

**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES
DEL ENVIGADO FÚTBOL CLUB**

VERÓNICA MARÍA CARVAJAL DAVID

YULI ANDREA ECHAVARRÍA VELASQUEZ

PAULA ANDREA ROMÁN BARRIOS



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

2016

**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES
DEL ENVIGADO FÚTBOL CLUB**

VERÓNICA MARÍA CARVAJAL DAVID

YULI ANDREA ECHAVARRÍA VELASQUEZ

PAULA ANDREA ROMÁN BARRIOS

Trabajo de grado como requisito para optar al título de:

PSICOLOGÍA

Asesor:

FREDY ALEXANDER ROMERO GUZMAN

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

2016

Hoja de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Envigado, Junio de 2016.

Dedicatoria

Dedico este trabajo de grado primeramente a Dios y a mi familia, en especial a mi esposo Libanier Parra, mi hijo Jerónimo Parra, mi suegra Celina Marín, mi cuñada Nancy Parra, mi papá John Fredy Carvajal y a mi tía Silvia González quienes me acompañaron en este camino aportando su granito de arena; sin ellos esto no hubiese sido posible. Gracias por su paciencia, su ejemplo y su empeño para que yo pudiera cumplir esta meta tan importante para mi crecimiento profesional y personal; gracias por compartir conmigo tantas lágrimas, sacrificios, alegrías, trasnochadas, esfuerzos, ambiciones, ilusiones etc. pero sobretodo, por ayudarme a no desfallecer en este camino y sostenerme en la fe en Dios.

Verónica María Carvajal David

Este trabajo de grado está dedicado a mi tío Harvey Barrios Varón, a mi amigo German Felipe Ortiz Calad, quienes con su ayuda y esfuerzo, permitieron que tuviera este proceso formativo y complementario para mi vida; a mis hijos Santiago Villegas Román y Sofía Villegas Román, que me apoyan cada día en mi crecimiento personal y profesional y con su amor, me impulsan en los momentos difíciles. Gracias a todos los docentes de la Institución Universitaria de Envigado, por aportar a mi formación y brindarme una visión diferente de la vida, a la coordinadora del programa de psicología, Janeth Londoño, por su apoyo y amistad. A todos y cada uno de ellos mil gracias.

Paula Andrea Román Barrio

Ha llegado el día y con ello el agradecer a tan grandes y excelentes personas, con gran calidad humana y humildad, a mis hijos Thomas Macías y Josué Bello, que sin duda alguna quienes me dieron fuerza para seguir adelante, gracias hijos por el acompañamiento y la perseverancia, con aprecio para mi Madre quien cuidó de mi hijo en el inicio de mi carrera y me expreso con las palabras más simples que suele utilizar pero que están llenas de ternura y realidad, “ estudie que es lo que único que queda en la vida”, a Lilian Sánchez quien me impulso y animo a inscribirme en la carrera de Psicología y me acompañó en el transcurso de la carrera, fue soporte y paciencia, a Francisco Bello quien siempre me acompañó en las dificultades, tristezas, tramos, caprichos y desesperanza; fue aliento, sonrió y se alegró por cada triunfo durante mi carrera, a mis hermanas quienes ofrecieron su ayuda en todos momentos, por sus palabras de alientos y buenos deseos , a mis compañeros que fueron cómplices de mis adversidades, locuras y triunfos, a todos y cada uno de los profesores que ayudaron en mi formación y a la Institución Universitaria de Envigado por permitirme ser parte. Mil Gracias.

Yuli Andrea Echavarría Velásquez

Agradecimientos

A nuestro asesor Freddy Alexander Romero Guzmán por brindarnos acompañamiento y por aportar a este proyecto su experiencia y conocimiento.

Al concejal Jairo Santamaría por el apoyo brindado durante este trabajo y a las directivas y jugadores del Envigado Fútbol Club por recibirnos en su Institución.

A todas aquellas personas que de una u otra forma nos apoyaron desinteresadamente y nos acompañaron en este proceso tan importante para nosotras y nos ayudaron a llegar a su punto final.

Gracias a todos.

Contenido

Apéndices

Apéndice A. TMMS-24. VERSIÓN CASTELLANO (FERNÁNDEZ-BERROCAL, EXTREMERA Y RAMOS 2004).

Apéndice B. Consentimiento Informado0

Figuras

Tablas

Glosario

Fútbol:

Juego entre dos equipos de once jugadores cada uno, cuyo objetivo es hacer entrar en la portería contraria un balón que no puede ser tocado con las manos ni con los brazos, salvo por el portero en su área de meta (Real Academia Española - RAE, 2016. p. 1).

Inteligencia:

1. Capacidad de entender o comprender. 2. f. Capacidad de resolver problemas. 3. f. Conocimiento, comprensión, acto de entender. 4. f. Habilidad, destreza y experiencia (Real Academia de la Lengua - RAE, 2016. p. 1)

Inteligencia Emocional:

Capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás (Real Academia de la Lengua - RAE, 2016. p. 12)

Emoción:

Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática (Real Academia de la Lengua - RAE, 2016. p. 1).

Resumen

La siguiente investigación se orienta a describir cómo se presenta la inteligencia emocional en los jugadores profesionales del Envigado Fútbol Club. El trabajo se realiza con base en las teorías expuestas por los autores: Goleman, Extremera, Salove, Gardner, Berrocal, Flores y Tovar, quienes abordaron el concepto de la inteligencia emocional y sus componentes. También se tienen como referentes las investigaciones realizadas por ellos, entre éstas, la utilización del TMMS-24, un cuestionario que evalúa atención, claridad y reparación emocional. Como principal hallazgo se puede mencionar que se establece según el estudio realizado en los jugadores del Envigado fútbol Club que el 84% de los encuestados presentan una atención adecuada a sus sentimientos, debido a que según el puntaje obtenido tienen una capacidad para identificar y sentir las emociones tanto las propias como las ajenas y expresarlas adecuadamente.

Palabras clave: Inteligencia emocional, Deporte, Fútbol, TMMS-24

Abstract

The following research aims to describe how emotional intelligence of professional players Envigado FÚTBOL Club is given . The work is done based on the theory put forward by the authors: Goleman, Extremera , Salove , Gardner, Berrocal , Flores y Tovar . Who discussed the concept of emotional intelligence and its components. It also takes as a benchmark research conducted by them, among these is the use of TMMS 24. As main finding may be mentioned that is set according to the study players Envigado Football Club that 84 % of respondents have a proper attention to their feelings , because according to the score obtained have an ability to identify and feel the emotions both own and those of others and adequately express.

Keywords: Emotional intelligence, Sport, Football, TMMS 24

Introducción

En el municipio de Envigado, el deporte se ha considerado un pilar fundamental para la integración social de la comunidad, orientándose al enriquecimiento de valores y habilidades y se considera un factor protector para jóvenes y adultos.

Siendo el fútbol un deporte de alto rendimiento, existen múltiples factores que afectan al futbolista a medida que transcurre el tiempo, uno de los principales, es el alto grado de estrés al que se está sometido debido al manejo inadecuado de las emociones y sentimientos que despiertan las competencias. Normalmente, no es identificado a tiempo por los jugadores y termina repercutiendo en el desempeño de la actividad deportiva y por ende, en los resultados esperados.

Se convierte éste, en el punto de partida para realizar esta investigación, cuyo objetivo se orienta a describir cómo el proceso de identificación emocional, permite al futbolista tener la capacidad de adquirir e incrementar la claridad y la regulación emocional, destrezas que se hacen necesarias en el momento de enfrentarse a situaciones difíciles o estresantes durante el desarrollo de las competencias profesionales de fútbol; así mismo, hacer uso de herramientas que le permitan desempeñarse mejor en las competencias y en el desarrollo de su actividad deportiva.

Es por eso, que la población que se elige para realizar el presente estudio es el equipo profesional del Envigado Fútbol Club, deportistas que se enfrentan día a día a niveles superiores

de estrés en el desarrollo de su profesión y toman el deporte como una carrera profesional con toda la exigencia que conlleva y la presión además de tener que responder por los resultados esperados por la comunidad, los directivos y ellos mismos.

Ahora bien, se considera que el buen desempeño en este deporte, no sólo depende de un factor físico y de habilidad, sino también de un mejor manejo de las emociones mediante la regulación de las mismas, para obtener así herramientas que les permiten aplicarlas al trabajo en equipo, desarrollar habilidades de liderazgo y estrategias de juego, mayores niveles de comunicación y por lo tanto asertividad a la hora de tomar decisiones.

Partiendo de las premisas anteriores y abordando los diferentes objetos de estudio e investigaciones de otros autores, se pudieron obtener las herramientas necesarias para el trabajo y desde ellas se marcaron las pautas de investigación que permitieron identificar cómo el futbolista del Envigado Fútbol Club utiliza la inteligencia emocional en el desarrollo de su profesión y así poder llegar a unas conclusiones y recomendaciones que puedan trabajarse para beneficio de esta población.

Este trabajo de investigación tiene los siguientes ítems de abordaje: planteamiento del problema, la justificación, los objetivos, el marco teórico sobre el cual está fundamentado el presente estudio, el diseño metodológico, los resultados, los compromisos y estrategias de comunicación, la discusión y las conclusiones de la temática en general.

1. Planteamiento del Problema

1.1. Descripción del problema

En los últimos años, han sido muchos los acontecimientos que han golpeado al fútbol colombiano y le han exigido a los futbolistas no sólo afrontar sus problemas emocionales a la hora de desempeñarse profesionalmente sino también afrontar las crisis económicas de sus equipos, obligándolos a tomar decisiones a la hora de pertenecer o no a los clubes deportivos.

Teniendo en cuenta todos estos elementos, los jugadores deben demostrar sus habilidades para poder sobresalir y obtener la posibilidad de acceder a un mayor reconocimiento e incrementar sus ingresos obteniendo así una mayor estabilidad laboral y permanencia en el deporte, con la pretensión de ser atractivos en el mercado internacional y pertenecer a los clubes más reconocidos en el mundo entero.

Es así, como la inteligencia emocional entra a jugar un papel muy importante en los futbolistas, ya que, adecuadamente manejada, le permite reparar los pensamientos negativos y ajustarse a las demandas del entorno y del deporte mismo. Es por esto, que la inteligencia emocional (I.E) durante los últimos veinte años ha despertado gran interés en los profesionales del área de psicología y se ha aplicado a múltiples investigaciones en los diferentes campos de estudio como: la educación, el deporte, las organizaciones, etc.

Se recurre al desarrollo de este concepto para apoyar esta investigación y evidenciar la importancia de la inteligencia emocional, teniendo como base lo planteado por Goldman citado por Valles y Valles (2003) quien afirma que:

La inteligencia emocional es una opción del desarrollo humano dirigida al éxito personal en distintas facetas de la vida, entendido como: El logro de la felicidad, la comunicación eficaz con las demás personas, el dominio de sí mismas, la auto motivación para conseguir los objetivos propuestos, la constancia en las diversas actividades y la capacidad de solucionar conflictos interpersonales (p. 89)

Así mismo, elementos que aportan Extremera y Fernández - Berocal (2003), en sus investigaciones, han permitido evidenciar cómo el tema de la regulación de las emociones puede ser utilizado para efectos positivos orientados a convertirse en factores de protección, así mismo a un adecuado desarrollo del funcionamiento personal, social y laboral; lo que puede verse reflejado en una mejor calidad de vida en los futbolistas, y por ende, en mejoras para el club al que pertenecen.

Igualmente, se encuentran trabajos como el de Arruza, González, Palacios, Arribas, y Telletxea (2013) que habla de la importancia de la inteligencia emocional que se puede percibir en los deportes de alta competencia por medio de un “estudio empírico para la creación de un instrumento de medida de la I.E en el contexto deportivo/competitivo” (Arruza et al, 2013. p. 405). La recolección de los datos permitió en primera instancia el establecer la confiabilidad del instrumento y comprobar algunas hipótesis de estudio dentro de la psicología del deporte.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES DEL ENVIGADO FÚTBOL CLUB

17

Partiendo de lo anteriormente expuesto y teniendo en cuenta que aunque se encontraron suficientes estudios sobre la temática propuesta en varios campos deportivos y que en el Envigado Fútbol Club no existe una investigación que hable de la relación que existe entre la inteligencia emocional y la actividad deportiva, en deporte de alto rendimiento competitivo, se propone como pregunta de investigación **¿Cuál es la inteligencia emocional en los jugadores profesionales del Envigado Fútbol Club?**

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

- Describir la inteligencia emocional en los jugadores profesionales del Envigado Fútbol Club.

2.2 Objetivos Específicos.

- Identificar la Inteligencia Emocional en los jugadores del Envigado Fútbol Club
- Analizar los resultados arrojados tras la aplicación del instrumento de inteligencia emocional a nivel individual a los jugadores del Envigado Fútbol Club.
- Establecer los niveles de inteligencia emocional del grupo de participantes de la investigación en cada una de las dimensiones y a nivel general.

3. Justificación

Esta investigación, surge del interés suscitado en la observación de la práctica investigativa formativa del pregrado de psicología de la Institución Universitaria de Envigado, orientada a la identificación de factores que afectan el rendimiento en las competencias, en la cual se identificó, que el manejo de las emociones, los sentimientos y su regulación, posibilitan coordinar la demanda física o psicológica y la capacidad de respuesta del sujeto. Considerando así, que cuando hay una imposibilidad de respuesta, se generan consecuencias negativas.

En la población en la que se desarrolla el trabajo de investigación (Envigado Fútbol Club), se evidencia que hay futbolistas de alto rendimiento y que se desempeñan a nivel nacional ya que pertenecen no sólo este equipo, sino también son convocados o hacen parte de la selección Colombia, situación que puede llegar a generarles estrés y otros estados como la rumiación y la ansiedad, esto se puede evidenciar no sólo en quienes participan en los torneos nacionales, si no en quienes aún no lo hacen, pero lo tienen como objetivo. Por eso, es importante trabajar en el grupo todo lo relacionado con este proceso de identificación y manejo emocional.

La identificación de emociones, como se menciona anteriormente, influye tanto directa como indirectamente en el resultado de las competencias, pero ésta a su vez está ligada con una serie de demandas como la ambiental, por ejemplo, que hace referencia a los factores externos tantos físicos como psicológicos que se derivan de la percepción de cada sujeto y de acuerdo a

las exigencias del entorno. La demanda subjetiva, se deriva, a su vez de las percepciones psicológicas intrínsecas que determinan las emociones y las conductas (Bisquerra, 2006).

Partiendo desde este punto, se identifica que es fundamental evidenciar la relación intrínseca entre la inteligencia emocional y la actividad deportiva, en deporte de alto rendimiento competitivo; desarrollando los objetivos básicos a partir de la identificación de los factores más influyentes en el análisis de la inteligencia emocional en estos futbolistas y cómo se da el proceso de identificación emocional a partir de la evaluación de factores como atención emocional, claridad emocional y reparación.

Este trabajo de investigación es importante en la medida que aporta a la carrera de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado insumos a temáticas relacionadas con la inteligencia emocional en el deporte y del rol del psicólogo en el contexto deportivo llevada específicamente a los futbolistas profesionales; y, se espera que pueda contribuir para futuras investigaciones referentes a la inteligencia emocional y cómo ésta se proyecta en los equipos y clubes de fútbol, logrando así mejorar el desempeño en las competencias deportivas de sus integrantes. Además, el presente estudio, sirve como carta de navegación para otras investigaciones, y para comprender papel que juega el manejo de la inteligencia emocional en el ámbito del fútbol, específicamente en la identificación de factores y habilidades psicológicas que permitan actuar adecuadamente en el desempeño de dicho deporte.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES DEL
ENVIGADO FÚTBOL CLUB

21

Así mismo como profesionales en formación, es importante realizar acercamientos desde la teoría hacia la práctica en el campo de trabajo; explorando otras aplicaciones y abordajes de la psicología como profesión.

4. Marco Referencial

4.1. Referentes investigativos

Durante el estado del arte se encontraron suficientes investigaciones que hablan de la inteligencia emocional en deportistas de alto rendimiento, lo que quiere decir que, aunque el campo de aplicación es amplio, se decidió partir del encuadre de diferentes conceptos para llegar al tema de interés en la población seleccionada para el estudio.

Se comienza entonces con el concepto de inteligencia y cuyos estudios pueden dividirse en seis etapas según Trujillo y Rivas (2005):

La primera etapa se centraba en conocer los atributos del hombre, en este sentido, personas importantes como Aristóteles, Platón, San Agustín, Hobbes y Kant se hicieron preguntas sobre los comportamientos humanos y con ello fueron los precursores para el estudio del campo de la inteligencia en general y la emocional en particular en la posteridad.

Una segunda etapa se dio como preludio de los estudios psicométricos de la inteligencia en la segunda parte del siglo XIX, esta época coincidió con la preocupación de los psicólogos por convertir la psicología en ciencia, en este sentido, Wundt en Alemania, James en Estados Unidos y Sir Francis Galton en Gran Bretaña elaboraron métodos psicológicos que aportaron al estudio posterior (Trujillo y Rivas, 2005).

En una tercera parte, se encuentran los estudios psicométricos de la inteligencia, esta etapa se dio en el siglo XX con Binet y Simon (1905), quienes aportaron el diseño de las

primeras pruebas de inteligencia en niños y abrieron las puertas a la investigación y creación de técnicas para valorar a las personas frente a este aspecto; así mismo Yerkes (1917) aportó desde la aplicación de pruebas en el ejército de los Estados Unidos. Su aporte lo realizó agrupando a los soldados de acuerdo al cociente intelectual (Trujillo y Rivas, 2005).

La cuarta etapa se fundamentó en el modelo de jerarquización creado por Spearman (1927) y Terman (1975), quienes son considerados como los primeros psicólogos de la inteligencia, ellos establecen un conjunto de capacidades para resolver problemas y formar conceptos a lo que denominaron inteligencia (Trujillo y Rivas, 2005).

Una quinta etapa, según Trujillo y Rivas (2005), se caracterizó por la pluralización. Esta etapa se destacó por una contraposición a las teorías de una concepción y de una única inteligencia planteada por Spearman (1927) y Terman (1975). Para ello, Thurstone (1960) y Guilford (1967) mostraron la existencia de varios factores que componían la inteligencia a lo que denominaron pluralización del concepto y que sirvió para contemplar las posibilidades de otros tipos de inteligencia, incluida la emocional.

La sexta etapa se funda a partir de los diferentes factores descritos por Thurstone (1960) y Guilford (1967), desde allí, Cattell (1971) y Vernon (1971) proponen una nueva jerarquización de los conceptos, y la idea de que la inteligencia general (numérica y verbal) prima sobre otros conceptos (Trujillo y Rivas, 2005).

Si se quiere, se podría mencionar una séptima etapa, en la cual se encuentran estudios sobre inteligencia de autores como Resnick y colegas (1991) que hablan de la contextualización

de la inteligencia, ésta es descrita como la interacción de las personas con las cosas, objetos y ambiente inmediato y cómo esta interacción proporciona una manera particular de resolver problemas en contexto.

Posteriormente, manifiestan Trujillo y Rivas (2005) que con Gardner, aparece el concepto de inteligencia múltiple introduciendo el término en la educación e incorporando los últimos hallazgos neurológicos, evolucionistas y transculturales que enmarcan el concepto de inteligencia en otros campos.

Diversas investigaciones, han demostrado cómo la inteligencia emocional se relaciona con las habilidades emocionales y cómo favorecen la felicidad de un individuo. Según Fernández- Berrocal y Extremera (2009) se ha demostrado que la inteligencia emocional le permite a las personas ser más intuitivas para comprender y manejar las habilidades propias, poseer mayor capacidad para afrontar el estrés y reparar considerablemente los pensamientos rumiativos que se pueden presentar ante situaciones difíciles; así como establecer mejores relaciones a partir de la identificación de los estados emocionales. Aquellos individuos con mayor claridad y regulación de las emociones, se encuentran más satisfechos ante la vida, reflejan mayor grado de autoestima y son capaces de relacionarse más y con mejor claridad con los demás.

Igualmente, se mencionan algunos estudios significativos que pueden dar cuenta de la investigación que reúne este trabajo:

Para el TMMS-24, se realizó un estudio con 154 estudiantes (38 hombres y 146 mujeres) de la universidad de Málaga. Con el fin de que las personas asintieran a valorar los sentimientos y usar el pensamiento positivo para reparar los negativos, como lo afirman Extremera y Fernández - Berocal (2003); sin embargo, Fernández-Berrocal, Ramos, y Extremera (2001) validaron una prueba más corta basada en el TMMS-24 y la utilizaron en el estudio con el fin de “evidenciar la correlación que se asocia significativamente entre la claridad y la reparación y una mayor satisfacción de la vida” (Gohm y Clore, 2002 y Extremera y Fernández-Berrocal, 2005, citados en Fernández-Berrocal y Extremera, 2006).

El MSCEIT, como explican Mayer, Salovey y Caruso (Citado por Fernández-Berrocal y Extremera, 2006) es el instrumento al que le dedicaron sus mayores esfuerzos y lo definen como:

Un indicador del nivel de rendimiento emocional de las personas en los diferentes elementos que evalúa: la capacidad de percibir las emociones en los rostros, imágenes y diseño de resúmenes; la capacidad de asimilar emociones en varios pensamientos y los procesos de tomar de decisiones; la capacidad de comprender las emociones simples y complejas, sus combinaciones y el cambio de las emociones; y por último, la capacidad de gestionar y regular las emociones que posee (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006, p.8).

Este instrumento, para Mayer, Roberts y Barsade (2008), ha mostrado la existencia de relaciones significativas entre la I.E y el ajuste personal y social (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006).

Para la realización de este trabajo, sirven como apoyo investigaciones previas de diferentes autores que relacionan la inteligencia emocional con factores tales como: |

1. La relación con el auto concepto (Pérez-Escoda 2008). 2. El desarrollo de la carrera profesional y la elección vocacional (Matalinares et al, 2005). 3. Mejor calidad de las relaciones sociales (Fernández, 2007). 4. Las relaciones familiares y de pareja (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004). 5. Como ayuda para una menor sintomatología depresiva (Brackett et al., 2005. Citados en Ramos, Hernández y Blanca, 2009). 6. Las diferencias de género (Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello, 2006). 7. Se toma como referencia la investigación que realizan (Fernández-Berrocal, Salovey, Vera, y Extremera, 2001) acerca de los programas de mejora de la inteligencia en la educación de adultos y niños.

Uno de los mayores aportes a este tema, lo ofreció Goleman (1995) con el modelo de competencias focalizado en el lugar de trabajo. Este modelo se creó para predecir la eficacia y los resultados personales en el lugar de trabajo y para ser aplicado en el campo organizacional. Presenta cuatro dimensiones esenciales que se subdividen en 20 competencias como hacen referencia Extremera y Fernández-Berrocal (2006) citando a Boyatzis et al y a Goleman.

En la actualidad, el modelo presenta cuatro dimensiones esenciales, que se subdividen en 20 competencias (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006, p. 9): 1. Conciencia de sí mismo, comprende la auto-conciencia emocional, la auto-evaluación precisa y la confianza en sí mismo; 2. Conciencia social, comprende la empatía, la orientación de servicio, y el conocimiento de la organización; 3. Autogestión, comprende el autocontrol, la confiabilidad, la escrupulosidad, la adaptabilidad, la unidad logro, y la iniciativa; y por último, 4. Gestión de Relaciones comprende, entre otros, la influencia, la comunicación, la gestión de conflictos, el liderazgo, el cambio de catalizador, los bonos de construcción y el trabajo en equipo y la colaboración.

Según Goleman (2012) citado en Extremera y Fernández-Berrocal (2006), en este modelo, proponen a las competencias emocionales por sí mismas, como la representación del nivel en que una persona domina habilidades o conocimientos específicos sobre la base de su nivel de inteligencia emocional y le permite a las personas ser más eficaces en su lugar de trabajo.

Según Extremera y Fernández-Berrocal (2006) el Emocional-Social intelligence model ESI (Bar-On 1997; Bar-On 2000), “busca la verificación de los factores claves y los componentes del funcionamiento social y emocional que permiten que las personas puedan llegar a adquirir un mayor bienestar psicológico” (p.9).

Además, está compuesto por cinco factores divididos en 15 sub-factores: 1) Habilidad intrapersonal; entender los sentimientos y emociones; se subdivide en cinco factores Self Regard, timidez emocional, asertividad, independencia y autorrealización; 2) Habilidades interpersonales; entender emociones, sentimientos e ideas de otros; se subdivide en tres sub-factores, empatía, responsabilidad social y relaciones interpersonales; 3) Adaptabilidad; orientado a la flexibilidad para cambiar sentimientos de acuerdo a las situaciones, se subdivide en tres factores Realidad-Testing, flexibilidad y resolución de problemas; 4) Manejo de Estrés, se orienta a copiar emociones de estrés y control, se subdivide en factores de tolerancia al estrés y control de impulsos; y por último, 5) Estado de ánimo general; sentir y expresar emociones positivas; comprende el optimismo y la felicidad (Bar. On, 2006, citado en Extremera y Fernández-Berrocal, 2006).

Este instrumento de Inteligencia emocional social (EQ-i Bar- On, 1997), constituye una de las medidas más utilizadas para la investigación, ya que combina aspectos sociales, emocionales, cognitivos y dimensionales de personalidad.

Extremera y Fernández-Berrocal (2003,) resaltan la investigación realizada en 1998 por Fernández-Berrocal, quien realizó la primera adaptación y baremación al castellano para evaluar la inteligencia intrapersonal en adolescentes, cuyos resultados obtenidos mostraron similitudes con las evaluaciones realizadas en la escala original americana, donde se observó que los estudiantes con mayor nivel de I.E muestran mayor empatía, autoestima, satisfacción personal, mejor uso de herramientas de afrontamiento activo para solucionar los problemas y menor rumiación (Berrocal y Pacheco, 2004).

Fernández-Berrocal (1999) estudió el impacto de la I.E como fuente de bienestar psicológico en los adolescentes, éste se realizó en estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria, usando la batería de cuestionarios sobre ajuste psicológico tales como depresión, ansiedad y supresión; buscando identificar el grado de sentimientos expresados por una persona a través de su expresión facial. Se obtuvo como resultado, que los estudiantes que mostraban mayor capacidad de identificar expresiones emocionales en los demás, tendían a demostrar mayor confianza en sí mismo, menos frecuencia de sentimientos de incapacidad y estrés social. Es así como las personas que pueden aprender a reconocer mejor las emociones en los demás son capaces de generalizar esta actividad en la vida propia, en el manejo propio de las emociones y en un procesamiento adecuado de las mismas, y reconociendo que esta habilidad es susceptible

de ser entrenada, desarrollada y mejorada, permitiendo desarrollar programas que fomenten las relaciones sociales positivas (Berrocal y Pacheco, 2004; Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo y Palomera, 2011).

En 2002, se realizó un estudio en Australia, donde se evidenció que las mujeres puntúan un mayor índice de I.E que los varones (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003); que los adolescentes con mayor I.E tenían un mayor número de amigos y establecían mejores relaciones interpersonales (Berrocal y Pacheco, 2004).

Por esta misma época, también en Estados Unidos, se realizó una investigación con estudiantes universitarios, en la que se evidenció que aquellos que tenían una mayor I.E, presentaban menos síntomas físicos, menos ansiedad social y menos depresión, mejor autoestima y mayor satisfacción personal e incluso menos rumiación y alta capacidad para afrontar las situaciones problemáticas; de igual forma, estos estudios evidenciaban una disminución en las ideas suicidas y bajo índice de desesperanza (Ciarrochi, Deane y Anderson, 2002, citado por Extremera y Fernández-Berrocal, 2003, y Berrocal y Pacheco, 2004).

Otra de las investigaciones, establece diferencias de género referente a I.E en mujeres y hombres, esta investigación se realizó en Málaga, con 396 participantes, 186 mujeres y 210 hombres; usando el TMMS-24, se encontró que las mujeres presentan mayor atención y focalización hacia los sentimientos y que los hombres presentan mayor capacidad para reparar los estados negativos y mantener los positivos. Sin embargo, el estudio demuestra que estas diferencias desaparecen cuando se controla de forma simultánea el nivel de reparación emocional

y la supresión de pensamientos negativos. Independientemente del género, las personas que son más rumiativas y poseen menos capacidad de reparar sus estados emocionales, presentan deficiencias en su salud mental (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003).

En otro estudio, se trabajó la relación existente entre la percepción de habilidades emocionales y la percepción de autoeficacia emprendedora, dicho análisis se lleva a cabo con una muestra de 125 participantes universitarios (20% hombres y 80% mujeres), entre los 18 y 64 años, siendo el rango de edad de mayor porcentaje el correspondiente a los 22 y 24 años (32.1%; puntuación media de 22.85 y desviación típica de 5.86); al final del documento se concluye claramente que la inteligencia emocional está relacionada con la autoeficacia emprendedora. (Salvador, 2008).

Por otro lado, en el estudio realizado por Oriol, Gomila, y Filella (2014), se seleccionaron 4 equipos femeninos y 4 masculinos de categorías profesionales correspondientes a diferentes disciplinas deportivas; fútbol, baloncesto, hockey patines y balonmano. En total, la muestra estuvo compuesta por 61 jugadores masculinos y 51 jugadoras femeninas. Para la recogida de datos se utilizaron dos instrumentos. La entrevista semi-estructurada y el cuestionario de regulación emocional EQR (Gross y John, 2003) que fueron respondidos individualmente y de forma anónima. Se concluyó que la reevaluación cognitiva y el contagio emocional positivo grupal se muestran como las estrategias percibidas por los jugadores como más funcionales para poder afrontar resultados adversos. (Oriol, Gomila, & Filella, 2014)

Cantón y Checa (2012) señalan que todas las relaciones van en la dirección que indica el marco conceptual de partida de las teorías motivacionales en que se sustentan y se presentan también algunas líneas de futuro.

Ambos autores, realizaron una investigación, en la que se evalúa la relación entre las atribuciones que se realizan de una competición, la percepción de autoeficacia en la misma, y las emociones que se experimentan durante aquella. Utilizando, 1) un inventario de evaluación de emociones elaborado ad-hoc 2) los ejes locus de control y estabilidad y 3) la percepción de autoeficacia se ha evaluado mediante un ítem con cuatro alternativas de respuesta. Muestra que se realiza con 60 deportistas, futbolistas y karatecas, con una media de edad de 21,87 años. Los resultados en la competición percibida como exitosa demuestran diferencias significativas en la experimentación de emociones positivas en función de las atribuciones realizadas. En cuanto a la autoeficacia, se encontró una correlación positiva entre emociones agradables y autoeficacia y una correlación negativa entre experimentación de emociones desagradables de arousal alto (ira y miedo) y autoeficacia percibida (Cantón y Checa, 2012).

Entre otros autores también se destacan Palumbo, Medrano, Lussenhoff, González, y Curarello, (2011) por proporcionar información a tener en cuenta en el desarrollo de investigaciones sobre los factores emocionales y habilidades para la regulación emocional en el comportamiento de los deportistas.

En la muestra por ellos realizada se tuvieron en cuenta 26 jugadores de fútbol de sexo masculino del Club Atlético Talleres de Córdoba, de la ciudad de Córdoba, Argentina (edad =

24,21 años, DE = 4,60, rango de edad = 20-36 años. Se implementó un diseño ex post facto retrospectivo (Montero, y León, 2007). Instrumentos. Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) (Watson et al., 1988). Constituye la escala psicométrica más utilizada para evaluar las emociones de las personas. Arrojando hipótesis como: 1) planteaba que los deportistas de mayor edad tienden a experimentar mayores emociones positivas y menores emociones negativas 2) Se corrobora la existencia de reacciones emocionales dispares en situaciones semejantes de pérdida y ganancia. 3) los resultados del tercer estudio señalan que a mayores niveles de emociones positivas mayor bienestar psicológico y a mayores niveles de emociones negativas menor bienestar psicológico (Palumbo, Medrano, Lussenhoff, González, y Curarello, 2011).

4.2 Marco Teórico

4.2.1. Emoción y valoración emocional

Para Goleman (1995), las emociones son clasificadas como positivas, negativas, estáticas o ambiguas dependiendo del grado en que estas afecten el comportamiento del sujeto, así mismo lo considera Bisquerra (1999), describiéndolas de la siguiente manera: 1. Emociones negativas: Ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión. 2. Emociones positivas: alegría, humor, amor, felicidad. 3. Emociones ambiguas: sorpresa, esperanza, compasión. Y 4. Emociones estáticas: las producidas por las manifestaciones artísticas.

Al lado de ello, “la emoción es entendida como un fenómeno complejo que viene determinado fundamentalmente por el desarrollo conjunto de una serie de cambios fisiológicos, de conductas (no instrumentales en muchas ocasiones) y de experiencias subjetivas y evaluativas” (Pérez y Redondo, 2006. p.3). Siendo así es posible afirmar que la emoción es el

resultado de un proceso de evaluación cognitiva sobre el contexto, los recursos de afrontamiento y los posibles resultados de dichos procesos; las emociones estresantes o de tono negativo se producen por la imposibilidad de alcanzar un objetivo y las emociones de tono positivo derivan de los progresos hechos en dirección hacia la gratificación del objetivo (Smith y Lazarus, 1991).

Igualmente, Lazarus (citado por Sroufe, 2000) define la emoción como:

Una reacción subjetiva a un suceso sobresaliente caracterizado por cambios de orden fisiológico, experiencial y conductual. Esta definición destaca la característica subjetiva de la emoción con lo cual connota una relación entre la persona y el suceso, acentuando la valoración subjetiva del individuo; un mismo suceso puede despertar diferentes reacciones emocionales en diversas personas o incluso en la misma persona a través del tiempo y en contextos diferentes. No es el suceso, sino la valoración de la persona de éste lo que lleva a una emoción particular (p. 71).

Al respecto de la valoración emocional, Fernández - Abascal y Palmero (1999) explican que el proceso emocional se desencadena por la percepción de condiciones internas y externas, que llegan a un primer filtro, la evaluación valorativa. Como consecuencia de esta evaluación se da la activación emocional que se compone de una experiencia subjetiva, una expresión corporal o comunicación no verbal; una tendencia a la acción o afrontamiento y cambios fisiológicos que dan soporte a todas las actividades anteriores. Las manifestaciones externas de la emoción o los efectos observables de la misma son fruto de un segundo filtro que tamiza las mismas y se refiere al aprendizaje y la cultura.

Por otro lado, Pérez y Redondo (2006) manifiestan que la valoración emocional parte de una perspectiva cognitiva pero que es importante entender que esto está vinculado a una

respuesta emocional que a su vez se vincula con los procesos de valoración que cada individuo forma durante toda su vida, es decir la relevancia de la emoción es subjetiva y se forma desde las experiencias vividas por cada sujeto.

En el proceso donde se obtiene la información sensorial es llamado por Smith y Lazarus (1991), la fase de valoración primaria y es donde se da la relevancia al evento es decir se toma como positivo o negativo de acuerdo a los objetivos personales, luego se da la valoración secundaria que es donde se tiene en cuenta los recursos que cada persona tiene para afrontar dicho evento. Pero la etapa siguiente son procesos cerebrales más automáticos e independientes de lo consciente. Pérez y Redondo (2006) mencionan que los modelos de valoración son:

1. Modelos estructurales versus modelos orientados al proceso: estas son vistas desde la estructura de la valoración o desde el proceso que cada individuo tiene al momento de valorar una emoción.

2. Proceso de valoración fijo versus flexible: en este se pueden abordar las valoraciones de manera fija, es decir respetando los pasos ya conocidos para realizar una valoración emocional; pero el flexible permite ver el proceso de valoración del individuo como único y que depende de las construcciones individuales que este como sujeto a tenido a lo largo de la vida.

3. Valoraciones y emociones discretas versus continuas: entender la naturaleza categorial de las valoraciones tal y como se mencionaba en el modelo fijo versus flexible, esto exige que se entiendan cuáles son las emociones que se presentan con frecuencia y cuales solo aparecen en determinadas circunstancias, recalando de nuevo que es una construcción del sujeto.

4. Aproximaciones molares versus moleculares: en esta es importante entender al igual que el modelo de las valoraciones discretas y continuas que circunstancias son las que generan

determinadas valoraciones y si estas son de carácter molar o general, es decir que se presentan en la mayoría de los jugadores y por las mismas circunstancias o es una situación molecular que solo se vive y se valora por una persona o por los jugadores pero de manera individual.

4.2.2. Inteligencia emocional.

El tema de la inteligencia emocional, ha ocupado gran parte del interés de autores que pretenden demostrar que sus efectos positivos permiten convertirse en factores de protección para un adecuado desarrollo del funcionamiento personal, social y laboral, permitiendo llevar mejor calidad de vida en las personas (Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello y Extremera, 2008; Fernández-Berrocal y Extremera, 2006; Bisquerra, 2014).

Diferentes estudios han demostrado que aquellos individuos con mayor claridad y reparación de las emociones, se encuentran más satisfechos ante la vida, reflejan mayor grado de autoestima y son capaces de relacionarse más y con mejor claridad con los demás (Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello y Extremera, 2008).

Cada día más, los científicos y los jóvenes académicos se interesan por el concepto de inteligencia emocional, incrementando el número de publicaciones que maduran dicho concepto, ubicándolo dentro de diversos campos como la salud, la educación, los recursos humanos, la evaluación, la psicología del deporte y la psicología transcultural. Así también se ha notado un incremento de instrumentos de medición entre los cuales rescatamos los auto informes y otros diez instrumentos validados para este fin (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006).

Partiendo del interés por la inteligencia emocional, se han desarrollan investigaciones a partir de diferentes teorías, estableciendo una relación con las emociones a partir de la creación de Test que se pueden agrupar en dos modelos sobre I.E (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006). Entre las investigaciones, se encontraron el modelo mixto, enfocado hacia la personalidad en relación con la I.E, un modelo pseudo-científico con intenciones comerciales Cooper y Sawaf y Goleman (citados en Fernández-Berrocal y Extremera, 2006). Por otra parte, Extremera y Fernández-Berrocal (2005), incluyen habilidades sociales, rasgos y comportamientos disposicionales. También se encontró el modelo de habilidad, un modelo científico enfocado a investigar cómo se capta y se utiliza en el aprendizaje y propone una explicación teórica de sus componentes Salovey y Meyer (1997)

4.2.3. Deporte.

Ahora bien, teniendo en cuenta las investigaciones y los conceptos desarrollados con anterioridad podemos incorporarlos al deporte.

El deporte, según García (citado en Robles, Abad, y Giménez, 2009) es un concepto que se ha venido trabajando y analizando desde diferentes ámbitos como el cultural, psicológico y científico, de la misma manera ha sido estudiado desde la sociología, la filosofía, la biomecánica, la educación y la historia.

Siendo así, el deporte se ha insertado en cada una de las actividades que se desarrollan socialmente y ha tomado gran fuerza en la sociedad, tanto así, que se ha conformado en una industria que se integra a varios sectores como el del entretenimiento, el espectáculo, la educación, los pasa tiempos y bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física

tanto competitiva como recreativa. Involucra diferentes ámbitos de la vida cotidiana (económico, político, social, educativo) por lo que resulta complejo dar una definición.

Sin embargo, se puede hacer un acercamiento de acuerdo a lo que expone el Diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2016) deporte significa: recreación, tiempo libre, placer, diversión, ejercicio físico. Es decir que se puede evidenciar que el término deporte abarca un sin número de actividades y ámbitos por lo que no sería apropiado delimitar su definición. Tal como lo propone Cagigal (citado en Robles, Abad, y Giménez, 2009), el deporte cambia sin cesar y amplía su significado, tanto al referirse a una actitud y actividad humana, como al englobar una realidad social. Algo similar nos plantea Mandel (citado en Robles, Abad, y Giménez, 2009) cuando se refiere al deporte como un concepto polisémico, que hace referencia a multitud de realidades distintas y a veces contradictorias que no pueden integrarse.

También, en cuanto a la definición, hay autores que se han arriesgado a brindar definiciones más concretas en relación a deporte como lo hace Hernández (citado en Robles, Abad, y Giménez, 2009) quien sigue al autor Castejón definiendo el deporte como un juego reglado, pues tiene esas características que lo detallan: juego, actividad física, competición y una serie de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan.

Cabe agregar, que el mismo autor, Hernández (citado en Robles, Abad, y Giménez, 2009) desglosa las cinco características principales del deporte. 1. Juego: Todos los deportes nacen como un juego, con carácter lúdico. 2. Situación motriz: Implican ejercicio físico y motricidad más compleja. 3. Competición: Superar una marca o un adversario. 4. Reglas: Reglas codificadas

y estandarizadas. 5. Institucionalización: está regido por instituciones oficiales (federaciones, clubes, equipos, etc.).

4.2.3.1. Características psicológicas necesarias en el deporte de alto rendimiento

En el desarrollo de la actividad deportiva también están involucradas las emociones, las cuales tienen un proceso que comienza por la información sensorial que llega a los centros emocionales de nuestro cerebro, seguido a esto se da una respuesta neurofisiológica y por último el neocórtex interpreta la información. De acuerdo a este proceso, se puede entender la emoción como una fase compleja del organismo que se caracteriza por una perturbación o situación que genera una respuesta organizada. Es decir, las emociones son la respuesta a las situaciones que se le presentan al sujeto tanto en su ambiente externo como interno (Hernández citado en Robles, Abad, y Giménez, 2009).

Haciendo referencia al modelo de capacidad de la I.E, Bisquerra (2014. p. 20) manifiesta que:

La inteligencia emocional consiste en la capacidad de percibir con precisión, evaluar y expresar la emoción; la capacidad de acceder y /o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, la capacidad de comprender las emociones y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997; Perez, Bisquerra, Brackett y Salovey, 2006; Filella, Soldevila, 2010 y Bisquerra, 2014, P. 249).

Dicho modelo, consta de cuatro habilidades: percepción, asimilación, comprensión, y regulación de las emociones, explicado jerárquicamente desde la percepción hasta la regulación emocional, de esta manera: la percepción de las emociones está en el nivel más básico, y la

gestión de las emociones está en el nivel más alto y más complejo en la jerarquía, por lo tanto, la capacidad para regular las emociones propias y las de los demás se construye sobre la base de la competencia de las otras tres ramas (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003; Extremera y Fernández-Berrocal, 2006; Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo, y Palomera, 2011; Perez, Bisquerra, Filella y Soldevila, 2010; Berrocal y Ramos, 1999 y Bisquerra, 2014).

4.2.3.2. Fútbol.

El fútbol es el deporte más popular del mundo. Compiten en cada partido dos equipos de 11 jugadores cada uno. Cada equipo consta de un portero y 10 jugadores que se distribuyen en unas posiciones específicas dentro de la cancha. El objetivo del juego es lograr hacer mayor cantidad de goles que el oponente. El gol consiste en hacer entrar el balón en la portería contraria sólo utilizando los pies para el desplazamiento del mismo. Para poder vencer al equipo contrario, también se hace necesaria una táctica de juego previa y un análisis del modo de juego del equipo rival.

A continuación se describen las posiciones existentes dentro de la cancha que desempeñan los jugadores en el fútbol actual:

Portero: Es el encargado de evitar que la pelota entre a su portería. Es el único jugador que puede tomar el balón con las manos, siempre y cuando se encuentre dentro de su área (Castro, 2012).

Laterales: Derechos/Izquierdos: Son los encargados de defender, evitar que los jugadores rivales entren por los costados y pongan en riesgo su equipo. Su ubicación en la cancha es a un

costado de los defensas centrales, abiertos a los lados; constantemente pueden ir al ataque con balón controlado o generar peligro en pelotazos largos (Castro, 2012).

Defensas centrales: Se ubican delante del portero, son el primer atacante; pueden iniciar jugadas ofensivas por el centro (Castro, 2012).

Extremos defensivos: Su ubicación es muy parecida a la del lateral defensivo. Se encargan más de ataque que de defensa, su labor es llegar hasta línea final y mandar balones al área para que puedan ser pescados por sus atacantes (Castro, 2012).

Medios de contención: Se ubican delante de las defensas centrales, son la conexión entre la defensa y el medio campo, también se les puede llamar medios defensivos. Su labor es recuperar el balón cuando su equipo pierda la posesión del mismo (Castro, 2012).

Medios centrales: Su principal función es la de generar tensión desde el centro hacia todos los sectores de la cancha, con pases entre líneas, filtrados, elevados, etc. Normalmente son jugadores que si bien no están muy bien dotados de habilidades físicas si poseen unas grandes habilidades cerebrales y de estrategia (Castro, 2012).

Delanteros: izquierda/derecha: Son atacantes, normalmente se encuentran dentro del área, aunque también pueden jugar de espaldas o fuera de ella. Son habilidosos, y rápidos (Castro, 2012).

Delanteros puntas: Llamados también "9's". Son los futbolistas encargados de hacer goles para sus equipos, esa es su única función. Generalmente son fuertes física y mentalmente. Necesariamente tienen que ser ambidiestros (Castro, 2012).

En resumen el deporte es complejo e incluye variables internas y que pertenecen solo al jugador y variables externas que dan cuenta de los espacios en los que este se desarrolla y

partiendo de estas variables y de las capacidades físicas y mentales que cada uno tiene se pueden ubicar dentro del equipo para que sean más efectivos en el campo de juego.

4.3. Marco ético y legal

A nivel nacional, se encuentra la Resolución 8430 (Ministerio de Salud, 1993): por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, Título II: de la Investigación en Seres Humanos, Capítulo I: de los Aspectos Éticos de la Investigación en Seres Humanos: en toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar (Artículo 5).

Así mismo al Código Deontológico y Bioético para el ejercicio de la profesión de psicología en su Artículo 1º manifiesta que el mismo:

Está destinado a servir como regla de conducta profesional, en el ejercicio de la Psicología en cualquiera de sus modalidades. Proporcionando principios generales que ayuden a tomar decisiones informadas en la mayor parte de las situaciones con las cuales se enfrenta el/la psicólogo/a (p. 1).

Mediante el consentimiento Informado (ver apéndice B) se invita al sujeto a participar activamente del ejercicio investigativo que será con fines académicos donde la información suministrada será confidencial manipulándola de manera anónima al igual se expresa de manera clara y concisa los riesgos los cuales serán mínimos y las garantías de seguridad que se brindan a

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES DEL
ENVIGADO FÚTBOL CLUB

42

los participantes. Así mismo, esta investigación está realizada bajo los parámetros exigidos desde el Código Deontológico y Ético del Psicólogo Colombiano (Ley 1090 de 2006).

5. Diseño Metodológico

5.1. Enfoque

El enfoque seleccionado para la investigación es de corte cuantitativo dado que permite a las variables elegidas hacer referencia a fenómenos observables y medibles en los cuales se quiere esclarecer una incidencia o interrelación de dichas variables entre sí de una manera explicativa o predictiva de lo que se investiga, ejecutándose de forma sistemática y estructurada para obtener resultados preciso, sin ser erróneos o distorsionados. Tal y como expresan Hernández, Fernández, y Baptista (2010):

El enfoque cuantitativo (que representa, como dijimos, un conjunto de procesos) es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar o eludir” pasos, el orden es riguroso, aunque, desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea, que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica (p. 4).

Es decir, la investigación cuantitativa se establece por medio de la medición y análisis de datos estadísticos con un razonamiento deductivo, es decir, ir de lo general a lo particular controlando cuidadosamente de alguna u otra manera los hallazgos. Como lo exponen Hernández, Fernández, y Baptista (2010) “De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se desarrolla un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas (con frecuencia utilizando métodos estadísticos), y se establece una serie de conclusiones” (2010, p.4). Otro rasgo a mencionar que es una investigación cuidadosa y delimitada desde que se establece hasta que se ejecuta.

5.2. Tipo de Investigación

Para el desarrollo metodológico de la investigación, se utilizó un diseño cuantitativo de tipo descriptivo-exploratorio, de corte transversal, con el cuestionario validado en Medellín, Gómez, Uribe y Gómez (2008), debido a que, la escala TMMS-24 se aplicó para el análisis de los datos obtenidos; permitiendo así, por medio del análisis cuantitativo de los datos evidenciar el proceso de inteligencia emocional en los futbolistas profesionales del Envigado Fútbol Club. Tal y como afirma Hernández, Fernández, & Baptista (2010) los estudios exploratorios:

Se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que tan sólo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas (p. 91).

5.3. Población y muestra

La población total de futbolistas profesionales del Envigado Fútbol Club es de 30 jugadores.

El estudio se realizó con 19 deportistas del Envigado Fútbol Club que representan el 63% de la población total. Como ejercicio de inclusión, se realizó la prueba en un grupo de adultos hombres, con un rango de edades entre los 18 y los 45 años, residentes actualmente en el departamento de Antioquia, los cuales, voluntariamente aceptaron la aplicación de la prueba.

La muestra es de tipo probabilística aleatoria simple, ya que toda persona de la población de estudio tiene la misma probabilidad de ser incluida en la muestra.

El municipio de Envigado es el lugar de donde se tomó la muestra. A pesar de ser un mismo municipio, la muestra está constituida por una población multicultural, ya que las personas que se encuestaron provienen de distintas ciudades a nivel mundial. Los indicadores sociodemográficos tenidos en cuenta para la muestra fueron el sexo y la ocupación.

5.4. Criterios de inclusión y de exclusión

Se incluyen dentro de la muestra, todos los futbolistas profesionales pertenecientes al equipo, que se encuentran activos en la actualidad.

Se excluyen todos los futbolistas profesionales actualmente lesionados, sancionados o que vienen acompañando sólo por temporadas al equipo. También a los que, siendo aún practicantes, no hacen parte del equipo base.

5.5. Instrumentos de recolección de información

5.5.1. Instrumento TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale) Versión Castellana.

(Escala del rasgo de meta-conocimiento de los estados emocionales).

Autor: Pablo Fernández - Berrocal, Natalio Extremera y Natalia Ramos.

Año: 2004. Administración: Individual o Colectiva.

El TMMS-24 ha sido validado para su aplicación en Latinoamérica, sin embargo en Colombia Gómez, Gómez, y Rios (2008) realizan una tesis de grado para optar al título de psicólogo donde el objetivo principal era realizar una prueba donde se validara el instrumento y se aplicara en deportes de alto rendimiento en Colombia.

El TMMS-24, Fernández-Berrocal (2005), es una versión reducida del TMMS-48 de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, realizado por el grupo de investigación de inteligencia emocional de la Universidad Málaga, España. Está constituido para evaluar las tres dimensiones de la escala original: Atención a los sentimientos (es el grado en el que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos); claridad emocional (se refiere a cómo las personas creen percibir sus emociones) y reparación de las emociones (alude a la creencia del sujeto en su capacidad para interrumpir y regular estados emocionales negativos y prolongar los positivos).

A las personas se les pide que evalúen el grado en el que están de acuerdo con cada uno de los ítems sobre una escala de tipo Likert de 5 puntos (1: Nada de acuerdo, 5: Totalmente de acuerdo). La escala final está compuesta por 24 ítems, 8 ítems por factor y su fiabilidad para cada componente en la versión española es: Atención (0,90); claridad (0,90) y reparación (0,86). Los tres sub-factores se correlacionan en la dirección esperada con variables criterios tales como depresión, rumiación y satisfacción vital.

El estudio se realizó con una muestra aleatoria de 19 jugadores profesionales entre los 18 y 45 años de edad pertenecientes al Envigado Fútbol Club, en quienes se realizó la evaluación de

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES DEL ENVIGADO FÚTBOL CLUB

47

inteligencia emocional. Se aplicó el test TMMS-24 a los 19 jugadores profesionales de la titular del Envigado Fútbol Club. Teniendo en cuenta la Baremación establecida por los autores del test Salovey y Mayer, para hombres y mujeres (*tabla 1*) sin embargo, por las condiciones de la población, únicamente se tuvo en consideración la Baremación para hombres.

Por lo anterior, se realizó la evaluación individual y luego se promedió a nivel grupal.

Tabla 1. Baremación del TMM-24 Componentes de la I.E en el test.

GÉNERO		ATENCIÓN		CLARIDAD		REGULACIÓN
H	1	Debe mejorar su Atención: presta poca atención <21	C1	Debe mejorar su claridad <25	R1	Debe mejorar su reparación <23
M		Debe mejorar su atención: presta poca atención <24		Debe mejorar su claridad <23		Debe mejorar su reparación <23
H	2	Adecuada atención 22 a 32	C	Adecuada claridad 26 a 35	2	Adecuada reparación 24 a 35
M		Adecuada atención 25 a 35		Adecuada claridad 24 a 34		Adecuada reparación 24 a 34
H	3	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención >33	C3	Excelente claridad >36	R3	Excelente reparación >36
M		Debe mejorar su atención: presta demasiada atención >36		Excelente claridad >35		Excelente reparación >35

Fuente: Fernández Berrocal, Extremera y Ramos (2004).

Una vez realizada la calificación teniendo en cuenta que sólo se presenta el género masculino se procedió a realizar el análisis de forma individual y grupal para determinar la importancia de la calificación y poder identificar dentro de que rango se encontraban los jugadores del Envigado Fútbol Club en cada uno de los factores y cuantos se encontraban por encima o por debajo del promedio.

5.6. Cronograma

Actividades	Meses
-------------	-------

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES DEL ENVIGADO FÚTBOL CLUB

48

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Delimitación del tema												
Búsqueda de fuentes disponibles	X											
Rastreo bibliográfico	X	X										
Construcción del anteproyecto.	X	X	X	X	X							
Entrega del anteproyecto y evaluación del jurado						X	X					
Corrección del anteproyecto según observaciones del jurado								X	X			
Construcción del anteproyecto.	X	X	X	X	X							
Entrega del anteproyecto y evaluación del jurado						X	X					
Corrección del anteproyecto según observaciones del jurado								X	X			

Actividades	Meses											
Entrega del consentimiento informado a la institución objetivo						X						
Selección de la población												
Aplicación del cuestionario	X	X										
Calificación y análisis de la información	X	X	X	X	X							
Elaboración del informe de resultados	X	X	X	X	X							
Entrega y sustentación de dicho informe						X	X					

Fuente: elaboración propia

5.7. Presupuesto

Tabla 2. Presupuesto

RUBROS	FUENTES		TOTAL
	Estudiante	Institución (IUE) Externa	

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES DEL
ENVIGADO FÚTBOL CLUB

49

Personal	900.000	900.000
Materiales y suministros	700.000	700.000
Salida de campo	1.000.000	1.000.000
Equipos	2.600.000	2.600.000
Otros	570.000	570.000
TOTAL	5.770.000	5.770.000

Fuente: elaboración propia

5.7.1. Descripción de los gastos de personal.

Tabla 3. Descripción de los gastos de personal

Nombre del investigador	Función en el proyecto	Dedicación h/semana	Costo			
			Estudiante	Institución (IUE)	Externa	Total
Verónica María Carvajal David	Investigador Principal	20 horas	300.000			300.000
Yuli Andrea Echavarría Velásquez	Investigador Principal	20 horas	300.000			300.000
Paula Andrea Román Barrios	Investigador Principal	20 horas	300.000			300.000
Total			900.000			900.000

Fuente: elaboración propia

5.7.2. Descripción de materiales y suministros.

Tabla 4. Descripción de materiales y suministros

Descripción del tipo de material y/o suministro	Costo			
	Estudiante	Institución (IUE)	Externa	Total
Fotocopias	400.000			400.000
Libros	100.000			100.000
Papelería y útiles	200.000			200.000
Total	700.000			700.000

Fuente: elaboración propia

5.7.3. Descripción de salidas de campo

Tabla 5. Descripción de salidas de campo

Descripción de las salidas	Costo			
	Estudiante	Institución (IUE)	Externa	Total
Visitas a la biblioteca	100.000			100.000
Visitas a los jugadores del Envigado Fútbol Club	300.000			300.000
Visitas a la dirección del Envigado Fútbol Club	500.000			500.000
Visitas al Consejo de Envigado	100.000			100.000
Total	1.000.000			1.000.000

Fuente: elaboración propia

5.7.4. Descripción de equipos

Tabla 6. Descripción de equipos

Descripción de compra de equipos	Costo
----------------------------------	-------

	Estudiante	Institución (IUE)	Externa	Total
Computador	2.450.000			2.450.000
Internet	70.000			70.000
CD's y DVD's	30.000			30.000
Memorias	50.000			50.000
Total	2.600.000			2.600.000

Fuente: elaboración propia

Descripción de otros gastos	Costo			
	Estudiante	Institución (IUE)	Externa	Total
Refrigerios	150.000			150.000
Capacitaciones	140.000			140.000
Consultas externas	280.000			280.000
Total	570.000			570.000

5.7.5. Descripción de otros gastos financieros

Tabla 7. Descripción de otros gastos financieros

Fuente: elaboración propia

5.8. Procedimiento y plan de análisis

Selección del tema de investigación

Búsqueda de antecedentes de investigación

Fundamentación teórica (construcción del marco referencial)

Selección del instrumento de recolección

Realización del consentimiento informado

Puesta en común a los jugadores y firma de los consentimientos informados

Aplicación del instrumento

Se describieron las características de la inteligencia emocional al grupo de futbolistas profesionales del Envigado Fútbol Club.

Se evaluó en ellos la inteligencia emocional.

Se entregaron los resultados a las directivas del Envigado Fútbol Club.

Los resultados podrían contribuir para los estudiantes de la nueva especialización en psicología deportiva, de forma que puedan ampliar los conceptos o investigaciones en este campo.

Finalmente, los resultados del proyecto se entregaron a la Institución Universitaria de Envigado para que sirvan de instrumento de consulta.

5.9 Resultados

5.9.1. Resultados Demográficos

El 26,32% de los futbolistas encuestados se encuentran en una edad entre 18 y 19 años, mientras que sólo el 10,53% está en una edad por encima de los 30 años. El promedio de edad de los jugadores del Envigado Fútbol Club se encuentra entre los 20 y los 26 años, es decir el 63,16%.

Figura 1. Análisis demográfico edad

Fuente: elaboración propia

Figura 2. Análisis demográfico estado civil

Fuente: elaboración propia

El 74% de los futbolistas encuestados son solteros mientras que el 26,32% se encuentran en una relación de unión libre o en matrimonio.

Figura 3. Análisis demográfico escolaridad

Fuente: elaboración propia

El 89,5% de los futbolistas encuestados tienen estudios de secundaria y el 10,53% lo tiene en curso, se resalta que ninguno de los deportistas encuestados ha cursado una carrera profesional.

Figura 4. Análisis demográfico lugar de residencia

Fuente: elaboración propia

El 58% de los futbolistas encuestados viven en la ciudad de Envigado y el 42,11% viven en los alrededores.

Figura 5. Análisis demográfico estrato sociodemográfico

Fuente: elaboración propia

Fuente: elaboración propia

El 78,95% de los jugadores encuestados se encuentran en un nivel socioeconómico nivel 3 y 4, mientras que sólo el 5,26% se encuentra en los niveles 1 y 2 y el 15,79% restante en los niveles 5 y 6.

5.9.2. Resultados del TMM-24

La TMMS-24 se basa en el Trait-Meta Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación Salovey y Mayer (Espinoza-Venegas, Sanhueza-Alvarado, Ramírez-Elizondo, & Sáez-Carrillo, 2015). La TMMS-24 consta de veinticuatro ítems, y en cada una de ellas encontramos cinco opciones de distinto nivel de conformidad con ese ítem. No se trata de este modo, de un test donde hay preguntas correctas o incorrectas o buenas ni malas sino de contestar conforme a las preferencias de cada individuo. Lo que sí se pide es sinceridad y agilidad a la hora de contestar a cada una de las preguntas.

Además, este instrumento presenta tres dimensiones para evaluar como lo son la atención emocional, la claridad emocional y la reparación emocional; cada una mediante 8 ítems. En cada dimensión como se puede observar en la tabla 8 busca unos resultados concretos partiendo de los conceptos de la atención, la claridad y la reparación.

La atención da cuenta si el individuo tiene la capacidad de sentir y expresar aquello que siente (percepción emocional). La claridad establece si la persona tiene la capacidad de conocer

sus estados emocionales. La reparación es la que permite que el sujeto regule sus emociones frente a determinadas situaciones (Espinoza-Venegas, Sanhueza-Alvarado, Ramírez-Elizondo, & Sáez-Carrillo, 2015).

Para evaluar el test, se realiza la sumatoria de los ítems de cada dimensión de la siguiente manera:

Atención: sumatoria ítems del 1 al 8

Claridad: sumatoria ítems 9 al 16

Reparación: sumatoria ítems del 17 al 24

A continuación, se muestran los componentes que están presentes en la evaluación tanto en hombres como en mujeres. Cabe anotar que si bien es cierto que el instrumento es aplicable a hombres y mujeres para el caso del presente estudio la población en su totalidad es masculina.

Tabla 8. Componentes de la I.E en el test.

COMPONENTES	RESULTADOS
Atención	Soy capaz de asumir y expresar los sentimientos de forma adecuada.
Claridad	Comprendo bien mis estados de animo
Reparación	Soy capaz de regular estados emocionales correctamente.

Fuente: elaboración propia

En esta dimensión, se procedió a identificar cuál era la frecuencia que se presentaba el factor atención de acuerdo a la calificación y el porcentaje al que corresponde del total de la población.

Tabla 9. Frecuencia del factor atención emocional.

ATENCIÓN	Frecuencia	Porcentaje
-----------------	-------------------	-------------------

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES DEL
ENVIGADO FÚTBOL CLUB

58

Poca atención <21	2	11%
Adecuada atención 22 A 32	16	84%
Demasiada atención >33	1	5%
Total	19	100%

Fuente: elaboración propia

Figura 6. Frecuencia del factor atención emocional.

Fuente: elaboración propia

La dimensión de atención permite conocer la capacidad que tienen los sujetos para sentir y expresar lo que siente de manera precisa y adecuada (Espinoza-Venegas, Sanhueza-Alvarado, Ramírez-Elizondo, & Sáez-Carrillo, 2015). Por lo tanto, se establece según el estudio realizado en los jugadores del Envigado fútbol Club que el 84% de los encuestados presentan una atención adecuada a sus sentimientos, debido a que según el puntaje obtenido tienen una capacidad para identificar y sentir las emociones tanto las propias como las ajenas y expresarlas adecuadamente, lo que les permite establecer una adecuada comunicación; un factor importante a la hora de trabajar en equipo, dentro de la cancha y en situación de estrés o bajo presión. El restante 16% debe mejorar su atención ya que prestan demasiada atención a las emociones (5%) o por el contrario, muy poca atención (11%), ambos extremos no adecuados.

Tabla 10. Frecuencia del factor claridad emocional.

CLARIDAD EMOCIONAL	Frecuencia	Porcentaje
Debe mejorar la comprensión <25	4	21%
Adecuada comprensión 26 A 35	14	74%
Excelente comprensión >36	1	5%
Total	19	100%

Fuente: elaboración propia

Figura 7. Frecuencia del factor claridad emocional.

Fuente: elaboración propia

En la evaluación de esta dimensión se puede establecer si el participante tiene la capacidad de conocer sus estados emocionales (ver Figura 7). Al analizarla, se encontró que el 74% de los encuestados presentan una claridad adecuada en los sentimientos. Un porcentaje considerable, correspondiente al 21% presenta dificultades en el factor claridad ya que no pueden comprender bien los estados emocionales de los demás o los propios y esto a su vez se puede ver reflejado en situaciones estresantes que conllevan a actuar incorrectamente dentro de la cancha de juego. El 5% de la población presenta excelente claridad por lo que pueden desempeñarse en posiciones

más favorables para el equipo, de capitán, por ejemplo, ya que le permite actuar correctamente frente al árbitro o los demás compañeros.

Tabla 11. Frecuencia del factor reparación emocional.

Item	Frecuencia	Porcentaje
Debe mejorar la regulación <23	0	0%
Adecuada regulación 24 A 35	11	58%
Excelente REGULACIÓN >36	8	42%
Total	19	100%

Fuente: elaboración propia

Finalmente, en la dimensión de reparación se puede identificar si el sujeto tiene la capacidad de regular sus emociones (Figura 8). En la evaluación, se encontró que el 58% de los encuestados presentan una reparación emocional adecuada, debido a que según el puntaje obtenido tienen una capacidad para manejar las emociones teniendo en cuenta el razonamiento, solución de conflictos, juicios y conductas adecuadas. De igual forma, una excelente reparación se presenta en un 42% de los jugadores de fútbol de la profesional del Envigado, recordando que es un factor importante que se debe trabajar en posiciones como la de arqueros y volantes ya que estos requieren respuestas rápidas frente a las situaciones de estrés y reponerse a las adversidades que se puedan presentar en la cancha.

Figura 8. Frecuencia del factor reparación emocional.

Fuente: elaboración propia

Además de la calificación de cada test de manera individual, se realizó un análisis a nivel grupal, identificado el promedio ponderado del equipo y se establece, en general la calificación en la cual se ubica el equipo de fútbol. La calificación de cada sujeto se incorporó a la tabla el valor del puntaje y luego con cada sujeto de la evaluación, se sumó el puntaje y se sacó el promedio ponderado para el equipo y se procedió a la calificación general tal y como puede verse en las tablas y figuras que siguen a continuación:

Tabla 12. Promedio del factor atención emocional.
ATENCIÓN (puntaje max 40)

EVALUADOS	PUNTAJE	Porcentaje
S1	19	48%
S18	19	48%
S19	23	58%
S1	24	60%
S16	24	60%
S10	25	63%
S8	26	65%
S3	27	68%

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES DEL
ENVIGADO FÚTBOL CLUB

63

S14	27	68%
S5	28	70%
S15	28	70%
S17	28	70%
S7	29	73%
S2	30	75%
S9	30	75%
S11	30	75%
S12	31	78%
S13	32	80%
S4	34	85%
Total 19	514	67,63%

PROMEDIO DE

27,0526

GRUPO

ATENCIÓN
ADECUADA

Fuente: elaboración propia

Figura 9. Promedio del factor atención emocional.

Fuente: elaboración propia

El rango señalado en la Figura, corresponde a la adecuada atención en la que se puede identificar que se encuentran la mayoría de los jugadores.

Se puede observar que en general el equipo se establece en un puntaje promedio del 27,05 correspondiente al 67% del puntaje total que puede llegar a tenerse en este ítem. Presentan en general una capacidad para identificar las emociones tanto personales como las de otros y expresarlas adecuadamente.

Ocurre lo mismo con el factor de claridad emocional, en general, el puntaje promedio de los encuestados se encuentra en 29,63 correspondiente al 74% del puntaje total que puede llegar a tenerse en este ítem. Presentan en general una capacidad para comprender las emociones tanto personales como las de otros y así fundamentar correctamente esos pensamientos que conducen a realizar acciones adecuadas de forma personal y con los demás.

Tabla 13. Promedio del factor claridad emocional.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES DEL
ENVIGADO FÚTBOL CLUB

65

PROMEDIO

29,6315789

DE GRUPO

CLARIDAD

ADECUADA

CLARIDAD		
EVALUADOS	PUNTAJE	Porcentaje
S1	24	60%
S2	24	60%
S3	34	85%
S4	33	83%
S5	34	85%
S6	32	80%
S7	26	65%
S8	30	75%
S9	30	75%
S10	31	78%
S11	25	63%
S12	24	60%
S13	29	73%
S14	36	90%
CLARIDAD		
EVALUADOS	PUNTAJE	Porcentaje
S17	35	88%
S18	31	78%
S19	29	73%
Total 19	563	74,08%

Fuente: elaboración propia

Figura 10. Promedio del factor claridad emocional.

Fuente: elaboración propia

La franja sombreada corresponde al rango de la adecuada claridad en la que se puede identificar que se encuentran la mayoría de los jugadores, con puntajes de 24 a 40 puntos correspondientes a una adecuada claridad emocional.

Tabla 14. Promedio del factor reparación emocional

PROMEDIO	34,263	REPARACIÓN
DE GRUPO		ADECUADA

REPARACION		
EVALUADOS	PUNTAJE	Porcentaje
S1	40	100%
S2	29	73%
S3	29	73%

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES DEL ENVIGADO FÚTBOL CLUB

67

S4	33	83%
S5	35	88%
S6	33	83%
S7	36	90%
S8	40	100%
S9	29	73%
S10	27	68%
S11	36	90%
S12	37	93%
S13	39	98%
S14	34	85%
S15	34	85%
S16	30	75%
REPARACION		
EVALUADOS	PUNTAJE	Porcentaje
S18	39	98%
S19	40	100%
19	651	85,66%

Fuente: elaboración propia

Figura 11. Promedio del factor reparación emocional

Fuente: elaboración propia

Aquí se puede analizar el promedio del equipo en el factor de reparación emocional. En general, el puntaje promedio de los encuestados se encuentra en 34,26 correspondiente al 85%

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES DEL
ENVIGADO FÚTBOL CLUB

68

del puntaje total que puede llegar a tenerse en este ítem, presentan en general una capacidad para manejar las emociones teniendo en cuenta el razonamiento, solución de conflictos, juicios y conductas adecuadas.

En resumen, a nivel individual los resultados para cada uno de los participantes se encuentran en los rangos de atención adecuada, claridad adecuada y reparación adecuada. Resultados que permiten que el grupo total de entrevistados se ubique en cada una de las dimensiones de manera adecuada.

6. Discusión

Esta investigación tuvo como objetivo el describir la inteligencia emocional en los jugadores profesionales del Envigado Fútbol Club. Para dar respuesta a este objetivo se realizó la aplicación, la calificación y el análisis del test a nivel individual y luego pasó a calificarse de manera general y así establecer los resultados del grupo general de los participantes.

Desde los resultados individuales, el presente estudio, aportó claros resultados sobre la importancia de las habilidades emocionales y de una adecuada inteligencia emocional a la hora de desarrollar la actividad deportiva en el fútbol bajo situaciones de estrés y mostró que aquellos jugadores que presentan mayor puntajes de claridad emocional y reparación son más adecuados para ocupar posiciones que requieren poder lograr una rápida reacción en el terreno de juego y de igual forma poder identificar y comunicar adecuadamente y de forma asertiva emociones frente al árbitro y demás compañeros a la hora de posibles conflictos en la cancha; estos jugadores son adecuados para ocupar el puesto de capitanes ya que tienen la capacidad de transmitir adecuadamente las necesidades que se puedan presentar para el equipo frente a contrariedades durante el juego. Tal y como manifiestan Arruza, González, Palacios, Arribas, y Telletxea (2013):

De alguna manera el reconocimiento de una emoción y su posterior regulación o control supone un tipo de utilización emocional en sí mismo. Han surgido dos nuevos factores.

Uno de ellos específico del contexto deportivo y que está relacionado con el nivel de reactividad del deportista frente a las decisiones de los jueces. Y otro que hace referencia

al grado en que el deportista reconoce y gestiona las emociones negativas que le suscitan los acontecimientos de la competición (p. 411)

Al respecto de la dimensión de atención, se encontró que la mayoría de los participantes tiene una atención adecuada a lo que sienten y pueden expresarlos. lo que permite que tengan una buena percepción emocional. Es decir, que los deportistas que le prestan atención a la valoración de sus emociones y las de otros pueden llegar a tener un mejor desempeño y mayor manejo de la frustración al no cumplir con los objetivos. Igualmente el cómo los jugadores se enfrentan a las mismas necesidades en el terreno de juego, se puede relacionar con lo mencionado por Smith y Lazarus (1991), quien afirma que, una reacción subjetiva a un suceso sobresaliente caracterizado por cambios de orden fisiológico, experiencial y conductual (como puede ser un partido frente a un equipo difícil o una baja de puntaje en la tala de posiciones, un momento de penales) pueden estar condicionado a la característica subjetiva de la emoción con lo cual connota una relación entre la persona y el suceso, acentuando la valoración subjetiva del individuo; un mismo suceso puede despertar diferentes reacciones emocionales en diversas personas o incluso en la misma persona a través del tiempo y en contextos diferentes, tal y como lo afirman Pérez y Redondo (2006):

Funcionalmente, el control potencial debe ser una parte fundamental de la valoración que compara las capacidades y recursos de afrontamiento de un individuo con las demandas de la situación, determinando la mejor opción de respuesta (...). Los procesos de valoración pueden explicar también la existencia de respuestas emocionales inadaptativas, que vendrían determinadas por valoraciones inadecuadas (p. 5).

Partiendo de lo anterior y según los resultados del TMM-24 el resto de la muestra se ubica en que deben mejorar su atención a las emociones. En los ítems de esta dimensión se

encontró que había dos extremos: la poca o nula atención o la atención desmedida a las emociones que se producen en el individuo.

La mejora de la atención en las emociones se hace importante en la medida que cuando está en los dos extremos no se posee un equilibrio y se puede desmejorar la capacidad para relacionarse consigo mismo y con los otros. La incapacidad de percibir el tipo de emociones que se sienten y saberlas expresar puede llevar a que un sujeto tenga dificultades para entender los sentimientos de los otros. Como manifiesta Lazarus (citado en Pérez y Redondo, 2006)

La valoración primaria se compone de tres evaluaciones, una de la relevancia del objetivo, otra de la congruencia o incongruencia del objetivo, y otra que tiene que ver con la implicación que el evento tiene para el ego, como por ejemplo (Lazarus, 1991), la estima social, los valores morales, creencias, etc. La valoración secundaria que interviene en la respuesta emocional pasaría a la vez por evaluar tres aspectos básicos, la responsabilidad en relación al resultado de la situación, el potencial de afrontamiento que tenemos ante el evento, y las expectativas futuras al respecto (p. 8).

Es decir que no es el suceso, sino la valoración de la persona de éste lo que lleva a una emoción particular. Es por eso que es importante enseñar a los jugadores la importancia del estudio de las emociones bajo la premisa de que una buena identificación de las mismas, una buena claridad y una excelente relación en el terreno de juego pueden ser claves a la hora de la competencia.

En cuanto a la dimensión de claridad, se encontró que la mayoría de los jugadores se encuentra en un rango de claridad adecuada. Lo que permite afirmar que tienen la capacidad de conocer sus estados de ánimo, lo que se hace esencial para conocerse a sí mismo y comprender a

los demás. Según la clasificación presentada por Pérez y Redondo (2006) es importante que desde cada jugador se conozcan las emociones que surgen no solo en el momento del partido sino en los diferentes ámbitos de la vida para que se facilite el reconocimiento de las valoraciones negativas y puedan a corto plazo ser convertidas en fortalezas de la personalidad que conlleven a mejorar el trabajo en equipo y el desenvolvimiento adecuado en el campo de juego. Es decir desarrollar unas competencias emocionales que así lo permitan; tal y como manifiestan Bisquerra y Pérez (2007), las competencias emocionales se pueden expresar en estas divisiones:

1. conciencia emocional que está compuesta por: toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprender las emociones de los demás.

2. regulación emocional: compuesta por la toma de conciencia de las interacciones que surgen entre la cognición, emoción y comportamiento; expresión emocional (como la capacidad de expresar lo que se siente frente a determinadas circunstancias que generan la emoción), regulación emocional, habilidades de afrontamiento y las competencias para autogenerar emociones positivas.

3. Autonomía emocional: que radica en la formación de la autoestima, automotivación, actitud positiva, responsabilidad, autoeficacia emocional, el análisis crítico de las normas sociales y la resiliencia.

4. competencia social: esta la componen el dominio de las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, comunicación asertiva, compartir emociones, comportamiento prosocial y solidario, prevención y solución de conflictos y la capacidad de gestionar situaciones emocionales.

5. competencias para la vida y el bienestar: esta abarca la toma responsable de decisiones, la capacidad para reconocer un problema y buscar ayuda y recursos para solucionarlo; tener una ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida; generar un bienestar subjetivo y dejar fluir las experiencias para mejorar cada día en el manejo emocional.

En cuanto a la dimensión de reparación, la mayoría de la muestra se ubicó en reparación adecuada. Lo que permite afirmar que los sujetos en general tienen la capacidad para regular sus emociones en las diferentes circunstancias que se presenten.

Haciendo el cruce de información de los test individuales y de manera grupal se puede decir que la mayoría de los jugadores se encuentran en niveles de inteligencia emocional adecuada en sus dimensiones evaluadas. Partiendo de ello es importante anotar, que el identificar las emociones, comunicarlas y el regularlas es necesario para la vida misma pues desde esta capacidad se pueden hacer lecturas de aquellas personas que le rodean y de sí mismo y esto mejora notablemente la comunicación, las relaciones inter y extrapersonales.

Por último, es de resaltar que este campo del deporte está ampliamente abierto a futuras investigaciones, es un universo diverso con oportunidades que ofrecen la capacidad de incorporar nuevos conocimientos y como lo hace este trabajo, ofrecer un apoyo empírico al programa de mejora emocional del Envigado fútbol Club y una oportunidad para los futuros investigadores en deportes. Buscando todo el tiempo mejorar la calidad de vida de los jugadores y sobre todo llevarlos a obtener un mejor rendimiento a la hora del juego.

Para tener un ejemplo más claro, cada uno de los futbolistas tiene unas características propias que permiten que desde su individualidad le aporten al equipo en general. Sin embargo, al ser deportista de alto nivel y desde lo encontrado en este estudio se puede aseverar que los jugadores en general tienen rasgos similares en algunos aspectos de su personalidad, para este caso se hablará de la extraversión, la estabilidad emocional y la responsabilidad (Vallejo, 2014). Según Vallejo (2014) estas son definidas como: “Extraversión, que hace referencia a un sujeto activo, optimista, impulsivo y capaz de establecer fácilmente contactos sociales. Estabilidad emocional, que se refiere a un individuo sereno y despreocupado. Responsabilidad, que indica una tendencia a ser ordenado y orientado al logro” (p. 7).

Según Vallejo (2014) por las características anteriormente expuestas los jugadores pueden ser ubicados de la siguiente manera dentro del equipo:

Porteros: Se caracterizan por su intuición y porque su conocimiento deriva de lo concreto, confiando más en la experiencia directa u observable que en los jugadores que ocupan las demás posiciones (p. 25).

Centrocampistas: Se caracterizan porque son reflexivos, tienden a procesar en mayor medida conocimientos por medio de la lógica y lo analítico y son capaces de tomar decisiones basándose en su juicio y en su experiencia directa y observable (intuición). (García Narváez, 2010) (p. 26).

Defensas: Se caracterizan por ser los jugadores más intuitivos. Confían en sí mismos y son muy competentes y talentosos. Son jugadores que buscan su estimulación en los demás y están motivados a satisfacer primeramente las necesidades de los demás y no las de sí mismos (p. 27).

Delanteros: Se caracterizan por ser los jugadores más sistemáticos. Son predecibles, organizados, perfeccionistas y eficientes, capaces de adaptar los conocimientos nuevos a los ya existentes, buscando así formas seguras y que den resultados de generar jugadas productivas y apegarse a estas sin salirse demasiado de ese

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES DEL
ENVIGADO FÚTBOL CLUB

75

patrón comprobado. (Pérez. M, Navarro. R, Navarro. R, Ruiz. J, Brito. E, Navarro. M.
2004) (p. 28).

7. Conclusiones

Con esta investigación se establece un punto de partida para futuros estudios que pretendan ahondar más en el campo de la inteligencia emocional enfocada al deporte, en este caso a los futbolistas.

Queda demostrada la importancia de la investigación en este campo ya que estudiando individualmente como se da la inteligencia emocional en cada uno de los miembros de un equipo se puede tener claridad acerca de las posiciones en la cancha que cada uno pueda desempeñar mejor. Así, por ejemplo, aquellos jugadores que tengan un buen nivel de reparación pueden ser arqueros eficaces, un capitán debe tener mayor claridad emocional que los otros jugadores y los volantes deben ser jugadores que tengan la habilidad de la atención, etc.

Este estudio se torna en una oportunidad para que se trabaje en mejorar la claridad de forma que los jugadores sean más conscientes de la necesidad de identificar los propios estados y disminuir los grados de estrés o frustración durante la actividad deportiva, y la capacidad de reparación para responder de forma más eficiente a las necesidades tanto individuales como del equipo.

El estudio de la inteligencia emocional de cada jugador no sólo trae beneficios al equipo o club al cual pertenecen sino que promueve el autoconocimiento y por ende el crecimiento

personal y profesional lo que puede repercutir en sus familias y en general en las personas que los rodean.

En el sector futbolístico se hace importante que cada jugador sea individualizado para asegurar de cierta manera que esté ubicado en el campo de juego donde sea más efectivo para el equipo partiendo de las características propias de su personalidad y los niveles de inteligencia emocional que se posea por cada uno.

8. Recomendaciones

Se recomienda que desde el área de psicología se trabaje y se refuerce en el grupo de deportistas que participaron del estudio, los aspectos relacionados en el cuestionario (claridad, reparación, atención), con la finalidad de que aumenten y mantengan el nivel de inteligencia emocional.

Enfocarse y profundizar en los resultados del cuestionario TMMS-24 de manera individual ya que los resultados varían en cada jugador.

Implementar actividades que permitan identificar cuáles son los factores más relevantes que intervienen en la inteligencia emocional y en el desempeño de los jugadores.

Promover las relaciones interpersonales y el autoconocimiento para mejorar el rendimiento grupal.

9. Compromiso y Estrategias de Comunicación

El trabajo de grado se dará a conocer mediante diversas estrategias de comunicación:

- 1) Socialización pública en el auditorio de la I.U.E y presentación frente al jurado.
- 2) Entrega del proyecto final con resultados.
- 3) Socialización de póster académico.
- 4) Entrega de copia a la institución Envigado Fútbol Club.
- 5) Entrega de copia física y digital a la Institución Universitaria de Envigado.
- 6) Publicación en revista de divulgación o indexada.

10. Bibliografía

- Arruza, G. J., González, R. O., Palacios, M. M., Arribas, G. S., & Telletxea, A. S. (2013). Un Modelo de medida de la Inteligencia Emocional percibida en contextos deportivo/competitivos. *Revista de Psicología del Deporte, XXII(2)*, 405-413.
- Berrocal, F., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema, XVIII(1)*, 7-12.
- Bisquerra, A. R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Ágora digital. Estudios sobre Educación(11)*, 9-25.
- Bisquerra, A. R., & Pérez, E. N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI: revista de la Facultad de Educación(10)*, 61-82.
- Bisquerra, Alzina, Rafael. (2014). *rafaelbisquerra.com*. Recuperado el 12 de Agosto de 2016, de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>
- Cantón, C. E., & Checa, E. I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte, XXI(1)*, 171-176.
- Castro, C. V. (Julio de 2012). *desportesh.blogspot.com*. Recuperado el 10 de Agosto de 2016, de <http://desportesh.blogspot.com/2012/07/la-explicacion-de-cada-posicion-en-el.html>
- Durán, M., Alzate, M., López, W., & Sabucedo, J. M. (2007). Emociones y comportamientos pro-ambiental. *Revista Latinoamericana de Psicología, XXXIX(2)*, 287-296.

Espinoza-Venegas, M., Sanhueza-Alvarado, O., Ramírez-Elizondo, N., & Sáez-Carrillo, K.

(2015). Validación de constructo y confiabilidad de la escala de inteligencia emocional en estudiantes de enfermería. *Latino-Americana de Enfermagem*, XXIII(1), 139-147.

Extremera, N., & Fernández - Berocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*(332), 97-116.

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional: Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. *Boletín de Psicología*(80), 59-77.

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*. *atarazanas.sci.uma.es*, XXXIX(5), 937-948.

Extremera, P. N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa*, VI(2), 1-17.

Fernández - Abascal, E. G., & Palmero, F. (1999). *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel.

Fernández - Berrocal, P., & Ruiz, A. D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, XV(6), 421-436.

Fernández- Berrocal, P. R. (1999). Investigaciones empíricas en el ámbito de la inteligencia emocional. *Ansiedad y Estrés*, V(2-3), 247-260.

Fernández- Berrocal, P., & Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, LXVI(23,3), 85-108.

Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2003). ¿En qué piensan las mujeres para tener un peor

ajuste emocional? *Encuentros en Psicología Social, I(5)*, 255-259.

Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). La investigación de la inteligencia emocional

en España. *Ansiedad y Estrés, XII(2-3)*, 139-153.

Fernández-Berrocal, P., & Extremera, P. N. (2002). La inteligencia emocional como una

habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación, XXIX(1)*, 1-6.

Fernández-Berrocal, P., Ramos, N., & Extremera, N. (2001). Inteligencia emocional, supresión

crónica de pensamientos y ajuste psicológico. *Boletín de psicología(70)*, 79-95.

Fernández-Berrocal, P., Salovey, P., Vera, A. R., & Extremera, N. (2001). Cultura, inteligencia

emocional percibida y ajuste emocional: un estudio preliminar. *Revista Electrónica de Motivación y emoción*, 1-15.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona , España: Kairós.

Gómez, M. Y., Gómez, B. J., & Rios, U. L. (2008). Validacion de la escala de inteligencia

emocional TMMS-24 version castellano, de Fernandez-Berrocal, Extremera y Ramos, para su aplicacion en Colombia. Medellín, Colombia: Trabajo de grado para obtener el título de psicólogo de la Universidad de Antioquia.

Hernández, M. J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego*

deportivo. Barcelona, España: INDE.

Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. M. (2010). *Metodología de la investigación*

(Quinta ed.). México: McGraw-Hill.

Lopes, P. N., Nezlek, J., Extremera, N., Hertel, J., Fernández-Berrocal, P., Schütz, A., y otros.

(Abril de 2011). Emotion regulation and the quality of social interaction: does the ability

- to evaluate emotional situations and identify effective responses matter? *Journal of Personality, LXXIX(2)*, 429-467.
- Matalinares, C. M., Arenas, I. C., Dioses, C. A., Muratta, E. R., Pareja, F. C., Díaz, A. G., y otros. (2005). Inteligencia emocional y autoconcepto en colegiales de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en Psicología, VIII(2)*, 41-55.
- Ministerio de la Protección Social. (6 de Septiembre de 2006). *sociedadescientificas.com*. Recuperado el 30 de Noviembre de 2015, de <http://www.sociedadescientificas.com/userfiles/file/LEYES/1090%2006.pdf>
- Ministerio de Salud. (4 de Octubre de 1993). *unisabana.edu.co*. Recuperado el 25 de Noviembre de 2015, de https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Documentos/Investigacion/comite_de_etica/Res__8430_1993_-_Salud.pdf
- Oriol, G. X., Gomila, A. M., & Filella, G. G. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición: estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte, XIV(1)*, 63-72.
- Palumbo, P., Medrano, L., Lussenhoff, F., González, J., & Curarello, A. (2011). Emociones positivas y negativas en futbolistas de alto rendimiento. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, III(2)*, 64-73.
- Pérez, N. M., & Redondo, D. M. (2006). Procesos de valoración y emoción: características, desarrollo, clasificación y estado actual. *REME. Revista Electrónica de Motivación y Emoción, IX(22)*, 1-47.
- Pérez-Escoda, N. (2008). *Actividades de autoaplicación para la mejora de las competencias emocionales*. Barcelona, España: University of Barcelona.

- Ramos, N. S., Hernández, S. M., & Blanca, M. M. (2009). Efecto de un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y estrés*, *XV*(2-3), 207-216.
- Real Academia de la Lengua - RAE. (2016). *dle.rae.es*. Recuperado el 10 de Marzo de 2016, de <http://dle.rae.es/?id=LqtyoaQ|LqusWqH>
- Real Academia de la Lengua - RAE. (2016). *dle.rae.es*. Recuperado el 20 de Marzo de 2016, de <http://dle.rae.es/?id=EjXP0mU>
- Real Academia Española - RAE. (2016). *dle.rae.es*. Recuperado el 10 de Marzo de 2016, de <http://dle.rae.es/?id=IeptqGe>
- Robles, R. J., Abad, R. M., & Giménez, F.-G. F. (Noviembre de 2009). *efdeportes.com*. Recuperado el 10 de Agosto de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud= International journal of clinical and health psychology*, *III*(1), 141-157.
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. *Handbook of personality: Theory and Research*, 609-637.
- Sroufe, L. A. (2000). Early relationships and the development of children. *Infant Mental Health Journal*, *XXI*(1-2), 67-74.
- Trujillo, F. M., & Rivas, T. L. (Enero a Junio de 2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 9-24.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES DEL
ENVIGADO FÚTBOL CLUB

85

Vallejo, L. . (2014). *La personalidad de un futbolista según su posición en el campo*. Recuperado el 20 de Octubre de 2016, de psicologiaymente.net:

<https://psicologiaymente.net/personalidad/personalidad-futbolista-posicion-campo#!>

Valls, F. F. (2007). Inteligencia emocional y asesoramiento vocacional y profesional: usos y abusos. *Electronic journal of research in educational psychology*, *V (1)*(11), 179-200.

Apéndices

Apéndice A. TMMS-24. VERSIÓN CASTELLANO (FERNÁNDEZ-BERROCAL, EXTREMERA Y RAMOS 2004).

Escala de Inteligencia Emocional

INSTRUCCIONES:

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 con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1-Nada de acuerdo

2- Algo de acuerdo

3- Bastante de acuerdo

4- Muy de acuerdo

5- Totalmente de acuerdo

1) Presto mucha atención a los sentimientos.

1 2 3 4 5

2) Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.

1 2 3 4 5

3) Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones

1 2 3 4 5

4) Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones

y estado de ánimo.

1 2 3 4

5

5) Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos

1 2 3 4 5

6) Pienso en mi estado de ánimo constantemente.

1 2 3 4 5

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES DEL
ENVIGADO FÚTBOL CLUB

87

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7)A menudo pienso en mis sentimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8)Presto mucha atención a cómo me siento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9)Tengo claros mis sentimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) Frecuentemente puedo definir mis sentimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11) Casi siempre sé cómo me siento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12) Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13) A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14) Siempre puedo decir cómo me siento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15) A veces puedo decir cuáles son mis emociones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16) Puedo llegar a comprender mis sentimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17) Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18) Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19) Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20) Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21) Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22) Me preocupo por tener un buen estado de ánimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23) Tengo mucha energía cuando me siento feliz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24) Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Apéndice B. Consentimiento Informado

Consentimiento informado para la participación en una investigación

Inteligencia emocional en los deportistas profesionales del Envigado Fútbol Club.

Este consentimiento para la investigación dirigida por las estudiantes de psicología de la Universidad de Envigado; abajo firmantes Verónica María Carvajal David identificada con cédula de ciudadanía 1.128.277.264 de Medellín, Yuli Andrea Echavarría Velásquez identificada con cédula de ciudadanía 32.564.044 de Yarumal y Paula Andrea Román Barrios identificada con cedula de ciudadanía 21.527.743 de Envigado; se entrega a usted para ayudarle a entender las características del estudio, de tal modo que pueda decidir voluntariamente si desea participar o no. Si luego de leer este documento tiene alguna duda, pida al personal del estudio que le explique, ellos le proporcionarán toda la información que necesite para que usted tenga un buen entendimiento del estudio. Le solicitamos participar en la investigación de INTELIGENCIA EMOCIONAL, mediante la elaboración dos encuestas de TMMS- 24 y que se realizarán en una sesión de 20 min.

Las únicas personas que sabrán que usted participó en el estudio somos los miembros del equipo de investigación. No se divulgará ninguna información sobre usted, o proporcionada por usted durante la investigación.

Cuando los resultados de la investigación se publiquen o se discutan en conferencias, no se incluirá información que pueda revelar su identidad. Si es su voluntad, su nombre no será

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES DEL
ENVIGADO FÚTBOL CLUB

89

registrado en la encuesta ni en ninguna otra parte, ya que el objetivo de esta investigación es únicamente académico.

Autorizo el uso de la información para los propósitos de la investigación y estoy de acuerdo en participar en este estudio.

Nombre del participante: _____

Firma: _____

Número de identificación: _____

Nombre del investigador: Verónica María Carvajal David.

Nombre del investigador: Yuli Andrea Echavarría Velásquez.

Nombre del investigador: Paula Andrea Román Barrios.