buen entrenador/a?

Entrevista Familiares

Características de la entrevista

Los datos recabados no serán divulgados. La entrevista no durará más de una hora.

Objetivo

El objetivo de mi trabajo final es diseñar una propuesta de intervención para fortalecer a entrenadoras y entrenadores deportivos mediante estrategias que permitan promover la inteligencia emocional en las deportistas y los deportistas.

1. Fecha:
2. Hora:
3. Lugar:
4. Nombre y apellido:
5. Edad:
6. Sexo
7. Mujer
8. Hombre
9. Prefiero no decirlo
10. Otro...
11. Profesión:
12. ¿Cuánto tiempo hace que son parte de la institución?
13. ¿Cuantos integrantes practican deportes de exigencia dentro de la institución?
14. ¿Cómo se siente en esta institución?
15. ¿Qué obstáculos identifica?
16. Cuando surge un conflicto en la institución ¿Cómo se resuelve?
17. ¿Cómo es el vínculo que tiene con las entrenadoras y los entrenadores?
18. ¿Cómo percibe el vínculo que existe entre entrenadores y deportistas?
19. ¿Qué consejo darías a sus compañeros para fortalecer el vínculo con su entrenador/a?
20. ¿Cómo es el vínculo que tiene con los directivos?
21. ¿Cómo es el vínculo que tiene con las otras familias?
22. ¿Qué aspectos considera que debe tenes en cuenta un entrenador/a para planificar sus entrenamientos?
23. ¿Consideras que el rol del entrenador puede aportar a la formación de las deportistas y los deportistas? ¿En qué sentido?

24. ¿Cuáles consideras que deben ser las estrategias o actitudes que debe realizar un entrenador/a para que las deportistas y los deportistas se superen?
25. ¿Deben ser las mismas para todos las deportistas y los deportistas? ¿Porque?
26. ¿Cuáles son las necesidades que, a tu criterio, tienen las jóvenes y los jóvenes deportistas actualmente?
27. ¿Qué recursos puede utilizar un entrenador para optimizar el rendimiento deportivo de sus jugadores?
28. ¿Qué estrategias se implementan desde la institución para fortalecer los vínculos del grupo?
29. ¿Cuáles se deberían implementar?
30. ¿Qué importancia tienen las emociones en el deporte?
31. ¿Considera que el control emocional de las entrenadoras y los entrenadores y deportistas puede incidir en su entrenamiento y competiciones? ¿Por qué?
32. ¿Qué características, valores, competencias consideras que tiene que tener presente un buen entrenador/a?

10. Bibliografía

¿Qué es la Inteligencia Emocional en el Deporte? Recuperado de difusionfractal.upnvirtual.edu.mx/index.php/blog/245-que-es-la-inteligencia-emocional-en-el-deporte

¿Qué se entiende por educación no formal? Recuperado de https://www.universidadviu.com/que-se-entiende-por-educacion-no-formal/

Ander-Egg, E. (2007). *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*. Magisterio del Río de La Plata.

Bachrach, E. (2014). *En cambio*. 1a ed. - Buenos Aires. Editorial Sudamericana.

Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.

Bar-On, R. (2006). *The Bar-On model of emotional-social intelligence. Psicothema*, vol. 18, 2006, pp. 13-25. Universidad de Oviedo, España.

Barrios Hernández Y. (2012) *Rol del entrenador como pedagogo dentro del colectivo deportivo*. Revista Digital. Buenos Aires. Año 17, Nº 167. Recuperado de http://www.efdeportes.com/

Bisquerra Alzina R. (2203) Revista de Investigación educativa. *Educación emocional y competencias básicas para la vida.* Vol. 21, n.º 1, pp. 7-43

Carrión Otero, J. (2008). *El Adolescente y su Grupo o entorno social.* CINTECO, Psicología Clínica y Psiquiatra. Recuperado de: https://www.cinteco.com/el-adolescente-y-su-grupo/

Chivite, M. (1997). *El entrenador-profesor. Manual del técnico deportivo*. Primer Nivel. Cepid. Zaragoza.

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.

Ferreres, A. & Abusamra, V. (eds). Neurociencia y educación. Buenos Aires: Paidós, Biblioteca Fundamental de la Educación. Debatir y proyectar la educación, 2016. Revista de Psicología. Año 2017. Vol. 13, Nº 26, pp. 83-85

García Cornejo. (2009) La actividad física y el adolescente. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 131. Recuperado de http://www.efdeportes.com/

Goleman D., (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos

Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2004). *El líder resonante crea más: El poder de la inteligencia emocional.* 2da edición. Buenos Aires. Editorial Sudamericana.

González Campos, G. (2010) *¿Qué importancia tiene la función psicopedagógica del técnico deportivo para la mejora de sus jugadores en un club?* Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Nº 18, pp. 35-40

Guillén García, F. (2003) *Introducción a la psicopedagogía de la actividad física y el deporte.* Colombia. Editorial Kinesis

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (1996). *Metodología de la Investigación*. Mac Graw Hill, México.

Ley Nº 18.437. *Ley General de Educación.* (2009). Obtenido de https://www.ineed.edu.uy/images/pdf/-18437-ley-general-de-educacion.pdf

Los bailes en el Club Sportivo Servando Bayo. (28 de mayo de 2016). *Diario el Ciudadano Web*. Recuperado de https://www.elciudadanoweb.com/los-bailes-en-el-club-sportivo-servando-bayo/

Manes, FF y Niro, M. (2014). *Usar el cerebro.* Argentina. Editorial Planeta

Margulis (2015) *Juventud o juventudes. Dos conceptos diferentes*. 2015. Recuperado de https://www.vocesenelfenix.com/content/juventud-o-juventudes-dos-conceptos-diferentes.

Ros Martínez, A., Moya-Faz F. J.& Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de psicología del deporte*, *13*(1), 105-112.

Martínez-Pons, M. (1998). Parental inducement of emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality. 18,* 3-23.

Morales, M. (2009). *Educación No Formal: Una Oportunidad Para Aprender. Educación no formal.* Dirección de Educación del Ministerio de Educación y Cultura. Republica Oriental del Uruguay.

Muñoz, A. (1997). *Trastornos mentales en el deporte. Diagnóstico, causas y prevención de la patología psíquica del deportista y el entrenador*: Madrid: Tutor.

Núñez, J. L., León, J., González, V., & Martín-Albo, J. (2011*).* Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*. 20(1), 223-242.

Pascual, J (2017) *La Inteligencia Emocional y el Deporte en Adolescentes. Análisis de su relación en una escuela de Educación Secundaria de Rosario durante 2016-2017*. Trabajo Final de Lic. en Psicopedagogía. Universidad Abierta Interamericana. Facultad de Desarrollo e Investigación Educativos. Argentina

Prata, c. (1998). Treinador de jovens. Ideas, formaçao, problemas. *Treino deportivo*. pp. 15-20. Portugal.

Rodríguez López, J. M., Castillo Viera, E., & Jiménez Fuentes-Guerra, F. J. (2001). *Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos*. Agora digital. N° 2. Universidad de Huelva

Saenz, L. C. & Makirriain, J. M. Z. (2008). *Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte*. Elsevier España.

Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Ediciones B.

Trilla J. (1993) *La educación fuera de la escuela. Ámbitos no formales y educación social.* 1ª ed. Barcelona. Editorial Ariel

Trujillo Flores, M. M., & Rivas Tovar, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar, 15*(25), 9-24.

Universidad Internacional de la Rioja. (29 enero de 2020,) La Psicopedagogía del Deporte: clave en la iniciación a la actividad física. *UNIR Revista*. Recuperado de https://www.unir.net/salud/revista/noticias/psicopedagogia-deporte/549204824948/#:~:text=La%20Psicopedagog%C3%ADa%20Deportiva%20se%20encarga,el%20rendimiento%20de%20los%20deportistas.&text=Un%20%C3%A1rea%20de%20la%20Psicopedagog%C3%ADa,es%20la%20iniciaci%C3%B3n%20del%20deporte.

Zabalegui, M. F. (2013). *Construyendo puentes entre la educación no formal y la enseñanza formal de la geología*. Tesis doctoral. Maestría en Didáctica de las Ciencias Experimentales. Universidad Nacional del Litoral.

Zavala Berbena, Ma. A., Valadez Sierra Ma. D. 2 & Vargas Vivero Ma. del C. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa.* ISSN. 1696-2095. Nº 15, Vol 6 (2). pp: 319- 338