



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**

---

---

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

**TESIS PROFESIONAL**

**ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO DESDE LA MOTIVACIÓN Y LA  
INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**INRI ORTEGA GARCIA**

**MARÍA GUADALUPE CHÁVEZ SANTOS**

**ASESOR:**

**PSIC. JOSE ANTONIO REYES GUTIERREZ**

**ORIZABA, VER.**

**2019**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

*Agradezco infinitamente a Dios por permitirme vivir este momento y por cuidarme a lo largo de todo este tiempo.*

*Quiero agradecer también a mis padres pues su apoyo hizo que yo saliera adelante gracias a su esfuerzo, dedicación y sobretodo la confianza que pusieron en mí ¡muchas gracias por todo!*

*Agradezco el apoyo de mi novia Guadalupe por estar conmigo en momentos buenos y malos que tuve durante la carrera y que sin su ayuda no hubiera sido posible terminar esta investigación.*

*Muchas gracias a mi asesor y amigo de investigación al Psic. José Antonio Reyes Gutiérrez por apoyarme en todo este proceso y los consejos que me dio durante la licenciatura.*

*Quiero agradecer primeramente a dios por permitirme concluir esta etapa por darme la fortaleza para seguir, agradezco a mi abuelita que está en el cielo por su amor, su paciencia y porque gracias a ella hoy soy la persona que soy. A mi tía por su apoyo durante toda la carrera sin ella no lo hubiera logrado. A mi mamá por compartir mis logros y estar a mi lado. A mis hermanos por su cariño y apoyo incondicional, a mi novio por siempre apoyarme y alentarme a continuar cuando creí no poder. A mi asesor de tesis porque gracias a su conocimiento y experiencia me oriento en la investigación.*

**¡MUCHAS GRACIAS!**

## INDICE

Introducción .....	6
Capítulo I. Psicología del deporte.	
1.1 Generalidades teóricas del deporte .....	8
1.2 Psicología del deporte .....	13
1.3 La psicología del deporte en el adolescente .....	24
1.4 Investigaciones y conclusiones de la psicología del deporte .....	29
Capítulo II. La motivación y la inteligencia emocional.	
2.1 Fundamentos teóricos de la motivación .....	33
2.2 Fundamentos teóricos de la inteligencia emocional .....	38
Capítulo III. Modelo psicológico: cognitivo conductual.	
3.1 Antecedentes del modelo cognitivo .....	52
3.1.1 La teoría de los constructos de la personalidad de Kelly .....	57
3.1.2 Generalidades conceptuales de las distorsiones cognitivas .....	60
3.1.3 La terapia racional emotiva .....	63
Capítulo IV. Metodología.	
4.1 Planteamiento del problema .....	66
4.1.1 Pregunta de investigación .....	69
4.1.2 Justificación .....	69
4.1.3 Formulación de hipótesis .....	71
4.1.4 Determinación de las variables y operacionalización .....	71
4.1.5 Objetivos de la investigación .....	71
4.2 Enfoque de la investigación: Cualitativa .....	72

4.3 Alcance de la investigación: Exploratorio .....	73
4.4 Diseño de la investigación: No experimental .....	73
4.5 Población y Muestra. No probabilística .....	74
4.6 Contextos y escenarios .....	75
4.7 Procedimientos .....	75
4.8 Instrumentos .....	82
4.9 Área de la psicología: Social .....	82

Capítulo V. Análisis de resultados.

5.1 Descripción general .....	86
5.1.1 Resultados cuantitativos generales.....	86
5.1.2 Resultados cualitativos.....	88

Conclusión .....	89
------------------	----

Referencias .....	92
-------------------	----

Glosario

Anexo

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad uno de los grandes problemas a los que se pueden enfrentar los adolescentes en el ámbito escolar puede ser ansiedad, estados de ánimo, los cambios físicos, crisis de la identidad y entre ellos la falta de motivación y ausencia de inteligencia emocional para resolver los conflictos que se les puedan presentar día a día, pero sobretodo en actividades como en el deporte ya que en esta disciplina se necesita estar en estado óptimo de poder realizarla y contar con los dos elementos ya mencionados que de lo contrario si no se desarrollan simplemente no se podrá trascender.

Es por ello que la presente investigación tiene como objetivo la identificación de la ausencia de motivación y de inteligencia emocional en adolescentes, por lo cual se presentan cinco capítulos que abordarán detalladamente dicha investigación. Por lo antes expuesto y para tener una mejor comprensión de la investigación se detalla cada uno de los capítulos teóricos.

En el primer capítulo denominado psicología del deporte, en él se hablará de todos los fundamentos teóricos que componen al deporte, se hablara un poco de la definición y de los antecedentes históricos de cómo fue evolucionando la psicología del deporte hasta llegar a ser un área más de la psicología que ha sido muy determinante en la actualidad para que muchos psicólogos quieran especializarse y asesorar a deportistas a lograr resultados positivos.

En el segundo capítulo denominado fundamentos teóricos de la motivación e inteligencia emocional que hablará de las definiciones que componen a cada termino, como también la importancia que tienen estos dos elementos tienen en la vida y que, al saber utilizarlos de manera correcta, llega a ser satisfactorio y así conseguir un mejor estilo de vida.

En el capítulo tres denominado modelo y área psicológica se presentan los antecedentes históricos y teóricos del modelo elegido para esta investigación; así como el sustento teórico del área de aplicación y mencionando también un poco acerca de los constructos personales creados por George Alexander Kelly.

En el capítulo cuatro denominado metodología se explicará de forma detallada el planteamiento del problema el enfoque cualitativo, el alcance exploratorio que se utilizó, el tipo de investigación que es no exploratorio, utilizando un diseño de tipo no experimental y esta investigación se trabajó con 31 adolescentes y la muestra que se utilizó fue no probabilística, la propuesta de curso taller y contextos y escenarios.

En el capítulo cinco denominado análisis y resultados, en el que se mostraran las gráficas obtenidas que contendrán los resultados de esta investigación.

# CAPITULO I

## PSICOLOGIA DEL DEPORTE

### 1.1 Generalidades teóricas del Deporte.

En la actualidad el deporte ha sido tomado en cuenta como una disciplina y herramienta de apoyo sobre todo en las escuelas esto con la finalidad de fomentar aquellos valores que se han perdido en los adolescentes o que puedan perderse por lo tanto el deporte es elemental para la prevención de adicciones en los mismos adolescentes pues durante la práctica deportiva se puede realizar catarsis de una forma positiva para sacar aquella energía negativa que ha estado incomodando a la persona.

El deporte es definido como” una diversión liberal, espontanea, de importancia en la relajación del espíritu y del cuerpo, busca fomentar el esfuerzo mediante un sinfín de número de ejercicios en cada persona que desee practicarlo, dichos ejercicios cuentan con reglas y disciplina antes, durante y después de cada ejercicio, ayudando a tener un buen estado de salud tanto física como mental y como apoyo a los deportistas para elevar su desempeño óptimo” (Balderrama et al, 2015, p. 222).

Dentro del área del deporte existen términos como actividad física que es más que nada el esfuerzo a la que el cuerpo es sometido para realizar diferentes tipos de ejercicios, todos a aquellos torneos o competencias que organizan diferentes instituciones de carácter deportivo son facetas de una actividad física pues son de alto interés, mediante este tipo de eventos se promueve la mejoría de la salud, sobre todo si se llega a practicar el deporte de manera cotidiana y llevando una buena alimentación balanceada. El deporte se encuentra en aspectos socioculturales y existen diferentes tipos de deportes que las personas practican dependiendo de las clases sociales, por otra parte se define al deporte como un “hecho social total” pues prácticamente suele tener ciertas tendencias sociales históricas y es un fenómeno tan relevante en la sociedad

pues contiene elementos característicos de sí misma porque dependiendo del deporte que sea admirado las personas tienden a comportarse de una manera peculiar, de una forma que se acople al espectáculo que todos esperan ver (Camargo et al, 2013, p. 122).

El deporte provoca en las personas diferentes aspectos emocionales, algunos realizan catarsis por medio de los gritos apoyando a sus respectivos equipos en cualquier clase de deporte, suele ser contradictorio en ocasiones debido a que provoca frustración cada que viven una derrota de los equipos, provocando la agresión con la porra del equipo contrario que a decir verdad el deporte también se ha convertido en fanatismo ya no como diversión ni entretenimiento, sino que ha ido más allá de un simple apoyo, encontraste cada que el equipo apoyado gana y sobresale por encima de otros los aficionados bailan de alegría se sienten inalcanzables aunque no sean ellos los que jueguen para el equipo.

En otros aspectos la práctica constante del deporte se forma como habito formado por una estructura de interpretación y percepción porque al practicar deporte las personas se van formando una idead del porque hacen deporte, puede ser una creencia de que al practicarlo mejorara su rendimiento físico o tendrá más vida por delante, en cuanto a la percepción surgen ideas de tipo de grandeza que serán atractivos, que serán los mejores en el deporte en el que se desenvuelven. Por otra parte también es benefactor de la interacción social. Sin embargo muchos autores recomiendan realizar deporte pues en realidad es bueno para la salud, te des estresa, ayuda a conciliar el sueño y llena de energía para rendir en las actividades cotidianas (Camargo et al, 2013, p. 122).

El deporte se debe de considerar como un campo de conocimiento en donde interviene la acción social, como también se debe de considerar como un tratamiento científico, desde las ciencias sociales, las ciencias del deporte y la ciencias de la salud y

la experiencia para la práctica de las nuevas formas de llevar a cabo un deporte es decir los niveles de rendimiento.

Es un fenómeno sociocultural que se relaciona con el comportamiento del individuo que comparte un motivo en especial. Como fenómeno sociocultural surge de un proceso derivado de la revolución industrial y del urbanismo en el siglo XVII, estos hechos sociales intervinieron en las conductas de comunidades de bajo criterio y de baja competencia laboral.

Ya en el siglo XXI se confirma que el deporte es un hecho social de interacción dinámica que tiene que ver con el proceso de desarrollo de la humanidad. Como también se requiere tener un enfoque amplio en el deporte, mismo enfoque debe de estar diseñado acorde a las realidades, entonces para tener un enfoque amplio del deporte se debe saber lo siguiente: tener una consideración, perspectiva interdisciplinaria que apoyen en datos competentes en las concepciones científicas como también se debe de saber sobre la aplicación de métodos y de instrumentos que apoyen a desarrollar capacidades para asimilar nuevos aprendizajes en el deporte, nuevas formas de capacitación, para poseer un profesionalismo y comunicación, nuevas formas de organización.

Las ciencias que involucren al deporte han construido su status científico en el campo académico sobre todo en espacios universitarios. Las ciencias del deporte no son solo una simple denominación que tenga que involucrar al marketing al nivel académico superior, sino que es una consolidación de un proceso teórico científico. Pues en la actualidad ha ido incrementando el número de personas que se dedican a practicar un deporte en particular se ha ido forjando como un estilo de vida que a la larga de su práctica resulta ser saludable mejorando el organismo de la persona que lo practica y esto ha ido motivando a otros a iniciar con una práctica deportiva. Para motivar a las personas a realizar una actividad deportiva, las diferentes organizaciones han proporcionado eventos en donde las personas puedan participar en dichos eventos como

lo son caminatas, carreras para toda la familia, trote por diferentes zonas de la población con el fin de mejorar la salud y por recreación para algunas personas que buscan distraerse y liberarse un poco del estrés que acumulan diariamente.

Aunque también, en el deporte tanto como resulta ser agradable para la salud, también cuenta con un lado negativo, que consiste en dos características principales las cuales son el control de su intensidad con la que se practica el deporte pues este puede llevar al atleta al límite de su rendimiento físico al grado de que ya no pueda más y pueda sufrir un ataque al corazón, por eso es importante conocer el límite que cada persona tiene respecto a su cuerpo para evitar este tipo de tragedias en la práctica deportiva.

Por otro lado, la segunda característica que se tiene que tomar en cuenta en la práctica de deporte es que, por la naturaleza del deporte las lesiones siempre están presentes en cualquier competencia afectando en la persona la parte del sistema osteo articular y el sistema muscular (Britapaz & Del Valle, 2015, p. 31).

La práctica de cualquier deporte, resulta ser muy riesgosa en cuanto a las lesiones debido a que la mayoría de los deportes son de mucha exigencia en el tipo de escenario en el que se desarrolla la competencia, es por eso que el deportista está sometido a gran carga emocional afectándolo en partes como en su estado físico, psicológico y social. Las situaciones que debe enfrentarse día a día en el deporte son muchas porque en ocasiones algunos deportes requieren de contacto físico, momentos en el que hay que golpear, correr, girar, estirar, regatear, saltar, dar cambios bruscos de velocidad y existen más situaciones como estas que implican riesgos de lesiones.

Esta parte del deporte resulta ser con consecuencias negativas, por decir en algunos casos la cabeza del jugador es la principal área de impacto se puede observar comúnmente en partidos de fútbol lo que resulta ser con facilidad el deterioro de la cabeza. Lo que generalmente se da como consecuencia son las lesiones asociadas con

los traumatismos craneoencefálicos y no solamente en el fútbol se da este tipo de lesiones, sino que también en juegos como el fútbol americano ya que este tipo de deporte es demasiado rudo, necesita resistencia física y sobretodo mucho contacto físico con el rival.

En ocasiones dejando atrás las lesiones, los deportistas también luchan contra otro aspecto que les afecta la presión que tienen que sobrellevar del entrenador, la familia, en cuanto a otra situación el número de mujeres que han estado iniciando una vida deportiva ha ido creciendo de una forma descomunal, para las mujeres existen otro tipo de lesiones aparte de las mencionadas anteriormente, dentro de los riesgos a las que estas atletas están expuestas son la aparición de un fenómeno llamado triada atlética femenina caracterizado por un desorden que consiste en: Trastornos de la alimentación como anorexia y bulimia, los trastornos de la menstruación y función reproductiva (Britapaz, & Del Valle, 2015, p.32).

Cabe mencionar que el deporte es bueno practicarlo pues mejora muchas cosas en beneficio de la salud, pero también presenta su lado negativo que es en este apartado donde podemos encontrar las lesiones y otro tipo de cosas que conlleven a una actitud antideportiva como lo puede ser el juego deshonesto, hay que entender que en cualquier tipo de deporte los jugadores siempre buscan ganar a como dé lugar sin importar lo que tengan que hacer para poder llegar al triunfo. En ocasiones el principio de todo deporte “Fair play” que significa juego limpio u honesto es roto por los mismos y jugadores todo por el fan de ganar se les olvida que antes necesitan jugar de forma bien y no andar fomentando antivalores en las futuras generaciones de deportistas.

Es importante recordar que el deporte es competitivo que por lo tanto la única función de esto es generar ganadores y a su vez perdedores, por lo tanto si el atleta no tiene un buen manejo de la frustración en el momento de la derrota y a su vez la exigencia que tiene de los que lo rodean es demasiada eso puede repercutir en su salud mental,

emocional y social que produzca estrés en momentos donde tenga que socializar. Es necesario realizar estudios en los que se tenga que observar los diferentes aspectos que incluyan los físico, psicológico y social estas tres áreas que se vean afectadas por la participación del individuo en el deporte.

Para tener un estudio mucho más amplio del deporte, todas las ciencias deberían de conformar grupos multidisciplinarios, que por medio de la investigación se busque combatir las problemáticas dadas en el contexto deportivo y también proporcionar nuevas reglas o estrategias que busquen la mejora del rendimiento deportivo de los atletas desde una perspectiva salud-deportiva. Por esto no se busca quitarle peso a la competencia deportiva ni siquiera hacer una modificación, más bien se analiza los elementos que se requieren para la protección del rendimiento del atleta y mejorar su calidad de vida.

## **1.2 Psicología del deporte.**

Al hablar de esta área como lo es la psicología del deporte se puede decir que se ha ido esparciendo en las últimas décadas y ha ido creciendo individualmente como una disciplina académica y como profesión. Pues muchas revistas científicas que se dedican a proporcionar teorías de esta disciplina han compartido muchos artículos para el entrenamiento como una licenciatura para aplicarla al campo práctico.

La psicología como tal, es utilizada para tratar muchos de los problemas que entorpecen con sus actividades a las personas, pero en la actualidad existen diferentes áreas de la psicología que están diseñadas específicamente para atender problemas en común, en el caso del deporte la psicología actúa de manera diferente pues trata de que los psicólogos que quieran especializarse en esta área logren mentalizarse que el principal trabajo a realizar, será la observación de la conducta del individuo en el momento de la competencia deportiva así como el control de las emociones que en dado caso el deportista experimente en el momento.

La psicología del deporte como tal, se define como una disciplina académica y como profesión encargada de llevar asesorías a los atletas de alto rendimiento, como conocer los factores que afecten en determinado momento al deportista provocándole así un bajo rendimiento deportivo (Moran & Toner, 2018, p.22).

El rendimiento deportivo, se hace presente en el resultado de los deportistas que puede ser multifactorial. El rendimiento deportivo dependerá siempre de las cualidades propias de cada deportista (habilidades, capacidades físicas, variables psicológicas) y tomando en cuenta en el momento de interpretarlo como una capacidad que los deportistas deben de tener y aplicarlo durante la marcha de su deporte poner a prueba todos sus recursos bajo una serie de condiciones determinadas.

Los deportistas que han tenido éxito y grandes niveles de rendimiento deportivo poseen destrezas y talento para poder realizar bien su rol de actividad dentro del deporte, en este caso la psicología del deporte actúa con el objetivo de estudiar para después aclarar si en verdad existen determinadas características que resulten necesarias o convenientes para crear un nivel específico o asociado a un mayor rendimiento deportivo (Ruiz & García, 2013, p.644).

Prácticamente en los últimos años ha crecido como una ciencia de apoyo para atender cualquier situación dentro de las áreas de la cultura física, sus principales prioridades son la preparación mental de los deportistas para que en base a eso tengan buen desempeño y les permitirá tener dentro del terreno de juego una buena comunicación con sus compañeros. Todos aquellos profesionales que se dedican a la psicología del deporte y a la formación tienen muy en cuenta lo que es el aspecto mental en el deporte pero para que eso logre funcionar como ellos lo plantean se deben darle importancia a los siguientes elementos que son: físico, táctico y psicológico los cuales se describen a continuación: (Moran, Toner. 2018, p.22).

Como se había mencionado el primer elemento hace referencia a todos los aspectos físicos que las personas tengan como lo es la capacidad, fortaleza y resistencia para la competición. El segundo elemento son los aspectos técnicos del rendimiento, el cual se entiende como la forma y destreza en la que los atletas realizan las actividades correspondientes a su disciplina deportiva especializada. El tercer elemento es el táctico que no es ni más ni menos que la estrategia aplicada en el desarrollo de una actividad deportiva (incluye habilidades de planeación y toma de decisiones). Y por último el aspecto de mayor relevancia dentro de este cuadrante es el psicológico el máximo representante del estado mental con estrategias se obtienen aquellos desafíos psicológicos que los deportistas enfrentaran en momentos individuales y en equipo.

Normalmente los atletas en el aspecto psicológico se enfocan más en ver lo que creen cuando deberían aplicar creer en lo que ven, por lo que los profesionales en psicología del deporte con el fin de superar esas dificultades usan tratamientos de investigación sistemática y objetiva con la finalidad de explorar los procesos mentales en el rendimiento atlético. Para tratar problemas de este tipo, para mayor eficacia se usa un cuestionario diseñado por Scully y Hume que prácticamente consiste en para conocer las opiniones de un muestra de atletas y entrenadores de elite sobre los aspectos mentales en el deporte, al final los resultados revelaron que la psicología del deporte se definía especialmente para la preparación mental para las competencias.

Además, que los investigadores añaden otro interesante constructo con el fin de comprender más a la psicología del deporte, el término añadido es la resistencia mental pero para pasar antes a este constructo la clave de un atleta con mentalidad fuerte es la confianza en sí mismo. ¿Pero en realidad que es la confianza que un deportista necesita para poder sobresalir en su actividad?, esto se logra de manera que el deportista se metalice de manera positiva y empiece a creer que cuenta con los recursos necesarios y sobren todo con las capacidades para poder lograr grandes hazañas en su deporte que practica.

Sin embargo, psicólogos del deporte afirman en sus diagnósticos que la falta de confianza es el principal problema de todo deportista, pues en ocasiones deportistas de grande resistencia a nivel mundial suelen tener una confianza muy frágil, pero basándonos en la autoeficacia se llega a la conclusión de que la confianza no es más que una creencia que cada individuo debe de tener obviamente en diferentes contextos. Por lo que los psicólogos del deporte también aseguran que la famosa frase del “puedo hacerlo” no es de carácter general, si no que más bien está encaminada a una sola situación, la autoconfianza del deportista es vital, pues es la culpable del fracaso o del éxito del deportista (Moran y Toner, 2018, p. 11).

Para que el deportista mantenga esa confianza debe de estar alimentándola siempre, con una sola vez que la haya tenido no quiere decir que cada que la necesite estará ahí para ayudarlo recordemos que un mal juego afectara la confianza del deportista, que para esto los psicólogos han diseñado un plan para poder trabajar en la confianza de los deportistas, seis alternativas fueron diseñadas de las cuales son las siguientes: anotar las evidencias, desarrollar comprensión y conciencia, manipular el ambiente del entrenamiento, adecuar las intervenciones para un individuo en particular, emplear habilidades psicológicas y desarrollar las habilidades específicas de un atleta.

Como también se desarrollaron 4 estrategias para mantener la confianza: continuación del proceso del desarrollo, influencia en el ambiente del atleta, creencias estables y capacidades de reforzamiento (Moran y Toner, 2018, p. 11). Después de haber explicado lo que viene siendo la confianza en el deportista, se emplea a continuación otro término muy común en discusiones de la psicología del deporte, dicho enunciado corresponde al nombre de resistencia mental que tiene relación a la regulación de la persona en cuanto al triunfo y a la derrota. En el deporte este término se utiliza como un sinónimo para referirnos a la determinación, resiliencia o inmunidad excepcional para las situaciones de presión durante la competencia. Es de carácter característico para que los

atletas sepan reaccionar bien ante las adversidades luego de haber experimentado un fracaso.

A decir verdad muchos atletas aseguran que la resistencia emocional se va ganando mediante triunfos y derrotas, es decir en cada torneo deportivo realizado siempre hay uno que logra destacar más que los otros equipos competidores, esto se puede entender que el equipo que está sobresaliendo es porque sus elementos cuentan con mayor experiencia en competencias de alto rendimiento por lo que tienen una resistencia mental muy sólida pues los resultados positivos han influenciado mucho a repetirlos y los resultados negativos han sido descartados (Moran y Toner, 2018, p. 12).

Después de haber estudiado el aspecto mental en el deporte general y la comprensión de la resistencia emocional, surge otra pregunta muy relevante dentro de la psicología del deporte, la cual está formulada de la siguiente manera ¿qué factores influyen en las exigencias mentales de un deporte específico? . A lo que la respuesta puede ser variada pues los análisis en este cuestionamiento han sido poco frecuentes ya que existen distintos desafíos mentales las variadas actividades atléticas.

Las exigencias físicas difieren de una manera significativa, por ejemplo un encuentro de fútbol no profesional requiere de una exigencia física y psicológica no tan alta, mientras que en un juego profesional en un escenario mundialista la exigencia que se requiere en ese momento es mucho más desgastante debido al gran esfuerzo que se hace simultáneamente, por lo que en el momento pueden sufrir daños musculares, fracturas o llegar a un límite cardíaco que puede llegar a acabar con la vida de algún jugador. Dentro de las exigencias psicológicas que todo deporte cuenta, están la naturaleza y la estructura, así que tomando el ejemplo anterior de los juegos de fútbol mientras que uno no llega a tener tanta exigencia por lo que solo es un juego de carácter

amistoso que solo está en juego una simple victoria, mientras que el otro busca trascender a nivel mundial y colocarse dentro del top de los mejores equipos del planeta.

En palabras de futbol de barrio, los futbolistas tratan de quitar el balón de una forma un tanto agresivo y aguerrido, por lo tanto los jugadores profesionales son digamos dinámicos en cuanto a sus sistema de juego siguiendo una estrategia por parte de su entrenador. En ocasiones suelen enfrentarse a sus oponentes de forma antideportiva lo que implica un pequeño golpe queriendo dañar la integridad de su adversario, esto sucede cuando se va perdiendo por un marcador exagerado lo que hace que los jugadores no tengan un buen manejo de sus emociones y “pierden la cabeza” como comúnmente se dice en los juegos.

Una técnica psicológica que los deportistas utilizan o pueden utilizar antes de un partido es recrear escenas de lo que están por enfrentar, en el deporte que sea si es una competencia de atletismo pues puede imaginar la velocidad a la que correrá, el ritmo de la respiración y que hacer en caso de que tenga algún error. En natación pueden recrear el momento en que se avientan al agua la fuerza que aplicarán para nada lo más rápido posible para poder ganar la carrera.

Muy a fondo de esta disciplina existen varios subtemas uno de ellos se presenta como métodos de investigación en psicología del deporte, donde se analizan las posibles técnicas a utilizar en el contexto requerido, también se analizan los datos cuantitativos donde los psicólogos del deporte hacen una medición para evaluar la cantidad de algo utilizando así los análisis estadísticos para tener así una buena interpretación del estudio que acaban de realizar. Existen otras alternativas para clasificar los métodos de investigación en psicología del deporte es distinguir entre las técnicas que vayan siendo descriptivas, correlacionales y experimentales. Un ejemplo sería el siguiente: lo

descriptivo: es llevar un control e ir analizando criterios de la conducta manifiesta en el momento exacto de un escenario.

- Lo correlacional: en esto se tiene que hacer una medición del grado de la asociación de dos o más variables es decir ¿Cuál es la relación del nivel de ansiedad de los atletas y el rendimiento óptimo en las competencias
- Experimentales: aquí se debe determinar la relación de causa y efecto de dos o más variables.

Si se habla de psicología del deporte como profesión, inmediatamente vendrían a nuestra mente preguntas como ¿exactamente que trabajo hacen los psicólogos del deporte? ¿Cuál es el mejor modelo para ayudar a los atletas y entrenadores? ¿Qué requisitos debe cumplir el psicólogo del deporte para que este sea confiable? Tomando en cuenta las siguientes preguntas se hace una explicación detallada de cada una.

El principal trabajo del psicólogo del deporte es dar recomendaciones para la mejoría del rendimiento o también llevar un servicio más detallado como psicología clínica, cuando un deportista requiere ayuda de un psicólogo del deporte normalmente es para recibir variantes de cómo mejorar su preparación mental rendimiento competitivo o ambos, por lo general los atletas que acuden a las asesorías fueron canalizados por sus entrenadores por el mismo psicólogo o por pertenecer a un club donde los beneficios son de atención médica y son de gran ayuda ya que mediante las asesorías aumenta la motivación para alcanzar un nivel atlético mucho más alto.

Como se había mencionado la psicología del deporte también funciona para brindar servicios de psicología clínica, estas han sido proporcionadas desde el año 2000 el cual ha tenido gran interés en las investigaciones de problemas personales dichos

problemas engloban a lo que es trastornos de la alimentación, el consumo de alcohol, el estrés y en casos más extremos el burnout, afectando a los que comúnmente practican deporte o ejercicio.

En el trabajo del psicólogo del deporte utiliza dos conceptos como lo son la educación esta principalmente sirve en la información que el psicólogo del deporte brinda para el desarrollo de la disciplina para practicar un deporte. La investigación en psicología sirve para aportar información que antes ya ha sido valorada y que ahora permitirá resolver cuestionamientos en las prácticas deportivas. Hasta el momento queda claro que el trabajo del psicólogo se divide en diferentes tres categorías, estas categorías se utilizan de manera considerable en la práctica. Para comprender el origen de la psicología de deporte se presenta la siguiente información dedicada a los antecedentes de esta área:

Durante dos décadas se otorgó el seguimiento de investigaciones de Triplett o de investigadores a nivel internacional como Swift y Lashley se dedicaron a explorar a fondo aquellos aspectos que involucraban a las habilidades deportivas sobre todo en las que se realizaban con una pelota o en ocasiones los tiros con arco. Las investigaciones de la psicología del deporte en donde estuvo mucho tiempo estancada, pero no así de 1960 1969 donde surge como una disciplina independiente y que en ese entonces en el año de 1965 el italiano Ferruccio Antonelli fundó un instituto llamado la international society for sport psychology en este instituto se desarrolló el anuncio donde explicaban que la psicología de deporte era un tema muy por debajo de las otras ciencias del deporte, el reconocimiento de esta área para su expansión fue con lentitud, para el año de 1986 fundaron un área al que denominaron como división 47 donde fomentaban la psicología del ejercicio y deporte esto en lugares como Australia y Gran Bretaña.

Las primeras aproximaciones de la psicología del deporte en México inician en la década de los sesenta y setenta, durante esos años principalmente era aplicada en el

fútbol profesional, más adelante se utilizó para preparar a los atletas que compitieron en las olimpiadas de México 1968, en el año de 1978 instituciones de educación superior comienzan a difundir este tema para comenzar a estudiarlo por lo que la facultad de psicología de la universidad de Nuevo León organizó un evento destinado al fomento de la psicología del deporte en el cual fueron invitados muchos psicólogos de mucha importancia de Estados Unidos.

Para principios de los años ochenta la UNAM convoca una reunión que tiene como nombre “psicología aplicada al deporte “en donde fueron invitados grandes instituciones enfocadas a la cultura física y deporte, por ende inician los primeros diplomados para la psicología del deporte en el año 1987 impartido por la psicóloga Martha Heredia con la duración de un año.

Pero aun teniendo este tipo de diplomados seguían siendo muy escasos profesionales vinculados al deporte ya que los aprendizajes que cada psicólogo del deporte tenía era autodidacta debido a la escases de programas que reforzaran los conocimientos necesarios para poder atender esta área. En algún momento todos los psicólogos que iniciaban en su formación profesional consideraban a la psicología del deporte como un área poca explorada que en la actualidad se sigue considerando como tal.

Para inicio de los años 90 se le considera como uno de los años más importantes para el crecimiento de la psicología del deporte, observando las diferentes competencias existentes en los juegos olímpicos y los pobres resultados que ofrecieron, fue así como los altos mandatarios de diferentes organizaciones hicieron conciencia por la preocupación del bajo rendimiento de los atletas, por ende decidieron crear la Comisión Nacional del Deporte (CONADE ) siendo esta institución como una de las más

importantes en cuestiones de cultura física y deporte, como la dirección general del deporte en México (Rodríguez & Moran, 2010. P. 121).

En el momento que se crea la CONADE esta empieza a promover otros estudios como la medicina y ciencias aplicadas la cuales tuvieron gran impacto en la sociedad sobre todo en los psicólogos del deporte dedicados a la preparación en el alto rendimiento, se forma también un departamento de psicólogos del deporte los que se encargan de la preparación de los atletas para el ciclo olímpico que se aproximaba. La CONADE junto con su departamento de medicina convocan al primer encuentro de psicólogos deportivos esto para el año de 1991, con la finalidad de compartir experiencias y formar un grupo de psicólogos que estuvieran interesados en el área del deporte en el país.

Todo lo relacionado con la historia de los acontecimientos de la psicología del deporte, nos da una idea para reconocer todos los avances que fueron logrados a través del tiempo como también nos lleva a reconocer los retos que están por cumplirse más adelante, el desarrollo de esta nueva disciplina como lo es la psicología deportiva en estos últimos años nos quiere dar a entender que es un área que ha ido ganando territorio muy significativo en el país. Muchos profesionales están interesados en el área pues se encuentran en gran parte de la república trabajando con grandes instituciones que se encargan de llevar su competencia deportiva a otro nivel de reconocimiento mundial.

Actualmente se sigue fomentando esta disciplina como alternativa o también como una ciencia aplicada para los estudiantes de psicología que deseen especializarse en esto. Pues también se le considera como no tan compatible con la psicología pues sus principios encajan bien con educación física, pero esto no ha sido impedimento para que no trascienda, 'pues hasta en educación física se aplica la psicología para conocer los procesos psicológicos para que una persona realice una actividad deportiva. Por eso los

que ya estén especializados en esto serán los muy importantes en el futuro de la psicología del deporte en el país.

Muchas investigaciones que tiene que ver con paradigmas cognitivos en relación a la psicología deportiva o para ser más específico los estudios que tienen que ver con los procesos mentales en los deportistas, cabe señalar que muchos autores que se dedicaron a iniciar investigaciones cognitivas se hicieron la idea de que la actividad cognitiva es como un lugar donde ocurre el procesamiento de la información y que se podían estudiar de forma independiente en cada persona por medio del hardware llamando así al cerebro, porque mediante él se desenvolvían.

Con el objetivo de probar estas teorías los investigadores cognitivos, empezaron a desarrollar flujos con flechas que daban una mejor explicación sobre los estados del conocimiento, mismos que se iban transformando como metas personales mediante procesos de hipótesis que prácticamente se daban con la llegada de estímulos sensoriales y que esto llevaba a una respuesta conductual. Por ejemplo al momento de leer una oración extensa y al mismo tiempo comprenderlo, empieza a realizarse un reto cognitivo que se da en cuanto a la primera parte del enunciado se debe de mantener en la memoria mientras se va procesando palabra por palabra, es decir todo el material leído se integra a la parte que corresponde darle un significado siempre y cuando se eviten las distracciones.

Y el proceso que regula la comprensión de los enunciados se le llama memoria de trabajo, que es un conjunto de sistemas mentales que sirve para almacenar y manipular la información en dimensiones pequeñas pero relevantes y por un lapso de tiempo corto en pocas palabras contiene tres componentes diferentes entre sí: un eje central que controla la capacidad de enfocarse en la actividad que se está realizando en momento presente, el otro componente es como una voz interna que almacena y recicla la memoria

para los sonidos, mientras que el otro hace la función de un ojo interno que junta la información de tipo visual y espacial.

En una percepción corporizada en el deporte, tiene que ver con la pregunta que tal vez muchas personas se hacen ¿porque los deportistas al momento en el que están jugando bien perciben el objetivo de anotación mucho más amplio y con una mayor posibilidad de generar puntos para el equipo? Existen muchas explicaciones para este tipo de eventos, tanto puede ser con el nivel de habilidad, pero por lo general esto sucede porque durante el juego se llega a experimentar una sensación de que se está jugando bien, esto distorsiona la percepción del jugador, porque llega a percibir la pelota de un tamaño mucho más grande de lo común, volviéndolas mucho más golpeables, pero en sí tiene que ver mucho con los niveles de capacidad que cada jugador tiene. El enfoque de corporación afirma que todos los procesos cognitivos tienen como base en la raíz de la experiencia sensorio motriz.

### **1.3 La psicología del deporte en el adolescente.**

La palabra “adolescencia” deriva de la voz latina *adolescere*, que significa “crecer” o “desarrollarse hacia la madurez” para los fines del presente estudio, psicológicamente, es una “situación marginal” en la cual han de realizarse nuevas adaptaciones, aquellas que dentro de una sociedad dada, distinguen la conducta infantil del comportamiento adulto. Cronológicamente es el lapso que comprende desde aproximadamente los 12 o 13 años, con grandes variaciones individuales y culturales (Muuss, 2003, p.10).

Algunos psicólogos reducen la adolescencia a un capítulo final de la infancia. Es una fase de mutación, es tan importante para el adolescente, confirmado como el nacimiento y los primeros 15 días de vida lo son para el niño pequeño. El nacimiento es una mutación que permite dar el paso del feto al niño de pecho, su adaptación al aire y

a la digestión. El adolescente por su parte, pasa por un proceso similar y es para los adultos un objeto de cuestionamiento (Dolto, 1997, p.11).

En las sociedades más modernas, el paso de la niñez a la adultez no se distingue por un único suceso, si no por un largo periodo conocido como adolescencia, una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos.

La adolescencia ya no es un fenómeno solo occidental. La globalización y modernización pusieron en movimiento cambios sociales en todo el mundo. Entre esos cambios se destacan la urbanización, vidas más largas y saludables, menores tasas de nacimiento y familias más pequeñas. Cada vez son más comunes la pubertad temprana y el matrimonio más tardío. Más mujeres y menos niños trabajan fuera de casa. La rápida difusión de las tecnologías avanzadas ha convertido el conocimiento en un recurso valorado.

Los jóvenes necesitan más preparación y habilidades para entrar en el mundo laboral. En conjunto, esos cambios resultan en una fase de transición prolongada entre la niñez y la adultez. La adolescencia ofrece oportunidades para crecer, no solo en relación con las dimensiones físicas, sino también en la competencia cognoscitiva y social, la autonomía, autoestima y la intimidad. Los jóvenes que tienen relaciones de apoyo con los padres, la escuela y la comunidad tienden a desarrollarse de una manera saludable y positiva.

En muchas sociedades tradicionales son comunes los rituales que marcan que un niño ha alcanzado la mayoría de edad. Por ejemplo, las tribus apaches celebran la

primera menstruación de una niña con un ritual de 4 días de salmodias desde que sale el sol hasta que se pone. Entender a los adolescentes y lo que es la adolescencia, conviene conocer el nicho cultural, el ambiente social en el que viven hoy en día (Papalia et al, 2012, p. 409).

El mundo de los adolescentes es tan complejo, ya que en esta etapa sienten que todo el mundo está en contra de ellos, se quejan de todo, por eso se dice que tienen sus decisiones personales, porque ellos a la hora de interactuar con otros principalmente lo hacen con otro adolescente con niños pequeños casi no y mucho menos con adultos, se buscan entre adolescente porque se entiende que entre ellos sus problemas serán comprendidos con alguien de su misma edad. Sin embargo las escuelas con grupos separados por edad constituyen un factor adicional en las naciones industrializadas.

**\*Área física:** desde un punto de vista fisiológico, la adolescencia nos recuerda el periodo fetal y los dos primeros años de vida se relaciona como un periodo de cambio biológico muy rápido. Cuando se llega a la etapa de la adolescencia hay mucha curiosidad en cuanto al punto de vista que la sociedad tienen hacia el adolescente, por ejemplo; cuando el adolescente va creciendo, durante el proceso se va experimentando el placer y a la vez un sentimiento de aversión con un determinado descontento por los cambios físicos que se van presentando.

Es decir que en esta etapa de adolescencia les importa mucho el que dirán de nosotros, cuando realizan una actividad determinada, la ropa que usan. En esta etapa el cuerpo de los adolescentes, los hombres y las mujeres dan un seguimiento a su desarrollo lo cual como ya se había mencionado antes les genera descontento si las cosas no salen como ellos lo esperan. En ese momento es cuando la ansiedad puede llegar a presentarse.

De hecho para ellos es un problema importantísimo tratar de conciliar las diferencias entre lo real y lo ideal. El ajuste iniciara a medida de como reaccionen los progenitores ante los cambios físicos de su hijo. Los padres también se sienten con ansiedad al ver que sus hijos están creciendo saben que es la hora de cuidarlos más de que no se salgan de control, por ser caracterizada la adolescencia una etapa de rebeldía donde no existe alguna autoridad que se capaz de defenderlos.

Los cambios son notables en los demás, un desarrollo acelerado de los aparatos reproductores y la aparición de rasgos sexuales como lo es el vello corporal esto puede ser considerado como un efecto secundario, el incremento de la grasa y de los músculos, agrandamiento y maduración de los órganos sexuales. Algunos cambios son iguales en ambos sexos aumento de mayor fuerza, tamaño y vigor, pero al fin los cambios son específicos de cada sexo.

Un cambio físico importante es el inicio de la pubertad, el proceso que lleva a la madurez sexual o fertilidad, es decir, la capacidad para reproducirse. Tradicionalmente se creía que la adolescencia y la pubertad empezaban al mismo tiempo, alrededor de los 13 años, pero, como veremos, en algunas sociedades occidentales los médicos han comprobado que los cambios pubertales tienen lugar mucho antes de los 10 años. Aunque según algunos libros la pubertad abarca de entre los 11 y 19 o 20 años.

En la aparición de la pubertad significa que tendrán bastantes cambios notables como el cambio de voz en los hombres, en las mujeres será en ancha miento de las piernas como lo serán la aparición de nuevos sentimientos y afectos hacia cierta cosa o persona.

El resultado de lo anterior puede ser por la diferencia que se tiene en cuanto a la alimentación que se lleva a cabo en las familias de distintos países, las actividades que se implementan en las escuelas, en algunos países con gran status económico se preocupan por el desarrollo individual de su población, es por eso que desde pequeños los someten a pruebas físicas que en el futuro les ayudara, ya sea para un rendimiento académico de calidad o por si acaso en ese proceso alguno en la adolescencia pueda llegar a convertirse en un atleta profesional.

**\*Área cognitiva:** en esta área nos topamos con diferentes puntos de vista acerca del desarrollo cognoscitivo, los adolescentes en esta etapa generan diferentes o mejor dicho empiezan a desarrollar pensamientos de un nivel más avanzado porque aprenden a enjuiciar las cosas de un modo más realista lo que les da como consecuencia que ellos mismos se complican la vida. Uno de los pensamientos que se presenta en los adolescentes es el pensamiento abstracto.

Piaget formulaba que el pensamiento abstracto del adolescente era el episodio más distintivo como el que marcara la etapa final del desarrollo cognoscitivo, aunque algunos técnicos se siguen cuestionando si el inicio del pensamiento abstracto es imprevisto o radical o si forma parte de un proceso gradual y continuo (Craig, 2001, p.365).

Los adolescentes que tienen un pensamiento operacional formal más avanzado tienden a ser un poco más específicos en sus teorías, de lo contrario los que no desarrollan estén pensamiento son más concretos, por ejemplo si hacemos una actividad con los que tengan pensamiento avanzado contra los que no saben cómo se verán en el futuro, las aspiraciones que quisiera tener y la edad con la que se ven en ese entonces los de mayor pensamiento se explican mejor y con las cosas más realistas y los otros serán concretos y fantaseando en su relato (Craig, 2001, p.366).

**\*Área psicosocial:** cuando se llega a la adolescencia todos sin excepción de nadie entramos en conflicto por la aceptación de los demás, sobre todo si quiere pertenecer a un grupo en específico para lograr entrar muchas veces queremos copiarnos de su estilo cuando realmente no nos sentimos a gusto realizando esa clase de cosas, pero es más grande el deseo de pertenecer a un grupo que la importancia que se le puede dar a las críticas, lo que llega a confundir al adolescente por querer ser varias cosas y no ser nada a su vez.

Eric Erikson que fue un psicólogo clínico de adolescentes y adultos jóvenes, dedicó su trabajo a la comprensión sobre la importancia de darle un “sentido de identidad”, y el peso que esto le ha causado a la psicología del desarrollo. Por otra parte Erikson en su teoría definió 4 estados a modo de formular la identidad los cuales fueron exclusión, difusión, moratoria y consecución de la identidad. Con esto se pretende obtener la información si el adolescente había experimentado antes una toma de decisiones estresantes o la que comúnmente se le podría llamar como una crisis de identidad, en donde el individuo tenía como tarea superar esta crisis por medio de los valores que en algún momento se le haya inculcado o algún proyecto ocupacional.

#### **1.4 Investigaciones y conclusiones de la psicología del deporte.**

En sí, la mayoría de las investigaciones que se han realizado en torno a la psicología del deporte, gracias a ello se le ha dado un gran valor al deporte y al ejercicio, como para actividad recreativa y también para llevar un estilo de vida saludable, como también para evitar enfermedades principalmente la obesidad, entonces en la actualidad lo poco que sabe es que la psicología hace intervenciones únicamente en el ámbito del deporte lo cual resulta ser cierto pero al igual se desconoce los desafíos que cada día van teniendo los atletas que sufren de discapacidad intelectual lo cual entorpece su rendimiento deportivo y los cuales como cualquier otro deportista desea desarrollar grandes habilidades mentales deportivas que prácticamente le servirán para competir

contra otros y queda claro que la psicología deportiva, tendrá muchas más investigaciones que no se tiene la menor duda de que serán fructíferas.

La psicología de deporte también nos proporciona alternativas que dependerán de la capacidad de los atletas para poder internizar o externalizar todas esas consecuencias en particular derivadas de las acciones presentes en las competencias, por lo que los estudios de la psicología de deporte afirman que es parte de la vida diaria, y que se debe de ser flexible al momento de tomar decisiones de las cuales no importa el tipo, pero si se debe hacer conciencia, de que cualquier resultado, ya sea dentro y fuera de la cancha fue el resultado de la técnica y estrategia que se utilizó ya sea para llegar al triunfo o a la derrota. El locus de control se hace presente aquí, pues también incluye el locus interno y el locus externo, prácticamente habla del compromiso que cada atleta tiene en cuanto a su responsabilidad deportiva y la autoeficacia que se tenga con respecto al compromiso y al foco de motivación, que en el caso de la motivación es de carácter personal.

En general para todo integrante de un equipo en cualquier disciplina deportiva, para los investigadores de esta disciplina, es gratificante para los atletas que la psicología del deporte exista ya que así se puede relacionar de forma directa el contenido del comportamiento deportivo que todo atleta muestra dentro de la cancha y el modo versus del comportamiento en la vida cotidiana normal, como también conocer y comprender el funcionamiento físico-psicológico, de esta forma existe un acercamiento para la comprensión de la mente humana en cuanto al deporte seguido por las capacidades que se encuentren en todas las acciones humanas. Pues la preparación psicológica del deportista para todas las competencias de alto rendimiento, tiene el propósito de garantizar desarrollo y el perfeccionamiento de las formaciones de la personalidad del deportista y sus capacidades psicológicas involucradas en la actividad deportiva.

Entonces, si bien la figura del psicólogo deportivo en las últimas décadas ha sido muy habitual, pero en algunos casos no se le ve muy importante dentro del campo de los deportistas de elite ya que muchas veces los mismos entrenadores no suelen comprender del todo el funcionamiento del psicólogo y a veces de eso lo ven como un desafío en cuanto su autoridad.

Tanto la falta de confianza y el exceso de esta puede llegar a ser perjudicial para el deportista, para esto es recomendable tener una motivación optima que pueda ayudar a estar convencido de cumplir todas las metas que se propongan individualmente esforzándose duramente para poder conseguir las. La mayoría de los deportes tienen que ver con el funcionamiento psicológico, por lo tanto, los deportistas deben de tener desarrollada una motivación como requerimiento básico, entre los deportes destacados pueden ser futbol, basquetbol, tenis, la gimnasia, natación, gol, etc.

La psicología del deporte está demostrando que es un campo de acción para la sociedad o para cualquier institución que requiera de apoyo psicológico en el contexto deportivo, su influencia destaca directa e indirectamente en la vida de las personas practicantes del deporte, con el fin de la psicología del deporte que es lograr en las personas involucradas a esta disciplina una mejor salud y otras áreas que también ayudaran a fortalecer esa parte de socialización en la persona.

Para los expertos en psicología del deporte en base a los estudios que se han realizado afirman, que la presión en el alto rendimiento que los entrenadores ejercen con sobre el deportista asesorado requieren que su rendimiento este influenciado totalmente a nivel psicológico en una forma en particular, pues si se está enfocado psicológicamente el deportista estará listo para cualquier competencia potencializando de esta manera una posibilidades altas de alcanzar el triunfo.

También es necesario agregar que para que el rendimiento del deportista sea alto, se requiere o más bien depende de los componentes cognitivos y emocionales para poder vivir y controlar determinadas situaciones presentes en el deporte por lo que ayudara a que sepan conocer momentos de victorias y momentos de derrota pues estas dos últimas estarán presentes en el rendimiento alto del deportista. Es importante conocer, supervisar el control de cada elemento antes mencionado que sin duda se ha vuelto una tarea de obligación para los deportistas de elite y para los psicólogos especializados. Mejorar el rendimiento de los atletas mediante las técnicas de psicología sugerida y que los resultados positivos sea la evaluación de estas, si se llegara a descuidar estos elementos psicológicos de forma obvia conducirá al fracaso en medio lo largo plazo o en ocasiones para el deportista el descuido puede llevarlo a una lesión severa o en casos extremos el abandono de la práctica deportiva.

El esfuerzo por parte de los profesionales que es proporcionar estrategias para los deportistas con el fin de controlar los niveles de ansiedad o estrés que en algún momento se presenten en la vida deportiva del atleta, como también se sugiere que se realice adecuadas evaluaciones del rendimiento deportivo y al mismo tiempo buscar promover la cohesión muy independientemente que el deporte sea grupal o individual pues la labor del psicólogo es neutro y debe de tener estrategias para intervenir en cualquiera de los casos. En la utilización de estas estrategias y de la información recabada, no solo servirá para conocer los resultados deportivos si no que serán usados para conocer la dinámica o el tipo de metodología para realizar el trabajo. En si todo el trabajo realizado y comprobado científicamente ayuda a que cobre más importancia en la actualidad y buscar seguir potencializando los resultados positivos de los jóvenes deportistas, por eso resulta agradable que muchos de los especialistas estén interesados en seguir proporcionando recomendaciones que servirán para potencializar aún más las habilidades desarrolladas, las recomendaciones estarán basadas en orientación en el trabajo y mejorar la toma de decisiones tanto para entrenadores y deportistas en un contexto profesional en los centros de alto rendimiento que se llevaran a cabo de forma responsable y comprobados científicamente.

## CAPÍTULO II

### LA MOTIVACIÓN Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

#### 2.1 Fundamentos teóricos de la motivación.

El aspecto más relevante que se tiene en diversas áreas es principalmente la motivación y se puede observar con mucha frecuencia en el área educativa y laboral, se considera una orientadora de acciones conformándose de esta forma en un elemento central que comúnmente conduce a la persona a realizar los objetivos a los que se quiere dirigir. El comportamiento de una persona motivada es vigoroso, dirigido y sostenido.

Dentro del análisis que hace la psicología del deporte para que el deportista tenga una buena participación en el deporte que se practique, por lo que existe un elemento básico dentro de la práctica del deporte que el deportista debe tener muy presente. Que a un punto de vista no deben ser ignorado ya que de lo contrario, si el deportista no cuenta con la motivación suficiente su desempeño se verá afectado en un bajo rendimiento y causándole frustración.

Para cualquier deporte se hace énfasis en la motivación debido a que si la persona cuenta con una motivación extrema este alcanzara niveles altos y positivos en su rendimiento deportivo, para que esto se logre el individuo tiene que conocer y comprender su relación establecida con el medio donde interactúa. Para que una conducta sea comprendida se necesita que el proceso motivacional se fusione con el proceso emocional, pues recordemos que un fenómeno cognitivo siempre se va a tratar de resolver mediante una comprensión de tres cosas cognición, afecto y conducta.

En si la motivación se encuentra en el organismo de todo ser vivo, se le hace mención que se utiliza para la supervivencia entonces todos los seres vivos están

motivados a sobrevivir solo que la manera en que la desarrollan es individual. Por lo que podríamos definir a la motivación como un estado en el cual el individuo actúa mediante un impulso con el fin de conseguir un objetivo en particular. Si, a lo anterior lo relacionamos con el desempeño óptimo del deportista, la motivación lo impulsara a realizar una conducta donde tendrá que ver con el objetivo que el deportista desee alcanzar, la idea que se haya puesto particularmente como un reto se logrará con el trabajo constante.

Se dice que la motivación es un factor de disposición que depende de ciertas características de la persona, como sus gustos, sus habilidades, sus necesidades etc., y que disminuyen o aumentan dependiendo del valor de motivación. El concepto de motivación es algo que ha existido desde tiempo atrás, pero al principio no se tenía claro, si no fue hasta el año de 1936 que apareció el primer libro dedicado únicamente a la motivación. Fueron abordadas por corrientes conductistas, descubriendo así nuevos conceptos como el de instinto, impulso, pulsión, etc.

La motivación es algo esencial para el ser humano en cualquier aspecto de la vida ya sea, social, familiar o educativo, ya que gracias a ello se puede lograr y tener éxito en las metas y proyectos que uno se propone. Si bien se dice que la motivación y el éxito van de la mano, no significa que la motivación siempre nos dará como resultado el éxito, pero por el contrario el éxito si nos causara más motivación para seguir haciendo las cosas, por lo que se dice que el éxito es una buena motivación.

En el deporte, la motivación es un elemento muy importante ya que de ella depende el rendimiento que se obtendrá de los deportistas, así como también la posibilidad de seguir o abandonar dicha actividad.

Para la psicología en un contexto deportivo es importante estudiar la motivación, es por eso que desde sus inicios la incorporó a sus investigaciones y creo algunas teorías para poder explicar de una manera más clara la motivación, en otro contexto hablando sobre motivación en el deporte se muestran teorías que se mencionan de la siguiente forma: motivación de logro, ansiedad de prueba, atribuciones, establecimiento de metas, autoeficacia y teoría de autodeterminación, cada una destaca la importancia de la motivación en el deportista.

La motivación de logro nos menciona que los deportistas pretenden evitar el fracaso y disfrutar sus logros, se dice que en cualquier actividad deportiva puede encontrarse a personas con esas características que tengan un alto nivel de motivación y lo que quieren es destacar sus habilidades y destrezas y así evitar que las personas se concentren en su derrota, esta teoría específicamente se ha sido objeto de estudio en adolescentes. Existen 3 factores muy importantes para definir el tipo de orientación hacia el logro en el contexto deportivo, que son el padre, la madre y el profesor.

La teoría de la ansiedad de prueba se considera como un elemento que puede afectar el desarrollo de las competencias deportivas y afectar el rendimiento óptico por parte del deportista, pues la ansiedad es un estado que experimentan todos los deportistas a la hora de las competencias, sin importar si son profesionales o principiantes. Se han hecho estudios no solo en deportistas comunes, sino también en deportistas con alguna discapacidad física o incluso psíquica, ya que tal vez el sentirse diferentes puede causarles más ansiedad, pero hasta el momento no se ha encontrado diferencia alguna en el nivel de ansiedad que sienten ambos. La ansiedad es algo que debe controlarse ya que niveles altos en deportistas podrían causar bajo rendimiento en el deporte.

La teoría de la atribución nos menciona que los deportistas al terminar las competencias el resultado ya sea favorable o no favorable, suelen atribuirlo a causas externas o internas, ya que si el resultado fue favorable suelen atribuirlo a causas propias y si es no favorables, a causas externas. Así como también pueden basarse en experiencias pasadas, ya que si en una competencia anterior perdieron, vienen con poca motivación, si por lo contrario el resultado anterior fue positivo, vienen con un buen estado de ánimo y con mucha motivación para cumplir sus metas deportivas.

El establecimiento de metas es muy importante para el desarrollo de los deportistas, pues sin importar si el deporte es por diversión o por competencia, permite que el deportista tome conciencia de su esfuerzo, estudios realizados han demostrado que las metas con mayor dificultad dan mejoras en el rendimiento de la tarea en comparación con las metas fáciles. Pues los motiva más el hecho de lograr una meta difícil a que les digas simplemente da lo mejor de ti. Dentro de la motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de las actividades que prácticamente son significativas para el individuo y en las que esta toma parte. La motivación debe de ser considerada como una disposición de carácter positivo para estar aprendiendo constantemente y hacerlo de una forma autónoma (Naranjo, 2009, p. 153).

En una perspectiva conductual la motivación es señalada debido a que las recompensas externas y los castigos tienen determinación en la motivación de las personas, pues las recompensas son estímulos positivos y negativos ya que estos tienen el gran poder de motivar el comportamiento, pues las personas suelen realizar comportamientos con el objetivo de ganarse algún beneficio evitando realizar conductas que lleven a un daño personal. Para el enfoque conductual toda modificación de la conducta se debe realizar básicamente por medio de refuerzos en la conducta, por medio de recompensas o mediante la omisión de acciones desagradables.

Bajo los criterios de una perspectiva humanista lo que hace a la motivación es enfatizar en la capacidad de la persona que permitirá lograr sus crecimientos, las características positivas y la libertad para elegir el propio destino. Tomando en cuenta las referencias de Maslow atribuye a la motivación su pirámide de necesidades las cuales se distinguen de la siguiente manera:

**\*Necesidades fisiológicas:** las necesidades básicas biológicas para el sustento de la vida.

**\*Necesidades de seguridad:** las que llevan a la persona a librarse de riesgos en la vida, es decir asegurar la supervivencia.

**\*Necesidades de amor y pertenencia:** la necesidad de sentir afecto por las personas que rodean el proceso de crecimiento, la necesidad de relacionarse y de ser aceptado por los demás.

**\*Necesidad de estima:** sentirse bien al relacionarse con los demás, sentirse un ser digno con prestigio

**\*Necesidad de autorrealización:** crecimiento del propio potencial, las cosas que a la persona le agrada y poder lograrlo sin ninguna dificultad.

La competencia es fuerte o débil con una gran variedad de situaciones que ofrecerá como recompensa una mejoría en la autoestima y en la motivación, pues el sentido de competencia aparecerá fuerte o débil dependiendo del equilibrio de los éxitos y fracasos que el individuo haya ido experimentando y que se pueden ir controlando de forma efectiva en su ambiente, de igual manera la importancia del establecimiento de metas, el planteamiento y el monitoreo del progreso hacia una meta (Naranjo, 2009, p.161).

La motivación de acuerdo con una perspectiva cognitiva enfatizan el pensamiento de la persona sobre lo que pueda ocurrir, el sistema cognitivo se encarga de recibir y enviar la información a otros sistemas, en el afectivo, conductual y en el fisiológico que automáticamente regula el comportamiento de estos. Las expectativas dentro de este enfoque se definen como las creencias que tienen la probabilidad de que un evento en particular ira seguido de un determinado resultado, en si se refiere a la consideración que la persona se hace con respecto a que si logra un determinado resultado, dicho resultado le servirá de algo. Como también debe de tomarse en cuenta la habilidad y destrezas que la persona tenga para realizar el trabajo deseado, su desempeño le permitirá obtener recompensas intrínsecas como sensaciones de logro y recompensas extrínsecas en este caso sería el prestigio.

## **2.2 Fundamentos teóricos de la inteligencia emocional.**

Actualmente se puede observar que en la sociedad muchas personas suelen estancarse en situaciones de las cuales no hacen un intento por vencer los diferentes obstáculos que los dejan inmóviles en cuestiones emocionales y por lo tanto no pueden seguir avanzando de una forma funcional. Esto se debe a que muchas personas no cuentan con la capacidad de tener un control de las emociones que les permita tener cosas recilientes que les puedan ayudar para sobresalir en diferentes situaciones de la vida, pues hemos escuchado por ahí que algunas personas durante mucho tiempo tuvieron una vida llena de muchos éxitos y que más adelante el destino los puso a prueba y lamentablemente no pudieron, por lo tanto el éxito fue desapareciendo debido a que esa persona no fue capaz de conocerse a sí mismo, conocer sus habilidades emocionales, es así que este capítulo trata sobre la inteligencia emocional ¿qué es? ¿Para qué nos sirve? Y cómo podemos usarla en nuestra vida.

La inteligencia emocional es aquella que nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones del trabajo

o de cualquier otra situación, así como también ayuda a mejorar nuestras habilidades sociales y a incrementar nuestra capacidad de empatía.

El término emoción viene siendo de forma precisa para los psicólogos y filósofos, por lo tanto definen a la emoción como: una agitación o cualquier trastorno de la mente, sentimiento, pasión, cualquier estado en donde la persona sienta excitación, este término es utilizado para referirse a sentimientos con pensamientos característicos de estados psicológicos y biológicos mediante respuestas de tendencia a actuar. Existen 7 tipos de emociones presentes en las personas y de esas mismas tienen algunos miembros que hacen referencias a las mismas pero con otro nombre (Goleman, 2000, p. 331)

**\*ira:** furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad, violencia y odio patológicos esto último en casos muy extremos.

**\*Tristeza:** melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, desesperación y ya tratándose de algo patológico depresión grave.

**\*Temor:** ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, inquietud, incertidumbre, miedo y en niveles patológicos como fobia o pánico.

**\*Placer:** felicidad, alegría, alivio, deleite, diversión, orgullo, placer sensual y en casos extremos manía.

**\*Amor:** aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, adoración, amor espiritual.

**\*Sorpresa:** conmoción, asombro, desconcierto.

**\*Disgusto:** desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, repulsión, culpabilidad, molestia, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.

Los sociólogos señalan que algunas veces el corazón llega a tener predominio sobre la cabeza en determinados momentos o en momentos cruciales y eso nos pone a pensar el papel tan importante que tienen las emociones en el psiquis humano. Las emociones nos guían cuando se pasa por momentos difíciles o cuando se tiene que hacer o decidir algo muy importante, ya sea algo de cuestiones familiares, sociales, etc. Cada emoción nos ofrece algo en particular y tienen una función que se ocupa de los desafíos de la vida.

Las emociones tienen un papel muy importante en las decisiones que tomamos en nuestra vida diaria incluso se ha comprobado que las emociones llegan a pasar por encima del pensamiento, y para bien o para mal lo racional puede llegar a tener menor importancia cuando lo dominan las emociones.

Cada emoción juega un papel importante y singular en las últimas investigaciones se han descubierto detalles fisiológicos de como el cuerpo se prepara para cada emoción. Cuando alguna persona experimenta la ira, la sangre fluye en las manos por eso es que sienten la necesidad de tomar un arma o de golpear a alguien, también se acelera el ritmo cardiaco. Cuando se experimenta el miedo la sangre se va a los músculos esqueléticos como las piernas y es por eso que las personas suelen ponerse pálidas pues la sangre no circula por esta parte, igual suele congelarse el cuerpo por un momento y es lo que nos hace pensar en huir de ese momento que nos está causando conflicto. Los cambios biológicos que genera la emoción de felicidad es inhibir los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible, aunque no hay cambios fisiológicos, nos hace sentir mucha tranquilidad.

El amor es una emoción que al contrario de la ira le da una respuesta de relajación, el cual genera que todo nuestro organismo tenga un estado general de calma y satisfacción. Cuando experimentamos la emoción de sorpresa normalmente suele

hacerse la expresión de levantar la ceja esto suele pasar porque nos permite mayor alcance visual y llega mejor luz a la retina lo cual nos permite ver un poco mejor la situación que nos causa sorpresa. La expresión de disgusto suele ser igual en todos y suele experimentarse cuando algo tiene un mal sabor o un mal olor. La tristeza nos ayuda a adaptarnos a una pérdida significativa y esta nos produce caída de la energía y el entusiasmo por las cosas de la vida, la tristeza puede llegar a convertirse en depresión y hace más lento el metabolismo de la persona (Goleman, 2000, p. 25-26).

En el contexto de la inteligencia emocional se dice que los seres humanos tenemos dos mentes, tomando como ejemplo un caso de una mujer que lamentablemente había sufrido por la separación de su matrimonio durante el momento en el que su esposo se lo anuncia que ya no quiere saber nada de ella, la reacción emocional de la mujer obviamente fue de sensaciones negativas y desagradables podría llamarse tristeza, con el paso del tiempo y de haber concluido el duelo de la ruptura matrimonial se le hace la pregunta a la mujer de cómo se siente luego de haber superado el mal momento por el que pasó, la mujer responde que se ha sentido mejor y que ya no piensa más en su exmarido pero al momento de decir eso se le derraman repentinamente unas lágrimas queriendo decir que tal vez no lo ha superado del todo.

Es aquí donde se dice que se tiene dos mentes es decir una de carácter emocional mientras que la otra es de carácter racional o llamándole también para comprender mejor, una que piensa y otra que siente. Estas dos estructuras ayudan a formar una vida mental de tal manera que la mente racional trata de comprender lo que las personas son conscientemente con características destacadas de: conciencia, reflexiva, capaz de analizar y meditar. Suele ser en ocasiones como un sistema de carácter impulsivo y poderoso aunque a veces ilógico. La dicotomía existente entre emocional y racional han logrado adquirir el nombre de cabeza/corazón, si se llega a pensar o a utilizar el corazón las personas prácticamente llegan a pensar diferente con una sensación de alivio, pero en el sentido de racional-emocional existe una gran diferencia en la balanza inclinándose

más a la mente emocional porque mientras más fuerte sea el estímulo sentimental, más dominante se vuelve la mente emocional por lo que la mente racional pasa desapercibida y sin importancia alguna (Goleman, 2000, p. 27).

Estos dos tipos de mentes emocional y racional, funcionan en una estructura armónica la mayor parte de su existencia compartiendo como tal diferentes formas de conocimientos que nos permitirán guiarnos por el mundo. Pero estas dos estructuras mentales tienen un equilibrio ya que la emoción llena de información a la mente racional, lo racional a su vez depura la información llegada tratando de reacomodar ciertas ideas para ser utilizadas en el exterior, aunque en ocasiones puede llegar a expulsar la energía de la información de las emociones.

Pero también en muchos momentos, estas dos mentes se coordinan de una forma maravillosa porque los sentimientos son de suma importancia para el pensamiento y que también el pensamiento es importante para las emociones. Pero cuando hace aparición a lo que se le conoce como pasiones el poder pasa a tomar gran fuerza dominando la mente racional y aplastando su presencia (Goleman, 2000, p.27).

A partir de estas áreas emocionales evolucionaron a lo que se le conoce como el cerebro pensante su principal origen fue que nació por medio de lo emocional de hecho el cerebro emocional existió mucho tiempo antes de que se generara el cerebro racional. Se dice, que cuando predominaba el cerebro emocional la característica primitiva era el sentido del olfato o las aquellas células que se dedicaban a recolectar la información y a analizar los colores, en tiempos antiguos probablemente el sentido del olfato fue el principal factor de supervivencia. En esos entonces en el cerebro una capa de células se encargaba de oler y al mismo tiempo clasificaba lo más importante de lo que se recolectaba por ejemplo: lo comestible o lo que resultaba ser dañino, existía otra segunda capa de células que se encargaba de mandar información reflexiva a todo el sistema

nervioso indicándole al organismo lo que debía de hacer como por ejemplo: en qué momento tenía que morder, escupir, acercarse, huir o perseguir.

En el momento en que aparecen los primeros mamíferos se forman nuevas capas claves para el cerebro emocional, las cuales se rodean por el tronco cerebral y a esta parte del cerebro actualmente se le conoce como sistema límbico, su estructura parece a una rosca de pan mordida, rodea y bordea el tronco cerebral. La palabra límbico viene del latín “limbus” que significa “borde”. Encargado de añadir nueva información emocional al cerebro es el principal contenedor de todas las emociones pues en el momento que sentimos furia, sentimientos de amor o de temor el sistema límbico nos controla. Durante la evolución de todo este proceso el sistema límbico modificó dos herramientas útiles en el contexto como lo son: el aprendizaje y memoria, que hablando de años atrás estas estructuras permitían a los animales de aquellas épocas a tomar decisiones de forma inteligente que les serviría para la supervivencia y adecuaban sus respuestas para poder adaptarse a las cambiantes condiciones un ejemplo era que si en algún momento un alimento causaba daño, se aprendía de la lección y se evitaba para la siguiente ocasión (Goleman, 2000, p. 29).

En la evolución de la neo corteza permitió un desarrollo lleno de ventajas para reforzar la capacidad de un organismo ante diferentes adversidades, este talento se debe a la actividad sobresaliente de la neo corteza que dentro de sus funciones sirve para planificar estrategias a largo plazo y crear otras técnicas mentales. Agarrando como base al amor las estructuras del sistema límbico crean sentimientos de placer y generan el deseo sexual, gracias a esto se logró comprender el concepto del vínculo afectivo de madre-hijo origen de la unidad familiar, los valores y la responsabilidad que se va desarrollando a lo largo de la vida el compromiso que se tiene para la crianza en el sentido del desarrollo humano y esto reforzará el vínculo de la madre e hijo provocando una maduración para seguir trascendiendo en la infancia.

Las especies que no poseen neo corteza como en el caso de los reptiles, ellos no presentan ese afecto maternal pues en el momento en que sus crías salen de sus huevos estas deben de ocultarse o de lo contrario podrían ser devoradas. La neo corteza permite la complejidad de la vida emocional para la capacidad de tener sentimientos con respecto a nuestros sentimientos.

Hablando de otros mecanismos orgánicos relacionados con las emociones como se acaba de comentar en el caso del cerebro, llega otro tipo de estructura de nombre amígdala que cuyo significado viene de la palabra griega que significa “almendra” debido a la forma que tiene se le considero este nombre y la cual se encuentra en el tronco cerebral junto a la base del anillo límbico. Existen dos tipos de amígdala una es el hipocampo y otra es la amígdala consideradas como dos partes claves, así que en la actualidad estas dos estructuras forman parte del aprendizaje y recuerdo del cerebro, así que la amígdala es la especialistas en asuntos emocionales es decir que si la amígdala se llegara a separar de la corteza cerebral, como consecuencia de esto sería incapaz de apreciar los acontecimientos emocionales o podemos llamarle de otro modo como “ceguera afectiva” (Goleman, 2000, p. 34).

La amígdala es el depósito de todos los recuerdos emocionales y esto hace que se le dé mucha importancia, si a alguien se le extirpara la amígdala aquella persona sería indiferente ante los sentimientos de las otras personas que interactúen con ella tendría una vida despojada de significados personales.

Aquellos animales que hayan sufrido daño en la amígdala empiezan a desarrollar una sensación de furia y miedo a la vez, pierden la noción del lugar que ocupan dentro de su orden social de su especie.

Las lágrimas son producto de la orden de la amígdala como una señal emocional también desencadenadas por una estructura llamada circunvolución cingulada, cualquier tipo de consuelo alivian estas regiones cerebrales. Entonces sin amígdala no hay lágrimas u otra señal emocional y sin esto no habría acontecimientos que aliviar.

Se dice que todas aquellas personas con una gran capacidad intelectual no suelen ser del todo inteligentes en el ámbito emocional, la inteligencia académica no va de la mano con la inteligencia de la vida pues en ocasiones estas personas pueden llegar a estancarse en situaciones de peligro y por momentos de pasiones desenfrenadas creadas por ellas mismas. En la vida no todas las personas llegan a tener tanto éxito pues se ha encontrado que las personas con un mayor coeficiente intelectual llegan a tener trabajos excelentes y bien remunerados, pero si en algún momento no sabe tener control de sus emociones puede llegar a caer en vicios y la inteligencia que poseía se pierde. Para una persona con un bajo coeficiente intelectual por lo regular observamos que termina trabajando en cualquier cosa porque no tiene la capacidad intelectual, pero si presenta un buen control de sus emociones y en vez de caer en pensamientos de inferioridad decide impulsarse para trascender esta persona logrará tener éxito.

Una prueba de CI puede llegar a dar buenos resultados en las personas, pero también no proporciona o más bien no demuestra que mediante esa prueba de CI las personas tendrán el destino asegurado lleno de éxitos, sin generalizar algunas personas que sobresalen con su CI alto no todos llegan a alcanzar grandes cosas en la vida, no se sienten plenos de la vida que tienen o incluso no llegan a estar felices por tener una familia o tener un trabajo estable como todos desean.

En la vida de la inteligencia emocional es un juego que al igual que otras ciencias como matemáticas y la lectura deben manejarse con la misma destreza, pero siempre de la mano de habilidades que permitan el desarrollo de esta y ponerse a pensar él porque

algunas personas llegan a ser exitosos en la vida mientras que otros se van perdiendo de diferentes formas no tan agradables para su salud aun sabiendo que puedan contar con un mismo CI, esto dependerá de la aptitud emocional y mental (Goleman, 2000, p. 56 ).

Desde diferentes puntos de vista de las inteligencias la palabra operación viene siendo o considerado como “múltiple “, Howard Gardner a la que él llamaba proyecto spectrum diseñó un modelo que va más allá de un concepto clave como el CI, mencionaba que todas aquellas pruebas por las que hemos encontrado a través de la vida pero sobre todo las de las escuelas, esos test que evaluaban la aptitud para tener una noción de a qué escuela podríamos asistir, sea una preparatoria o una universidad, incluso los test de orientación vocacional que permiten saber en la persona para que facultad estaría bien asistir. Definitivamente todos los test están basados en ideas limitadas de la inteligencia se encuentran separadas de las habilidades y destrezas que en algún momento servirán para la vida.

En un ejemplo de comparación de dos tipos de proyectos que involucraban al proyecto de Gardner y otro llamado escala de inteligencia de Stanford Binet, las pruebas fueron usadas para medir la inteligencia de niños, al finalizar no se encontró una relación entre las puntuaciones de los niños en los dos test aplicados.

Tomando como referencia a 5 niños que habían salido con un puntaje más alto, presentaban una gran variedad de perfiles con respecto a las fuerzas medidas con el test spectrum de Gardner. Mientras que en el de Stanford Binet de 5 niños con mayor puntaje de inteligencia, uno aparecía con tres fuerzas en diferentes campos, tres lo eran solo en dos campos mientras que un niño salió alto en solo un campo, las fuerzas que a cada uno le tocó pues unas se dividían en la música, las artes visuales, en la comprensión social y en el lenguaje (Goleman, 2000, p.59).

Por lo que Gardner llegó a la conclusión de que la prueba de inteligencia de Stanford Binet no predecía un éxito en el desempeño de actividades. En una dimensión de la inteligencia personal, ha sido muy mencionada pero no ha tenido tanta exploración en las diferentes investigaciones de Gardner, Gardner en sus modelos está basado a lo cognitivo-científico dentro de la inteligencia. Pone como muy importante a la cognición para comprender a uno mismo y a los demás y en relación a los motivos para dirigir la propia vida y llevarse bien con las demás personas.

El mensaje de Gardner trata de poner elementos cognitivos de las inteligencias personales que refleja el punto de vista actual que la psicología tiene. El punto de vista de la psicología tiene sobre la cognición dentro del ámbito de la inteligencia emocional tiene su origen desde los inicios de esta ciencia como tal.

Durante décadas la psicología educativa tuvo grandes puntos de vista dominados por conductistas tales como B.F Skinner, que su mayor objetivo era explicar que la conducta observable desde el exterior podía estudiarse científicamente y tener un sustento. Más tarde se registró un suceso que tuvo como nombre revolución cognitiva, en donde se registraron estudios de que la mente registra y almacena cualquier tipo de información proveniente del exterior.

Los profesionales científicos cognitivos y sus respectivos modelos creados de como la mente procesa información sin percatarse que la racionalidad está completamente guiada y en ocasiones se ve entorpecido su funcionamiento por el sentimiento. En sí la psicología está empezando a valorar el poder y virtudes de las emociones en la vida mental considerando también los diferentes peligros por lo que las emociones enriquecen un modelo mental que las separe y a la vez quede empobrecido.

La mayoría de los psicólogos utilizan un término llamado meta cognición que se refiere a una consciencia en el proceso del pensamiento y otro término denominado meta humor que este es para referirse a la consciencia de las propias emociones. Pero algunos prefieren el término consciencia de uno mismo (self-awareness) utilizada para dar una atención progresiva a estados internos de las personas. En este proceso que es de reflexión la persona trata de establecer un punto de vista e investiga la experiencia incluyendo las emociones.

Esto tiene relación con lo que Freud llamaba como atención libremente flotante técnica de gran prioridad para todos aquellos psicólogos especializados en psicoanálisis. Toma todo lo que pasa por la consciencia pero de una forma no tan reaccionada es decir la persona muestra interés pero no reacciona como tal por lo que en psicoanálisis eso se le conoce como el ego observador donde la capacidad del psicoanalista corresponde a hacer un control de las reacciones respecto a lo que el paciente está diciendo, a su vez que el proceso de asociación libre alimenta al paciente.

La consciencia de uno mismo no se trata de una atención súper exagerada de las emociones en donde siempre se deba reaccionar de forma excesiva y amplifique todo lo que se percibe del exterior, más bien se trata de una manera neutra conservando la autorreflexión sin importar que las emociones sean perturbadoras. Existe una manera de lógica para ser consciente en cuestión de los sentimientos y que se debe hacer para cambiarlos, por decirlo de esta manera al reconocer un humor desagradable es sentir el deseo de superarlo, esto es como un impedimento de los esfuerzos involuntarios que hacemos para no actuar con movimiento de un impulso emocional.

La consciencia de uno mismo tiene efectos más fuertes en emociones que causen reacciones intensas y de aversión, si la persona está comprendiendo de que la emoción que experimenta en ese momento es enojo servirá para que la persona quiera liberarse

del enojo y no por la posibilidad de no actuar sobre ellos, sino que más bien en la posibilidad de tratar de liberarse de ellas. A raíz de lo anterior las personas suelen adoptar ciertos tipos de estilos para responder y enfrentarse sus emociones:

Consciente de sí mismo: son aquellas personas que están conscientes de sus emociones saben cómo experimentarlas en el momento adecuado, son genuinos de personalidad sus emociones pueden llegar a reforzar otros aspectos de su personalidad y como son personas tan cuidadosas de sí mismo ese cuidado las ayuda a tener buen manejo de emociones:

\*Sumergido: En esta definición todas las personas que se encuentran aquí sienten que totalmente están estancadas por sus emociones, se encuentran dominadas por sus propias emociones y no saben cómo controlarlo, se sienten abrumadas.

\*Aceptador: En este apartado las personas están conscientes de sus cambios repentinos de humores, son claras con respecto a lo que sienten y no hacen ni siquiera un esfuerzo por cambiar esas sensaciones. Aquí existen dos clasificaciones de personas todos los que están de buen humor y no sienten necesidad de cambiar esa emoción, mientras que las otras aceptan su mal humor sin hacer nada para cambiarlo a pesar de saber todas las molestias que este provoca en ellas, por lo que este parámetro se encuentra en personas con depresión que ya se encuentran resignadas de su desesperación (Goleman, 2000, p. 69).

Al educar a la emoción, se estaría hablando de la ciencia del yo que ha ido creciendo muy apresuradamente de costa a costa, que incluye ciertos cursos que llevan como nombre “desarrollo social” o también las “destrezas como herramientas para la vida” y también incluido el “aprendizaje social o emocional” o también retomando la idea

de Howard Gardner con el concepto de inteligencias múltiples pero en vez de utilizar ese concepto se ha utilizado el de inteligencias individuales, el objetivo de estos puntos es que se genere una elevación del nivel de la aptitud social y emocional de las personas pero sobretodo de los niños esto como parte de una educación que se le debe brindar, no por el hecho de que algún niño este algo descontrolado en cuanto a este entorno, sino que más bien se trata de un conjunto de destrezas que se tienen que poner en práctica para cualquier niño.

Los niños a muy temprana edad, empiezan con el desarrollo en el sentido de expresar señales de empatía con las personas que convive a diario, durante la marcha el niño va comprendiendo sus sentimientos y emociones, por eso es fundamental que los padres los empiecen educando en casa y en la escuela los maestros se encargaran de brindarle esas herramientas de apoyo para controlar esa cualidad innata, haciendo énfasis en el desarrollo de la inteligencia emocional, también tomando en cuenta la importancia que se tiene de enseñarles a canalizar el conjunto de emociones negativas por las que tendrán que pasar a lo largo de su vida ya que de esta manera se formaran tanto hombres como mujeres con la capacidad de afrontar sus sentimientos y comprender la de los otros, formando así una sociedad menos violenta y con mucha preparación a nivel personal.

El hecho de querer controlar una buena inteligencia emocional no es nada fácil, pero se debe de tener la intención de poder adaptarla a la vida diaria, ya que si se logra hacer de esa manera ayudara mucho y se conseguirán extraordinarios beneficios personales y organizacionales esto tendría que ver talvez en la vida laboral o lugares donde se tenga que tener contacto con otras personas.

Se conoce que las emociones son la base cualquier actividad a realizar, por lo que se debe de utilizar métodos que contengan relaciones interpersonales ya que con este

método la función principal es el aumento de la eficacia y la eficiencia en niveles personales y profesionales. No serviría de nada tener muchos conocimientos si las personas no son capaces de desarrollar y manejar las emociones lo mejor que se pueda por lo que no se debe confundir la inteligencia emocional con la inteligencia sola. Hay personas que poseen niveles de conocimientos y aptitudes en niveles elevados pero lamentablemente no poseen esa habilidad de poder comunicarse con las demás personas y no llegan a presentar características de liderazgo o la capacidad de transmitir un ambiente tranquilo y confiable o armónico por decirlo así. Es importante adoptar o explotar al máximo esas habilidades que permitan a las personas tener mejores relaciones con las personas que forman parte de su entorno e ir desarrollando habilidades.

Sin embargo, cuando se encuentran en momentos en el que se observa a otros que están siendo arrastrados por las emociones por ejemplo cuando un chico golpea a otro por burlarse o a un chofer que le dispara a otro solo porque le cerró el paso la inteligencia se ve decaída en esos momentos mientras que los esfuerzos por poder entender la capacidad de análisis racional de cada individuo no parece tener mayor utilidad.

## CAPÍTULO III

### MODELO PSICOLÓGICO: COGNITIVO CONDUCTUAL

#### 3.1 Antecedentes del modelo cognitivo.

Durante mucho tiempo han ido apareciendo grandes enfoques terapéuticos, pero aun así las terapias cognitivas se han posicionado como las principales protagonistas dentro del mundo de las psicoterapias. Son muchos los aspectos que han contribuido al apoyo de este tipo de psicoterapias, unos podrían ser esa unión de terapia cognitiva con la de terapia cognitivo – conductual. Pero los rasgos principales de la importancia del modelo cognitivo es que reúne a todas las técnicas cognitivas debido a la importancia que estas otorgan a las cogniciones, en los trastornos psicopatológicos en el proceso de cambio con la psicoterapia.

El modelo cognitivo engloba a las ideas, los constructos personales, imágenes, creencias, expectativas, atribuciones, etc. Entonces se podría imaginar que el término es utilizado para un proceso intelectual lo cual es erróneo, este término involucra patrones complejos de significados que incluyen a las emociones, pensamientos y conductas. Puesto que se dice que el hombre en el uso de su psicología humana se va formulando el mismo significados, procesos y transacciones que se dan en el transcurso de la creación de sus significados adquiridos.

Es muy importante este modelo para el método científico que están siempre presentes en la investigación preparados para observar los resultados terapéuticos, debido al gran alto nivel que tiene las terapias cognitivas han contribuido en la investigación psicoterapéutica en la psicología científica. Las terapias cognitivas no surgieron solo de los pensadores de gran peso en psicología como lo fueron Beck, Ellis y Kelly, sino que se ayudaron de las terapias de tipo conductual, y fue así como nace una

nueva corriente la terapia cognitivo-conductual, que en tiempos contemporáneos se siguen utilizando dependiendo de la clase de problema que se llegara a presentar en la psicoterapia. Un factor destacable en las terapias de este tipo es su sistematización pues es decir cada técnica cuenta con una obra específica en donde indica sus principales conceptos y los pasos que tiene que seguir el terapeuta para llevar a cabo una buena sesión con su paciente con alguna patología en concreto.

Hablando históricamente sobre las perspectivas de estas teorías, los psicólogos o terapeutas cognitivos mencionan como su principal referente al estoicismo. Que se referían que los acontecimientos no resultaban ser perturbadores, lo que en realidad incomodaba eran las ideas o juicios que se hacían de esos acontecimientos. Es decir ellos se enfocaban en la realidad de las personas y la importancia del pensamiento en cuanto a las “pasiones “.

Dentro del contexto del modelo cognitivo en psicología, se presentan factores que ayudaron en la aparición de las terapias cognitivas en las cuales destacan los siguientes: (Feixas y Miró, 1993, p. 211).

**a) La aparición del conductismo mediacional o covariante:** En este apartado menciona que un mismo estímulo puede provocar dos respuestas distintas es decir una encubierta y otra manifiesta, puede tener ciertas diferencias pero con el mismo resultado.

**b) El descontento existente con los tratamientos:** Existían desacuerdos dentro de las psicoterapias, aunque fueron muy efectivas las primeras apariciones, sin embargo eran limitadas por los trastornos de carácter conductual, es por eso que se cuestionaban su eficiencia de las terapias psicodinámicas.

**c) La emergencia de la psicología cognitiva:** El progresivo desarrollo de los modelos clínicos en cuanto a lo que era el procesamiento de la información, entonces se pensaba en la falta de fundamentación de las terapias cognitivas en la psicología cognitiva, por su parte Beck decía que las terapias cognitivas no eran consideradas como una innovación tecnológica de la psicología clínica, sino que era más bien una convergencia con otras técnicas que le daban el papel principal a la cognición.

Basándose en lo anterior, fue así como nacen las terapias cognitivas que prácticamente nacen de diferentes pioneros que han ido mezclando sus diferentes teorías para resolver de manera dinámica un problema de psicopatología con un paciente. Como lo es el caso de George Alexander Kelly, que se le considera como uno de los primeros pioneros en formular una teoría de la personalidad con enfoque clínico y un toque de la terapia cognitiva, tomando como premisa básica que los anticipos son los principales procesos psicológicos de los seres humanos.

Pero no así como Aaron Beck y Albert Ellis que fueron unos destacados precursores de este modelo y que a la fecha se les sigue considerando como figuras importantes de las terapias cognitivas, cada uno de ellos fueron formando sus propias técnicas sin perder el sentido de la cognición. Por ejemplo Ellis decidió cambiar lo que venía siendo escuchar al paciente tratar de comprender su situación y proporcionar esa confianza que todo el paciente necesita durante la psicoterapia, entonces decide cambiar esto y termina gustándole la técnica de actitud pasiva y directa en cuanto al dialogo con sus pacientes sobre la filosofía que cada quien tenía sobre la vida, el dirige su enfoque en la creencia de que las personas pueden sustituir todas aquellas ideas irracionales que perjudican su funcionamiento diario con otros pensamientos mucho más razonables, aceptables y sobretodo positivos.

Por otra parte Beck enfocó su teoría y pone como ejemplo a las personas con depresión, afirmaba que las personas con este padecimiento se observaban a ellos mismos como personas fracasadas, derrotadas y frustradas, por lo que las personas tenían pensamientos negativos sobre ellos, el mundo y el futuro a lo que el considero como tríada cognitiva de la depresión y propuso una solución en donde decía que esos pensamientos se podían identificar y modificarse mediante la recolección de mayor información posible para así poder cuestionar su validez.

Las terapias cognitivas han nacido por una gran variedad de precursores, a pesar de las diferencias que han ido presentándose en cuanto a las diversas técnicas del modelo cognitivo que al final logran coincidir en el componente principal que es el estudio de los procesos mentales. Muchos líderes de este modelo desarrollaron sus teorías y posteriormente sus modelos terapéuticos hasta convertirlos en modelos cognitivos, por lo regular habían sido líderes que se dedicaban al conductismo pero al dar el salto de crear modelos cognitivos proporcionaron a una dominación híbrida.

Tomando en cuenta a los conductistas, Albert Bandura afirmaba que el refuerzo era fundamental, en un concepto cognitivo que servía para el control adecuado de la conducta. Que en momentos distintos los autores como Mahoney y Meichenbaum tomaban muy en cuenta el autocontrol que se refería a tener un estado estable en la persona que le ayudaría a controlar los sucesos exteriores que en algún momento estuvieran perturbándolo.

Ya en los años setenta las terapias cognitivas entraron en una fama muy importante por los trabajos de otros autores que trabajaron en una forma unida como Beck, Ellis y Kelly con el llamado enfoque cognitivo conductual. Dentro de los conceptos básicos del modelo cognitivo se dice que carece de un marco teórico único en su estilo,

aunque en el momento de buscar respuestas en este modelo se podrá encontrar un panorama de muchos lenguajes diversos (Feixas y Miró, 1993, p. 214).

Uno de los conceptos básicos que forman al modelo cognitivo es el de: los esquemas: las estructuras y proposiciones cognitivas, que los principales orígenes de la noción de esquema se dan muchos años atrás cuando Piaget realizaba estudios de lo que se está hablando ahora. Y se considera al esquema como una reacción activa y experiencias pasadas es decir una idea tomada en cuenta como una estructura cognitiva que tiene que ver con la abstracción dada por una experiencia previa, es el principal responsable encargado de los mecanismos que guían la atención y percepción.

Entonces la estructura cognitiva se concibe como una especie de arquitecta del sistema, esa estructura encargada de organizar la información recibida y las proposiciones cognitivas se refieren al contenido de la información que organiza la estructura cognitiva.

Las estructuras cognitivas tienen principales prioridades en el momento del procesamiento de la información, los esquemas permiten al que está por percibir identificar estímulos en forma rápida, una vez identificados los estímulos viene el siguiente paso que es empezar a jerarquizar los acontecimientos, después seleccionar las estrategias que permitirán obtener nueva información para encontrar la solución a los problemas al finalizar se alcanzaran las metas deseadas (Feixas y Miró, 1993 p. 25).

Los esquemas que hablan sobre el self que es una palabra que traduce como “ el sí mismo” que está compuesta por creencias, conceptos, afirmaciones, ideas que la persona tiene respecto así mismo por lo tanto estas generalizaciones cognitivas son relativamente estables que filtran la información. Su procesamiento hace que seleccione

la información disponible, interpreta el significado y los integra en los conocimientos ya obtenidos que se almacenan en el self.

En este proceso que conlleva información importante para el auto concepto y para la conducta social, el sentido de identidad de cada persona están definidos por los esquemas del self por lo que para la personalidad estos elementos son fundamentales en su estructura, en el modelo de Beck identifica muy detalladamente el rol de los esquemas en la formación y en el mantenimiento de algunos trastornos, por ejemplo en una depresión los esquemas salen al exterior generando un información negativa acerca del self acompañada por una percepción negativa del mundo de los hechos en el presente y los del futuro.

En el modelo de Ellis, está estructurado por elementos que se refieren a los esquemas solo que estos no están tan estudiados detalladamente como en el modelo de Beck, en su modelo de terapia racional emotiva Ellis afirma que la base de todo trastorno psicológico se da por esa necesidad que las personas sienten por los pensamientos irracionales que tomando en cuenta el modelo de ABC se da de la siguiente manera, en el que A representa el conjunto de creencias irracionales es decir la problemática que descontrola a las personas, B se basan en experiencias absolutistas o dogmáticas, C del pensamiento que las personas tienen dependerá el grado de racionalidad que las personas ocupen para mediar las creencias en los acontecimientos (Feixas y Miró, 1993 p. 216).

### **3.1.1 La teoría de los constructos de la personalidad de Kelly.**

La teoría de la personalidad de los constructos personales, exactamente no tiene fama de ser una de las teorías más recientes, pero es una que habla detalladamente de la personalidad que cada individuo posee. Las principales formulaciones que Kelly

presentó tienen base de surgimiento de forma terapéutica, presentando sus teorías en dos principales libros uno llamado *The Psychology of Personal Constructs* y el otro que llevaba por nombre como *A Theory of Personality* .

Considerado Kelly como uno de los primeros teóricos que se enfoca en presentar una teoría de la personalidad con un enfoque clínico de terapia considerado como cognitivo, según Kelly su principal objetivo de acuerdo a su teoría es la anticipación es el principal responsable de los procesos psicológicos de un persona. Su teoría está basada en las estructuras de significado que cada individuo y su práctica en la comprensión de esas mismas estructuras que el individuo se va creando.

La influencia de Kelly ha sido con un sentido bajo en el reconocimiento de su trabajo del resto de las otras terapias cognitivas. Pero ya en las últimas décadas se ha considerado la teoría de los constructos personales como una de las teorías más originales y características. El principal interés que Kelly mostró durante su experiencia laboral fue las teorías de personalidad y el adiestramiento de psicólogos clínicos, esto lo impulsó a formular una teoría a la que él llamó constructos personales, teoría que fue surgiendo gracias a su experiencia como terapeuta.

Kelly elabora su propio concepto de constructos personales, en el que él menciona que todos los individuos tienen esa habilidad para poder construir su propia personalidad a través de la percepción que cada quien tiene sobre el mundo y que no solamente un profesional como lo es un psicólogo se interesa en el estudio de la conducta humana. Esto lo afirma gracias a la teoría de Horney en donde explica que muchos problemas se resolvieron antes de que los psicólogos existieran. La teoría de Kelly es de carácter cognoscitivo y fenomenológico es decir, basado en modelos intelectuales de conducta, debido a que las ideas que se tienen se ven reflejadas en la conducta, porque para las personas esto influye mucho en su personalidad y estilo de vida. Todos los rasgos que

componen a esta teoría son de carácter dicotómicos son difíciles de desprenderse de ellos ya que son de carácter innato.

*“si la persona solo habla en términos de la bondad de la gente, sin hacer referencia a la maldad, ello significa nada más que está implícito el polo maldad del constructo bondad- maldad” (Bischof, 2000, p.610)*

Con esto se puede decir que en la vida de una persona siempre existirán ambas cosas, no por hablar sobre bondad significa que en algún momento no se hablara de maldad incluso hasta realizar actos de maldad. Se plantean a continuación unos corolarios que servirán para ampliar un poco más esta teoría:

1. construcción: “La persona prevé los acontecimientos construyéndoles replicas. “
2. Individualidad: “Las personas se diferencian entre sí por las formas en que construyen los acontecimientos.”
3. Organización: “Por conveniencia, al prever acontecimientos, cada persona elabora característicamente un sistema de construcción que abarca relaciones entre constructos.”
4. Dicotomía: “El sistema de construcción de una persona se compone de un numero finito de constructos dicotómicos.”
5. Elección: “La persona elige para si aquella alternativa del constructo dicotomizado en la que prevé las mayores posibilidades para ampliar y definir su sistema.”
6. Rango: “El constructo solo es conveniente para prever una gama finita de acontecimientos.”
7. Experiencia: “El sistema de construcción de una persona varia al ir construyendo con éxito las réplicas de los acontecimientos.”

8. Modulación: “La permeabilidad de los constructos en cuyo rango de conveniencia se hallen las variantes limita la variación en el sistema de construcción de una persona.”
9. Fragmentación: “La persona puede emplear con éxito un variedad de subsistemas de construcción que son ilativamente incompatibles entre sí.”
10. Comunalidad: “Hasta donde una persona emplee una construcción de experiencia similar a la empleada por otra, sus procesos psicológicos serán similares a los de aquella.”
11. Sociabilidad: “Hasta donde una persona construya los procesos de construcción de otra, puede ocupar un papel en un proceso social que incluya a la otra persona.”

### **3.1.2 Generalidades conceptuales de las distorsiones cognitivas.**

Se le llama distorsiones cognitivas a todas aquellas ideas erróneas que las personas suelen hacerse mentalmente, el hecho de generar estas ideas provoca en la persona su disfunción en su vida diaria. Las distorsiones cognitivas suelen ser de forma involuntaria del pensamiento son producto de emociones sumamente fuertes las cuales dependiendo de la situación experimentada llegan al grado de alterar la estabilidad física y emocional de una persona.

Beck lo identifica como un nivel de procesamiento cognitivo que las personas presentan en algún padecimiento, de los cuales han sido identificados y se ha realizado una tipología de dichas distorsiones cognitivas. Algunos tipos de distorsiones cognitivas son las que se muestran a continuación:

**\*Pensamiento absolutista de tipo “todo o nada”:** En esta ocasión las personas solo observan en sí mismos dos puntos en lo positivo o negativo, comúnmente ellos se dicen: soy perfecto en todo lo que hago o siempre hago todo mal.

**\*Sobre generalización:** cuando las personas exageran la situación, por ejemplo: al estudiar una carrera e ir bien en todas las materia, pero si la persona llega a reprobado en un examen comenzara a decir que es un mal estudiante.

**\*Filtro mental:** la persona se centra solo en un detalle ya sea negativo o positivo, y olvida todo lo demás, por ejemplo: un pintor después de varias horas de dibujar realiza un mal trazo y ya no le gusta el dibujo, pues piensa que ya quedo feo, sin valorar todo el esfuerzo que ya había hecho.

**\*Descalificación de lo positivo:** Las personas suelen tomar en cuenta sus actos negativos como prioridad, ignorando y haciendo menos las experiencias positivas.

**\*Sacar conclusiones precipitadas:** Las personas se predisponen aun sin haber experimentado la situación. De este apartado se desprenden otros dos conceptos:

**\*Lectura del pensamiento:** En ocasiones imaginan lo que otros piensan, por lo que llegan a la conclusión de que talvez le cae mal a todos sin haber consultado antes.

**\*Rueda de la fortuna:** La persona se auto programa para decir que lo que va a hacer saldrá mal mucho antes de realizar la acción ejemplo: un estudiante que expondrá un tema el cual vale el 100% pensará que no lo va a hacer bien y que por lo tanto reprobará el parcial mucho antes de que exponga.

**\*Engrandecer o minimizar:** Darle mucha importancia a ciertos acontecimientos que no valen la pena e ignorar a otros que si son de mucha importancia. Ejemplo: un futbolista puede tenerle mucho respeto a un equipo en particular, por la trayectoria, por los torneos ganados y haciendo ver su esfuerzo como muy insignificante.

**\*Deberes e imperativos:** exigirse a cumplir ciertas cosas que se interpretan como obligación o deberes y si esto no se cumple genera un pensamiento de fracaso.

**\*Personalización:** atribuirse errores sin tener la culpa, por ejemplo: una persona que sale a pasear a su perro y en la calle se encuentra a otro perro suelto y ataca a su perro, la persona no tiene por qué sentir culpa porque en ningún momento pensó que otro perro atacaría al suyo.

De acuerdo con los procesos cognitivos de George Kelly, tiene conceptos que son equivalentes al del esquema cognitivo que se acaba de explicar. Pues este enfoque afirma que todo el conocimiento adquirido se organiza en la persona de manera jerárquica dentro de un sistema de constructos personales o también conocida como estructura cognitiva global, aunque también existen los esquemas nucleares estos definen a la identidad de la persona son constructos centrales en relación a lo que es el self, que es prácticamente el que gobierna el proceso de dar sentido, atender y almacenar los acontecimientos (Feixas y Miró).

Para tener aún mejor comprensión de lo antes mencionado el self es definido como una frontera del organismo humano con el ambiente en el que interactúa y que suele ser dinámico, es espontáneo es la base de la pasión y la acción de aquella interconexión del organismo con su ambiente (González, 1999, p.97).

### **3.1.3 La terapia racional emotiva.**

Durante años atrás existían muchos métodos para sanar a las personas que solicitaban atención psicológica con el fin de solucionar problemas que habían estado afectando su homeostasis, los métodos más utilizados eran las técnicas psicoanalíticas y terapias que tenían que ver con la misma corriente del psicoanálisis, estas estrategias no daban los resultados esperados o bien no eran lo suficientemente eficaces para tratar problemas que venían directamente del sistema cognitivo involucrando también la emoción, por lo que se dieron cuenta que las personas obtenían mejores resultados cuando se les enseñaba a reconocer su problemática mediante el monitoreo del momento al igual que modificar las cogniciones distorsionadas que se interpretaban como trastornos en las personas.

La terapia racional emotiva definida como un sistema de psicoterapia que ayuda a las personas a solucionar los problemas que vengán afectando la cognición y la emoción, este modelo se encarga de minimizar todos los problemas emocionales y conductuales que se encuentran de forma desadaptadas, beneficiando así la autorrealización para tener a sí una vida plena y feliz (Cabezas & Lega, 2006 p. 101).

La terapia racional emotiva fue creada por Albert Ellis a mediados de los años cincuenta, por lo que se le conoce a Ellis como el abuelo de la psicoterapia cognitiva conductual y su labor fue reconocido por la Asociación Americana de Psicología en el momento en el que se le fue otorgado un reconocimiento por el destaque de sus investigaciones. Su filosofía ha ido evolucionando a través de los años, Ellis utilizaba términos como ideas irracionales, creencias erróneas y poco asertivas sobre uno mismo y las demás personas.

En resumen las reacciones de vulnerabilidad biológicas y psicológicas, las personas responden con intensas reacciones de forma neurológica ante ciertas adversidades vitales negativas y estresantes posiblemente los sucesos vienen desde la infancia y

tienen repercusiones en la vida adulta, sucesos son sentimientos significativos que pueden ser incontrolables. Por lo que la incapacidad del individuo por manejar estos sucesos y el proceso de preocupación dirige a un incremento de activación, las preocupaciones aumentan la activación pero también puede llegar a entorpecer la ejecución de en diversas esferas de la vida del individuo como en el trabajo y las relaciones interpersonales (Yankura & Dryden, 1999, p.19).

La mayoría de las personas con un trastorno de ansiedad generalizada presentan también un diagnóstico de asociación sobre todo con las fobias sociales o específicas y estudios que se han ido realizando afirman que las personas que padecen de TAG tienen como adición un trastorno de personalidad.

Para un tratamiento de personas con TAG, todos los estudios que evalúa la terapia racional emotiva recomiendan llevar técnicas de relajación como también asistir a psicoterapia como proporcionar al paciente un manejo del control de la ansiedad aunque en algunos casos muy extremos se recurre a la farmacología. La relajación aplicada y la desensibilización de manejo parecen ser hasta ahora lo mejor para el manejo de la ansiedad, por lo que la terapia racional emotiva también propone que el tratamiento incluya además de las destrezas cognitivas que se requieran y de relajación, es necesario que el paciente experimente la exposición ante las situaciones evitadas que lo alteran, esto ayudará a que la persona vaya adquiriendo confianza sobre el proceso del tratamiento.

La terapia racional emotiva, utilizada para tratar asuntos relacionados con la ansiedad ha sido estudiada por mucho tiempo teniendo como base a la conducta como tal, tal ejemplo podría en los exámenes por la cual muchos adolescentes llegan a presentar momentos de ansiedad todo por el deseo de no salir con malas calificaciones. Tomando en cuenta desde un enfoque conductual, este modelo propone la inhibición de

estas conductas académicas bajo una situación de castigo, incluyendo los elementos condicionados o emocionales que sean habituales en la situación de ansiedad.

Por otro lado, desde el punto de vista cognitivo incluye la existencia de pensamientos negativos por los que llevan de la mano a la dificultad para la resolución de problemas, como también déficits para la atención y una baja autoestima como consecuencia de la problemática del estrés. Pero ante la situación estresante de los exámenes y utilizando la Terapia Racional Emotiva, estaría trabajando la problemática por medio de la reestructuración cognitiva a partir de la modificación de pensamientos irracionales, por lo que al tener ansiedad en el medio académico tomando en cuenta que puede llegar al fracaso escolar debido a que las exigencias que la persona se hace respecto a si misma de la cual existen muchos factores y uno de ellos puede ser por la demanda que en dada ocasión la escuela llegue a tener o también por las creencias irracionales que se vayan creando del medio familiar y el social. Por lo general, muchos enfoques de la psicoterapia no tienen tanta diferencia y son similares en cuanto a los métodos para tratar la ansiedad, aunque cada enfoque tiene sus particularidades.

## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1. Planteamiento del problema.**

Actualmente existen varios estudios realizados y comprobados científicamente esto en el área de la psicología quizá algunos muy comunes como lo puede ser un estudio basado en trastornos de personalidad, un síndrome o una mala conducta no aceptada en la sociedad. Pero esta investigación está encaminada hacia un tema poco estudiado por lo que podemos entender como algo novedoso e interesante, refiriéndose así a la psicología deportiva. En tiempos contemporáneos el deporte ha ido evolucionando, chicos y grandes practican algún deporte en particular.

En si la psicología del deporte va encaminada hacia aquellas personas gusten practicar de las actividades físicas, es un área de la psicología joven pero es reconocida por instituciones altamente diseñadas para formar atletas de buen rendimiento, pues recordemos que cuando se presenta una competencia mundial como lo es unos juegos olímpicos o un mundial de fútbol en esos momentos los atletas deben de estar al 100% tanto física y psicológicamente. El psicólogo influye mucho debido a que debe generar un análisis el cual servirá para adecuarse a su actuación (desempeño) y resulta ser muy importante tanto en competencia como en entrenamiento.

La personalidad tiene un papel importante dentro de esta disciplina ya que mediante ella se puede hacer un análisis de la persona que realiza una actividad física como por ejemplo: que tan concentrado viene el atleta antes de una competencia si se siente seguro de poder ganar o tal vez presente algún pensamiento de inferioridad debido a que el contrincante es mucho mejor competidor, también es tomada en cuenta en el momento exacto de la competencia es decir debe sacar a flote la personalidad para poder

manejar la competencia a su favor y que en ningún momento cometa algún error que lo lleve al decaimiento del ánimo dicha personalidad que debe demostrar es de tipo perseverante no dejarse vencer pase lo que pase.

Otro factor involucrado para que la psicología deportiva haga acto de presencia en los tratamientos es que la persona que se dedique al deporte llegue a presentar ciertas distorsiones cognitivas que hagan que su desempeño sea muy bajo lo cual puede llevarlo a la frustración y hacerse la idea de que tal vez ya no es "bueno" como lo era antes. Si de distorsiones cognitivas hablamos existen varias, pero en si los problemas que comúnmente afectan al rendimiento deportivo puede ser por problemas de pareja pensar a la hora de la práctica deportiva que la relación ya no funciona y por lo tanto tienen que terminarla, un factor económico del cual no hay solución ya que se debe mucho dinero y hay otras cosas que pagar o simplemente pensar en que es imposible llegar tan lejos en el deporte que se practica (un pensamiento de inferioridad en la persona).

En los adolescentes este tipo de pensamientos suelen ser muy marcados en ellos puesto que como están en pleno desarrollo se les hace difícil comprender la situación y en vez de buscar ayuda profesional prefieren reprimir esas emociones, pero lo que no saben es que esa energía reprimida se puede observar en su manera de actuar en el exterior. Una vez presentándose el problema los profesionales en esta área deben de ir trabajando para potencializar las aptitudes mentales básicas como la motivación, atención, concentración, autoconfianza la autoestima y su establecimiento de metas, todas requeridas para poder superar una distorsión cognitiva elevando así el buen funcionamiento en la actividad física.

Existen otro tipos de asesores en esta rama es decir están los entrenadores mentales ellos tienen la función de estar con el deportista día y noche asesorándolos generando así una autoconfianza, por otro lado están los psicoterapeutas ellos se

relacionan con el deportista como pacientes y trabajan de acuerdo a los objetivos que se requieran. Los asesoramientos se encargan de optimizar los recursos personales de la persona, por lo regular el trabajo del psicólogo deportivo no se realiza como comúnmente se conoce en un consultorio o en algún espacio fuera de distracciones si no que es todo lo contrario el trabajo se debe extender directamente al campo de la misma actividad física puede ser un club, un gimnasio, cancha etc.

El secreto de esta área es un intercambio de información entre el cuerpo técnico y el psicólogo con el fin de optimizar las mutuas intervenciones. Tal vez para algunos, no sea de gran importancia el deporte en estos momentos, pero otras instituciones están siempre preocupadas de que sus jóvenes promesas sean preparadas de manera profesional y con un alto rendimiento, para volverlos capaces de competir con otros atletas de países europeos o con un gran auge deportivo. Es así como la psicología deportiva busca sanar fenómenos que afecten a los deportistas, pero también modifica esa sensación de querer practicar deporte y tener un estilo de vida sana, de tal forma contribuiría con proyectos para la prevención de enfermedades cardiovasculares o la obesidad.

Es importante que en estos días se promueva la competencia deportiva sana y profesionalmente atendida, sobre todo en los adolescentes es muy buena propuesta pues se aprovecharían las grandes actitudes y aptitudes para sobresalir en el deporte, para que más instituciones se interesen en esto y busquen la manera de apoyar a personas que quieran ser entrenados o convertirse en grandes atletas y no cuenten con el recurso económico, sería de gran ayuda para aquellas personas puesto que al llegar lejos en el deporte grandes países reconocerán el gran trabajo de nuestro país, considerándolo como un país que logró grandes cambios en cuando al área de la psicología del deporte.

#### **4.1.1. Pregunta de investigación**

¿Es la falta de motivación y de inteligencia emocional la que afecta el rendimiento deportivo de adolescentes?

#### **4.1.2. Justificación.**

De acuerdo a lo que se puede observar en la sociedad y enfocándonos de lleno al área de la psicología e introduciendo al deporte, nos damos cuenta que la preocupación de los expertos dentro de este ámbito son muchos, pero en si solo hablaremos de distorsiones cognitivas que comúnmente afectan el rendimiento de los grandes deportistas sea en el deporte que sea, si la persona es profesional o no tarde o temprano se verá afectado por una distorsión cognitiva llevándolo a la frustración o en ocasiones al fracaso.

Lo cual hace que esta investigación sea tomada en cuenta, porque al realizar este tipo de investigaciones son de carácter novedoso, con todo y novedad se darán alternativas para muchas personas sobre todo a los adolescentes, que en la actualidad es donde empiezan a formarse o a practicar un deporte en específico y los cuales suelen ser afectados más por las diferentes distorsiones cognitivas que existen, que surgen a partir de su interacción con el ambiente o son ideas que se les generan por factores en particular pero de mucha relevancia, que al tener este problema en su proceso cognitivo normalmente se ve reflejado en su conducta y personalidad, aterrizando esto en el deporte se observa en su desempeño deportivo.

Así que la propuesta que se tiene es para trabajar con adolescentes que presenten una distorsión cognitiva y que impidan su rendimiento deportivo óptimo, es decir para disminuir estas distorsiones cognitivas en los adolescentes se utilizaran diferentes

técnicas de la terapia cognitivo – conductual, así como el tipo de personalidad que demuestren cada vez que se presenta una distorsión cognitiva previo a una competencia deportiva, este tipos de problemas si se presentan con gran potencia pueden estancar al deportista y no dejarlo avanzar, para llegar al grado de requerir ayuda de un psicólogo que este especializado en el área del deporte.

De tal forma que para evitar que esto llegue a afectar gravemente el desempeño deportivo en los adolescentes intervendremos y se tratara de disminuir la distorsión o distorsiones cognitivas que puedan estar presentes. Con la finalidad de que al superar este padecimiento los adolescentes deportistas vuelvan a tener un buen desempeño deportivo y logren ser tomados en cuenta para cualquier competencia de máxima exigencia.

No solamente en el buen desempeño, sino que también la conducta y personalidad estarán estabilizadas de manera positiva, mejorando también la comunicación y convivencia con los compañeros del equipo deportivo. Esta investigación servirá de mucho porque buscará disminuir aquella distorsión cognitiva que la mayoría de los deportistas tienen, como lo es el de sentirse inferior ante otro equipo, este tipo de distorsión suele arruinarle el planteamiento táctico deportivo a cualquiera, por lo que como se habían mencionado que mediante técnicas cognitivas se buscara disminuir estas distorsiones, para que cuando se presente un pensamiento de inferioridad logren hacerlo a un lado y no auto programarse si haberse enfrentado al rival.

Es así como al final los resultados se mostrarán para que las personas comprueben que la investigación fue de gran utilidad y que aquel grupo de adolescentes que conformaban un equipo el cual jugaba de manera deficiente, ahora da buenos resultados por el tratamiento profesional al que fueron sometidos.

### 4.1.3. Formulación de la hipótesis

La falta de motivación e inteligencia emocional afectan el rendimiento deportivo de adolescentes.

### 4.1.4. Determinación de las variables y Operacionalización

**Variable dependiente:** Rendimiento deportivo de adolescentes.

**Variable independiente:** La motivación y la inteligencia emocional.

Variable	Definición teórica	Definición operacional
La motivación	Un estado en el cual el individuo actúa mediante un impulso con el fin de conseguir un objetivo en particular.	Aplicación del instrumento de medición de motivación.
La inteligencia emocional	La inteligencia emocional es aquella que nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones del trabajo o de cualquier otra situación, así como también ayuda a mejorar nuestras habilidades sociales y a incrementar nuestra capacidad de empatía.	Aplicación del instrumento de medición de inteligencia emocional.
Rendimiento deportivo	Se hace presente en el resultado de los deportistas que puede ser multifactorial. El rendimiento deportivo dependerá siempre de las cualidades propias de cada deportista (habilidades, capacidades físicas, variables psicológicas)	Curso taller de motivación e inteligencia emocional

### 4.1.5. Objetivos de la investigación

**Objetivo general:** Identificar si la falta de motivación e inteligencia emocional afectan el rendimiento deportivo de adolescentes.

### **Objetivos específicos:**

\*Sustentar teóricamente la investigación mediante la lectura y el análisis de las diferentes propuestas teóricas relacionadas con el deporte y la psicología del deporte.

\*Sustentar teóricamente la investigación mediante la lectura y el análisis de las diferentes propuestas teóricas relacionadas con la motivación y la inteligencia emocional.

\* Fundamentar y analizar teóricamente las propuestas psicológicas específicas del modelo cognitivo.

### **4.2. Enfoque de la investigación: Mixto**

Para esta investigación se eligió el enfoque mixto, este es una combinación del enfoque cuantitativo y cualitativo, es decir utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base a la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías, así como también utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación. Y en relación al tema análisis del rendimiento deportivo desde la motivación y la inteligencia emocional, de las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se traza un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas y se extrae una serie de conclusiones (Hernández et al, 2014, p.7)

Pues la investigación mixta posee un enfoque que se caracteriza por una combinación del enfoque cuantitativo y cualitativo, ambos emplean procesos cuidadosos metódicos y empíricos en su esfuerzo para generar conocimientos. Esto quiere decir que el enfoque mixto lleva a cabo la observación, establece ideas como consecuencia de la observación y la evaluación realizada y demuestran el grado en que las ideas tienen fundamentos.

### **4.3. Alcance de la investigación: Exploratorio.**

Para esta investigación se eligió el alcance exploratorio, ya que este se emplea cuando el objetivo que consiste en examinar un tema poco estudiado o novedoso y en relación al tema análisis del rendimiento deportivo desde la motivación y la inteligencia emocional, nos serviría para familiarizarnos y obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa (Hernández et al, 2014, p.91)

Pues como se sabe el alcance de la investigación establece compromisos del investigador ya que este al final de dicha investigación indicará los resultados que generará con el proyecto o investigación, ya que durante el desarrollo del proyecto se dan ciertos hallazgos que por lo general puedan hacer dar un giro completamente a la investigación. En sí, el alcance exploratorio es realizar un estudio en un sitio desconocido, del cual no se ha leído nada, no se ha visto nada, sino que en una determinada ocasión en alguna platica alguien hizo un comentario de este tema lo cual causo gran curiosidad por saber más allá de lo comentado. Generalmente determinan algunas tendencias de investigación como lo puede ser la identificación de áreas, los ambientes, contextos y situaciones de estudio, las indagaciones se caracterizan por llegar a ser flexibles en el método de comparación con otros estudios como lo puede ser el descriptivo, correlacional o explicativo. Por otro lado el alcance exploratorio implica riesgo por lo que se requiere mucha paciencia, serenidad receptividad por parte del investigador.

### **4.4. Diseño de la investigación: No experimental.**

Para esta investigación se eligió el diseño no experimental ya que este es aquel que se define para manipular deliberadamente las variables, es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto con otras variables y en relación al tema análisis del rendimiento deportivo desde la motivación y la inteligencia emocional podemos observar el fenómeno tal como

se da en su entorno natural para analizarlos este estudio no genera ninguna situación, si no que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación para quien la realiza (Hernández et al, 2014, p.152).

El investigador debe preparar deliberadamente situaciones en donde sean expuestos varios casos o individuos, la situación deberá consistir en el recibimiento de un tratamiento, una condición o una especie d estímulo en determinadas circunstancias y después hacer una pequeña evaluación de los efectos de la exposición de los casos. En los estudios no experimentales, no se generan situaciones, la observación es la principal herramienta de situaciones ya existentes. Las variables independientes ocurren por lo tanto no es posible manipularlas, pues no se tiene control directo de dichas variables porque de alguna otro forma ya sucedieron al igual que los efectos.

#### **4.5. Población y muestra. No probabilística.**

**Población:** La población es un conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas características, es por esto que para esta investigación se requirió a 30 adolescentes que practican algún deporte (Hernández et al, 2014, p.174)

#### **Muestra: No probabilística.**

Para esta investigación se eligió la muestra no probabilística ya que esta es un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, este procedimiento no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, en base al tema de análisis del rendimiento deportivo desde la motivación y la inteligencia emocional, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador o de un grupo de investigadores, al elegir esta muestra se tomó en cuenta el diseño de investigación y el planteamiento de estudio (Hernández et al, 2014, p.176).

#### 4.6. Contextos y escenarios.

Se acudió a la escuela preparatoria Colegio Nacional de educación Profesional técnica de Orizaba del estado de Veracruz (CONALEP PLANTEL 252) con clave 30DPT0012K, ubicada en calle Vicente M. Corona s/n col. El espinal, su número telefónico es 2727260865, cuenta con dos turnos Matutino y Vespertino, actualmente el plantel es dirigido por la Ing. Mirna Dalila Contreras Hernández.

#### 4.7. Procedimientos.

<b>Sesión</b> 1	<b>Nombre :</b> Motivación	<b>Duración</b> 60 minutos
<b>Objetivo:</b> Enseñar el significado de motivación a las niñas para que aprendan a identificar qué es lo que las motiva y ponerlo en práctica a la hora de realizar su actividad.		
<b>Actividad de presentación</b> <b>Nombre:</b> soy y me gusta <b>Materiales:</b> ninguno <b>Objetivo:</b> Generar la idea de grupo, dar a conocer el grupo y recordar los nombres. <b>Instrucciones:</b> El animador explica el juego y se pone como ejemplo: Yo soy Pablo y me gustan los Pokémon. "P" es la inicial del nombre y con ella se construye algo que empieza igualmente, como un gusto, una cualidad, un dibujo animado, Y así todos los miembros del grupo.		<b>Duración:</b> 10 minutos
<b>Contenido temático:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Que es la motivación</li><li>- Principios motivacionales</li><li>- Tipos de motivación</li></ul>		<b>Duración</b> 30 minutos
<b>Actividad reforzadora</b> <b>Nombre:</b> Teoría A-B-C <b>Objetivo:</b> Proporcionar una explicación de la relación existente entre suceso, creencias y consecuencias de los problemas psicológicos. <b>Autor:</b> Albert Ellis		<b>Duración</b> 10 minutos
<b>Cierre</b> <b>Actividad final</b> <b>Nombre:</b> red de preguntas <b>Instrucciones:</b> se les pide a todos los alumnos que escriban preguntas que se les dictara sobre el tema y que las contesten como autoevaluación de su aprendizaje.		<b>Duración</b> 10 minutos

<b>Sesión 2</b>	<b>Nombre :</b> Autoestima	<b>Duración</b> 60 minutos
<b>Objetivo:</b> identificar sus cualidades y limitaciones personales para elevar el autoestima y proponerse cambios		
<b>Actividad de integración</b> <b>Nombre:</b> madrigueras y conejos <b>Materiales:</b> ninguno <b>Objetivo:</b> mejorar el ambiente y animar al grupo <b>Instrucciones:</b> cada 2 participantes se agarran de las manos, colocándose frente a frente, entre ellos se ubica un tercero. Los que están agarrados reciben el nombre de “madrigueras” y el de en medio se llama “conejo”, el que dirige el juego dice madrigueras y estos corren en busca de otra madriguera luego dice “conejos”y6 estos deben soltarse y buscar a otra “madriguera”		<b>Duración:</b> 10 minutos
<b>Contenido temático:</b> Que es el autoestima - De donde viene el autoestima - Como favorece el deporte en el autoestima - Características de una baja autoestima - Como aumentar el autoestima -		<b>Duración</b> 30 minutos
<b>Actividad reforzadora</b> <b>Nombre:</b> Sugestión y Autosugestión <b>Objetivo:</b> Generar un estado de confianza en las niñas, para cambiar las ideas irracionales en cuanto a su autoestima. <b>Autor:</b> Ellis y Harper		<b>Duración</b> 10 minutos
<b>Cierre : Actividad final</b> <b>Nombre:</b> otros afectan nuestro autoestima <b>Instrucciones:</b> los participantes escriben en una hoja 5 cualidades que consideren de sí mismos, se pegan la hoja en la espalda mostrando el lado blanco, se pide a los demás compañeros que escriban una cualidad sobre el compañero, todos deberán escribir en la hoja de los demás, la persona se despegara la hoja de la espalda y leerá los comentarios que le escribieron, por ultimo comentara las similitudes y diferencias entre lo que piensa y lo que los demás piensan de el		<b>Duración</b> 10 minutos

<b>Sesión</b> 3	<b>Nombre :</b> Cohesión de equipo en el deporte	<b>Duración</b> 60 minutos
<b>Objetivo:</b> Fomentar el trabajo y la buena comunicación en equipo.		
<b>Actividad de integración</b> <b>Nombre:</b> Mar y Tierra <b>Materiales:</b> ninguno <b>Objetivo:</b> motivar a los participantes así como también enriquecer su agilidad mental y física. <b>Instrucciones:</b> Las niñas se colocan en una línea, el coordinador de la actividad empieza a dar las ordenes alternativamente “tierra”, “mar” y las niñas saltan de un lado a otro con los pies juntos. En el caso de que una orden coincida con el lugar donde los jugadores están colocados, estos deberán quedarse completamente quietos.		<b>Duración:</b> 10 minutos
<b>Contenido temático:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición de espíritu de equipo</li> <li>- Cohesión de equipo y rendimiento.</li> <li>- Desarrollo de la cohesión de equipo</li> <li>- Ventajas y desventajas del trabajo en equipo</li> <li>-</li> </ul>		<b>Duración</b> 30 minutos
<b>Nombre:</b> Terapia de re-atribución <b>Objetivo:</b> Modificar las suposiciones erróneas de lo que los demás piensan de si misma. <b>Autor:</b> Albert Ellis		<b>Duración</b> 10 minutos
<b>Cierre</b> <b>Actividad final</b> <b>Nombre:</b> Dibujo alternativo <b>Instrucciones:</b> Por turnos, cada componente de la pareja va haciendo un trazo, hasta completar el dibujo.		<b>Duración</b> 10 minutos

<b>Sesión</b> 4	<b>Nombre :</b> Auto concepto	<b>Duración</b> 60 minutos
<b>Objetivo:</b> dar a conocer la influencia que tiene el auto concepto en el rendimiento deportivo		
<b>Actividad de integración</b> <b>Nombre:</b> La tempestad <b>Materiales:</b> Ninguno <b>Objetivo:</b> promover la integración en el grupo <b>Instrucciones:</b> Todos los participantes forman un círculo con sus respectivas sillas, la persona que dirija el juego dice: un barco en medio del mar viaja con rumbo desconocido, cuando yo diga “ola a la derecha” todos se muevan a la derecha, cuando yo diga “ola a la izquierda”, todos se mueven a la izquierda y si digo “tempestad” todos se mueven a diferentes partes.		<b>Duración:</b> 10 minutos
<b>Contenido temático:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es el auto concepto?</li> <li>- Claves para entenderlo mejor</li> <li>- Diferencia entre auto concepto y autoestima</li> </ul>		<b>Duración</b> 30 minutos
<b>Actividad reforzadora</b> <b>Nombre:</b> venciendo sentimientos de inutilidad <b>Objetivo:</b> Enseñar a los alumnos técnicas para contrarrestar los síntomas de inutilidad, proporcionando criterios positivos de su persona. <b>Autor:</b> Albert Ellis		<b>Duración</b> 10 minutos
<b>Actividad final</b> <b>Nombre:</b> tormenta de ideas <b>Instrucciones:</b> todos los participantes deberán mencionar como mínimo una palabra importante que se haya mencionado a lo largo de la sesión		<b>Duración</b> 10 minutos

<b>Sesión</b> 5	<b>Nombre :</b> inteligencia emocional	<b>Duración</b> 60 minutos
<b>Objetivo:</b> identificar las emociones y aprender a controlarlas		
<b>Actividad de integración</b> <b>Nombre:</b> círculo revoltoso <b>Materiales:</b> Ninguno <b>Objetivo:</b> promover la integración del grupo y una pequeña distracción antes de empezar el tema <b>Instrucciones:</b> se le pide a los participantes que se coloquen en círculo, ya sea sentado o de pie, explica que existen 3 órdenes, “naranja”, “banana”, y “circulo”. El dinamizador se pone en medio del círculo y señala a uno de los participantes diciéndole una de estas tres órdenes. Si es “naranja” la persona debe decir el nombre de su compañero de la derecha, si es “banana” debe decir el nombre de su compañero de la izquierda. Finalmente si es “circulo” todos los participantes deberán cambiarse de lugar.		<b>Duración:</b> 10 minutos
<b>Contenido temático:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de inteligencia emocional</li> <li>- Las emociones juegan un papel importante en nuestro día a día</li> <li>- Elementos de la inteligencia emocional</li> <li>- Inteligencia emocional en el deporte</li> </ul>		<b>Duración</b> 30 minutos
<b>Actividad reforzadora</b> <b>Nombre:</b> Empleo del humor e intención paradójica <b>Objetivo:</b> ayudar al paciente a asumir la responsabilidad de sus emociones y aceptarlas de manera incondicional. <b>Autor:</b> Albert Ellis		<b>Duración</b> 10 minutos
<b>Actividad final</b> <b>Nombre:</b> rompiendo el hielo con uno mismo <b>Instrucciones:</b> el facilitador colocara todas las caritas con las emociones en las paredes del salón, repartirá a cada uno de los participantes los papelitos con el nombre de cada una de las emociones, una vez que se haya colocado los nombres correspondientes a cada una de las emociones, todos comentaran acerca de cómo sería su rendimiento deportivo si ellos tuvieran solo esa emoción que les toco.		<b>Duración</b> 10 minutos

<b>Sesión</b> 6	<b>Nombre :</b> El liderazgo	<b>Duración</b> 60 minutos
<b>Objetivo:</b> conocer las habilidades y actitudes necesarias para liderar un equipo.		
<b>Actividad de integración</b> <b>Nombre:</b> nombres diferentes <b>Materiales:</b> Ninguno <b>Objetivo:</b> promover una integración divertida. <b>Instrucciones:</b> se forma un círculo, el animador dará un nombre a cada participante, este nombre es de uno de los integrantes del grupo. Cuando dice: salga María y sale la verdadera María y no la que se le dio ese nombre, sale del juego.		<b>Duración:</b> 10 minutos
<b>Contenido temático:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto</li> <li>- ¿Qué es un líder efectivo?</li> <li>- Factores a manejar</li> <li>- Cualidades de los líderes efectivos</li> <li>- Estilo de liderazgo</li> </ul>		<b>Duración</b> 30 minutos
<b>Actividad reforzadora</b> <b>Nombre:</b> interpretación de defensas <b>Objetivo:</b> indicar a los alumnos que pueden aceptarse con su conducta para que ellos hagan lo posible por eliminar su comportamiento desadaptado. <b>Autor:</b> Albert Ellis		<b>Duración</b> 10 minutos
<b>Actividad final</b> <b>Nombre:</b> Nudo de personas <b>Instrucciones:</b> el instructor pedirá que uno de los participantes se ponga en medio del círculo, y sus compañeros hagan un círculo alrededor de él, las personas que se encuentran en el círculo deberán dar la mano a la persona que deseen cuando lo hayan hecho y sin soltarse deberán darle la mano a otro compañero y así formar un nudo que el compañero de en medio deberá deshacer.		<b>Duración</b> 10 minutos

<b>Sesión</b> 7	<b>Nombre :</b> Establecimiento de metas en el deporte	<b>Duración</b> 60 minutos
<b>Objetivo:</b> Aprender a establecer metas y cumplirlas		
<b>Actividad de integración</b> <b>Nombre:</b> El cable pelado <b>Materiales:</b> Ninguno <b>Objetivo:</b> promover la interacción grupal de manera entretenida <b>Instrucciones:</b> Se le pedirá a un voluntario que salga del salón unos minutos. Luego le explicara al resto del grupo que deben tomar un círculo tomados de las manos. De esta forma estarán representando un circuito eléctrico cuyos cables están pelados salvo un breve tramo. El grupo deberá decidir cuál es la única opción (los brazos de los compañeros) donde el cable no está pelado. Se les explicara que si alguien desea salir del círculo y toca los brazos donde el cable esta pelado el grupo en conjunto debe moverse ligeramente y gritar por algunos segundos.		<b>Duración:</b> 10 minutos
<b>Contenido temático:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo establecer metas?</li> <li>- Objetivo</li> <li>- Principios para poner en marcha un programa de establecimiento de metas</li> <li>- Tipos de metas</li> </ul>		<b>Duración</b> 30 minutos
<b>Actividad reforzadora</b> <b>Nombre:</b> métodos de imaginar <b>Objetivo:</b> Enseñar a los pacientes a imaginar el afrontamiento de personas y a acontecimientos por los que sienten verdadero temor. <b>Autor:</b> Albert Ellis		<b>Duración</b> 10 minutos
<b>Actividad final</b> <b>Nombre:</b> Realización de un mural en papel bond <b>Instrucciones:</b> Al final del tema todos los alumnos realizaran su interpretación mediante símbolos o palabras claves que hayan aprendido.		<b>Duración</b> 10 minutos

#### **4.8. Instrumentos**

\* **Observación:** para esta investigación es importante la observación ya que nos ayuda a adentrarnos profundamente en situaciones sociales y estar atentos a los detalles, sucesos, eventos e interacciones (Hernández et al, 2014, p.399).

\* **Escala:** Se trata de un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios y se solicita a la persona que externé su reacción eligiendo uno de los puntos o categorías de la escala (Hernández et al, 2014, p.238).

#### **4.9. Área de la psicología: Social.**

Esta investigación está comandada por el área social, que como algunos tenemos en cuenta esta área va enfocada directamente a la sociedad, se encarga de estudiar y analizar los diferentes tipos de factores que influyen en el pensamiento de las personas que hace que ellas actúen de una manera en especial. Se dice que el ser humano durante mucho tiempo ha ido a través del tiempo tratando de conocerse a sí mismo, por lo que ha ido aplicando diferentes formas de autoobservación seguida de una interpretación de todo lo que le rodea (Rodríguez et al, 2002, p.19)

Día tras día los individuos son tipo psicólogos pues van cuestionándose y haciendo pequeños análisis para poder dar una respuesta del contexto donde se vive, hablando de psicología social se refiere a que también se hablara de grupos, que como en toda sociedad se forman por lo que otra aportación de esta área es dar diversas técnicas que servirán como herramientas para utilizarlas en la vida diaria, las herramientas que se proporcionen serán de apoyo para los grupos pues a partir de ellas se les generará motivación con el fin de estructurar, aplicar y obtener éxito en alguna tarea que se tenga como objetivo.

Como se ha mencionado el área social es de mucha importancia debido a que trata los problemas de la actualidad con un sentido de preocupación, ante estos problemas el área social ofrece una forma muy eficiente de resolver o llevar a cabo estudios que propongan alternativas de resolución, estabilizar la calidad de vida de las comunidades o de la sociedad en general.

El contexto de la psicología social es de carácter interdisciplinario, pues sus estudios han sido estructurados con la ayuda de otros enfoques, desde los inicios de la psicología social por allá de los años 70s ha ido abordando temas que influyen en la sociedad y su interacción que a continuación se hace un pequeño enlistado de los campos en el entorno psicosocial: la percepción social, la cognición social, las actitudes, las conductas sociales, la personalidad, el comportamiento y las estructuras de los grupos sociales y la comunicación humana entre otros (Rizo, 2005, p. 2).

El parámetro para el área social la interacción del individuo y la sociedad es fundamental porque de esta forma se recabaría la mayor información posible para poder ofrecer alternativas de solución de conflictos. De estos procesos de interacción se da en distintos niveles de los cuales se dividen en intrapersonales, interpersonales, intergrupales e intergrupales, en el proceso de los aspectos intrapersonales se estudian el procesamiento de la información y en qué momento esta información es utilizada. Los procesos interpersonales lo común aquí involucra al altruismo, el amor y la influencia social aunque en otros casos se distingue las aportaciones de las tradiciones que se especializan en estudios que tiene que ver con el sentido de pertenencia a los grupos. La creación de un concepto de acuerdo la realizad social se hace a partir de las interacciones que participan en la vida diaria de un individuo.

Una de las tensiones contemporáneas muy marcadas en esta área de la psicología social pues la realidad de la sociedad apuntan hacia otras direcciones mientras que sus

versiones teóricas apuntan hacia otra es decir van en caminos opuestos pero esto se debe a que no hay una base de cambio y el compromiso para llevar a cabo ese cambio o mínimo ir en direcciones mismas.

La psicología el área social es algo más que la aplicación hacia el individuo, es más que nada una teoría de imitación, una teoría de los instintos o una teoría del conflicto social que es lo que común sucede actualmente, algún suceso se hace presente en la vida de las personas tal vez a muchos no les causa tanto impacto como a otras simplemente observan como a las demás si les influye mucho en la vida y es ahí donde se genera la imitación que por estar haciendo lo que las otras personas hacen, piensan que así se encontrarán a la moda. El estudio psicología social se encuentra la estimulación del sistema intersocial y en los valores, actitudes sociales y personalidades (Estramina & Garrido, 2007, P. 19).

Al ocupar a la psicología social para el estudio de los componentes cognitivos, emocionales y comportamentales del instinto y procurar permanecer su definición. Se decía que la psicología social no tenía diferencias de la psicología innatista, pero había otros autores que exclamaban que la psicología social se desprendía de una rama de la sociología. La psicología social se encuentra más se encuentra vinculada en sus orígenes con respecto a la sociología que a la psicología debido a que la gran base de sus precursores había estudiado en la escuela de Chicago donde principalmente salieron un gran número de psicólogos sociales con formación sociológica como lo fue en el caso de Ellwood, Borgadus, Mead o Thomas entre otros.

Una situación que prevalece en días de la actualidad, es que la psicología social es erróneamente considerada por muchos profesionales de formación psicológica lo cual ha contribuido al afianzamiento del individualismo y en consecuencia al intento de comprensión de fenómenos sociales en términos individuales. Las tensiones

contemporáneas por la que atraviesa la psicología social es que la sociedad está dirigida hacia una dirección y a tradiciones teóricas muy distintas, lo que quiere decir que es una crisis pues las versiones son insuficientes como para poder explicar los problemas por las que la sociedad (Soto, 2015. P.51).

La sociedad como un conjunto de valores centrales se puede reflejar una continuidad, desde la perspectiva de la diferencial cultural por clases, pues se supone que los niveles de ingresos determinan en la sociedad los procesos de socialización entre los grupos todo con el objetivo de estudiar las condiciones de la vida, el estudio de los tipos de comportamiento puede llevar a cabo la elección de un desarrollo comportamental para mantenerse y promoverse en niveles de mayor complejidad para conseguir un bienestar social (Vera, et al, 2009, p. 103).

La investigación sobre sistemas ecológicos ha contribuido a las teorías y las aplicaciones que se basan de como los niños y los adultos van creando significaciones de su vida. Entonces como conclusión, se puede comprender el impacto que produce en la sociedad a consecuencia de diferentes circunstancias tanto naturales como políticas, económicas y sociales. Así que bajo esta perspectiva se puede o más bien es posible observar las diferentes realidades que se van desarrollando o dicho de otra manera realidades por la cual son opuestas con las que comúnmente tiene que trabajar un profesional de la psicología. Es importante que esta rama de la psicología social y parte de la comunitaria tengan una mayor parte de formación para el psicólogo, para que con esto dé como resultado o que se convierta en una opción de trabajo para el profesional de la salud mental. La psicología social depende de un conocimiento que dependerá de un contexto específico y de un momento histórico que sea concreto, por lo que se podría pensar que cometer al decir que hay características básicas y sobretodo comunes para todo grupo humano o que hay una identidad social general para los miembros de todo un gran colectivo.

## **CAPÍTULO V**

### **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

#### **5.1. Descripción general.**

Se aplicó un instrumento de medición de escala de Likert que tiene como nombre encuesta de inteligencia emocional y motivación en el deporte, el cual consta de 28 reactivos de los cuales 12 califican inteligencia emocional y 16 califican motivación, dentro de las opciones a contestar se encuentran: a) siempre, b) casi siempre, c) algunas veces, d) muy pocas veces y e) nunca, el cual se pidió que se marcará con una "X" en cada reactivo según su criterio.

Para obtener los resultados en esta investigación se necesitó la ayuda de un instrumento el cual se encarga de medir características de motivación e inteligencia emocional en el deporte que tiene como nombre IMD, posteriormente se requirió la ayuda para su aplicación de 31 adolescentes de entre 15-18 años con características de deportistas, de los cuales 20 eran del sexo masculino y 11 del sexo femenino, después de aplicar el instrumento los resultados se transfirieron a graficas que a continuación se muestran.

#### **5.1.1 Resultados cuantitativos generales.**

En esta primera grafica se observa que la respuesta de los adolescentes en cuestiones de inteligencia emocional está desorientada, ya que solo el 27% de los adolescentes tienen una inteligencia emocional muy alta, mientras que el 5% muestra que los adolescentes tienen una muy baja inteligencia emocional, debido a este problema el rendimiento deportivo se ve afectado incluyendo su vida social.



En esta segunda grafica que corresponde al tema de motivación se observa que a diferencia de inteligencia emocional tienen más motivación, sin embargo el porcentaje resulta ser bajo, pues ni siquiera la mitad de la población tiene buena motivación por lo que solo el 38% da como significado que los adolescentes están en un nivel muy alto, al tener conocimientos de este tema resulta ser más fácil de conseguirla ya que se encuentra tanto interiormente como en el exterior y que despiertan ciertos estímulos para realizar las cosas con más entusiasmo.



### **5.1.2 Resultados cualitativos.**

En un principio se tenía un contexto en donde se empezó a aplicar las sesiones, pero por falta de interés de la institución no se logró, en ese momento se observó que es importante la inteligencia emocional y la motivación en los adolescentes, pues con solo tres sesiones se logró ver un cambio positivo lo que significa que si se implementaran más temas como este se generaría un desarrollo óptimo en el funcionamiento de las actividades y en este caso un mayor rendimiento deportivo.

## CONCLUSIÓN

Se sabe que la adolescencia es un periodo particularmente inestable producto de grandes cambios psicológicos y cognitivos, en donde el adolescente transcurre en medio de un vaivén emocional, Para concluir con esta investigación aprendimos que todas las personas que practican deporte y lo llevan como un estilo de vida prácticamente mejora gran parte de la misma a nivel personal, social, psicológico y emocional, por lo que se considera que la práctica deportiva se debe seguir fomentando ya que los estudios no revelan que produzcan resultados negativos, de igual forma se debe fomentar la inteligencia emocional a temprana edad en las escuelas o ¿porque no? desde la casa para que conforme al crecimiento y que en la etapa de la adolescencia sea mejor comprendida y aplicada correctamente.

Las limitaciones que se presentaron durante la investigación fue que al principio en el momento de aplicar todo el contenido de la investigación fue que en uno de los centros en donde se pretendía llevar a cabo el proyecto, no hubo el apoyo suficiente por lo que solamente se pudo trabajar poco tiempo tomando en cuenta de que en ese lugar existía una gran falta de motivación y de inteligencia emocional por parte de los adolescentes lo cual les hacía tener un bajo rendimiento deportivo y que al mismo tiempo los frustraba, en cuanto a su vida personal. Por parte de las limitaciones encontradas con los adolescentes a los que se les aplicó la encuesta, se observó que existe mucha falta de información, desarrollo y ejecución de la misma y esto da como resultado consecuencias muy notables que impedirán el bajo rendimiento en cuanto a su preparación deportiva.

En cuanto a las necesidades de la vida real, se identifica que es muy importante que los adolescentes obtengan información necesaria del tema ya que la falta de esta no solo afecta el rendimiento deportivo sino que además puede desencadenar distintas problemáticas tales como lo pueden ser: problemas de ansiedad, depresión, problemas

de disciplina, violencia, drogadicción, trastornos de alimentación o incluso en el fracaso de la vida cotidiana solo por el hecho de no tener estabilidad emocional para afrontar los diferentes retos que se presentan a lo largo de su existencia etc. A todo esto se entiende que la carencia del desarrollo de inteligencia emocional tiene efectos negativos sobre las personas y en toda la sociedad. Hay que recordar que al usar de forma correcta la motivación y la inteligencia emocional los individuos suelen volverse responsables seguidas con una capacidad de atención, concentración y toma de decisiones para la resolución de conflictos.

En condiciones actuales hablando de la sociedad mexicana donde algunas familias optan por dejarle la educación en total responsabilidad a las escuelas, esto resulta ser un poco contradictorio porque la principal educación para la formación de la vida tiene que ser desde la esfera familiar.

Los obstáculos que influyen en la investigación son que muchos entrenadores de equipos de adolescentes no suelen enfocarse en el bienestar psicológico y mucho menos en cuestiones emocionales de sus jugadores de esta forma son perjudicados, por lo que después muchos se preguntan del porque el bajo rendimiento, pero lo que resulta ser como consecuencia es un desajuste en cuanto a la motivación y la inteligencia emocional, dos factores que durante juegos de máxima importancia suelen hacer acto de presencia lo cual si no se está bien preparado para afrontar dicha situación los problemas comenzarán a entorpecer la actividad y no se podrá salir de ella en el momento, por eso es que se recomienda que todos los profesionales de la salud dediquen un poco de tiempo para brindar asesorías a los adolescentes para fortalecer las carencias que sean requeridas. Las expectativas igual resultan ser de forma negativa lo que hace que se convierta en un obstáculo más, es decir el auto sabotaje que los mismos adolescentes se mentalizan al sentirse menos que otros.

Otro obstáculo puede llegar a ser esa inseguridad que en determinadas ocasiones sobre todo los adolescentes llegan a percibir al momento de querer ejecutar una acción en ocasiones este momento de sumisión es originado por comentarios negativos que provienen de personas que al hacer esto ocasionan que el desarrollo de generar seguridad retraen el aprendizaje y la oportunidad de potencializarla.

En ocasiones muchas personas que suelen fracasar constantemente reflexionan acerca de lo que hicieron mal durante la ejecución de sus actividades y por lo tanto buscan día a día la forma de actuar diferente para obtener otros resultados que sean positivos, aquellas personas que cuentan con inteligencia emocional y motivación comúnmente confían en ellos mismos, confían en sus habilidades y buscan activamente un modelo a seguir a lo largo de la vida probablemente encuentren a varios modelos con los cuales se identifiquen.

La investigación sobre inteligencia emocional y motivación en el deporte suele ser escaso, son temas novedosos lo que lo hace llamativo es la importancia que este proceso tiene respecto a otros ámbitos como el educativo y el laboral, por otro lado se cree en vital importancia que el adolescente deportista que posee una buena capacidad de inteligencia emocional y motivación podrá conseguir un excelente rendimiento deportivo a diferencia del que no cuenta con el desarrollo de dicha capacidad.

## REFERENCIAS

Balderrama J, A., & Díaz, P, J., & Gómez, R, I. (2015). Activación Física y Deporte: su influencia en el desempeño académico. *Revista RA Ximhai*, 11, 221-230, México.

Bischof, L. (2000), Interpretación de las teorías de la personalidad: Enfoque de poder explicativo y capacidad predictiva, Trillas, México.

Britapaz, L., & Del Valle, J. (2015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus*, 19, 28-33, Venezuela.

Cabezas, H., & Lega, L. (2006). Relación empírica entre la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) de Ellis y la Terapia Cognitiva (TC) de Beck en una muestra costarricense. *Revista Educación*, 30 (2), 101-109, Costa Rica.

Camargo R, D., & Gómez, E., & Ovalle O, J., & Rubiano, R. (2013). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 31, 116-125, Colombia.

Craig, (2001), Desarrollo Psicológico, 8tva edición, PEARSON EDUCACIÓN, México.

Dolto, F., (1997) LA CAUSA DE LOS ADOLESCENTES, Editorial Seu, México.

Estramiana, J., & Garrido, A. (2007). Orígenes sociológicos de la psicología social. *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (118), 11-26, España.

Feixas G., Miro T., (1993), Aproximaciones a la psicoterapia, Paidós, España.

Goleman, D. (2000) Inteligencia emocional, Vergara, México.

González, J. (1999)., psicoterapia de grupos: teoría y técnica, manual moderno, reimp-México.

Hernández R., Fernández C., Baptista P. (2014), Metodología de la investigación, MC Graw Hill, México.

Morán A., Toner J, (2018) Psicología del deporte, 1 edición, manual moderno, México.

Muuss.R.E, (2003), Teorías de la adolescencia, Paidós Studio, México.

Naranjo, M. (2009). MOTIVACIÓN: PERSPECTIVAS TEÓRICAS Y ALGUNAS CONSIDERACIONES DE SU IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación*, 33 (2), 153-170, Costa Rica.

Papalia E., Wendkos S., Duskin R., (2012), Desarrollo humano, MC Graw Hill, Colombia.

Rizo, M. (2005). La Psicología Social y la Sociología Fenomenológica. Apuntes teóricos para la exploración de la dimensión comunicológica de la interacción. *Global Media Journal*, 2 (3), 0, México.

Rodrigues, A, Assmar, E, Jablonski.B, (2002), Psicología social, 5ta edición, Trillas, México.

Rodríguez, M., & Morán, C. (2010). HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN MÉXICO. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5 (1), 117-134, México.

Ruiz, & García, A., (2013). Personalidad, edad y rendimiento deportivo en jugadores de futbol desde el modelo de costa y McCrae. *Revista anales de la psicología*, 29, 642-645, España.

Soto, J. (2015). Psicología social ¿para qué? *Cinta de Moebio*, (52), 48-59, Chile.

Vera, J., & Rodríguez, C., & Grubits, S. (2009). LA PSICOLOGÍA SOCIAL Y EL CONCEPTO DE CULTURA. *Psicología & Sociedade*, 21 (1), 100-107, Brasil.

Yankura J., Dryden W., (1999) Terapia conductual racional emotiva, editorial desclée de brouwer, s.a

## GLOSARIO

**Actividad física:** Es más que nada el esfuerzo a la que el cuerpo es sometido para realizar diferentes tipos de ejercicios, todos a aquellos torneos o competencias que organizan diferentes instituciones con de carácter deportivo son facetas de una actividad física pues son de alto interés porqué mediante este tipo de eventos se promueve la mejoría de la salud.

**Adolescente:** “adolescencia” se deriva de la voz latina adolescere, que significa “crecer” o “desarrollarse hacia la madurez” para los fines del presente estudio, psicológicamente, es una “situación marginal” en la cual han de realizarse nuevas adaptaciones, aquellas que dentro de una sociedad dada, distinguen la conducta infantil del comportamiento adulto.

**Ansiedad:** La ansiedad básicamente es un mecanismo de defensa, un sistema de alerta ante situaciones que sean consideradas amenazantes, la función principal es movilizar al organismo, mantenerlo alerta y afrontar los riesgos.

**Área cognitiva:** los adolescentes en esta etapa generan diferentes o mejor dicho empiezan a desarrollar pensamientos de un nivel más avanzado porque aprenden a enjuiciar las cosas de un modo más realista lo que les da como consecuencia que ellos mismos se complican la vida.

**Área física:** En esta etapa el cuerpo de los adolescentes, los hombres y las mujeres dan un seguimiento a su desarrollo lo cual como ya se había mencionado antes les genera descontento si las cosas no salen como ellos lo esperan.

**Área psicosocial:** etapa en la cual se genera un conflicto por la aceptación de los demás, sobre todo si quiere pertenecer a un grupo en específico para lograr entrar muchas veces queremos copiarnos de su estilo cuando realmente no nos sentimos a gusto realizando esa clase de cosas.

**Constructos personales:** Se refiere a que todos los individuos tienen esa habilidad para poder construir su propia personalidad a través de la percepción que cada quien tiene sobre el mundo y que no solamente un profesional como lo es un psicólogo se interesa en el estudio de la conducta humana.

**Deporte:** Es definido como una diversión liberal, espontánea, de importancia en la relajación del espíritu y del cuerpo, busca fomentar el esfuerzo mediante un sinnúmero de ejercicios en cada persona que desee practicarlos.

**Emoción:** viene siendo de forma precisa para los psicólogos y filósofos, por lo tanto definen a la emoción como: una agitación o cualquier trastorno de la mente, sentimiento, pasión, cualquier estado en donde la persona sienta excitación, este término es utilizado para referirse a sentimientos con pensamientos característicos de estados psicológicos y biológicos mediante respuestas de tendencia a actuar.

**Inteligencia emocional:** Se refiere a la habilidad y capacidad de carácter psicológica que implica el sentimiento, entendimiento y modificación del control de las emociones propias y ajenas.

**Locus de control externo:** Es la percepción que los eventos ocurren como resultado del azar, el destino, la suerte o el poder y decisiones de otros. Así, el LC externo es la percepción de que los eventos no tienen relación con la propia determinación, es decir que los eventos no pueden ser controlados por esfuerzo y dedicación propios.

**Locus de control interno:** ocurre en caso de que un individuo perciba que el evento reforzador en concreto es contingente con su propia conducta. Es decir, que la persona percibe que lo que ha ocurrido externamente es gracias a su comportamiento y tiene control sobre las consecuencias externas.

**Locus de control:** Hace referencia al grado en el cual las personas sienten que tienen o no el control sobre los acontecimientos que influyen en sus vidas.

**Modelo cognitivo:** Engloba a las ideas, los constructos personales, imágenes, creencias, expectativas, atribuciones. Este término involucra patrones complejos de significados que incluyen a las emociones, pensamientos y conductas.

**Motivación:** La motivación se encuentra en el organismo de todo ser vivo, por lo que se define, como un estado en el cual el individuo actúa mediante un impulso con el fin de conseguir un objetivo en particular.

**Psicología del deporte:** Se define como una disciplina académica y como profesión encargada de llevar asesorías a los atletas de alto rendimiento, como conocer los factores que afecten en determinado momento al deportista provocándole así un bajo rendimiento deportivo.

**Psicología:** Ciencia que estudia principalmente el comportamiento humano, así como también estudia los procesos mentales y analiza las interacciones del ser humano con el ambiente físico y social.

**Teoría de la ansiedad:** Se considera como un elemento que puede afectar el desarrollo de las competencias deportivas y afectar el rendimiento óptico por parte del deportista, pues la ansiedad es un estado que experimentan todos los deportistas a la hora de las competencias.

**Teoría de la atribución en el deporte:** Menciona que los deportistas al terminar las competencias el resultado ya sea favorable o no favorable, suelen atribuirlo a causas externas o internas, ya que si el resultado fue favorable suelen atribuirlo a causas propias y si es no favorables, a causas externas.

**Terapia racional emotiva:** Definida como un sistema de psicoterapia que ayuda a las personas a solucionar los problemas que vengán afectando la cognición y la emoción, este modelo se encarga de minimizar todos los problemas emocionales y conductuales que se encuentran de forma desadaptadas.

**Terapias cognitivas:** Son un conjunto de técnicas y estrategias terapéuticas con una metodología que las distingue pero ajustándose siempre a un método científico.

## ANEXOS

Instrumento de medición

Encuesta de inteligencia emocional y motivación en el deporte

Edad: \_\_\_\_\_ sexo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Marcar con una "X" en cada reactivo según su criterio.

Indicador	a) Siempre	b) Casi siempre	c) Algunas veces	d) Muy pocas veces	e) Nunca
<b>Inteligencia emocional</b>					
1. sientes enojo al perder una competencia deportiva.					
2.- cuando comienza mal la competencia, mi confianza baja rápidamente.					
3.- cuando mi estado de ánimo cambia veo nuevas posibilidades de juego.					
4.- cuando la competencia no va como planeaba suelo perder la concentración.					
5.- Los pensamientos negativos no interfieren en mi rendimiento.					
6.- Me siento capaz de controlar mis emociones durante la competencia.					
7.- Me mantengo concentrado durante la competencia.					
8.- Cuando tengo buen estado de ánimo se me hace fácil resolver los problemas de la competencia.					
9.-Soy consciente de las emociones que experimento durante la competencia.					
10.- Me siento nervioso antes de iniciar una competencia.					
11.- Me desanimo si algo me sale mal en la competencia.					
12.- Acepto la derrota en la competencia y me propongo hacerlo mejor para el siguiente.					
<b>Motivación</b>					
13.- Me motivo a mí mismo imaginándome un buen resultado en la competencia.					
14.- Te mentalizas en resultados positivos previo a una competencia.					
15.- te sientes motivado al inicio de una competencia deportiva.					
16.- busco cosas en el deporte que me hagan sentir bien.					
17.- Me siento con mayor motivación durante las competencias que en los entrenamientos.					
18.- Me motiva contar con el apoyo de mis seres queridos.					
19.- Tengo confianza en mí habilidad deportiva.					
20.- En la competencia me preocupo más por no fallar que por disfrutar el juego.					
21.-siento mayor responsabilidad de obtener resultados positivos que el resto de mi equipo.					
22.- puedo seguir en la competencia con confianza, aunque mi desempeño no sea bueno.					
23.- Establezco metas que debo alcanzar en la competencia.					
24.- Me motiva que me vean jugar.					
25.- Acepto que alguien me diga mis errores en la competencia.					
26.- Suelo darle ánimos a mis demás compañeros.					
27.- Me siento capaz de aportar cosas buenas al equipo.					
28.- Hago caso a las indicaciones que me dan.					

**¡GRACIAS POR SU TIEMPO!**