



Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

**“Inteligencia Emocional Percibida (IEP) y deporte”**

Director: Roberto Ribetti

Tesista: Lucía Milagros Pinton

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

Rosario, Santa Fe

Septiembre, 2021

## **Agradecimientos**

A la hora de presentar este trabajo final de graduación para mi Licenciatura en Psicología quisiera agradecer a las siguientes personas e instituciones, quienes, de una manera o de otra, han tenido mucho que ver con este logro que hoy celebro.

En primer lugar, quiero dar las gracias a mis padres, quienes me han apoyado y acompañado incondicionalmente en este proyecto, así como en todas y cada una de las circunstancias mi vida.

En segundo lugar, me gustaría agradecer a mis dos hermanas quienes me han inspirado desde sus roles de hermanas mayores profesionales a esforzarme por mi título.

Compartiendo este destacado lugar, les doy un fuertísimo abrazo de agradecimiento y amor a mis compañeros y amigos de facultad: Eugenia, Bernarda, Catalina, Franca, Silvina y Santiago; quienes están siempre presentes y de quienes aprendo todos los días algo nuevo. Gracias a mis amigas del deporte, de la vida y a “las de toda la vida”. Muy agradecida estoy con la Universidad Abierta Interamericana por haberme dado la oportunidad de acceder a una formación profesional de vanguardia y de altísima calidad académica y humana.

Agradezco a todos los profesores de esta institución que me han guiado en este largo camino de superación. Algunos de ellos han tenido particular influencia en la conformación de mi identidad profesional, en la ampliación de mis puntos de vista y en mi motivación. Quisiera agradecer especialmente y dedicar este final de ciclo a una excelentísima profesora y dedicada profesional, la Lic. Ana María Bernia, quien me ha orientado desde distintos lugares en mi camino de crecimiento estudiantil y profesional. No quisiera dejar de dar las gracias a mi profesor de psicología deportiva el Lic. Roberto Ribetti quien me ha brindado la seguridad necesaria para poder realizar una tesis en esta temática y ha sido mi tutor y guía en la realización de este trabajo. Por último, agradecer a mi profesor de taller de tesis Lic. Raúl Gomes Alonso quien me ha guiado en el formato de

esta tesis como profesor de la asignatura y a el Lic. Rodrigo Álvarez quien me ayudado extracurricularmente a poder llevar a cabo este trabajo.

## **Resumen**

El propósito de esta investigación es indagar acerca de una posible relación entre la inteligencia emocional percibida (IEP) y el desempeño deportivo en golfistas de nivel profesional en Argentina. Para tal fin, se realizó un estudio de tipo transversal y para la producción y análisis de los datos se utilizó una estrategia cuali-cuantitativa, con una muestra de dieciocho personas, a las cuáles, para la recolección de datos, se les administró una escala de tipo Likert (TMMS-24) para evaluar IEP y una entrevista semiestructurada para evaluar rendimiento deportivo. Los resultados indicaron que la inteligencia emocional percibida podría incidir en el desempeño de los jugadores de golf profesional, en sus resultados finales en torneos, y en situaciones de juego diarias donde se enfrentan con dificultades propias de esta actividad deportiva que pueden producir momentos de frustración. Un correcto manejo de las emociones puede posibilitar una mejor resolución de las situaciones de frustración en el juego en distintas instancias.

**Palabras clave:** Inteligencia Emocional Percibida- Rendimiento Deportivo- Golfistas profesionales

## Índice

### Índice

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Introducción .....                                                                             | 7  |
| 2. Estado del Arte.....                                                                           | 10 |
| 3. Problema y objetivos de investigación.....                                                     | 13 |
| TEMA .....                                                                                        | 13 |
| 3.1. PROBLEMA:.....                                                                               | 13 |
| 3.2. OBJETIVOS .....                                                                              | 13 |
| 3.2.1. GENERAL .....                                                                              | 13 |
| 4. Marco teórico .....                                                                            | 14 |
| Conceptualizaciones teóricas del concepto de inteligencia a través del tiempo .....               | 14 |
| Emociones: definición y características. ....                                                     | 18 |
| Origen y desarrollo histórico de la inteligencia emocional.....                                   | 22 |
| Modelos de inteligencia emocional.....                                                            | 28 |
| Capítulo II: Práctica deportiva: Golf.....                                                        | 29 |
| Características generales del deporte .....                                                       | 29 |
| Deporte individual .....                                                                          | 31 |
| Golf: Historia del deporte. ....                                                                  | 32 |
| Conceptualización actual del golf .....                                                           | 33 |
| Capítulo III: Inteligencia emocional percibida y práctica deportiva.....                          | 37 |
| Psicología del deporte .....                                                                      | 37 |
| Definición y características de la Inteligencia Emocional Percibida (IEP) entorno al deporte..... | 38 |
| El control emocional en golf.....                                                                 | 40 |
| 5. Marco Metodológico.....                                                                        | 44 |
| 5.1 Área de estudio .....                                                                         | 44 |
| 5.2 Tipo de investigación .....                                                                   | 44 |
| 5.3 Definición conceptual y operacional de las variables .....                                    | 45 |
| 5.3.1 Inteligencia Emocional Percibida .....                                                      | 45 |
| 5.3.2 Rendimiento deportivo.....                                                                  | 45 |
| 5.4 Población y muestra .....                                                                     | 46 |
| 5.5 Técnicas de recolección de datos .....                                                        | 46 |
| 5.6 Instrumentos y procedimientos .....                                                           | 46 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.7 Consideraciones éticas .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 47        |
| 6. Resultados e interpretación .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 49        |
| Interpretación y análisis de los datos .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 49        |
| 7. Conclusiones .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 62        |
| Referencias Bibliográficas .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 68        |
| 8. Anexos .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 73        |
| 8.1 Anexo A: Cuestionario sobre rendimiento deportivo .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 73        |
| 8.2 Anexo B: Escala TMMS-24: Trait Meta-Mood Scale: "Escala de rasgo de metaconocimiento emocional". .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 74        |
| 8.3 Anexo C: Modelo de consentimiento informado .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 75        |
| <b>CONSENTIMIENTO INFORMADO .....</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>75</b> |
| Estimada/o participante: .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 75        |
| El presente estudio busca estudiar la posible relación entre inteligencia emocional percibida y el rendimiento deportivo. Su colaboración en el estudio consistirá en responder a un cuestionario con preguntas sobre la práctica deportiva desde su perspectiva y una escala sobre la inteligencia emocional percibida, actividad que le tomará alrededor de 15 minutos. Usted tiene total libertad de participar o no en esta recolección de datos, así como también de abandonar su colaboración en cualquier momento del proceso..... | 75        |
| La información recopilada mediante su participación será estricta y exclusivamente para nuestro trabajo, y sólo nosotros tendremos acceso a la misma. Asimismo, la información que proporcione no estará identificada con su nombre, para resguardar el anonimato y la confidencialidad de sus respuestas. ....                                                                                                                                                                                                                           | 75        |
| Su participación en esta investigación no implica ningún beneficio monetario o de otra clase. No obstante, su colaboración es muy importante para el éxito de este estudio y de futuros estudios relacionados con el tema de investigación.....                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 75        |
| <b>Expreso voluntaria y conscientemente mi consentimiento de participar en el estudio.</b> .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>75</b> |
| <b>No deseo participar del estudio.</b> .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>75</b> |

## 1. Introducción

El presente trabajo tiene como propósito general indagar en torno a la relación entre la inteligencia emocional y su influencia en el rendimiento deportivo de jugadores de golf profesionales en Argentina. Si bien existe un gran caudal de investigaciones que demuestran la estrecha relación que tiene la inteligencia emocional y el rendimiento, son escasos los estudios sobre la relación de la inteligencia emocional y el deporte.

A partir de este trabajo que explora la relación entre la inteligencia emocional y el deporte se busca aportar nuevas miradas y saberes, nuevas perspectivas y prácticas relacionadas al tema desde y para el campo de la psicología del deporte, debido que en Argentina no es un área con gran trayectoria.

La “inteligencia emocional” (IE) como constructo hace referencia a la capacidad de las personas para integrar de un modo eficaz aspectos cognitivos y emocionales. La personalidad, es entendida como un sistema psicológico que surge de la interacción-adaptación entre individuo y ambiente, es aquello que media entre el funcionamiento intrapsíquico (autopercepción, autoestima, autoconocimiento y autorregulación) y evoluciona continuamente en conjunto con el medio (González, Ros, Jiménez & Garcés de los Fayos, 2014).

La psicología del deporte y la actividad física como rama de la psicología, estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva. Busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación. Se van observar los diferentes procesos psicológicos que influyen en el comportamiento de los deportistas tales como, la motivación, los procesos emocionales y su influencia en el rendimiento de los deportistas, y los diferentes aspectos relacionados con la intervención de la psicología en el deporte de rendimiento, de iniciación y de salud.

El psicólogo del deporte ayuda al competidor a controlar el estrés, que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento (González, Ros, Jiménez & Garcés de los Fayos, 2014).

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. En el alto rendimiento deportivo, las exigencias y demandas de la competencia son cada vez mayores. La psicología deportiva se encarga de analizar, estudiar y observar las conductas, reacciones y respuestas emocionales del individuo o equipo al momento de la competencia. Para ello debe controlar positivamente las emociones o re-direccionarlas de manera que no influyan negativamente en el gesto deportivo y favorezcan un proceso de toma de decisiones que ha de ser extremadamente rápido y eficaz (García Naveira, 2010)

En el mundo actual cada día se pierde más la sensibilidad ante el entorno y las personas que se encuentran inmersas en él, por lo general porque es difícil hacer contacto con los sentimientos. De esto se desprende la importancia de tener una buena educación emocional que permita a los seres humanos hacer conscientes lo que sienten, poder ser sus propios observadores para irse analizando, descubriendo, y controlando de alguna forma aquello que los moviliza para actuar, y tener cada vez mayor control de cada una de sus respuestas (González, Ros, Jiménez & Garcés de los Fayos, 2014).

Teniendo en cuenta lo anterior, y que las demandas y exigencias de la competición en el alto rendimiento deportivo son cada vez mayores, la finalidad del psicólogo será mejorar el manejo de las herramientas que tienen los jugadores/as para elevar el nivel de su juego sin perder de vista el bienestar psicológico del deportista, ni olvidar que la meta principal del deporte a este nivel es la obtención de resultados (García Naveira, 2010). La preparación del deportista no depende solo del entrenamiento específico de uno de los factores que contribuyen al rendimiento, físico, técnico, táctico- estratégico y psicológico (Buceta, 1998).

Vealey (1988) expuso las diferencias entre habilidades y métodos psicológicos, y definió las primeras como cualidades que se deben alcanzar, que hacen posible el éxito en el deporte, y los segundos como procedimientos o técnicas que se utilizan para desarrollar las habilidades. El desarrollo de las

habilidades psicológicas requiere tiempo y práctica; el entrenamiento de estas permitirá al deportista maximizar su rendimiento, y eventualmente, su posición en el ranking. Los jugadores más exitosos se diferencian del resto en función del entrenamiento y uso de sus habilidades psicológicas (Weinberg & Gould, 2010, pp. 251-252).

Las variables psicológicas estudiadas en la esfera deportiva son diversas, se pueden mencionar desde rasgos de personalidad (García Naveira & Ruiz Barquín, 2013), motivación, cohesión, liderazgo, autoconfianza y autoeficacia, ansiedad, estrés y activación, concentración, atención, toma de decisiones, visualización o comunicación (estas dos últimas referidas por muchos autores como técnicas psicológicas a diferencia del resto que son entendidas como habilidades psicodeportológicas) (Buceta, 1995; Weingberg & Gould, 2010), hasta otros con tendencias más actuales como resiliencia (García Secades et al., 2014) y la inteligencia emocional (Ros Martínez, Moya Faz & Garcés de los Fayos Ruiz, 2013). Sin embargo, estas variables han sido estudiadas respecto al deporte de manera general, un deporte concreto o un conjunto de deportes similares, no se ha realizado el estudio de las diferencias en función de modalidades deportivas individuales o en equipo.

Por lo expresado anteriormente, esta investigación tiene como objetivo explorar los factores de la Inteligencia Emocional que influyen en el rendimiento de los jugadores profesionales de golf en Argentina que compiten a nivel nacional e internacional; e intentar determinar los factores que más se destacan con el propósito de generar estrategias de trabajo psicológico que ayuden a elevar el nivel, no solo de autoconocimiento y control emocional sino también de rendimiento en el deporte. Se entiende a las emociones como indispensables para los deportistas y se pretende investigar si los jugadores que confían en sus emociones y pueden dominarlas logran mejores resultados que aquellos que no lo hacen.

## 2. Estado del Arte

El interés sobre la Inteligencia Emocional y el deporte comenzó en la última década, y se ha demostrado, en diversas investigaciones, que la adquisición de las distintas habilidades que plantea el concepto mejora el rendimiento deportivo. Esto se observa en el trabajo realizado por Ros, Mengual, Jiménez, López-Chicheri, Moya-Faz, Garcés de los Fayos (2012); estos autores realizaron una búsqueda bibliográfica en distintas bases de datos especializadas para cuantificar la literatura científica publicada sobre la Inteligencia Emocional y el deporte entre los años 2001 y 2012 llegando a un número final de sesenta publicaciones.

Entre los estudios que han tratado la relación entre inteligencia emocional y rendimiento, se puede destacar el realizado en jugadores de ajedrez por Hernández (2005), en el que se concluyó que los jugadores expertos se caracterizan por una mayor capacidad para afrontar la realidad, por ser suficientemente operativos, por ser serenos con sus aspiraciones y por encontrar explicaciones constructivas ante los fracasos.

El estudio sobre inteligencia emocional y el rendimiento deportivo ha sido escaso. Lo cual es llamativo si tenemos en cuenta la importancia que este proceso tiene en otros ámbitos como el educativo y a nivel laboral, y vemos que no es tan estudiado a nivel de la actividad física y deporte. Por un lado, es de vital importancia que el deportista que posea una buena inteligencia emocional, así, podrá conseguir o mejorar su rendimiento con respecto aquel deportista que no lo posea. Esta aparición de la inteligencia emocional en los deportistas puede provocar menos bajas deportivas, aumento del rendimiento deportivo y menos abandonos, lo que hace que sea motivo de interés de estudio tanto para el mundo deportivo como para el mundo social. Por otro lado, la inteligencia emocional es un constructo de la personalidad que actúa como factor determinante cuando el deportista se encuentra en situaciones de presión y debe tomar decisiones en décimas de segundo lo que genera grandes picos de estrés, por lo que consideramos preciso para cualquier deportista y sobre todo para los deportistas de élite el estar entrenados a este nivel (Molina, Chorot, Valiente & Sandín, 2014).

Dewar, Kavussanu & Ring (2013) analizaron la relación entre las metas de logro, el rendimiento percibido y el real, y las emociones vividas antes y después

de una competición. Los autores sugirieron que la orientación al ego, podría influir en las emociones.

Un estudio realizado por Lane et al. (2009) buscaba indagar sobre la relación entre la inteligencia emocional, evaluada a través de la escala de Baron, y ocho tipos de estrategias psicológicas que se pueden utilizar durante la competición y durante el entrenamiento, medidas a través del test de estrategias de rendimiento (TOPS; Thomas, Murphy y Hardy, 1999) en una muestra de 54 estudiantes que jugaban al fútbol, hockey y rugby. Los autores hallaron relaciones positivas y significativas entre estrategias de competición y habilidades de inteligencia emocional, auto-conversación y evaluación de las emociones propias, evaluación de las emociones de los demás, regulación y utilización, establecimiento de objetivos y utilización, imaginación y regulación, activación y evaluación de las emociones de los demás, relajación y regulación.

Laborde, Dosebile y Allen (2016) realizaron una investigación centrada en una revisión sistemática del concepto Inteligencia Emocional (IE) en el deporte y en la actividad física. La literatura sobre el tema demostró que se ha conceptualizado con mayor frecuencia a la IE como un rasgo. En el contexto del rendimiento deportivo, se vinculó el concepto IE con las emociones, las respuestas fisiológicas al estrés, el uso exitoso de habilidades psicológicas y un rendimiento deportivo más exitoso. Por otro lado, se presentó una escasez de investigaciones sobre la IE de entrenadores, oficiales y espectadores, muestras de no adultos y métodos longitudinales y experimentales.

En una aproximación teórica realizada por Ros, Mengual, Jiménez, López-Chicheri (2012) sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo, se demostró la existente relación entre ambos constructos; la mayoría de los estudios existentes fueron realizados en deportistas que practican deportes colectivos. Los trabajos revisados demostraron relaciones positivas y significativas entre estrategias de competición, como la auto-instrucción y el establecimiento de objetivos. El nivel de inteligencia emocional se relaciona tanto con variables anteriores a la competición como con variables posteriores a la misma. De esta manera, se puede concluir que un deportista con una alta inteligencia emocional presenta un mayor rendimiento cuando se encuentra frente a condiciones de estrés

elevado y podría moderar el efecto negativo de la ansiedad y de los sentimientos de frustración tras la derrota.

González, Ros, Jiménez y Garcés de los Fayos (2014) investigaron acerca de si la inteligencia emocional percibida (IEP) de una muestra de deportistas se relaciona con sus niveles de burnout. Los datos obtenidos en este estudio demostraron la existencia de relaciones significativas entre las dimensiones de IE y los factores de neuroticismo de la personalidad que se desarrolla a través del proceso interactivo persona-deporte (González, Garcés de los Fayos & Ortega, 2014), incluye en sus aspectos extremos la percepción de ansiedad, hostilidad, depresión, timidez, impulsividad, vulnerabilidad en condiciones de estrés (altos niveles), así como también equilibrio, pensamiento coherente, autocontrol, mayor capacidad comprensiva (bajos niveles). De este modo, se puede decir que el neuroticismo forma parte de un importante grupo de variables que influyen en el estado emocional, cognitivo y comportamental de los individuos (Lane et al.,2010). Por otra parte, la extroversión, es un factor que valora la tendencia a la sociabilidad o la preferencia por estar con otras personas y vinculados diferentes grupos. Incluye facetas como la asertividad y la tendencia a tener un estado de ánimo alegre, enérgico y optimista, así como la búsqueda de excitación y estimulación.

Lepore (2018) exploro acerca de los factores de inteligencia emocional que influyen en el rendimiento de los jugadores y jugadoras de tenis de Argentina que compiten a nivel nacional.

La mayor parte de los trabajos sobre estos dos constructos han sido realizados en deportistas que practican fundamentalmente deportes colectivos. Por lo tanto, en este trabajo busca abrir un nuevo espacio de investigación sobre la inteligencia emocional en deportes individuales, específicamente en golf.

### **3. Problema y objetivos de investigación**

**TEMA:** Inteligencia Emocional Percibida (IEP) y deporte

**3.1. PROBLEMA:** ¿Cómo incide la inteligencia emocional percibida (IEP) en el desempeño de los jugadores de golf profesional en Argentina?

#### **3.2. OBJETIVOS:**

##### **3.2.1. GENERAL:**

- Describir la incidencia de la IEP en el desempeño deportivo de golfistas de nivel profesional en Argentina.

##### **3.2.2. ESPECÍFICOS:**

- Explicar el nivel de IEP en jugadores de golf profesional.
- Indagar acerca del desempeño actual.
- Establecer las relaciones entre el desempeño y la IEP.

#### 4. Marco teórico

##### Capítulo I: Inteligencia emocional

##### Conceptualizaciones teóricas del concepto de inteligencia a través del tiempo

El término inteligencia se escribe de manera muy superficial en la gran mayoría de la literatura relacionada al tema; esta vaguedad en cuanto al significado del término tiene muchas razones de ser, una de las más importantes, es que la inteligencia es un constructo hipotético, es decir, un concepto. Los conceptos son unidades elementales del lenguaje que se utilizan para nombrar, describir y clasificar habilidades y capacidades que no tienen propiedades concretas como las cosas.

Es así que la polémica acerca de qué es la inteligencia, cómo puede concebirse y, en consecuencia, medirse y trabajarse ha girado en torno a cuáles son los componentes fundamentales de la misma y qué factores pueden explicar las diferencias individuales en el rendimiento. Existe un considerable desacuerdo con respecto al concepto y definición de lo que es inteligencia o capacidad mental.

Según Eysenck (1983), la inteligencia fue objeto de estudio desde el tiempo de Platón y Aristóteles. Este concepto aparece al observar a aquellos que intentan resolver problemas o aprender cosas difíciles que exigen esfuerzo como las matemáticas, las lenguas o la historia. Platón, definía a la inteligencia como “un auriga que lleva las riendas, mientras que la emoción y la voluntad representan los caballos que tiran del carro. La primera guía y la segunda suministra la fuerza motriz”.

Un recorrido histórico sobre el concepto de inteligencia lleva casi obligatoriamente a comenzar con la tradición psicométrica, al ser esta escuela la que más productividad y más contribuciones importantes ha realizado. Siguiendo a Siegler & Dean (1989), los enfoques psicométricos de la inteligencia se caracterizan por su énfasis en cuantificar y ordenar las habilidades intelectuales de las personas, en la confianza en los test generales de inteligencia como base para sus datos y en la utilización del análisis factorial para analizarlos. Desde esta perspectiva planteada por el autor, los seres humanos están dotados de un conjunto de factores o rasgos, de los que cada individuo dispone de manera

diferente. Estas diferencias individuales en los factores hacen referencia a las diferencias en el rendimiento intelectual.

Por su parte, Galton fue uno de los primeros investigadores que se dedicó al estudio sistemático de las diferencias individuales en la capacidad mental, el autor demostró que las personas diferían unas de otras en los procesos más básicos, lo cual generaba las diferencias en su capacidad mental. Galton mostraba interés por todos los factores que hacen diferente a la gente, guiado por ello por la idea de evolución, y en particular por el concepto de variación. Este autor concibió a la inteligencia como una cualidad biológica, siendo los factores genéticos determinantes (Buey,2002).

A finales del siglo XIX, concretamente en el año 1890, Catell inventa las pruebas mentales con el objetivo de convertir a la psicología en una ciencia aplicada (Hardy, 1922).

En el año 1905 Alfred Binet, bajo el encargo del ministro francés de la Instrucción Pública, quien le pidió que creara un test simple que pudiera utilizarse en las escuelas con el objetivo de localizar a los deficientes mentales, para que pudieran recibir instrucción especial. Elabora la primera escala de inteligencia para niños y escribe: “El órgano fundamental de la inteligencia es el juicio. En otras palabras, el sentido común, el sentido práctico, la iniciativa, la facultad de adaptarse. Juzgar bien, comprender bien y razonar bien son los resortes esenciales de la inteligencia” (Binet, 1905). El autor se dio cuenta que los trabajos y las tareas realizadas y utilizadas por Galton tales como el tiempo de respuesta y la agudeza sensorial no estaban relacionadas con el éxito escolar y buscó las bases de la inteligencia en las funciones superiores del hombre, afirmando que: “un individuo muestra su valor personal a través de la totalidad; somos un conjunto de tendencias y la resultante de todas ellas es lo que se expresa en nuestros actos y hace que nuestra existencia sea lo que es” (Binet, 1905).

Las escalas por el creadas fueron introducidas en EE.UU. por Henry Goddard y se utilizaron en las llamadas clínicas de orientación psicológica de niños, la primera de las cuales aparece en el año 1909, relacionada a un tribunal de menores de Chicago (Hardy,1992). La escala publicada por Binet fue modificada posteriormente en el año 1916. En la nueva versión del test de Stanford-Binet

hace su primera aparición el concepto del Coeficiente Intelectual (C.I), definido como la razón entre la edad mental y la edad cronológica. Su trabajo abrió las puertas a la discusión de si el rendimiento en inteligencia dependía de un único factor general o de muchos pequeños factores específicos. Este problema atrajo a multitud de investigadores que durante mucho tiempo dedicaron su trabajo a su resolución. Los defensores de una inteligencia general o factor g (Terman 1916; Spearman 1927), llamados también monistas, defendían la existencia de un único factor estructura, denominado factor “general”, que se incluía en la ejecución de todos los tests y tareas utilizados para valorar la conducta inteligente. Algunos de estos autores definían el “factor g” como un nivel individual de energía mental. Por otra parte, los defensores de una teoría correlacional de la inteligencia más pluralista (Thurstone, 1938; Guilford, 1967), creían fuertemente que la inteligencia general podía concebirse como un gran número de “vínculos” estructurales independientes, que incluían los reflejos, los hábitos, las asociaciones aprendidas, etc. La ejecución de una tarea activaría muchos de estos vínculos.

En el año 1920 Thorndike publica un artículo titulado: “la inteligencia y sus usos” en donde demuestra un paso hacia una mejor comprensión de lo que significa inteligencia e introduce el componente social en su definición. En ese artículo Thorndike señala tres tipos de inteligencia existentes: la inteligencia abstracta, la inteligencia mecánica y la inteligencia social. Por inteligencia abstracta entiende la habilidad para manejar ideas y símbolos tales como palabras, números, fórmulas químicas y físicas, decisiones legales, leyes, entre otras. Por inteligencia mecánica la habilidad para entender y manejar objetos y utensilios tales como armas y barcos. Finalmente, el autor define inteligencia social como la habilidad de entender y manejar a hombres y mujeres; en otras palabras, de actuar sabiamente en las relaciones humanas. La inteligencia es en este momento un concepto en auge.

En los EE.UU. los progresistas le dan, al igual que Thorndike, una gran importancia a este concepto y expresan que a la larga vale la pena ser gobernados por la inteligencia. Además de la importancia que le otorgan a la inteligencia existe un auténtico énfasis en su medición. En el año 1923 Yerkes afirma que “el

ser humano es tan mensurable como una barra o una máquina” (Molero Moreno, Saiz Vicente & Esteban Martínez, 1988). En este momento continúa la concepción de la inteligencia como algo innato, un psicólogo de la época llamado Goddard (discípulo de Galton) afirma que el principal determinante de la conducta humana es un proceso mental unitario llamado inteligencia, sosteniendo así, una postura innatista.

Durante la década de los 30 comienza el auge del conductismo. La escuela conductista concebía a la inteligencia como meras asociaciones entre estímulos y respuestas (Watson; 1930; Thorndike, 1931; Guthrie, 1935). Para los conductistas cualquier tipo de conducta se sustrae por completo a una concepción de tipo E-R en una sola frase (Hardy, 1992). Thorndike y sus colaboradores afirmaron textualmente en el año 1926: “...en su carácter más profundo, las formas superiores de funcionamiento intelectual son idénticas a la simple formación de asociación o conexión, dependiendo de las mismas clases de conexiones fisiológicas, pero requiriendo muchas más”. Es decir, el problema de la inteligencia queda resuelto, observándolo desde este punto de vista, como un problema de cantidad. Se puede decir entonces que la persona que dispone de un intelecto mayor, superior o mejor que el de otra persona se diferencia de ésta en que tiene, no una nueva clase de proceso psicológico, sino simplemente un mayor número de conexiones que la clase ordinaria. En otras palabras, la inteligencia es para los asociacionistas una función del número de conexiones entre E-R.

### **Emociones: definición y características.**

Las emociones son agitaciones del ánimo producidas por ideas, recuerdos, apetitos, deseos, sentimientos o pasiones. Son estados afectivos de mayor o menor intensidad y de corta duración. Son procesos psicológicos extremadamente complejos, formados por componentes innatos, subjetivos, fisiológicos y conductuales muy importantes para la evolución y la adaptación del individuo. Se trata de fuerzas poderosas que ejercen una gran influencia sobre el comportamiento de las personas. Sin embargo, a pesar de la importancia de la emoción, todavía no existe consenso unánime entre los científicos sobre qué es la emoción y cuál es su lugar dentro de la ciencia psicológica.

Más allá de esto, los psicólogos suelen distinguir tres componentes en cada emoción: a) un sentimiento característico o experiencia subjetiva; b) un esquema de estimulación fisiológica y c) un esquema de expresión abierta (Davidoff, 1989). Se puede afirmar entonces que la naturaleza de la emoción, así como de su intensidad, depende de los estímulos, del estado de ánimo del individuo, del estado de su organismo y de su personalidad.

Las emociones también son consideradas fenómenos multidimensionales, por ser estados o procesos afectivos subjetivos, con reacciones fisiológicas. Las funciones de las mismas son: a) la preparación para la acción es cuando las emociones actúan como un nexo entre los estímulos recibidos del medio y las respuestas del organismo. Las respuestas emocionales son automáticas por lo cual no requieren de ningún tipo de raciocinio o de control consciente; b) la delimitación del comportamiento futuro, este aparece cuando las emociones influyen en la asimilación de información la cual es necesaria para dar respuestas en el futuro a hechos parecidos. Estas respuestas podrán ser de rechazo o de búsqueda de repetición del estímulo; c) la regulación de la interacción social expone que las emociones son un espejo de los sentimientos y su expresión permite a los observadores hacerse a una idea de nuestro estado de ánimo (Davidoff, 1989).

Muchos autores hacen referencia a las emociones primarias y expresan que son automáticas y cumplen una función adaptativa y saludable dentro del organismo al ayudar al individuo a reaccionar inmediatamente frente a un estímulo. Estas son: la ira, el miedo, la alegría, el amor, la sorpresa, el disgusto, el

interés y la tristeza. Cada una de ellas se relaciona con un conjunto de reacciones (Esquivel, 2001); por ejemplo: a) la ira, cuando aparece, la sangre fluye hacia las manos, es muy común que en estos casos el individuo recurra a los golpes; el ritmo cardíaco se eleva y se liberan hormonas como la adrenalina que disponen el cuerpo para la acción, asociándose con la furia, el ultraje, resentimiento, cólera, indignación, fastidio, hostilidad y en extremo, con la violencia y el odio patológicos; b) en el caso del miedo hay una redistribución de la sangre en las partes indispensables en las acciones evasivas; puede aparecer una paralización repentina mientras se busca una respuesta adecuada, pero, resumiendo, el cuerpo se encuentra en un estado máxima alerta. El miedo se asocia con ansiedad, nerviosismo, preocupación, inquietud, cautela y en un nivel profundo, con fobia y pánico; c) en cuanto a la alegría: se inhiben sensaciones negativas o de intranquilidad. Las reacciones fisiológicas no son relevantes, salvo una sensación de paz y calma corporal. Esta emoción se asocia con placer, deleite, diversión, placer sensual, gratificación, euforia, éxtasis y en extremo, con manía; d) en el amor, se hacen presentes los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual los cuales les dan lugar a un despertar parasimpático- “respuesta de relajación”-; es un conjunto de reacciones en todo el organismo que generan un estado general de calma y satisfacción, facilitando la cooperación. Se asocia con aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, adoración y en casos patológicos puede conducir a la extrema dependencia; e) en la sorpresa, la expresión de novedad o sorpresa permite ampliar el campo visual lo que esto ofrece es más información sobre el hecho inesperado, facilitando cualquier análisis y reflexión para un mejor plan de acción; f) si se habla del disgusto, según lo ha sugerido Darwin, el gesto facial de este aparece como un intento por bloquear las fosas nasales en caso de probar una sustancia desagradable; g) la tristeza, tiene una función adaptativa en caso de una pérdida significativa en la vida de las personas. Es la emoción que desencadena una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida diaria, sobre todo las diversiones y los placeres; frena el metabolismo del organismo e induce al aislamiento y retraimiento. En casos muy profundos, la tristeza puede desembocar en depresión; y, h) el interés: tiene como función ayudarnos a centrar nuestra atención en un estímulo proveniente del medio al que,

bajo ciertas circunstancias, le asignamos un valor de pertinencia (Chóliz Montañéz, 2005).

De igual manera, se considera que son procesos adaptativos, seleccionados evolutivamente, que motivan conductas dirigidas a fines relevantes para la supervivencia y que proveen de información que facilita la rapidez de las reacciones conductuales. Como tales, dirigen o “empujan” al individuo en cierta dirección y organizan las prioridades del sistema psíquico, mediadas por las consecuencias interpersonales anticipadas. Son asimismo primariamente comunicativas y conllevan patrones motores expresivos determinados, implican una forma de significado y como tales median, a través de esquemas emocionales memorizados, las respuestas de los individuos; así la activación de los esquemas emocionales produce la experiencia emocional misma que a su vez lleva a la reelaboración continua de dichos esquemas (Cofer, Appley, 1964).

Siguiendo con la teoría evolucionista, el científico Paul Ekman persiguió la idea de que las emociones son el producto de la evolución y, por ello, parte de nuestra biología. Este autor e investigador ha profundizado sobre las teorías de Darwin, sobre las expresiones faciales y la universalidad de las emociones. Asimismo, este teórico defiende la idea de que existe un número finito de emociones básicas que son separables de otras por sus atributos característicos. Describe seis emociones básicas: alegría, sorpresa, rabia/ira, miedo, disgusto y tristeza (Ekman, 2003). Según él, el cuerpo manifiesta de diferentes maneras cada una de estas emociones por medio de indicadores específicos y distintos para cada tipo de emoción básica (Levav, 2005). Es importante destacar que, gracias a estas investigaciones realizadas, durante los últimos veinte años, tanto las neurociencias como las ciencias sociales han descubierto el papel fundamental que cumplen las emociones en el bienestar y la felicidad de las personas, entendiendo que las personas perciben, expresan, comprenden y gestionan adecuadamente, ya sea sus emociones positivas como las negativas, tienen una vida más plena y positiva que aquellas que no pueden hacerlo de una manera tan eficaz.

Por su parte, Goleman (1995) plantea que existen ocho emociones básicas, estas son: frustración-enojo, miedo-ansiedad, tristeza-depresión, vergüenza-evitación, satisfacción-culpa, alegría, repulsión, sorpresa y amor.

Existen combinaciones entre estas emociones. Por ejemplo, los celos son una combinación de enojo, tristeza y miedo. Algunas posturas teóricas consideran a las emociones como un impulso pasajero, aunque existen respuestas estereotipadas, que se aprenden en la niñez o que son producto de nuestra forma de respuesta ancestral. Es por eso que cuando la huella emocional es más duradera, se le llama estado de ánimo o humor. Cuando se vuelve parte de nuestra personalidad cotidiana, se le llama temperamento. En casos extremos puede haber alteraciones emocionales como pueden ser la ansiedad o la depresión crónica.

No existe contundencia en la definición de las pautas características de las diversas emociones, pero se sabe de manera implícita que existen cambios fisiológicos que tienen lugar cuando se expresa el sentir una emoción, y que se manifiestan en la respiración, expresiones faciales, ritmo cardíaco, presión sanguínea, tensión muscular, entre otros, como indicadores de lo que se entiende por un estado excitado o activado (arousal) ya sea por miedo, aflicción, cólera, gozo, entusiasmo o amor, sentimientos que cuando están presentes pueden dominar nuestro comportamiento. Por ejemplo, en la aflicción se puede ver a una persona triste con conductas de llanto, falta de interés y se le aplica entonces el concepto de deprimida. Es innegable que todo ser humano tiene emociones, mismas que se ven expresadas en sentimientos positivos, así como en otros que se manifiestan en angustia. Ambas constituyen un claro indicador del propio funcionamiento: eficiente o bien con problemas de conducta.

### Origen y desarrollo histórico de la inteligencia emocional

Como se expresó previamente, los filósofos fueron debatiendo sobre la relación entre las emociones y el pensamiento desde hace al menos un par de milenios. Los estoicos de la antigua Grecia y Roma creían que las emociones eran demasiado impulsivas e impredecibles para aportar alguna utilidad al pensamiento. Las emociones se asociaban también a las mujeres y, por tanto, según su punto de vista, representaban la debilidad, los aspectos más bajos de la humanidad. Pese a que varios movimientos románticos pusieron sobre un pedestal a las emociones durante siglos, la visión estoica de estas, que las asimilaba en mayor o menor grado a lo irracional, persistió hasta el siglo XX. Pero muchos conceptos se renovaron con el rápido desarrollo de la psicología moderna durante este mismo siglo.

Así, la emoción, como la motivación, parecen mostrar un carácter de irracionalidad: se puede perder el control de uno mismo en un estado emocional, de la misma manera en que se puede decir que un motivo fuerte puede cegar a una persona y ese mismo motivo le puede quitar la libertad. La relación entre el manejo emocional y la inteligencia se ha abordado tomando en cuenta las habilidades que una persona posee para enfrentarse a cualquier situación. Se refiere entonces, a capacidades emocionales que constituyen el componente de un constructo más amplio que se ha dominado Inteligencia Emocional. Lazarus (Richard S, Lazarus, Folkman S., 1986) utiliza el término afrontamiento, para hacer referencia a la respuesta para reducir las consecuencias aversivas ante una emoción negativa y poner en práctica aquéllas diseñadas para mantener el estado consecuente de emociones placenteras. No todas las respuestas de afrontamiento llevan a crear patrones adaptativos de conducta. El éxito para afrontar adecuadamente situaciones emocionales comprende las habilidades cognoscitivas, conductuales y emocionales con que cada persona cuenta. En la manifestación de dichas habilidades se encuentra la Inteligencia Emocional (término que no había sido utilizado hasta antes de 1900), en cuyos orígenes argumenta que las emociones son adaptativas, funcionales y que organizan las actividades cognoscitivas, así como la conducta subsecuente.

La inteligencia se ha conceptualizado como una capacidad global del individuo para actuar racionalmente y con éxito. Sin embargo, se ha visto que un

coeficiente intelectual (CI) alto no garantiza bienestar, prestigio ni éxito en la vida, lo que favoreció el cuestionamiento del constructo clásico de inteligencia. Esto ha llevado a plantear que no existe una sola inteligencia sino múltiples manifestaciones de la misma, lo que ha derivado en una recategorización de la inteligencia en un constructo denominado inteligencia emocional. A partir de todo lo previamente analizado se puede concluir que la inteligencia emocional es un constructo que contempla la habilidad para controlar los sentimientos y las emociones propias y las de los demás, para poder diferenciarlas entre ellas y utilizar esta información como guía de los pensamientos y las acciones.

Muchos autores intentaron definir el concepto de Inteligencia Emocional, entre ellos Leuner (1966), Payne (1985) y Greenspan (1989), pero ninguno de ellos lo conceptualizó en profundidad. En 1990, Salovey y Mayer explican que para ellos las raíces más antiguas de la inteligencia emocional se hallan en los trabajos de Thorndike sobre “inteligencia social”, definida como la habilidad para comprender y regular a las personas, así como comportarse adecuadamente en las relaciones sociales.

Entre 1983 y 1999, Howard Gardner propone la teoría de las inteligencias múltiples; el concepto inteligencias múltiples de este autor ha evolucionado y a los diez años de la publicación de su primera teoría, conceptualiza una breve definición de las inteligencias: “La inteligencia interpersonal consiste en la capacidad de comprender a los demás: cuáles son las cosas que más les motivan, cómo trabajan y la mejor forma de cooperar con ellos” (Goleman, 1995, p.30). Este autor también señala que la esencia de la inteligencia interpersonal supone la capacidad de discernir y responder apropiadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas, esta inteligencia es la clave para el conocimiento de uno mismo; es la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta.

Con frecuencia se alude a un trabajo de Mayer y Salovey (1990) como el primer artículo que conceptualiza la inteligencia emocional. Estos autores definen el concepto por primera vez como un conjunto de talentos o capacidades que se organizan en cuatro dominios: capacidad para percibir las emociones de forma

precisa, de aplicar las emociones para facilitar el pensamiento y el razonamiento, para comprender las emociones y para controlar las propias emociones y las de los demás. Las diferencias en estas potencialidades repercuten en el hogar, en la escuela y el trabajo, así como en las relaciones sociales (Grewal & Salovey, 2006).

El concepto sigue evolucionando hasta que, en 1995, Daniel Goleman, psicólogo estadounidense, se plantea el hecho de que personas con un alto coeficiente intelectual en muchas ocasiones fracasaban en distintos ámbitos de la vida. A partir de esto, concluye en que más allá de la inteligencia lógico racional, debía existir un componente adicional, el cual permitía que una persona sea o no exitosa en la resolución de los problemas cotidianos. En su libro “Inteligencia Emocional” (1995) propone una definición específica del término, pero habla de distintos factores que pueden influir en el rendimiento (académico, laboral, deportivo), de esta forma se da a conocer dos grandes bloques: la capacidad para la auto-reflexión, donde se identifican las propias emociones y se regulan de forma apropiada; y el segundo bloque, que es la habilidad para reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo, en el que se encuentran las habilidades sociales, la empatía, la asertividad, la comunicación no verbal, entre otras.

Goleman (1996), destaca habilidades que son las que conforman la Inteligencia Emocional, las cuales son el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo. También expresa que las mismas pueden ser enseñadas en la niñez, lo cual le daría a ese niño, la oportunidad de obtener el mejor beneficio posible al potencial intelectual que pueda traer genéticamente.

Cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción; cada una de ellas nos señala una dirección que, en el pasado, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana. En este sentido, todo lo que uno trae consigo de su pasado (emocional) se ve reflejado en un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones se terminaron integrando en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas del corazón (Goleman, 1996).

De esta forma, el concepto de Inteligencia Emocional enfatiza el papel preponderante que ejercen las emociones dentro del funcionamiento psicológico de una persona. Cuando las emociones son las que dominan, la inteligencia pasa a no tener importancia; la totalidad de las emociones son para este autor, impulsos para luego actuar; es por ello que las clasifica en diferentes tipos, según las distintas respuestas que se obtengan: ira, miedo, felicidad, amor o tristeza. En distintas situaciones hay una involucración emocional que puede resultar en una acción que culmine de modo exitoso o bien interferir negativamente en el desempeño final. Cada emoción ofrece una disposición definida a la acción, de manera que el repertorio emocional de la persona y su forma de operar influirá decisivamente en el éxito o fracaso que obtenga en las tareas que emprenda. Este conjunto de habilidades de carácter socioemocional es lo que Goleman definió como Inteligencia Emocional. Esta puede dividirse en dos áreas: inteligencia intrapersonal, que es la capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos y usarlos como guías en la conducta. En resumen, es la habilidad para comunicarse eficazmente con uno mismo y para mejorar en forma óptima las propias emociones; la misma está compuesta por la autoconciencia emocional, la autorregulación y la automotivación; e inteligencia interpersonal, que hace referencia a la capacidad de comprender, qué los motiva, cómo operan, cómo relacionarse adecuadamente. Capacidad de reconocer y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones de los otros. En otras palabras, es la habilidad para comprender y manejar correctamente las emociones ajenas; la misma se divide en empatía y habilidades sociales.

Goleman, así como otros autores hacen referencia a las cinco habilidades emocionales y sociales básicas previamente nombradas, estas son: a) conciencia de sí mismo o autoconciencia, que refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Es muy importante conocer el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles. Nos sorprenderíamos al saber cuán poco sabemos de nosotros mismos. Capacidad de utilizar nuestras preferencias para guiar la toma de decisiones basada en una evaluación realista de nuestras

capacidades; b) autorregulación o control emocional, que permite manejar las emociones para que faciliten la tarea que se está llevando a cabo, con el objetivo de que los sentimientos del momento no controlen la conducta. Es posible que las personas se enojen, por ejemplo, con su pareja, pero si se dejasen siempre llevar por el calor del momento se estaría actuando continuamente de una manera irresponsable y luego pidiendo perdón por ello; c) la automotivación, hace referencia a dirigir las emociones hacia un objetivo, esto permite mantener una motivación y fijar la atención en las metas en lugar de los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que las personas sean emprendedoras y actúen de forma positiva ante los contratiempos. Es la tendencia inherente a buscar la novedad y el desafío, a extender y ejercitar las propias capacidades, explorar y aprender; la motivación intrínseca describe esta inclinación natural hacia la asimilación, el alcanzar dominio, el interés espontáneo, y la exploración que son tan esenciales para el desarrollo cognitivo y social que representan una fuente principal de disfrute y vitalidad a través de toda la vida (Ryan & Deci, 2000). Es importante utilizar las preferencias más profundas para así poder encaminarse hacia los objetivos planteados, y que ayude a tomar iniciativas y perseverar a pesar de los contratiempos; d) reconocimiento de emociones ajenas (o empatía), las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión facial, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas del entorno personal, ser capaces de ponerse en su lugar, hacer ajustes y cultivar la relación. No en vano, el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarse con ellas, ya que es la sensibilidad para percibir los sentimientos y preocupaciones de los otros, apreciando las diferencias que se presentan en la forma como las personas que se sienten sobre las cosas; y e) relaciones interpersonales (o habilidades sociales): cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para la vida diaria y para la vida laboral. Es el conjunto de hábitos (conductas, pensamientos y emociones) que les permiten a las personas

poder comunicarse con los demás de una manera eficaz, mantener relaciones interpersonales satisfactorias, sentirse bien al relacionarse con otras personas, y conseguir que los demás no les impidan lograr los objetivos planteados (Roca, 2005). Es saber tratar exitosamente no solo a aquellas personas con las que se tiene afinidad sino también a aquellos quienes están en una posición superior a uno. Manejar bien las emociones en las relaciones, interpretando adecuadamente las situaciones. Utilizar habilidades para persuadir, dirigir, negociar y resolver disputas, cooperar y trabajar en equipo.

La percepción emocional es, entonces, considerada como una habilidad que nos indica el grado en el que las personas pueden identificar y reconocer los sentimientos propios y de aquellos con los que se relacionan. La misma incluye estar atentos e interpretar con una detallada exactitud los diferentes signos que tienen que ver con la emoción y se dejan ver a través de los movimientos corporales, tonos de voz y la expresión del rostro. Así mismo, distintos autores explican que aquellos individuos con un elevado nivel de percepción emocional pueden percibir y ser conscientes, a su vez del estado de ánimo de aquellas personas que los rodeen, estando capacitados para lograr identificar la incompatibilidad entre lo que se puede estar sintiendo y aquello que observándolo verbaliza.

### **Modelos de inteligencia emocional**

La categorización conceptual más admitida en IE distingue entre modelos mixtos y modelos de habilidad basados en el procesamiento de la información (Mayer, Salovey & Caruso, 2000). El primero es una visión muy amplia que concibe a la IE como un resumen de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas (Baron, 2000; Boyatzis, Goleman & Rhee, 2000; Goleman, 1995). El modelo de habilidad, en el que se centra este estudio, es una visión más restringida defendida por autores como Salovey y Mayer que conciben la IE como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento.

Para estos autores, las emociones ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al medio. Esta visión funcionalista que tienen de las emociones evoca las definiciones clásicas de inteligencia que remarcan la habilidad de adaptación a un ambiente en continuo cambio. Teniendo en cuenta esto, se puede decir que la IE es considerada, entonces, una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo que cada uno utilice sus emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre la vida emocional (Mayer & Salovey, 1997). Asimismo, se considera un sistema inteligente y como tal debe formar parte de otras inteligencias tradicionales y bien establecidas, especialmente con la inteligencia verbal, por su vínculo con la expresión y comprensión de los sentimientos (Fernandez Berrocal & Extremera Pacheco, 2005). Al contrario de los modelos mixtos, los autores defienden que la IE entendida como la habilidad para procesar información relevante de las emociones es independiente de los rasgos estables de personalidad.

## **Capítulo II: Práctica deportiva: Golf**

### **Características generales del deporte**

El deporte constituye un fenómeno social que contribuye al desarrollo personal, a través del refuerzo del bienestar físico, psíquico y social, dando lugar a una mejor calidad de vida (García, 1993; Irazusta y Arruza, 2006; Romero, García-Mas y Brustad, 2009; Sánchez, 2002).

Entre muchas definiciones ensayadas por distintos autores, se puede citar la que realiza Agirreazkuenaga (1998) que caracteriza al deporte como: “La conjunción del juego reglamentado y del esfuerzo físico y psíquico humano, cuyo objeto es normalmente competitivo con uno mismo o con los demás –aunque en ocasiones se queda en una mera actividad lúdica y de recreo- y se orienta hacia una mejora de la capacidad física y mental de quien lo practica, facilitando en todo caso el disfrute ociosos de la vida. Además, como último requisito, ese juego reglamentado debe ser aceptado socialmente como deporte en el marco territorial en que se desarrolle.”

Moreno (1998), lo describe como una entidad multifuncional que concierne a diversos aspectos de la vida humana y social. La práctica deportiva nace como un pasatiempo recreativo, y con el paso del tiempo se ha perfeccionado hasta llegar a lo que es hoy. Actualmente el término sigue siendo difícil de definir, ya que su significado se va ampliando, ya sea al referirse a una actitud y actividad humana, como al englobar una realidad social. Este autor indica que para que exista el deporte debe haber reglas que definan la actividad, su procedimiento, y características. Es importante que el mismo esté institucionalizado, es decir, que sea reconocido por una institución general denominada federación que es quien establece las reglas.

Morales (2006) realiza una clasificación extensa sobre los motivos que predisponen a la participación en el deporte. Con la teoría psicoanalítica como base, esta autora esboza una diversidad de motivaciones deportivas tomando tanto aspectos ambientales como influyentes. Los motivos no son siempre conscientes, su poder motivacional a menudo no es conocido ni identificable como propio por el sujeto-deportista. Estos son:

- Motivo de afiliación (necesidad de socializarse), presente sobre todo en la infancia y adolescencia.
- Necesidad de exhibirse: agradar a otros, interesar, asombrar, conmover, sorprender, destacarse.
- Necesidad de éxito y autonomía (pugnar por la independencia).
- Necesidad de rendimiento: superar los propios límites y competir con terceros.
- Placer intrínseco: bienestar psicofísico que el individuo encuentra en la actividad deportiva.
- Necesidad de construcción: organizarse y constituirse a partir del reconocimiento (sobre todo en la infancia), del propio cuerpo y sus movimientos.
- Necesidad de sublimar impulsos agresivos, propios de la naturaleza humana, que encuentran en el deporte una vía de expresión socialmente aceptada y valorada.
- Necesidad de dominio: se refieren a la necesidad de influir en otros o controlarlos.
- Necesidad de jugar, aspecto lúdico del deporte: el deporte en tanto medio para relajarse, distraerse, entretenerse.

Su práctica es recomendada por especialistas y organizaciones de salud en todo el mundo. Existen variadas razones, tanto fisiológicas como psicológicas, que fundamentan el estado emocional satisfactorio que provee el deporte. Se pueden nombrar, por ejemplo, las hipótesis cognitivas conductuales, que dicen que el ejercicio genera sentimientos y pensamientos positivos que contrarrestan los negativos; las hipótesis que involucran el aspecto social placentero del deporte; y aquellas explicaciones que señalan a la mayor secreción de aminoras o de endorfinas que el ejercicio facilita, como responsables de ese mayor bienestar. El deporte puede ser también un ámbito de desarrollo de patologías tales como la adicción o compulsión al ejercicio, la ansiedad física social, la dismorfia muscular, los trastornos alimentarios, entre muchas otras (Cox, 2009).

### Deporte individual

Moreno define al deporte individual como “aquel deporte en el que el practicante se encuentra solo en un espacio, donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia, que pueden compararse con otros que también las ejecutan en las mismas condiciones”.

Antón (1989), en cambio, lo define como “aquella actividad física de carácter psicomotriz, en la que la incertidumbre en su realización sólo puede provenir del adversario directo o del medio en que se desarrolla”.

Por su parte Hernández y Rodríguez (2004), al hablar sobre los deportes individuales, hacen referencia a todos aquellos deportes sin presencia de compañeros ni adversarios que puedan perjudicar la ejecución del gesto distinguiendo, según las características de medio, los de medio fijo como salto de altura y los de medio fluctuante como el golf.

En la actualidad, Ruiz (2012) indica que los deportes individuales son aquellos en los que el participante se encuentra solo en el espacio y afronta una situación motriz, superándose a sí mismo, a una marca, a una distancia o una puntuación.

Se debe distinguir entre adversarios con oposición directa, sea en espacio dividido como el tenis o en espacio compartido como el judo, con aquellos en los que la oposición se realiza mediante la comparación entre marcas (tiempos, distancias o ejecuciones, por ejemplo) como pueden ser los saltos de trampolín o las pruebas de descenso en esquí.

Y en cuanto al carácter competitivo de estos deportes, Sebastiani (1999) resalta que se centra, fundamentalmente, en la superación de uno mismo. Requiere en el individuo la movilización de una serie de capacidades: control mental, concentración, estabilidad emocional y aceptación de un alto grado de responsabilidad. Valoran y ponen de manifiesto el nivel individual, facilitando de esta forma el conocimiento de uno mismo y la autovaloración personal.

El deseo del deportista de sentirse autónomo, competente y de relacionarse con los demás conducirá a la participación en actividades en donde esto se consiga, la actividad física y el deporte son un medio excelente (Gómez, Moreno Murcia & Rodríguez García 2007).

El deporte tiene un componente físico que es motivante en sí mismo, ya que el ser humano necesita moverse. Moverse significa libertad y en este sentido, el deporte es libertad de acción y metáfora de otras libertades. Pero, además, el deporte, inmerso en una sociedad de consumo como es la de occidente, crea ciertas necesidades sociales entre quienes lo practican. Entre ellas se destaca la necesidad de ganar y conseguir éxito social. Esta motivación fundamental es a veces tan fuerte que la persona llega a dañar su salud en su intento por alcanzarla (Roca, 2006)

Los beneficios de incorporar la Psicología al ámbito del deporte individual de competición, podrán reflejarse en siete áreas: a) en la planificación del entrenamiento; b) en la adherencia de los deportistas (asistencia regular y puntual al entrenamiento, sesiones de kinesiología, atención médica, plan de alimentación, etc.); c) el aprendizaje de habilidades y otras conductas relevantes (habilidades físicas, técnicas, táctico/estratégicas y psicológicas); d) el ensayo repetitivo de habilidades; e) la exposición y la práctica de las condiciones de la competición para el desarrollo de la capacidad competitiva; f) la preparación específica de competiciones; y g) la evaluación del entrenamiento (Buceta, 1998).

### **Golf: Historia del deporte.**

La práctica del golf, como se conoce en la actualidad, nace a principios del siglo XV en Escocia. Fue un juego muy popular, tanto que el rey James II promulgó una ley en 1457 que prohibía su práctica con el fin de que los arqueros de su ejército dedicaran más tiempo a practicar el tiro con arco. Se trata del primer documento escrito que alude expresamente a este deporte, ya que golpear una forma esférica con un artefacto tiene antecedentes históricamente remotos. Sin embargo, esta ley no tuvo mucha aceptación entre sus ciudadanos y el golf fue indultado en 1501. Es a partir de esta fecha, debido al aumento de la afición, cuando el juego sufre entre las clases sociales más altas su mayor auge.

Este paso de fronteras del juego tiene una gran aceptación entre la nobleza inglesa. De hecho, es en este país donde se funda el primer club de golf, el Royal Black Heath Golf Club, considerándose el club de golf más antiguo conocido, fundado en 1608. En este sentido, las primeras asociaciones de golf se formaron

durante el siglo XVIII, tales como la Honourable Company of Edinburgh Golfers (1744) o la St. Andrews Society of Golfers (1754) que en 1834 cambió su nombre a como se conoce en la actualidad: el Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews.

Pasarán algunos años hasta que se cree en España el primer club, concretamente será en 1861 en las Palmas de Gran Canaria. En América, se estableció la Asociación Americana de Golf (United States Golf Association - USGA) para regular el juego en Estados Unidos y México en el año 1894. En 1904, se funda en la península española el Club Puerta de Hierro de Madrid.

Es a partir de entonces cuando comienzan a crearse campos y clubes en toda España, aunque inicialmente la oferta se restringía a los socios de clubes privados, propietarios de los campos quienes se encargaban de su construcción y mantenimiento, limitando de este modo la práctica a una población con un cierto elitismo socioeconómico (Villar, 2008). Sin embargo, es a partir de los años setenta cuando el golf comienza a aumentar en España, consiguiendo llegar al resto de extractos sociales gracias a la expansión del turismo, la diversificación de las actividades de ocio, y la repercusión mediática de los éxitos deportivos de Severiano Ballesteros, convirtiendo el golf de una actividad social a una actividad deportiva (Paniza, 2005).

### **Conceptualización actual del golf**

El golf es una actividad deportiva que consiste en embocar una bola de pequeñas dimensiones en un hoyo mediante distintos tipos de palos, empleando para ello el menor número de golpes posibles. La zona de salida se denomina tee y donde se ubica el hoyo se llama green, una zona verde perfectamente cuidada.

Puede ser jugado en cualquier época del año y a cualquier edad, desde la más tierna infancia hasta muy entrada la madurez dado que el esfuerzo físico que requiere, más intenso del que pudiera parecer a primera vista –con recorrido que incluyen 6 ó 7 kilómetros por terrenos desiguales–, es sin embargo muy gradual.

Se caracteriza asimismo por la existencia de un sistema de handicap, entendiendo a este no como limitación, sino como ventaja o compensación, de manera que personas con distintas aptitudes pueden competir en un mismo torneo

sobre una base de igualdad, contrarrestando las deficiencias de cualquier jugador (Del Pobil, 2001).

Esta práctica deportiva está compuesta a su vez por un total de 34 reglas, las cuales tratan los diferentes aspectos: El juego. Los palos y la bola. Las responsabilidades del jugador. El orden de juego. El lugar de salida (tee). Jugando la bola. El green. Bola movida, desviada o detenida. Alivio, situaciones y procedimiento. Otras modalidades de juego. Ordenación del juego administración (Del Pobil, 2001) Es un deporte cada vez más practicado, a nivel mundial pueden existir alrededor de 80 millones de jugadores (González y Suárez, 2011)

Un campo de golf de 18 hoyos suele ocupar una superficie entre 50 y 60 hectáreas entre las que se distinguen con unos valores de superficie aproximados (Gómez-Lama et al, 1994):

- Los obstáculos, que pueden ser básicamente de dos tipos: «bunkers» (pequeñas depresiones de terreno arenoso o similar) y «obstáculos de agua» que pueden ser naturales o artificiales (lagos).

- Los «fairway» o «calles» constituyen la mayor parte del terreno, hasta el 90 % de la superficie verde. En ellas se desarrolla la mayor parte del juego. Puede existir una pequeña zona denominada «antegreen» que puede requerir mayores cuidados.

- Los «tees», corresponden a la zona de salida de cada hoyo.

- Los «greenes», donde se termina el juego. Estas zonas han de estar especialmente preparadas y son las únicas dónde se modifica el suelo en profundidad con determinados sustratos y se siembran variedades cespitosas con especiales requerimientos.

Es un deporte que se desarrolla al aire libre, en plena naturaleza, y que exige tanto esfuerzo como el jugador desee, puesto que es él mismo quien fija su propio ritmo, convirtiéndolo en estimulante o reposado.

El golf es un deporte individual que en principio destaca por una elevada complejidad técnica, un gran esfuerzo de adaptación, un enfrentamiento constante a la imperfección, así como una larga duración de la competición (aproximadamente cinco horas). Estas características implican la necesidad de una optimización del rendimiento psicológico para conseguir obtener un elevado

control atencional, un buen ajuste de su activación, una acertada gestión de la toma de decisiones y una potenciación de los aspectos relacionados con la confianza.

De las competencias psicológicas que necesita un jugador de golf destacaríamos el saberse autoevaluar, la capacidad para leer las situaciones, el manejo y optimización de los recursos propios, la capacidad de adaptación y la autonomía personal. Esta alta exigencia psicológica provoca frecuentes errores en el golf de competición.

Destacaríamos en primer lugar el alto nivel de exigencia por parte de los jugadores, bien por marcarse objetivos muy elevados o bien porque no los evalúan adecuadamente. La pérdida del autocontrol y la mala gestión de los errores serían otros de los problemas psicológicos más comunes, así como la dificultad en el control del pensamiento.

En el juego del golf se dispone de mucho tiempo –para la preparación del golpe, entre golpes, así como la duración total del juego– y el jugador tiende a pensar demasiado o a pensar en aspectos que pueden perjudicar su juego cuando no se realizan en el momento adecuado: como pensar en la técnica, el resultado, el posible fallo, en los otros jugadores, en el corte para seguir en el torneo, etc.

Otro de los aspectos que justifica la necesidad de un programa de entrenamiento psicológico en el golf, es su acentuada dimensión individual. El jugador profesional suele entrenar solo, sin demasiada participación del entrenador –excepto por demandas técnicas específicas–, ni de compañeros –con quienes se reúne de forma esporádica para realizar partidas en el campo–. Esto es una dificultad añadida a la motivación, la constancia en los entrenamientos y el grado de concentración en las tareas y los ejercicios.

La larga vida de este deporte también hace que se tenga que actuar con una visión a medio y largo plazo en el entrenamiento y en la competición. Conseguir una carrera deportiva sólida y consistente requiere tiempo y trabajo, bajo una adecuada planificación. Sólo un programa integral, que contemple todas las dimensiones del rendimiento nos puede asegurar un desarrollo adecuado a nivel deportivo y persona.

Ballesteros, et al. (2007), explica que contrariamente a lo que ocurre con la mayoría de los deportes, en el golf no hay un adversario que intencionalmente procure empeorar la performance del jugador, ni el jugador tiene que procurar debilitar al contrincante, se trata de que cada uno sea capaz de superar el desafío que la cancha propone cada día.

### **Capítulo III: Inteligencia emocional percibida y práctica deportiva**

#### **Psicología del deporte**

Weinberg y Gould (1996) definieron a la Psicología del Deporte como un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física.

La definición anterior, se refiere al deporte como toda actividad que se caracteriza por tener un requerimiento físico, estar institucionalizada (clubes, federaciones), requerir competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas. Por otra parte, la actividad física comprendería a todos los movimientos naturales o planificados que realiza un ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines de protección de la salud, estético, de desempeño, deportivo o rehabilitadores. Toda acción deportiva implica sensaciones, pensamientos, emociones, voluntad e inteligencia. La psicología se ocupa de esta vertiente interna de la actividad física o deportiva (Sánchez Jiménez, Ariza ; 2012).

En el caso de esta área de la psicología, se presentó primero la demanda, y luego la oferta. Fueron los propios deportistas y entrenadores los que demostraron un gran interés por conocer cómo funcionaban los procesos psicológicos en todo lo relativo a su actividad, cómo aprender a controlar los pensamientos y emociones para aumentar el nivel y el rendimiento, entre otras. Es por esta razón que la asignatura de psicología del deporte se impartió en sus inicios en los centros educativos relacionados con las ciencias del deporte, en tanto que su presencia era inicialmente nula en las facultades de psicología, comenzado su incorporación a éstas en la década de los 80, normalmente como materia optativa de segundo ciclo, impartida en muchas ocasiones por los mismos que ya se hacían cargo de la asignatura en las Facultades de Ciencias del Deporte.

En cuanto a la investigación, inicialmente se realizaban estudios descriptivos, muy aplicados, buscando responder a preguntas o problemas muy concretos de los deportistas. Con el desarrollo de la disciplina, se mantuvo ese carácter aplicado, pero se desarrolló la investigación de carácter básico que dio solidez a las aplicaciones.

Del trabajo inicial directo, realizado casi exclusivamente con deportistas, se pasó al trabajo con todas las personas pertenecientes al entorno deportivo (entrenadores, preparadores, profesores de educación física, padres, árbitros, responsables de los clubes) y poco a poco se tomó conciencia del papel fundamental que éstos juegan en muchas ocasiones. Hoy en día, el campo de la psicología de la actividad física y el deporte ha abierto notablemente su campo de acción y se aplica en muy diversos ámbitos, desde programas deportivos dirigidos a mejorar el estado de salud de determinados colectivos (personas con diabetes o riesgo cardiovascular, por ejemplo), hasta programas para desarrollar actividades físico-deportivas para los más mayores o en las etapas de infantil (Gordillo, Molleja & Solé).

Según Marcelo Roffé (2016), el psicólogo deportivo se desenvuelve en cuatro grandes áreas: investigación, formación, asesoramiento e intervención y clínica. Si bien este autor considera que en todas estas áreas la participación del psicólogo es muy importante, opina que el asesoramiento e intervención es un sector que en la actualidad tiene gran demanda por parte de deportistas individuales, equipos, entrenadores e instituciones, ya que existe un interés creciente en el desarrollo de destrezas psicológicas para el logro de eficiencia deportiva en los entrenamientos y en la competición.

### **Definición y características de la Inteligencia Emocional Percibida (IEP) entorno al deporte**

De acuerdo con Romero et al. (2010), uno de los retos más importantes de la psicología del siglo XXI es descubrir los mecanismos que promueven la salud con el objetivo de potenciar la calidad de vida de las personas sanas. En este sentido, el bienestar psicológico ha puesto su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, como principales indicadores del funcionamiento óptimo (Romero, García-Mas y Brustad, 2009).

El bienestar psicológico se muestra como un concepto multifacético y dinámico que incluye elementos subjetivos, sociales y psicológicos, además de comportamientos saludables (Romero et al., 2009). En este sentido, parece lógico pensar que procesos cognitivos superiores tan esenciales para comprender la

relación que establece un individuo con su medio, como son los procesos motivacionales y emocionales, estén relacionados con un funcionamiento psicológico saludable.

La inteligencia emocional percibida (IEP) se ha definido como el conocimiento que tienen los individuos acerca de sus propios sentimientos (Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002), lo que incluye el grado en el que los individuos advierten, entienden y reparan sus emociones. Diversas investigaciones han demostrado que la IEP se ha asociado positivamente con el bienestar (Extremera y Fernández-Berrocal, 2002; Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro, 2006; Ghorbani, Davidson, Bing, Watson y Mack, 2002; Ramos, Fernández Berrocal y Extremera, 2007).

Entendemos que la IEP puede jugar un papel muy importante en la explicación del bienestar de los deportistas porque durante la práctica deportiva aparecen muchas emociones asociadas a situaciones de aprendizaje o de competición (por ejemplo, estrés ante una competición importante o una lesión).

La práctica del golf es narrada por algunos jugadores como una experiencia emocional, como una instancia cuasi-terapéutica capaz de recuperar al sujeto de una situación de indolencia, sea a través de la “euforia” como de la “amargura”. En cualquier caso, serían las características específicas, técnicas y reglamentarias, del juego del golf (como la posibilidad de jugar sólo, en el momento en que se lo desee, con un equipo fácilmente transportable) las que estarían habilitando un tipo de experiencia emocional diferencial en relación con otras prácticas deportivas.

La inteligencia emocional se presenta como la variable central en la regulación de las emociones (Petrides, Pita y Kokkinaki, 2007). En el contexto deportivo, la inteligencia emocional constituye un conjunto de meta-habilidades presentes en el deportista, que le capacitan para extraer información de las situaciones de competición y entrenamiento, de cara a percibir, controlar y emplear dicha información para maximizar su rendimiento personal (Arruza, 2008; Arruza, González- Rodríguez, Palacios- Moreno, Arribas- Galarraga y Telletxea- Artzamendi, 2013).

El deporte posee un don específico que lo distingue del resto de las instituciones sociales. En torno a esta cuestión distintos autores plantean que desde los años 60 y 70 se empezó a considerar que el deporte constituye ante todo un fenómeno de tipo social; no solo porque está protagonizado por los seres humanos sino también por sus emociones, lo cual incide de gran manera en su gran impacto social. Desde la perspectiva de las emociones, la competición deportiva desencadena entre los participantes un enorme torrente emocional y pueden ser generadoras de vivencias que demandan altas dosis de agresividad (permitida). Este impulso emocional induce a muchas personas a la superación y búsqueda del éxito, pero en otros muchos casos bloquea, inhibe, paraliza y lleva a sensaciones de fracaso, baja autoestima y actitudes negativas. Si se admite que la práctica deportiva es una actividad humana socializadora, pues en ella el individuo adquiere valores, normas, patrones de conducta, aprendizaje de roles, en donde intervienen distintas instituciones sociales; entonces se debe entender como fundamental la “regulación y autorregulación emocional”. El equilibrio emocional es fundamental y necesario en el proceso educativo de las personas, la enseñanza que permita el desarrollo de las competencias emocionales y sociales debería introducirse desde temprana edad en el Deporte Escolar.

En el alto rendimiento deportivo, las exigencias y demandas de la competencia son cada vez mayores. La psicología deportiva se encarga de analizar, estudiar y observar conductas, reacciones y respuestas emocionales del individuo o equipo, al momento de la competencia. Para ello debe “controlar” positivamente sus emociones o redireccionarlas de manera que no influyan negativamente en el gesto deportivo.

### **El control emocional en golf**

García Ucha (2010), expresa que, en el golf, como en otros deportes, la atención a las variables psicológicas es esencial, sobre todo en el alto rendimiento. Sin embargo, llama la atención que en este ámbito aún exista una falta de conocimiento general en relación a la utilidad de las intervenciones psicológicas, así como también prejuicios o creencias de que esta disciplina se ocupa exclusivamente de la psicopatología. Este autor sostiene que los golfistas, en

general acuden a un psicólogo cuando ya no pueden controlar ciertas situaciones que le provocan malestar y sufrimiento, tales como disminución de rendimiento, fracasos repetidos, conflictos familiares relacionados a la práctica del golf o estados psicológicos negativos.

La estabilidad y equilibrio emocional forman la base psicológica de un jugador de primer nivel. Cada deporte requiere un tipo de respuesta emocional diferente que varía con los distintos momentos del encuentro, y además cada jugador tiene un estilo o temperamento emocional específico, con lo que se configura un rango muy variado de posibilidades. Un partido de golf cuenta momentos de inflexión o bisagra donde los resultados pueden revertirse de una forma notable. Estas situaciones pueden desmoralizar al jugador, ya que su regularidad comienza a desmoronarse. La emoción en principio es una reacción al ambiente y está al servicio de la supervivencia, por ejemplo: el miedo prepara al organismo para huir o atacar, pero en el ser humano el miedo puede entorpecer la respuesta apropiada y bloquear o inhibir la mejor conducta. Estos son verdaderos momentos psicológicos que forman parte del atractivo del juego. La expectativa del partido es ver hasta donde los jugadores son capaces de mantener la calma, la concentración y la fluidez necesarias para definir los puntos. El mínimo error es capaz de marcar la diferencia entre la victoria y la derrota. No solo se espera ver destreza sino también autodomínio personal. Para tener control de estas situaciones el jugador debería poder identificar su tendencia emocional negativa o su vulnerabilidad afectiva, para luego poder descubrir las raíces infantiles de estos sentimientos y permitir su posterior procesamiento (Gordillo, Molleja & Solé, 2011).

La emoción es una descarga involuntaria o instintiva frente a los estímulos de la realidad. Sin embargo, en el ser humano no es únicamente la realidad lo que define la respuesta emocional, sino la relación del sujeto con su historia infantil determinando una forma subjetiva de reacción que ahora depende de su memoria inconsciente y de su realidad psíquica. Cada persona tiene una forma particular de abordar los conflictos y tensiones que enfrenta. Se configura una especie de automatismo de descarga, un imperativo de reacción, que es conveniente identificar para poder crear nuevas alternativas de reacción. Un ejemplo son las

personas que se enojan cuando se les contradice y levantan el tono de voz o se ponen negativas. No dialogan, ni razonan y tienden a discutir (Mercadet Portillo & Lima García, 2014). Hay deportistas que se descontrolan cuando las cosas no les salen y empeoran o agravan su situación. Por esto es un desafío para el sujeto la creación de nuevas estrategias de reacción emocional para enfrentar la adversidad y la frustración.

La línea de investigación fundamentada en el concepto de Inteligencia Emocional (IE) permite un marco idóneo para examinar estas diferencias individuales. Desde la IE se plantea que las creencias personales reflejan en sí mismas sentimientos y sirven de información directa para nuestros juicios y toma de decisiones. La intensidad del sentimiento señalaría el carácter de urgencia de la situación, mientras que la cualidad sería la evaluación tácita de la situación (Gohm y Clore, 2002). Las diferencias individuales en el grado en que las personas usan las señales y la información afectiva y las integran en su pensamiento tienen importantes consecuencias para éstas y su entorno (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995).

El conocimiento de uno mismo, la autorregulación de emociones, la automotivación, las habilidades sociales y la empatía son herramientas que todo deportista maneja en mayor o menor medida, consciente o inconscientemente. La inteligencia emocional y el deporte están íntimamente relacionados, hasta tal punto que muchas de las técnicas de relajación, visualización y concentración son compartidas y cada vez son más los profesionales que implementan estas técnicas y mejoran así el rendimiento de los deportistas. Algunas herramientas de las que comparten la IE y el deporte tienen como característica principal ser prácticas, sobre todo en su aplicación en la vida diaria.

Diferentes estudios evidencian la importancia de que el deportista ejerza control sobre sus emociones con relación a la práctica deportiva (Biddle y Hill, 1992; Gluch, 1993; Hannin, 1995/1993; Liukkonen, 1995; Marciano, 1989; Markowska et al., 1991; Ranglin, 1995, Thomas, 1994). En 1995 Hannin y Sirja describieron que las emociones en relación con el éxito deportivo presentan zonas óptimas individuales, pero no así a nivel grupal, cada deportista reacciona de una

forma diferente ante el estrés requiriendo de cierto grado de emociones negativas o positivas que le den un punto óptimo de desempeño en situación de juego.

## **5. Marco Metodológico**

### **5.1 Área de estudio**

La investigación se realizó de manera virtual involucrando a golfistas de distintas partes del país. La totalidad de la muestra pertenece a personas que residen en Argentina. Según el INDEC, actualmente este país cuenta con 45.808.747 habitantes.

Dentro de la muestra se puede dividir a la cantidad de personas según su área de residencia actual. Una gran cantidad viven en la ciudad de Rosario que, junto a otras localidades aledañas (que también participaron de la muestra), conforma el área metropolitana del Gran Rosario que, con 1.736.941 habitantes, es el tercer aglomerado urbano de la República (INDEC, 2021). Además, también participó una gran cantidad de sujetos que residen en Buenos Aires, que es una de las veintitrés provincias que integran la República Argentina y cuenta con una población de 17.709.548 de habitantes. Fueron partícipes de este estudio personas de la zona de Entre Ríos (1.398.510), Corrientes (1.130.320) y Jujuy (779.212 habitantes), entre otras provincias.

Si bien se destaca el hecho de que en esta variable puedan llegar a incidir factores culturales propios de las regiones donde viven estas personas se considera que tanto la variable rendimiento deportivo como inteligencia emocional, no ofrecen modificaciones culturales sensibles.

### **5.2 Tipo de investigación**

En base a las características del problema, se realizó una investigación descriptiva no experimental. El objetivo de esta es aportar una visión general sobre el problema abordado ya que en nuestro país la literatura acerca del tema es escasa. De esta manera, este estudio permite la apertura hacia la comprensión de un constructo poco estudiado, pero de suma importancia para el deporte y la vida diaria.

El estudio es transversal, porque el instrumento de recolección de datos se aplicó en una única instancia, y para la producción y análisis de datos se utilizó una estrategia cualitativa y cuantitativa.

La presente investigación en concordancia con las ideas de Hernández Sampieri, Fernández Collado y Pilar Baptista (2014) es de carácter mixta, ya que

se empleó la recolección de datos, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, sin embargo, se apeló a un análisis cualitativo en varias de las respuestas que brindaron las personas de la muestra. Además, puede encuadrarse en lo que estos autores denominan “enfoque no experimental” porque pudo ser llevada a cabo sin manipular en forma deliberada las variables.

Este estudio, en palabras de Vieytes (2004) clasifica como de tipo transversal, ya que los datos se recolectaron en una sola oportunidad, en un solo momento temporal, siendo su propósito describir la relación entre un par de variables y analizar su incidencia en un momento dado. Además, es un estudio de tipo correlacional ya que tiene como propósito medir el grado de relación que exista entre dos o más variables en un contexto particular.

### 5.3 Definición conceptual y operacional de las variables

#### 5.3.1 Inteligencia Emocional Percibida

**Definición conceptual:** conocimiento que tienen los individuos acerca de sus propios sentimientos, lo que incluye el grado en el que los individuos advierten, entienden y reparan sus emociones (Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002).

**Definición Operacional:** El constructo de Inteligencia Emocional está compuesto por tres dimensiones: atención, claridad, y reparación. Cada una está compuesta por ítems cualitativos que se analizaran de manera cuali-cuantitativa.

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

#### 5.3.2 Rendimiento deportivo

**Definición conceptual:** El rendimiento deportivo (RD) es un término polisémico y se lo debe diferenciar de resultado deportivo. Este concepto deriva de la palabra “performance”, adoptada del inglés, la cual significa ejecutar. Además, el término surge de “parformance”, que en francés antiguo significa cumplimiento. Una

definición genérica posible consiste en que el RD es el resultado de una acción producto del aprovechamiento máximo de una ejecución (Cirami & Ursino, 2016).

**Definición operacional:** el constructo rendimiento deportivo no se compone de dimensiones específicas, sino, que con indicadores traducidos en preguntas para responder de manera cualitativa.

#### 5.4 Población y muestra

Los participantes del presente estudio fueron jugadores de golf profesional en Argentina. Se consideraron como criterios de inclusión dos grandes requisitos, por un lado, ser jugado profesional y por el otro desempeñar la profesión en Argentina.

La muestra definitiva estuvo constituida por 18 jugadores, de sexo masculino que compiten a nivel profesional nacionalmente.

Este estudio utilizó, según Vieytes (2004), un muestreo de tipo no probabilístico de carácter incidental o casual, ya que, como expresa esta autora, los individuos se eligen de manera casual, sin juicio previo.

#### 5.5 Técnicas de recolección de datos

##### Técnicas

Para recolectar los datos necesarios para la investigación se utilizó una escala de tipo Likert para evaluar inteligencia emocional percibida y una entrevista semiestructurada de elaboración propia, para evaluar de manera cuali-cuantitativa el rendimiento deportivo.

#### 5.6 Instrumentos y procedimientos

El primer instrumento seleccionado es la escala. Para evaluar la Inteligencia Emocional Percibida (IEP) se empleará la versión española del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24; Fernández-Berrocal, Extrema y Ramos, 2004), compuesta por 24 ítems, a través de una escala tipo Likert de 5 puntos.

Dicha escala proporciona la estimación del propio sujeto sobre su capacidad para manejar emociones y sentimientos. Está compuesta por tres subfactores: atención a los propios sentimientos (capacidad para vigilar sentimientos y emociones), claridad emocional (destreza para distinguir

emociones y sentimientos) y reparación emocional (habilidad para regular estados emocionales placenteros y displacenteros). Cada uno de estos subfactores se evalúa a través de 8 ítems, a los individuos se les pide que valoren el grado en el que están de acuerdo con cada ítem, sobre una escala Likert de 5 puntos que va desde 1 (muy de acuerdo) a 5 (muy en desacuerdo). Estos ítems reflejan los tres procesos de percepción, comprensión y regulación de las emociones.

Para obtener la puntuación en cada uno de los factores, se deben sumar los ítems del 1 al 8 para obtener atención emocional, del 9 al 16 para obtener claridad emocional y del 17 al 24 para reparación emocional. Existen diferentes puntajes esperados para mujeres y hombres.

Por otro lado, la entrevista semiestructurada sobre rendimiento deportivo, estuvo compuesta por cinco grandes preguntas. La primera indagaba acerca de en cuantos torneos había participado el jugador en el último año, esto se consideró relevante para poder observar si en la actualidad el deportista se encontraba activo en su actividad, y luego comparar con las otras preguntas sobre resultados obtenidos. La segunda pregunta era sobre las posiciones obtenidas en líneas generales en estos torneos, esto en conjunto con la pregunta anterior nos permitía visualizar su rendimiento deportivo actual. La tercera pregunta consultaba sobre las sensaciones que le producía al jugador el momento previo a iniciar una competencia, la cuarta pregunta sobre qué efecto producía en ellos la mirada del otro y la quinta indagaba sobre el manejo de la frustración luego de un mal desempeño, esto fue pensado para obtener información sobre las diferentes emociones que se presentan en un momento de competencia, y como el jugador resuelve las situaciones adversas

### **5.7 Consideraciones éticas**

Esta investigación no atenta contra las normas éticas y morales de las personas que participaron en el estudio ya que no se agredió su salud física, así como tampoco se atentó contra sus creencias y valores personales, siendo informado el objeto de estudio y solicitando su previa autorización personal, como así también del resguardo de sus datos personales.

Cada participante accedió de manera voluntaria a responder los cuestionarios. Además, se les garantizó el anonimato, la no difusión de sus datos personales y la confidencialidad, asegurando que no serían usados para ningún otro propósito que no sea para esta investigación.

La participación fue de carácter voluntario, por lo tanto, de ningún modo fueron forzados a formar parte de la muestra brindando su consentimiento previamente.

## **6. Resultados e interpretación**

### **Interpretación y análisis de los datos**

A partir de la administración de una entrevista semiestructurada orientada a recabar datos acerca del rendimiento deportivo, y de la escala “Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) que mide inteligencia emocional percibida se pueden destacar una serie de datos que se considera necesario mencionar. El apartado estará dividido en tres grandes ejes de análisis. En primer lugar, se describen los datos sociodemográficos. En segundo lugar, se desarrollarán los datos obtenidos acerca del rendimiento deportivo; Y por último se describirán los resultados obtenidos de la escala de inteligencia emocional percibida.

El análisis estadístico se realizó utilizando Excel. A continuación, se incluirán los gráficos considerados necesarios para dar respuesta a los objetivos planteados en la investigación.

#### **Datos sociodemográficos**

En primer lugar, se pone de manifiesto que participaron de este estudio una muestra con un total de 18 golfistas profesionales, de los cuales la totalidad de ellos eran de género masculino.

En la categoría de golf profesional en Argentina solo participan varones, ya que no existe esta categoría para las mujeres profesionales, lo cual genera que ellas tengan que competir en el exterior.

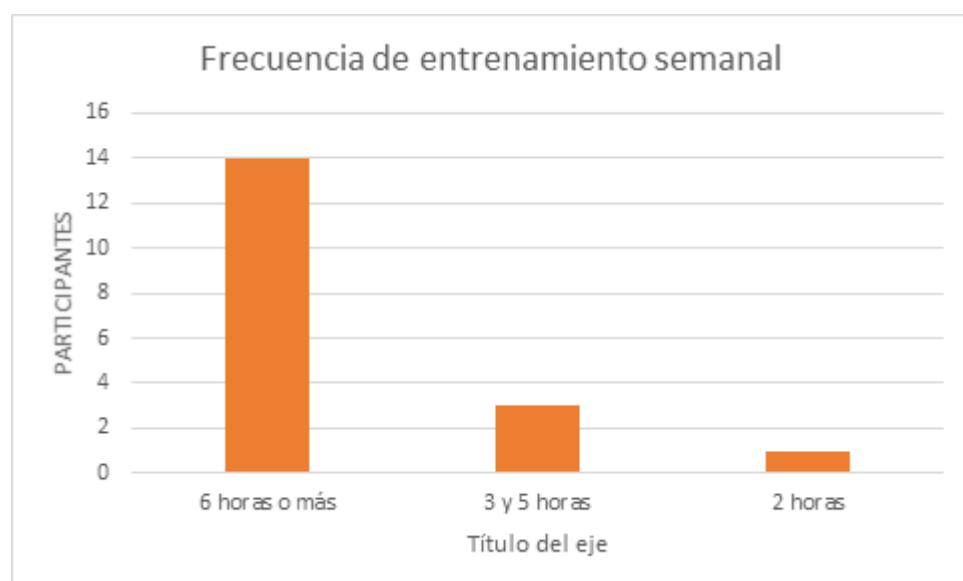
Nuestra sociedad occidental avanza rápidamente en la producción y acumulación de datos, información y conocimientos que nutren y hacen avanzar a las ciencias aplicadas al deporte. Sin embargo, a pesar de esta situación favorable para la expansión de los horizontes, existen suficientes indicios para plantear que persiste una información insuficiente y una orientación inadecuada sobre el potencial y el rol de la mujer en la actividad física y el deporte.

La participación de la mujer en los deportes ha estado y está íntimamente vinculada a la realidad socioeconómica, cultural y religiosa de las sociedades. En el caso de la sociedad occidental el género femenino sufre diversas presiones que buscan reducir su posible participación deportiva; las mismas comprenden desde

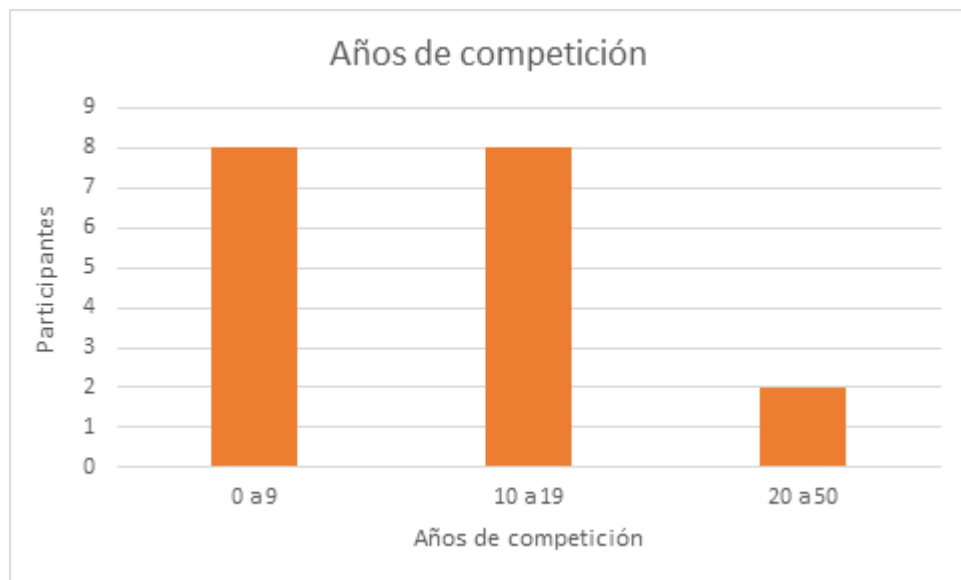
deficiencias biológicas en comparación con los hombres, hasta el sentimiento de culpa ante posibles o aparentes daños a sus capacidades reproductivas (Avendaño et al., 2008).



Es necesario realizar la salvedad de que no todos los participantes de la muestra tienen la misma frecuencia de entrenamiento semanal. Sin embargo, la gran mayoría entrena más de seis horas semanalmente.



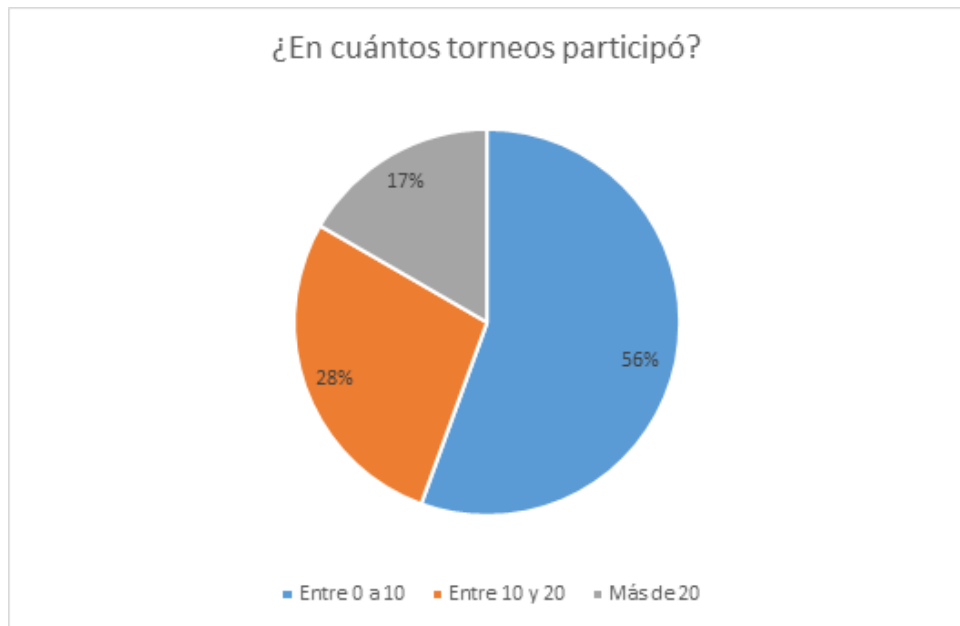
A sí mismo se destaca que existen diferencias en cuanto a los años de competición profesional. Este dato es relevante ya que puede pensarse como un factor que quizá pueda ser determinante en cuanto a la inteligencia emocional percibida.



### **Eje de rendimiento deportivo**

En este segmento se hará la descomposición pertinente de esta variable describiendo participación en torneos, posiciones generales, y aspectos puntuales de la dinámica del juego.

En primer lugar, se expondrá un gráfico que manifieste la participación de los profesionales en torneos:



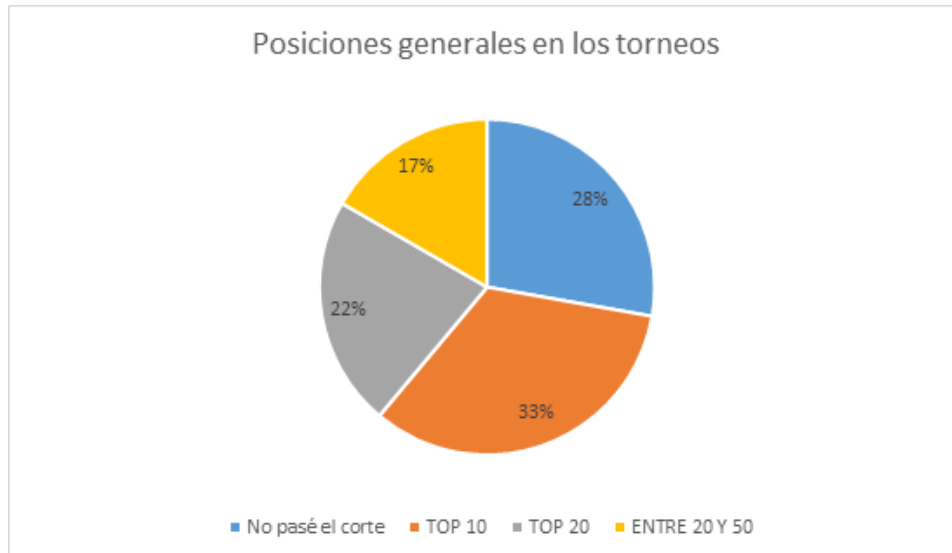
El juego permite al adulto expresar vivas cargas emotivas y asegura así un mejor equilibrio psicológico. Otro mecanismo fundamental del deporte es el agonístico, este término designa toda actividad que mida y confronta a un individuo con la naturaleza, con los demás o consigo mismo, lo cual responde a una exigencia precisa del ser humano. Esta actividad tiene por fin dar seguridad a la persona sobre sus propias capacidades, mediante la confrontación y el desafío.

Algunos autores hablan de impulso agonístico, como tendencia instintiva para compensar el sentimiento de insuficiencia existencial que todos, más o menos, padecen.

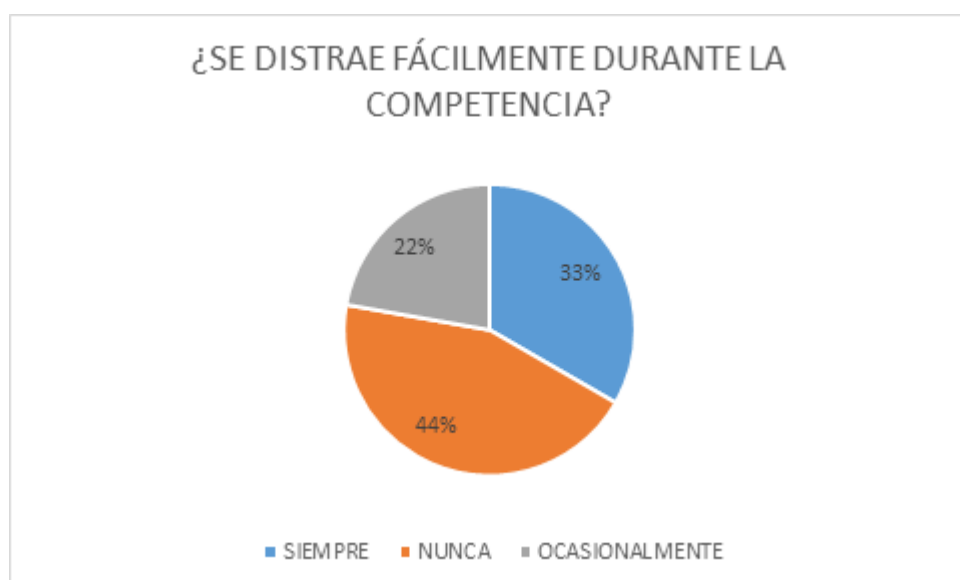
La psicología del deporte considera el agonismo como una modalidad de expresión de la agresividad, como un vehículo socialmente aceptado para expresarla, y ve a la actividad deportiva como una forma de ritualizar, expresar y satisfacer las pulsiones agresivas (Cardarelli, S., Conti, F., De giuli, C., & Tamoni, S 1986).

Si el juego genera todo esto, podría pensarse que las personas que más juegan más inteligencia emocional percibida tendrían.

En estrecha relación con el aspecto anterior se pondrá de manifiesto un gráfico que nos permita observar las posiciones generales obtenidas por los participantes en torneos.



Como se observa en el presente gráfico las respuestas fueron muy variadas. El 17 por ciento obtuvo puestos ubicados entre el 20 y el 50 en la tabla de posiciones, el 22 por ciento logró obtener top 20 dentro del total de participantes de la tabla (suelen participar por torneo aproximadamente 150 jugadores), el 28 por ciento no pasó el corte lo que significa que no lograron clasificar para jugar el último día de la competencia, y el 33 por ciento logró un top 10.



En el presente gráfico se representan las respuestas de los participantes en cuanto a la distracción en competencia. Un 22 por ciento respondió que ocasionalmente, un 33 por ciento respondió que siempre y un 44 por ciento respondió que nunca se distrae fácilmente.

Teniendo como finalidad poder describir el rendimiento deportivo, se pensó diversos interrogantes que ayuden a conceptualizar esta variable, sin embargo, las preguntas expresadas en los gráficos anteriores se consideraron como las que mejor representan el rendimiento en cuanto a la práctica deportiva practicada por los participantes de la presente muestra. La participación en torneos, las posiciones obtenidas y si el jugador se distrae o no fácilmente, consideramos que son indicadores interesantes para evaluar y luego comparar con la inteligencia emocional.

### **Eje de inteligencia emocional percibida**

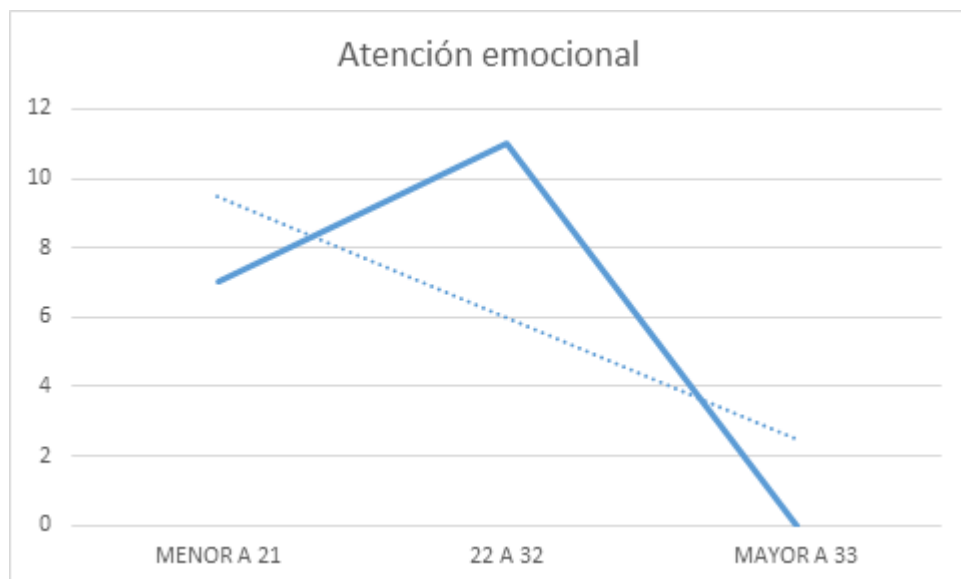
El concepto de Inteligencia Emocional Percibida hace referencia a un complejo de habilidades que permiten procesar información emocional, en donde cada emoción transmite un conjunto único de señales desde canales propioceptivos, afectivos y cognitivos (Damasio, 1999) y con lo cual se logra percibir, distinguir, expresar y regular las emociones con exactitud y utilizar el conocimiento emocional, tanto en uno mismo como en los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997; Salovey y Mayer, 1990), así como elementos de conciencia política, confianza en sí mismo, motivación de logro, entre otros. Por otro lado, las personas emocionalmente inteligentes tienen mayores probabilidades de dominar los hábitos mentales para favorecer su productividad, de sentirse más satisfechas y ser eficaces en su vida (Goleman, 1996).

El TMMS-24 (Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale) es una escala de rasgo de metacognición emocional, que mide las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como

nuestra capacidad para regularlas. Su validación puede encontrarse en Fernández.-Berrocal et al. (2004). Se compone de 24 ítems que deben ser puntuados con una escala tipo Likert de cinco puntos (desde 1= Nada de acuerdo, hasta 5=Totalmente de acuerdo), los cuales se agrupan en las siguientes dimensiones:

**Atención emocional:** Se refiere a la percepción de las propias emociones, es decir, a la capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada. Cada subfactor se evalúa a través de 8 ítems.

Está compuesta por: ítem1 + ítem2 + ítem3 + ítem4 + ítem5 + ítem6 + ítem7 + ítem8. La puntuación mínima que puede obtenerse es 8 y la máxima es 40.

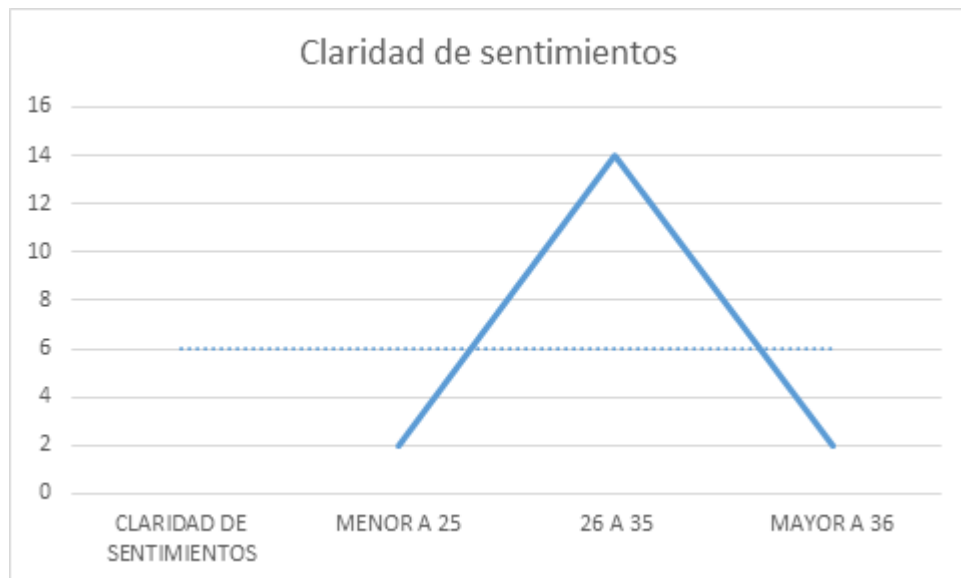


En cuanto a la puntuación, 7 personas obtuvieron puntaje menor a 21, lo que significa que deben mejorar su atención (porque prestan muy poca atención emocional). En cambio 11 obtuvieron entre 22 a 32 (nivel adecuado de atención), mientras que nadie obtuvo puntaje mayor a 33. En la muestra solo dos personas obtuvieron como puntaje máximo 32, el cual pone de manifiesto un nivel de atención óptimo. Si se hubieran obtenido puntajes mayores a 33 significaría que habría que mejorar la atención porque el sujeto estaría prestando atención por demás.

La muestra general de atención emocional estuvo entre 22 a 32 puntos, puntaje que obtuvieron 11 personas.

Claridad emocional: Esta dimensión evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales.

Compuesta por: ítem9 + ítem10 + ítem11 + ítem12 + ítem13 + ítem14 + ítem15 + ítem16. Puntuación mínima 8 y puntuación máxima 40.

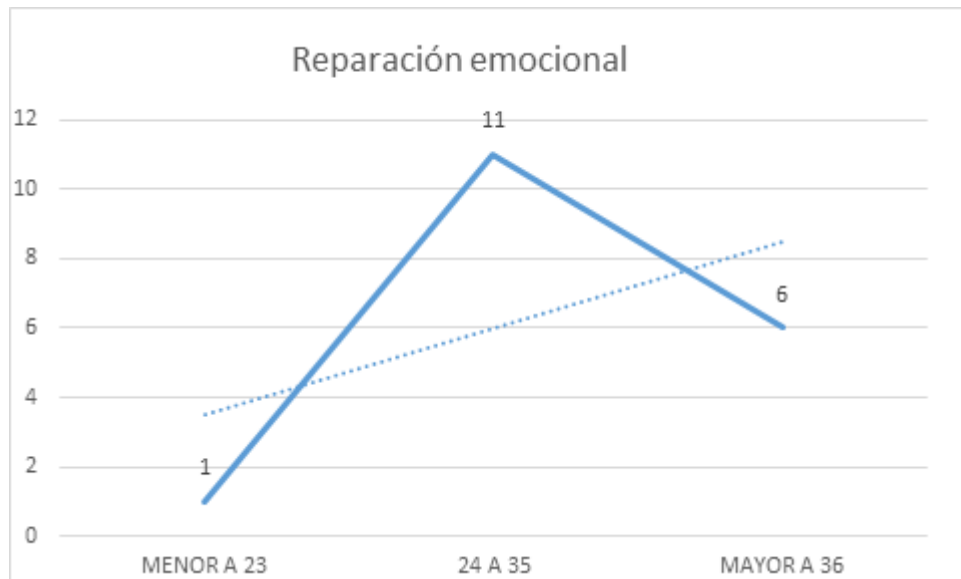


En cuanto a los puntajes en claridad de sentimientos solo 2 personas obtuvieron puntaje menor a 25, esto implica que deben mejorar su claridad emocional. Mientras que, 14 personas, obtuvieron puntaje entre 26 y 35, lo que representa un adecuado nivel de claridad emocional. Por último, solamente 2 personas obtuvieron como resultado una puntuación mayor a 36, lo que un excelente nivel de claridad emocional.

Los puntajes de la muestra estuvieron mayormente entre 26 y 35 puntos, reflejando una adecuada claridad emocional.

Reparación Emocional: Mide la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de forma correcta.

Se compone del: ítem17 + ítem18 + ítem19 + ítem20 + ítem21 + ítem22 + ítem23 + ítem24. Puntuación mínima 8 y puntuación máxima 40.

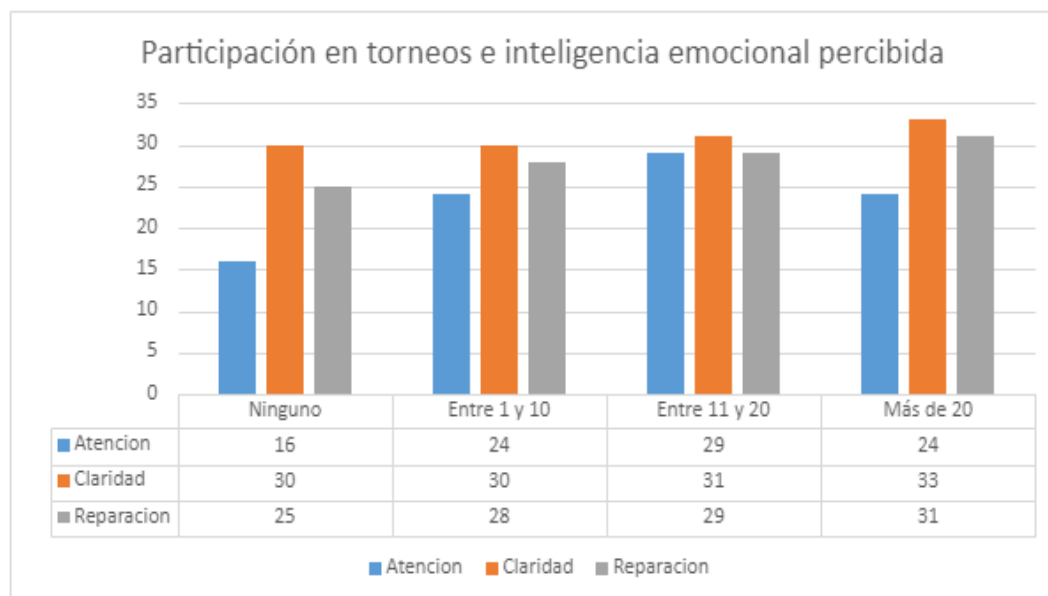


En cuanto a la dimensión reparación emocional, solo 1 persona obtuvo un puntaje menor a 23, lo que significa que debe mejorar su reparación de emociones. 11 personas obtuvieron un puntaje entre 24 y 35 estuvieron, lo que implica un adecuado nivel reparación. Por último, en cuanto al rango de mayor a 36, solamente formaron parte 6 personas, lo que representa una excelente reparación de las emociones.

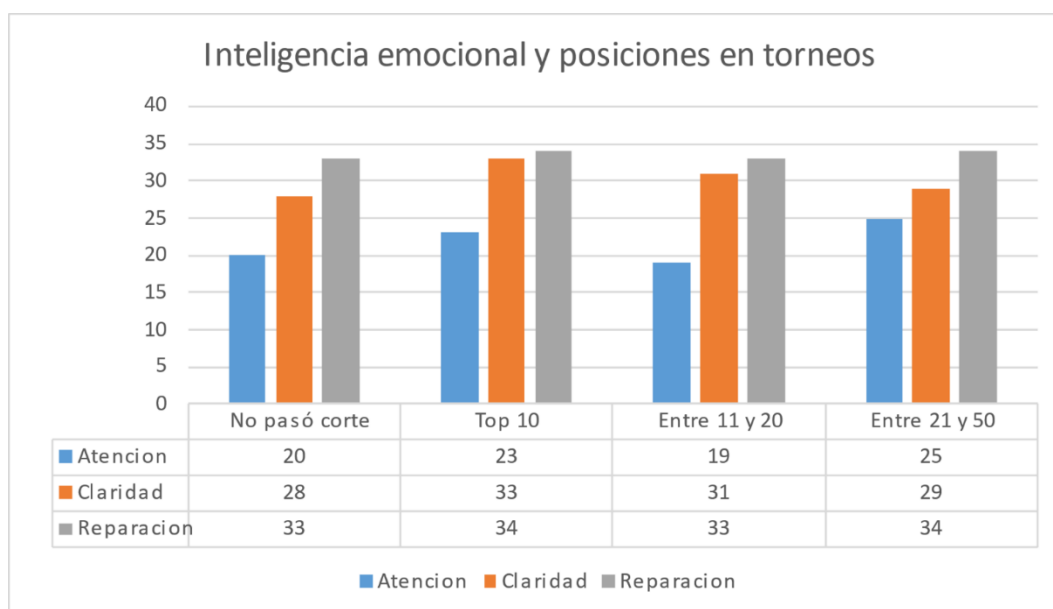
La muestra estuvo mayormente entre 25 y 35 puntos, es decir, de adecuada a excelente reparación emocional.

Otro aspecto que se consideró relevante fue indagar sobre la participación en torneos y la IEP.

Se puede observar que los jugadores que habían tenido poca o nula participación en torneos obtenían puntajes bajos en los tres subfactores de la escala y en contraposición los que en más torneos participaban lograban obtener puntajes más altos en los niveles de IEP, sobre todo en claridad y reparación.



Se consideró pertinente también hacer una comparación entre inteligencia emocional y las posiciones en torneos para observar si se influyen entre sí.



Aquellos jugadores que obtenían un puntaje de 20 en atención, 28 en claridad emocional y 33 en reparación, no lograban pasar el corte en los torneos. Esto ultima significa que jugaban la etapa clasificatoria y no lograban un resultado que les posibilitara acceder a la competencia oficial.

Los jugadores que obtenían 23 en atención, 33 en claridad y 34 en reparación, eran aquellos que obtenían en los torneos estar entre los mejores jugadores, es decir, un top 10.

Los que obtenían 19 de atención, 31 de claridad emocional y 33 en reparación, en torneos obtenían posiciones entre 11 y 20.

Por último, en el gráfico se observa que algunos jugadores obtuvieron 25 en atención, 29 en claridad y 34 en reparación, obtenían en los torneos posiciones entre el puesto 21 y 50.

La inteligencia se ha conceptualizado como una capacidad global del individuo para actuar racionalmente y con éxito. Sin embargo, se ha visto que un coeficiente intelectual (CI) alto no garantiza bienestar, prestigio ni éxito en la vida.

Dentro de los aspectos de la dinámica del juego indagamos acerca del manejo de la frustración.

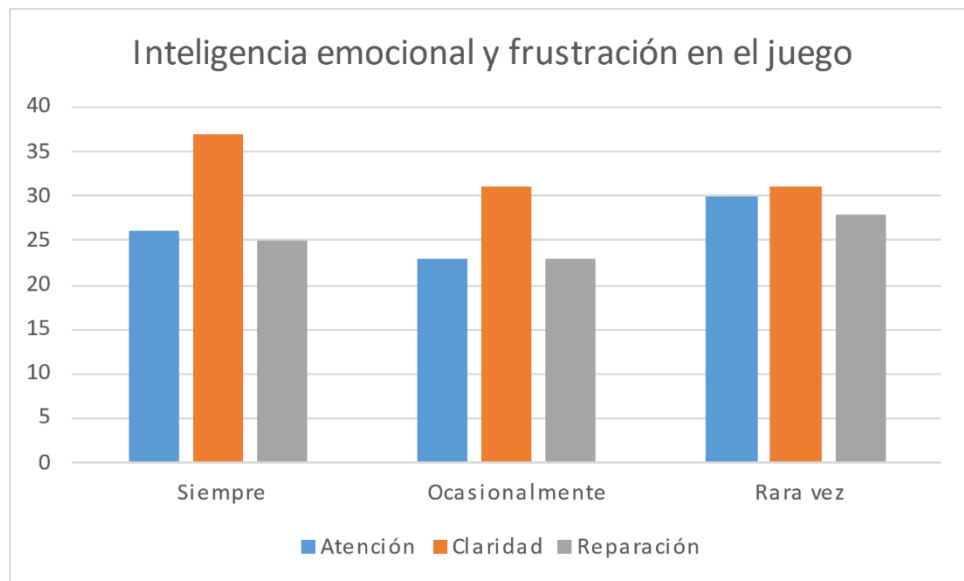
Según Cloninger (2003), la frustración aparece debido a la existencia o aparición de barreras las cuales hacen que aumente la pulsión. Además, Baron (1996) señala a la frustración como causa por la que las personas presentan la tendencia a la agresión hacia los demás cuando estos les impiden la obtención del objetivo que satisface sus impulsos.

Gallwey (2009) explica en relación a los desafíos específicos del golf que éste tiene la particularidad de atrapar enormemente el interés del deportista, al tiempo que deja claramente expuestas sus debilidades psíquicas y caracterológicas. Según el autor, hay pocos deportes que, como el golf, proveen la oportunidad de confrontar los obstáculos que cada uno tiene a la hora de aprender, actuar y disfrutar, sea en el campo de juego o en la vida.

La actividad deportiva implica por sí misma una continua serie de posibles frustraciones, ante las cuales el atleta se ve obligado a reaccionar una y otra vez.

Rosenzweig (1954) define la tolerancia a la frustración como la forma de responder de la persona para vencer los obstáculos que se presentan o a las

situaciones que se tornan adversas, sin existir desequilibrio en ninguna de las esferas que conforman su personalidad (biológica, psicológica y social), evitando generar conductas que no son apropiadas.



Siguiendo a Giesenow (2011), puede pensarse que la preparación mental en el deporte apunta fundamentalmente al desarrollo de fortaleza mental. Basándose en la definición de fortaleza mental hecha por Jim Loher, (un reconocido especialista en la materia), el autor explica que ésta se refiere a la capacidad de desempeñarse consistentemente a un alto nivel del propio potencial, sean cuales fueran las circunstancias de la competencia.

Rubio (2011), señala que los deportistas que son sometidos a situaciones difíciles y que soportan un elevado grado de estrés, van a tender a bloqueos emocionales que imposibilitan el buen desenvolvimiento en la actividad deportiva en la que se desarrollan, debido a que no permite tener buenos movimientos, errar en la toma de decisiones, la disminución de la concentración y la atención; además cuando existen estos bloqueos por lo general se asocian a emociones como la falta de seguridad, ira o culpa hacia lo que se está haciendo y por lo general se conecta a las situaciones donde se experimentan estas emociones; de

modo que al volver a someterse a eventos de igual índole, van a generar en él síntomas de ansiedad y presión.

Los datos recabados demuestran que los jugadores que han logrado manejar la frustración, es decir que frente a un golpe de salida inicial malo en un hoyo han logrado mantener su buen desempeño, han obtenido en la escala buenos niveles en las tres dimensiones (atención, claridad y reparación emocional).

## 7. Conclusiones

La presente investigación tenía por objetivo describir la incidencia de la inteligencia emocional percibida (IEP) en el desempeño deportivo de golfistas de nivel profesional en Argentina. Para responder al problema de investigación se considera pertinente comenzar en primer lugar con los objetivos específicos propuestos en el trabajo para un correcto entendimiento de los resultados.

El primer objetivo estaba destinado a explicar el nivel de inteligencia emocional percibida en jugadores de golf profesional. Los resultados obtenidos expusieron como resultado un nivel promedio en cuanto a sus respuestas generales, dentro de lo esperado en el instrumento, ya que la muestra total obtuvo puntajes entre 22 a 32 en atención emocional, entre 26 a 35 en claridad emocional, y 25 a 35 en reparación emocional.

Una posible explicación a esto puede derivarse de las ideas expuestas por Fernández-Berrocal et al. (2004), quienes afirmaban que obtener puntajes en atención emocional entre 22-32 significaba una adecuada atención, en claridad de sentimientos o emocional obtener 26-35 significaba adecuada claridad, y obtener en reparación emocional puntaje entre 25-35 representaba una adecuada reparación.

La estabilidad y equilibrio emocional forman la base psicológica de un jugador de primer nivel. Un partido de golf cuenta momentos bisagra donde los resultados pueden revertirse de una forma notable. Estas situaciones pueden desmoralizar al jugador, ya que su regularidad comienza a desmoronarse. Estas circunstancias del juego cobran relevancia, ya que inciden factores cognitivos entre los que se destacan los que se evaluaron con el instrumento empleado en el presente estudio. El mínimo error es capaz de marcar la diferencia entre la victoria y la derrota. No solo se espera ver destreza sino también autodominio personal. Para tener control de estas situaciones el jugador debería poder identificar su tendencia emocional negativa o su vulnerabilidad afectiva, para luego poder descubrir las raíces infantiles de estos sentimientos y permitir su posterior procesamiento (Gordillo, Molleja & Solé, 2011).

En base a los resultados recogidos y a la teoría utilizada, podría inferirse que obtener adecuados puntajes en los subniveles de la escala, posibilitaría al jugador a responder mejor a las situaciones de estrés, logrando detectarlas y

resolverlas de manera adecuada para su juego. Asimismo, cobra relevancia las respuestas de los sujetos en la dimensión “reparación”, ya que un deporte en el cual se debe convivir con el error, poder reponerse, manejando funcionalmente la frustración, es un aspecto clave de este deporte.

El segundo objetivo de la investigación era “Indagar acerca del desempeño deportivo actual”. Para dar respuesta a este objetivo, se preguntó sobre los años que llevaban en competencia, las distintas participaciones en torneos, los resultados obtenidos y la frecuencia de entrenamiento semanal. Los resultados obtenidos permiten concluir que la mayor parte de la muestra, un 80 por ciento, tiene una frecuencia de entrenamiento semanal mayor a 6 horas. En cuanto la participación en torneos, teniendo en cuenta el contexto actual de pandemia Covid-19 y todas las limitaciones que ello implica, las respuestas fueron variadas, aunque la mayoría de sujetos de la muestra participó entre 10 y 20 torneos.

Por otro lado, las respuestas a la pregunta sobre las posiciones obtenidas en torneos vislumbran que solo un 28 por ciento no logró pasar la etapa de clasificación para ingresar al torneo, el resto de los jugadores obtuvieron posiciones entre el puesto número 1 y el puesto número 50.

Para concluir este segundo objetivo, se puede aseverar que en su desempeño actual todos se encontraban activos, con prácticas semanales, con participaciones en torneos mensualmente y con resultados que en su mayoría iban de la mitad de la tabla de posiciones hacia arriba. Resulta importante que un deportista a nivel profesional se mantenga con un entrenamiento activo, ya que esto puede repercutir en su desempeño.

El tercer objetivo específico tenía como fin establecer las relaciones entre el desempeño deportivo de los golfistas y sus niveles de inteligencia emocional percibida. Para cumplimentar el objetivo, se decidió dividir a la muestra en torno a algunos componentes que conformaban la variable rendimiento deportivo y relacionarla con la inteligencia emocional percibida, con la finalidad de ver cuáles son los factores que pueden influir favorablemente en un mejor nivel de IEP. Los resultados obtenidos ponen de manifiesto que aquellos jugadores que obtenían posiciones entre el puesto 1 y el puesto 20 coincidían con altos resultados en la escala de inteligencia emocional. Tener elevados niveles en las subescalas

claridad y reparación emocional pueden traducirse como una correcta percepción sobre las emociones que se les presentan, y un alto puntaje en reparación vislumbraría un correcto manejo de esas emociones a favor del jugador.

Uno de los aspectos de la dinámica del juego en el que se profundizó fue en el manejo de la frustración. La tolerancia y el manejo de la frustración tienen que ver, según Rosenzweig (1954), con la forma de responder de la persona frente a los obstáculos que se presentan o las situaciones que se tornan adversas, sin existir desequilibrio en ninguna de las esferas que conforman su personalidad (biológica, psicológica y social), evitando generar conductas que no son apropiadas. Esta definición coincide en lo que se refleja en el análisis de datos, aquellos jugadores que lograban manejar la frustración, eran los mismos que obtenían un alto nivel en claridad emocional, subdivisión de la escala que hace referencia a si la persona logra reconocer sus emociones.

Por otro lado, un dato llamativo al interpretar los gráficos combinados de inteligencia emocional y rendimiento deportivo, es el que se centra en las posiciones obtenidas en torneos, la totalidad de personas de la muestra mostraban altos niveles de atención emocional, no obstante, eso no aseguraba altos niveles de claridad emocional (percepción sobre la comprensión de los propios estados emocionales), ni del elemento principal de la escala, reparación emocional (capacidad para regular los estados emocionales de forma correcta). Solo aquellos que, además de tener un elevado nivel de atención emocional, calificaban con un alto nivel de “claridad emocional o de sentimientos”, obtenían los mejores resultados en torneos.

El golf tiene la particularidad de atrapar enormemente el interés del deportista, al tiempo que deja claramente expuestas sus debilidades psíquicas y caracterológicas. Según Gallwey (2009), el golf, provee la oportunidad de confrontar los obstáculos que cada uno tiene a la hora de aprender, actuar y disfrutar, sea en el campo de juego o en la vida.

Luego del recorrido se puede afirmar y responder a la pregunta de investigación indicando que la inteligencia emocional percibida podría incidir en el desempeño de los jugadores de golf profesional, en sus resultados finales en torneos, y en sus situaciones de juego diarias donde se enfrentan con dificultades

propias de esta dinámica deportiva que pueden producir momentos de frustración. El trabajo realizado en esta investigación logró vislumbrar que un correcto manejo de las emociones puede posibilitar una mejor resolución de las situaciones de frustración en el juego en distintas instancias, ya sea en los golpes iniciales, durante o finalizando el partido. Poder ponerles atención a las emociones, tener claridad al percibirlas y finalmente lograr una reparación emocional, es decir, capacidad para regular las emociones de forma correcta, puede permitirnos un desempeño mejor en lo deportivo como en la vida.

La búsqueda de antecedentes que trabajen las variables expuestas en este estudio permitió concluir que la investigación sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo era escasa, más aún en deportes individuales, sin embargo, se encontraron algunas pocas investigaciones en jugadores profesionales de ajedrez, en jugadores de fútbol, hockey y rugby.

Los resultados de este trabajo coinciden con las reflexiones expuestas en los antecedentes, puntualmente, en la idea referida a la inteligencia emocional como constructo de la personalidad que actúa como factor determinante cuando el deportista se encuentra en situaciones de presión que generan grandes picos de estrés, que debe resolver en décimas de segundos; es por esto, que se considera fundamental para cualquier deportista y sobre todo para los deportistas de élite, estar entrenados a este nivel. Los jugadores expertos se distinguen por poseer una mayor capacidad para afrontar la realidad, por ser serenos, operativos y por encontrar explicaciones constructivas ante los fracasos. De esta manera, se puede concluir coincidiendo con el pensamiento de López-Chicheri (2012), quién asegura que un deportista con una alta inteligencia emocional presenta un mayor rendimiento cuando se encuentra frente a condiciones de estrés elevado y podría moderar el efecto negativo de la ansiedad y de los sentimientos de frustración tras la derrota.

Se difiere en particular con aquellas investigaciones que aportaron datos sobre el rendimiento deportivo, porque por lo general solo se resaltaba el valor del entrenamiento y de la práctica deportiva, sin darle lugar a la influencia de las variables psicológicas, y al beneficio de conformar un equipo interdisciplinario de

soporte para el deportista con un psicólogo deportivo. Ya que así quedó de manifiesto a lo largo de este apartado.

Sería interesante que se pudiera, a futuro, replicar este estudio con una muestra más amplia ya que una de las principales limitaciones ha sido el contexto de pandemia. También podría aportar datos relevantes realizar esta investigación con jugadoras de golf profesional de sexo femenino, pero ha sido difícil de concretar, ya que Argentina actualmente no existe un tour de torneos profesionales, y para llevar a cabo este deporte de manera profesional las golfistas deben radicarse en otros países. La comparación entre sexos sería interesante porque la escala asigna diferentes valores esperados en sus subescalas según el sexo del participante.

### **Limitaciones**

La principal limitación de la investigación fue la escasa bibliografía acerca de la IEP en deportes, y sobre todo en golf. Esto implicó dificultades a la hora de recolectar realizar la revisión bibliográfica, ya que, es escaso el desarrollo de la psicología del deporte a nivel mundial, y más aún el hecho de encontrar investigaciones a nivel país. Dentro de la investigaciones de la temática se encontró mayormente trabajos realizados en España, en Argentina se encontraron muy pocas investigaciones en el área de la psicología deportiva, y más aún en esta área vinculado con el golf, solo resulto relevante para esta investigación un desarrollo realizado por el Conicet sobre ansiedad en golfistas.

Otra limitación a tener en cuenta fue la escasa participación por no poder administrar el instrumento de forma presencial. Por el contexto de pandemia Covid-19 los instrumentos han sido administrados de manera online, tanto la escala como la entrevista, teniendo como consecuencia una menor respuesta de los instrumentos y provocando, a su vez, que las subjetividades de cada participante no pudieran tomarse en cuenta por la estructura del instrumento y por la vía en la cual se aplicó (vía online). En el golf, al igual que en los demás deportes individuales, es importante tener presente las individualidades de cada deportista, pero debido a la escasez de antecedentes sobre el tema estudiado, se

eligió realizar la investigación para aportar y ayudar a la difusión de la psicología deportiva, y beneficiar a los golfistas con trabajos recientes sobre el deporte.

Para próximas investigaciones sería interesante realizar estudios en donde participen mujeres profesionales, y en donde se comparen los resultados de ambos sexos. En el análisis se ha mencionado una investigación sobre el avance de la mujer en los contextos deportivos, si bien a lo largo de las últimas dos décadas han obtenido mayores cupos en participación de torneos y eventos deportivos, actualmente queda un largo camino por recorrer para equiparar los derechos que poseen los hombres en este contexto. Considero relevante mencionar que en los juegos olímpicos Tokio 2021, se ha logrado por primera vez la participación de una mujer golfista profesional, siendo un gran logro, ya que en Argentina aún no hay tour de torneos profesionales para mujeres, y ellas deben buscar trabajo en otros países donde si pueden vivir del deporte profesional.

Estos resultados sirven para ver que el rendimiento de un deportista profesional está compuesto por diversos factores y no solo por un buen entrenamiento físico. Considero que esta investigación ha logrado mostrar que las variables psicológicas y en particular, la inteligencia emocional, puede influir tanto o más en los resultados deportivos que el entrenamiento, y que el complemento de estas dos variables puede brindarle más herramientas al deportista a la hora de desempeñarse en su juego.

Este trabajo aporta a la psicología del deporte como rama de la psicología para que se solidifique cada vez más, además de exponer el trabajo sobre las emociones, y específicamente relacionado al golf, área poco investigada actualmente. Uno de los pensamientos e ideas presuntivas era ayudar y brindar información no solo a deportistas sino a entrenadores y psicólogos deportivos.

Queda pendiente para futuras investigaciones poder indagar en profundidad sobre las otras variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo como la automotivación, las habilidades sociales, la ansiedad, entre otras.

## Referencias Bibliográficas

- Antón, J. (1989). Entrenamiento deportivo en edad escolar. Málaga: Unisport.
- Baron, R (1996). Psicología. México: Prentice Hall.
- Buceta, J.M (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson.
- Chirivella, E. C. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada. Papeles del Psicólogo, 31(3), 237-245.
- Cirami, L., & Ursino, D. (2016). El problema teórico del rendimiento deportivo en la psicología del deporte. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Cloninger, S. (2003). Teorías de la Personalidad. México: Pearson Educación
- Damasio, A. (1999). El error de Descartes. Santiago: Andrés Bello.
- Del Pobil, F.P. (2001). Lo básico (ilustrado) de cada regla de golf y un poco más. Alicante: Epígono-De Cervantes Ediciones.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. The Spanish Journal of Psychology, 9(1), 45-51.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N. y Pizarro D. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. Individual Differences Research, 4(1), 16 – 27.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. Psychological Reports, 94, 751-755
- Gallwey, W. T. (2009). The Inner Game of Golf. New York: Random House Trade Paperbacks.
- García Avendaño, Pedro, Flores Esteves, Zhandra, Rodríguez Bermudez, Armando, Brito Navarro, Pedro, & Peña Oliveros, Ruben. (2008). Mujer y deporte. hacia

la equidad e igualdad. Revista Venezolana de Estudios de la Mujer, 13(30), 063-076. Recuperado en 12 de julio de 2021, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-37012008000100004&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-37012008000100004&lng=es&tlng=es).

García Ucha, F. E. (2010). Golf y Psicología del deporte. En M. Roffé, & F. E. García Ucha, Alto Rendimiento: Psicología y deporte (págs. 17-35). Buenos Aires: Lugar Editorial.

Ghorbani, N., Bing, M. N., Watson, P. J., Davison, H. K. y Mack, D. A. (2002). Self-reported emotional intelligence: Construct similarity and functional dissimilarity of higher-order processing in Iran and the United States. *International Journal of Psychology*, 37 (5), 297-309.

Giesenow, C. (2011). Entrenando tu fortaleza mental para el deporte. Buenos Aires: Editorial Claridad.

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Nueva York: Bantam Books. (Traducción Castellana: Kairós, 1996).

Goleman, D. (1996). La Inteligencia Emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor S.A.

Gómez, P., Moreno Murcia, J.A., & Rodríguez García, P.L. (2007). La competencia percibida en la práctica físico-deportiva. *Revista de psicología del deporte*: Vol.15 (2), pp 219.231. Recuperado de: [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=1363](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1363)

GÓMEZ-LAMA LÓPEZ, M. ET AL (1994): Valoración ambiental de los campos de golf de Andalucía, Córdoba, Universidad de Córdoba, 142 pp.

González, J.I. y Suárez, O. (2011). Diagnóstico del marketing del producto Golf en la instalación Varadero Golf Club Cuba. Recuperado de <http://www.gestiopolis.com/marketing-2/diagnostico-marketing-producto-golf-instalacion-varadero-golf-club-cuba.htm>.

Hernández, J. & Rodríguez, J.P. (2004). La praxiología motriz: fundamentos y aplicaciones. Barcelona: Inde.

- Irazusta, S., & Arruza, J. (2007). Influencia de variables psicológicas en el rendimiento de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1).
- Laborde, S., Dosseville, F. y Allen, MS (2016), *Inteligencia emocional*. Scand J Med Sci Sports, 26: 862-874.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En Salovey, P. y Sluyter, D., *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3-31). New York: Basic books. Obtenido el día 5 de enero de 2012 desde [http://www.unh.edu/emotional\\_intelligence/EI%20Assets/Reprints...EI%20Pr oper/EI1997M SWhatIsEI.pdf](http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EI%20Assets/Reprints...EI%20Pr oper/EI1997M SWhatIsEI.pdf). Traducido por el autor.
- Mayer, J., Di Paolo, M. y Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of personality assessment*, 54(3-4): pp. 772-781. Obtenido el día 12 de mayo de 2012 desde <http://www.unh.edu/personalitylab/Assets/reprints-public/RP1990- MayerDiPaoloSalovey.pdf>. Traducido por el autor.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D.Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (p. 3-31) Nueva York: Basic Books.
- Mestre, J.M. y Fernández-Berrocal, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Moreno, A. (2013). La psicología en el deporte. *Revista deficiencias aplicadas al deporte*, 5(12), 35-43.
- Moreno, C (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80530101>>ISSN0120-05334
- Namuche Salazar, C. T., & Vásquez Limo, K. N. (2017). Calidad de vida y tolerancia a la frustración en deportistas de un club de fútbol, Chiclayo.
- Paniza, J.L. (2005). *La percepción social del golf en Andalucía*. (Tesis doctoral) Sevilla: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte de la Junta de Andalucía.

- Pinto, María Florencia; Vázquez, Natalia; Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf; Universitat de les Illes Balears; Revista de Psicología del Deporte; 22; 1; 1-2013; 47-52.
- Ramos, N., Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2007). Perceived emotional intelligence facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Cognition and Emotion*, 20, 1-15.
- Romero, A., García-Mas, A. y Brustad, R. (2009). Estado del arte y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en Psicología del Deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R. y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes golfistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19 (1), 117-133.
- Rosenzweig, S. (1954). Test de Frustración (P.F.T.). Manual. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.
- Rubio, N. (2011). La frustración en el deportista. Recuperado el 10 de mayo de 2017 de:  
<http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2011/05/02/200336.php>
- Ruiz, J. (2012). Nuevas perspectivas para una orientación educativa del deporte. Madrid: CCS.
- Salovey, P., Stroud, L., Woolery, A. y Epel, E. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.
- Sánchez Jiménez, Alveiro y León Ariza, Henry Humberto (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9 (18), 189-205. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835216011>
- Sebastiani, E.M. (1999). La enseñanza de los deportes individuales. Modelos de intervención pedagógica. En D. Blázquez (ed.). *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp. 311-332). Barcelona: Inde.

Villar, A. (2008). Los espacios de golf en el litoral de Andalucía: Patrones espaciales y evolución en el período 1998-2004. *Ería: Revista cuatrimestral de geografía*, 76, 247-266.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

## 8. Anexos

### 8.1 Anexo A: Cuestionario sobre rendimiento deportivo

#### Sección 1: Datos generales

¿Deseo participar voluntariamente del estudio?

Edad

Género

Años de competición

Frecuencia de entrenamiento semanal

#### Sección 2: Entrevista rendimiento deportivo

La entrevista empezaba con una consigna: “a continuación, se presentarán una serie de preguntas específicas sobre su práctica deportiva en la actualidad”.

¿En cuántos torneos participó en el último año?

¿Qué posiciones obtuvo en líneas generales?

¿Qué sensaciones le produce el momento previo al inicio de una competencia?

¿Qué efecto produce en usted la mirada del otro?

Cuando el golpe de salida no es el deseado: ¿Logra manejar la frustración fácilmente y cumplir su objetivo?

¿Tiene capacidad para manejar su ansiedad frente a una racha de golpes positivos?

¿Se distrae fácilmente durante la competencia?

## 8.2 Anexo B: Escala TMMS-24: Trait Meta-Mood Scale: "Escala de rasgo de metaconocimiento emocional".

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale la opción que crea que se adecúa a su persona. No hay respuestas correctas o incorrectas. El 1 representa nada de acuerdo, el 2 algo de acuerdo, el 3 bastante de acuerdo, el 4 muy de acuerdo y el 5 totalmente de acuerdo.

|                                                                              |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Presto mucha atención a los sentimientos                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Normalmente me preocupo mucho por lo que siento                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pienso en mi estado de ánimo constantemente.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A menudo pienso en mis sentimientos                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Presto mucha atención a cómo me siento                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tengo claros mis sentimientos                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Frecuentemente puedo definir mis sentimientos                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Casi siempre se cómo me siento                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Siempre puedo decir cómo me siento                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A veces puedo decir cuáles son mis emociones                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Puedo llegar a comprender mis sentimientos                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Me preocupo por tener un buen estado de ánimo                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tengo mucha energía cuando me siento feliz                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Normalmente me preocupo mucho por lo que siento                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### 8.3 Anexo C: Modelo de consentimiento informado

|                                 |
|---------------------------------|
| <b>CONSENTIMIENTO INFORMADO</b> |
|---------------------------------|

Estimada/o participante:

El presente estudio busca estudiar la posible relación entre inteligencia emocional percibida y el rendimiento deportivo. Su colaboración en el estudio consistirá en responder a un cuestionario con preguntas sobre la práctica deportiva desde su perspectiva y una escala sobre la inteligencia emocional percibida, actividad que le tomará alrededor de 15 minutos. Usted tiene total libertad de participar o no en esta recolección de datos, así como también de abandonar su colaboración en cualquier momento del proceso.

La información recopilada mediante su participación será estricta y exclusivamente para nuestro trabajo, y sólo nosotros tendremos acceso a la misma. Asimismo, la información que proporcione no estará identificada con su nombre, para resguardar el anonimato y la confidencialidad de sus respuestas.

Su participación en esta investigación no implica ningún beneficio monetario o de otra clase. No obstante, su colaboración es muy importante para el éxito de este estudio y de futuros estudios relacionados con el tema de investigación.

☐ **Expreso voluntaria y conscientemente mi consentimiento de participar en el estudio.**

☐ **No deseo participar del estudio.**