



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TEMA:

“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LAS DIVISIONES INFERIORES DEL MUSHUC RUNA SPORTING CLUB DEL CANTÓN AMBATO EN EL AÑO 2017”

Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo General.

Autor

Rosero Arévalo Alex Christian

Tutor

Psc. Ind. Acosta Pérez Paul Bladimir. Mg

Ambato – Ecuador

2018

ÍNDICE DE PÁGINAS PRELIMINARES

PORTADA	i
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
ÍNDICE DE CUADROS	xiii
RESUMEN EJECUTIVO	xiv
ABSTRACT	xv
INTRODUCCIÓN	1

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Rosero Arévalo Alex Christian, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “La inteligencia emocional y la influencia en el rendimiento deportivo de los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato en el año 2017”, como requisito para optar al grado de Psicólogo General y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 28 días del mes de marzo de 2018, firmo conforme:

Autor: Rosero Arévalo Alex Christian

Firma 

Número de Cédula: 1804351763

Dirección: Av. De los Shyris y Duchicela 19-19

Correo Electrónico: rosero.christianuva@gmail.com

Teléfono: 0979098325

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación "LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LAS DIVISIONES INFERIORES DEL MUSHUC RUNA SPORTING CLUB DEL CANTON AMBATO EN EL AÑO 2017" presentado por Rosero Arévalo Christian Ales, para optar por el Título de Psicólogo General,

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Ambato, 28 de Marzo de 2018



Psc. Ind. Acosta Pérez Paul Bladimir. Mg

1803406204

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Psicólogo General, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 28 de Marzo de 2018



Rosero Arévalo Alex Christian

1804351763

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LAS DIVISIONES INFERIORES DEL MUSHUC RUNA SPORTING CLUB DEL CANTÓN AMBATO EN EL AÑO 2017, previo a la obtención del Título de Psicólogo General, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Ambato, 28 de Marzo de 2018



Ps. Cl. Mónica Maribel Vasco Álvarez Mg.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



Psic. Ind. Luis Fernando Taruchain Pozo MSc.
VOCAL



Dra. Rosa Elvira Ramírez Naranjo
VOCAL

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado para mi hermana que en paz descanse, para mi madre por ser una mujer incondicional en mi vida y especialmente para mi hijo Carlitos José Rosero todo el sacrificio que realizo es por y para ti fuente de mi inspiración.

Christian Rosero

AGRADECIMIENTO

En primer lugar agradezco a Dios y a mis padres por la confianza depositada en mí, quiero expresar mi profundo agradecimiento a mi tutor Psc. Ind. Paúl Acosta quien me ha guiado de manera adecuada y a todo el personal administrativo y docente de la Universidad Tecnológica Indoamérica por los conocimientos que me impartieron en esta etapa de mi vida.

Christian Rosero

ÍNDICE DE CONTENIDOS

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR	¡Error! Marcador no definido.
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	¡Error! Marcador no definido.
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	¡Error! Marcador no definido.
APROBACIÓN TRIBUNAL	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN EJECUTIVO	xiv
ABSTRACT	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

Problema	2
Contextualización.....	2
Contribución Teórica, Económica, Social y/o Tecnológica.....	5
Fundamentaciones.....	5
Fundamentación Epistemológica	5
Fundamentación psicológica.....	6
Objetivos	9
Objetivo General	9
Objetivos Específicos.....	9
Marco conceptual.....	10
Inteligencia emocional	10
Rendimiento deportivo.....	22

CAPÍTULO II

Metodología	34
Diseño	34
Población.....	34
Instrumentos de investigación.....	36

CAPÍTULO III

Análisis e interpretación.....	44
Comprobación de Hipótesis	48

CAPÍTULO IV

Conclusiones y recomendaciones	64
Conclusiones	64
Recomendaciones.....	66
Discusión.....	67

CAPÍTULO V

Propuesta.....	69
Tema.....	69
Justificación	69
Objetivos	70
Objetivo general.....	70
Objetivos específicos	70
Argumentación teórica.....	71
Terapia cognitivo conductual.....	72
Diseño técnico de la propuesta.....	73
Bibliografía	90
Anexos	94

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Población	35
Tabla N° 2: Interpretación del Baron Ice Na	37
Tabla N° 3: Interpretación del Cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento deportivo” (CPRD)	39
Tabla N° 4: Nivel de Inteligencia Emocional de BarOn (I-CE)	44
Tabla N° 5: Factores que influyen en el rendimiento deportivo	46
Tabla N° 6: Frecuencias observadas	48
Tabla N° 7: Frecuencias esperadas	48
Tabla N° 8: Tabla de contingencia.....	49
Tabla N° 9: Tabla grados de libertad	50
Tabla N° 10: Decisión.....	50
Tabla N° 11: Frecuencias observadas	51
Tabla N° 12: Frecuencias esperadas	51
Tabla N° 13: Tabla de contingencia.....	52
Tabla N° 14: Grados de libertad	53
Tabla N° 16: Frecuencias observadas	54
Tabla N° 18: Tabla de contingencia.....	55
Tabla N° 19: Tabla grados de libertad	56
Tabla N° 20: Decisión.....	56
Tabla N° 21: Frecuencias observadas	57
Tabla N° 22: Frecuencias esperadas	57
Tabla N° 23: Tabla de contingencia.....	58
Tabla N° 24: Tabla grados de libertad	59

Tabla N° 25: Decisión.....	59
Tabla N° 26: Frecuencias observadas	60
Tabla N°27: Frecuencias esperadas	60
Tabla N° 28: Tabla de contingencia.....	61
Tabla N° 29: Tabla grados de libertad	62
Tabla N° 30: Decisión.....	62
Tabla N° 31: Tabla General de valores del Chi Cuadrado.....	63

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Población	35
Gráfico N° 2: Nivel de Inteligencia Emocional de BarOn (I-CE)	44
Gráfico N° 3: Factores que influyen en el rendimiento deportivo	46
Grafico N° 4: Campana de Gauss	50
Grafico N° 5: Campana de Gauss	53
Grafico N° 6: Campana de Gauss	56
Grafico N° 7: Campana de Gauss	59
Grafico N° 8: Campana de Gauss	62

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1: Plan operativo	74
Cuadro N° 2: Taller I	76
Cuadro N° 3: Taller II	81
Cuadro N° 4: Taller III.....	85

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

TEMA: “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LAS DIVISIONES INFERIORES DEL MUSHUC RUNA SPORTING CLUB DEL CANTON AMBATO EN EL AÑO 2017”

AUTOR: Rosero Arévalo Christian Alex

TUTOR: Psc. Ind. Acosta Pérez Paul Bladimir. Mg

RESUMEN EJECUTIVO

El siguiente trabajo investigativo está enfocado en la inteligencia emocional y la influencia en rendimiento deportivo de los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting club del Cantón Ambato en el año 2017. Se plantearon objetivos específicos como el determinar los niveles de inteligencia emocional que existe y establecer los factores que influyen en los futbolistas. Para recoger la información se utilizaron los siguientes instrumentos psicológicos el Inventario de Inteligencia Emocional Barón Ice: NA-COMPLETA y el cuestionario de «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD). Mediante el método de chi cuadrado se determinó que no existe correlación entre las variables propuestas, obteniendo valores menores al valor crítico que fue 5,76. Lo que demuestra que se acepta la hipótesis nula manifestando que la Inteligencia Emocional no influye en el Rendimiento deportivo. Posteriormente se realiza talleres para incrementar el rendimiento deportivo de los integrantes del club

PALABRAS CLAVES: Inteligencia Emocional, Rendimiento deportivo

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

THEME: "EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ITS INFLUENCE ON SPORTS PERFORMANCE OF THE FOOTBALLERS PLAYERS OF THE LOWER DIVISIONS OF MUSHUC RUNA SPORTING CLUB OF THE AMBATO CANTON IN THE YEAR 2017"

AUTHOR: Rosero Arévalo Christian Alex

TUTOR: Psc. Ind. Acosta Pérez Paul Bladimir. Mg

ABSTRACT

This research is focused on emotional intelligence and its influence on sports performance of the footballers of the lower divisions of the Mushuc Runa Sporting Club of Ambato Canton in the year 2017. Specific objectives were set such as determining the levels of emotional intelligence that exists and the factors that have an influence on the players. For the collection of information, the following psychological instruments were used: Inventory of Emotional Intelligence Baron Ice: NA-COMPLETA, the questionnaire "Psychological Characteristics Related to Sports Performance" (CPRD). By means of the chi-square method, it was determined that there is a correlation between the proposed variables, obtaining values lower than the critical value that was 5,76. This shows that the null hypothesis is accepted, stating that emotional intelligence does not influence sports performance. Subsequently, workshops are carried out to increase sports performance of the club members.

KEY WORD: emotional intelligence, sports performance



INTRODUCCIÓN

La investigación realizada tiene como fin el estudio de la inteligencia emocional y la correlación que tiene con el rendimiento deportivo, tiene en consideración que la inteligencia emocional es la capacidad que tienen los seres humanos para estar en equilibrio con ellos mismo y con el medio social en el que se desarrollan, logrando así mayor autoconfianza en las actividades que realizan, un óptimo nivel de inteligencia emocional, reduce los niveles de ansiedad, producidos por situaciones que son difíciles de controlar por la persona.

En el rendimiento deportivo, tiene una relación directa con los logros que consiga un deportista, considerando que puede aumentar o disminuir la capacidad física, psíquica, funcional, técnica y táctica que el deportista evidencie durante el entrenamiento, se puede evaluar en cualquier período de tiempo.

A continuación se describirá el contenido de los capítulos de la investigación realizada: en el capítulo I se describirá, el problema, la contextualización, los antecedentes, la contribución teórica, económica, social y/o tecnológica, la fundamentación epistemológica y psicológica, la justificación, el objetivo general, los objetivos específicos y el marco conceptual. En el capítulo II se explica, la metodología que se utilizó, la población, descripción de los instrumentos empleados, se detalla el proceso de recolección y análisis de datos. En el capítulo III se elabora, el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la aplicación de reactivos. Dentro del capítulo IV se plasma las conclusiones, recomendaciones obtenidas de la investigación realizada y se redacta la discusión, basada en los antecedentes investigativos y en los resultados que obtuvieron. En el capítulo V se desarrolla la propuesta, en la que vamos explicar la justificación, el objetivo general, los objetivos específicos, argumentación teórica, el plan operativo, y los talleres que se van a llevar a cabo.

CAPÍTULO I

PROBLEMA

Contextualización

Según State of the Heart (2016) en su investigación realizada acerca de la Inteligencia emocional en el mundo determinó que:

Las puntuaciones de la Inteligencia emocional continúan su descenso en relación a los datos del informe State of the Heart 2014, especialmente los relativos al autocontrol o la capacidad para mantener el equilibrio emocional -3,3%, la automotivación -2,9% y la conexión empática con los otros -2,4%; Conforme a ello se concluye que las personas en el mundo son emocionalmente más inestables, se encuentran menos automotivadas y se manifiestan menos empáticas. Joshua Freedman, coautor del estudio y director general de Six Seconds, observa; La mala noticia es que la Inteligencia emocional sigue disminuyendo a nivel mundial. (p.3)

La inteligencia emocional es un tema de mucho interés puesto que al tener un buen nivel permite tener control sobre las emociones para que sea proactivo en cada situación que se presente. Ayuda a que las personas tengan éxito en su vida personal y laboral ya que posibilita que existan mejores conductas interpersonales facilitando el entendimiento de las propias emociones y la de los demás.

Según Guaman (2018) informa que:

En los últimos días se divulgó un estudio elaborado por investigadores de la Universidad Estatal de Michigan, la Universidad de Chicago y la Universidad de Indiana, en el que se concluye que el Ecuador es el país que cuenta con la población más empática del mundo. La investigación clasifica a 63 países estudiados en una tabla de posiciones en la que el Ecuador ocupa el primer lugar, seguido de Arabia Saudí, Perú y Dinamarca; para conocer los niveles de empatía en diferentes partes del mundo, los investigadores realizaron una encuesta a 104 mil personas de 63 diferentes países, siendo este el primer gran estudio que permite la comparación de tan alto número de países. En ella se preguntaba sobre la tendencia de las personas a comprender o a “ponerse en los zapatos” de los demás para entender sus sentimientos o sus puntos de vista, así como sobre sus rasgos de personalidad, la autoestima, la emocionabilidad o el bienestar subjetivo.

Estos indicadores de tipo actitudinal se contrastaban con otros relativos a las prácticas cotidianas como, por ejemplo, la frecuencia con la que se ayuda a los demás. (p.2-3)

Los individuos al ser conscientes de las emociones que se encuentran guiando las conductas que se presentan en determinado momento, así también el efecto que producen las mismas en otras personas, adicionalmente pueden adaptarse y aprender la forma en cómo utilizar las emociones principalmente cuando existen situaciones generadoras de estrés.

La capacidad de expresar y controlar nuestras emociones es esencial, pero también lo es nuestra capacidad para comprender, interpretar y responder a las emociones de los demás. Imaginemos un mundo en el que no se pudiera entender cuando un amigo se siente triste o cuando un compañero de trabajo está enojado. Los psicólogos se refieren a esta capacidad como la Inteligencia Emocional, y algunos expertos sugieren incluso que puede ser más importante que el coeficiente intelectual

Según Chaquinga (2016) determinaron que los adolescentes del cantón Ambato de acuerdo a su investigación de inteligencia emocional determinaron que:

El 5.3% posee un nivel de IE Excelentemente Desarrollado, el 14.1% presenta un nivel de IE Muy Alto, el 25.3% de los adolescentes presentan un nivel de IE Alto, posteriormente el 47.2% posee un nivel de IE Promedio, el 4.6% de los adolescentes poseen un nivel Bajo, el 3.2% de los adolescentes poseen un nivel Muy bajo, finalmente el 0.3% presentó casos de adolescentes que poseían un nivel de IE Deficiente. (p.59)

La inteligencia emocional se relaciona principalmente con el bienestar de cada persona, teniendo en cuenta que las personas que tienen esta capacidad muy desarrollada pueden mirar el lado positivo de las situaciones que produzcan para que de esta manera se puedan resolver los diversos conflictos que se presenten. Es importante mencionar que dentro del club no existen investigaciones relacionadas que permitan evidenciar el nivel de inteligencia emocional, pero cabe recalcar que los futbolistas presentan buena capacidad para la resolución de problemas y son

capaces de trabajar bajo presión en situaciones impuestas por los entrenadores y siempre se ven optimistas ante una situación adversa.

Antecedentes

Hurtado (2017) en su trabajo denominado *La Psicología Deportiva en el rendimiento deportivo del fútbol en los jugadores de la sub 12 y sub 14 del Club Deportivo “Mushuc Runa Sporting Club*, realizada en la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, para la obtención del Título de tercer nivel, concluyó que “es evidente la necesidad de trabajar el desarrollo de destrezas psicológicas con los futbolistas en las categorías formativas, de manera específica en el manejo del estrés y el aprendizaje y desarrollo de habilidades mentales”(p.71).

Terán (2017) en la investigación: *La fuerza explosiva en el rendimiento deportivo de la selección de futbol categoría A y B de la Unidad Educativa Suizo del Cantón Ambato*, realizada en la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, para la obtención del Título de tercer nivel, se concluyó que:

La fuerza explosiva es muy importante en el entrenamiento de un futbolista, este entrenamiento se debe generar a base de diferentes métodos de entrenamiento en el cual se vaya aumentando cargas progresivas para poder desarrollar la fuerza explosiva y así poder ir mejorando tanto en el rendimiento individual y colectivo. (p.75)

Aldás (2018) en su investigación: *Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas*, realizada en la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, para la obtención del Título de tercer nivel, concluyó:

Se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, por lo tanto se ha determinado que los aspectos de la ansiedad precompetitiva no están relacionados con los componentes de las características psicológicas relacionadas al

rendimiento deportivo en las personas que practican el fútbol en el Club Deportivo Macará. (p.56)

Martínez (2016) en la investigación: *la inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición*, realizada en la Universidad de Valladolid, Centro transdisciplinar de investigación en educación, para la obtención del Título de doctor, se concluyó:

En cuanto a las dimensiones que configuran la IE, la claridad emocional parece la más determinante a la hora de explicar el rendimiento deportivo, independientemente de si es valorado mediante la percepción subjetiva de los entrenadores o a través de los minutos disputados por las jugadoras a lo largo de la temporada de competición. (p.231)

El aporte de estas investigaciones nos va ayudar obtener el conocimiento teórico para lograr desarrollar de nuestras variables y así poder determinar si existe la influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento deportivo de los futbolistas.

Contribución Teórica, Económica, Social y/o Tecnológica.

La investigación realizará una contribución social, ya que la Inteligencia Emocional y el Rendimiento Deportivo son variables relevantes para el campo de la psicología deportiva, mediante los resultados obtenidos de esta investigación se generara el interés por realizar futuras investigaciones. Por otro lado aporta económicamente al club puesto que al mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas, permitirá que los ingresos económicos del club mejoren.

FUNDAMENTACIONES

Fundamentación Epistemológica

La inteligencia emocional surge varias décadas atrás los primeros autores en hablar de la IE son Salovey y Mayer en un informe. Daniel Goleman (1995) en su libro *La Inteligencia Emocional*, publica el concepto de inteligencia emocional surge de la necesidad de entender porque algunas personas reaccionan de diferente manera ante diversas situaciones y se adaptan a diversas circunstancias, existen

diversos estudios que determinan la existencia de varias inteligencias. La IE permite a los individuos identificar sus sentimientos, diferenciarlos y utilizarlos dependiendo las circunstancias en que las que se encuentren, de la misma manera permite reconocer los sentimientos de otras personas, generando empatía, ayudando a que las relaciones interpersonales sean adecuadas, favoreciendo a la comunicación asertiva (Góleman, 2012).

La Psicología del deporte nace a comienzos del siglo XX en Europa después de la primera guerra mundial, los pioneros son Leipzig, Berlin y Giese (1921-1928) contribuyen con sus estudios realizados acerca de la psicología del deporte; es por esto que está considerada una ciencia relativamente nueva que ha ido ganando terrenos a través del tiempo, es una rama de psicología que se encarga de estudiar y explicar el comportamiento de un deportista con el objetivo de velar por su bienestar personal y rendimiento deportivo. La psicología deportiva ha experimentado en los últimos años un crecimiento sin precedentes, convirtiéndose en materia de referencia, porque son más los profesionales que intervienen en equipos deportivos, con la finalidad de obtener conocimiento de las características psicológicas que intervienen en la actividad física y deportiva (Córdoba, 2015).

Fundamentación psicológica

En la investigación realizada se utilizó la corriente cognitivo conductual ya que explica el vínculo que existe entre el pensamiento y la conducta de los individuos, considerando que los comportamientos son adquiridos por las experiencias vividas. Según Clark (citado por Ruis, 2013) La corriente cognitivo conductual. “Parte de la hipótesis, a mi modo de ver muy acertada, de que aunque todos nacemos con un carácter determinado, este se va modelando cuando interactuamos con lo que nos rodea” (p. 4). La corriente cognitivo conductual permite a los individuos comprender el vínculo existente entre la forma de pensar, sentir y como esto influyen en el comportamiento Centrándose en afrontar los conflictos que se presentan, esta corriente ayuda a que los individuos identifiquen

pensamientos inadecuados, para que sean modificados buscando el bienestar físico y psicológico. Esta corriente afirma que todos los individuos nacen con un carácter establecido, esto va a determinar la forma de como va a actuar el futbolista para sobresalir en situaciones adversas que estan dadas por el entorno en el que se desarrolla.

JUSTIFICACIÓN

La importancia de la investigación es identificar el nivel de inteligencia emocional que puede afectar al rendimiento deportivo de los integrantes del Mushuc Runa Sporting Club, permitiendo obtener conocimiento de cuáles son los principales factores que influyen en el rendimiento deportivo. La indagación realizada es de gran utilidad, puesto que con los resultados obtenidos en la investigación se realizaran talleres enfocados en mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas. Resulta factible la realización de este trabajo ya que se cuenta con la autorización de la Universidad Tecnológica Indoamérica, y aprobación por parte de las autoridades, entrenadores y los futbolistas del Mushuc Runa Sporting club para la aplicación de los respectivos instrumentos psicológicos.

La investigación presenta originalidad debido a que existen pocos estudios en los cuales se relaciona la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo, permitiendo obtener resultados que plasmen las necesidades presentes en ellos y de esta forma plantear soluciones para optimizar el rendimiento de los futbolistas.

Los beneficiarios directos de esta investigación son los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato en el año 2017.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Investigar si la Inteligencia Emocional influye en el rendimiento deportivo de los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato en el año 2017.

Objetivos Específicos

1. Determinar los niveles de inteligencia emocional que existe en los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato en el año 2017.
2. Establecer los factores que influyen en el rendimiento deportivo de los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato en el año 2017.
3. Proponer una intervención psicológica frente a la problemática que se evidencia en los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato en el año 2017.

MARCO CONCEPTUAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la capacidad que los seres humanos tienen para estar en equilibrio con ellos mismo y el medio social en el que se desenvuelven, un nivel adecuado de inteligencia emocional les permite tener mayor autoconfianza en las cosas que hacen y así logran reducir los niveles de ansiedad en determinadas situaciones. La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

Según Fragoso (2015) la inteligencia emocional

Es la capacidad que los seres humanos tienen para estar en equilibrio con ellos mismo y el medio social en el que se desenvuelven, un nivel adecuado de inteligencia emocional les permite tener mayor autoconfianza en las cosas que hacen y así logran reducir los niveles de ansiedad en determinadas situaciones. (p.112)

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Estos factores configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena adaptación social. Al mismo tiempo el control de impulsos tiene una relación con la autoconciencia de los seres humanos, debido a que la misma tiene un orden lógico que nos permite poseer conocimiento propio, esto determinará la forma de pensar, comportarse y relacionarse, cabe recalcar que esto no viene solo,

ya que está definido por las actitudes y la motivación para lograr la satisfacción personal, la motivación juega un papel importante en la inteligencia emocional, porque consideran a la motivación como un estímulo que ayuda a la persona a elegir y realizar un tarea en una situación determinada. Es así como la inteligencia emocional está compuesta por varios factores que si logran coexistir en un ambiente de homeostasis, esto ayudará a la persona a un óptimo desenvolvimiento individual y grupal.

Gardner (citado por Trujillo, 2015) mencionó que las inteligencias múltiples se entiende como aquella capacidad de resolver los problemas generando nuevos efectos que pueden modificar los valor en alguna cultura y plantea la existencia de ocho diferentes tipos de inteligencias múltiples primero tenemos Inteligencia Lógico Matemática en la que persona es competente para resolver problemas lógicos, cálculos mentales, esto a su vez permitiéndole desarrollar su pensamiento crítico. La Inteligencia lingüística crea cierta habilidad en el individuo al momento de utilizar términos y conceptos en su expresar ante las demás personas. La Inteligencia musical se da mediante el aprendizaje de tonos, melodías, le permite a la persona componer canciones. Inteligencia espacial gracias a esta pueden diferenciar las formas, el espacio y sus relaciones en tres dimensiones, permitiéndole al individuo estar orientado y percibir la colocación de los objetos. La Inteligencia intrapersonal es la capacidad de conocernos a nosotros mismos, nuestras emociones, sentimientos y pensamientos. La Inteligencia interpersonal como su nombre lo indica permite establecer buenas relaciones sociales mediante la empatía. La Inteligencia corporal gracias a esta podemos expresar emociones por medio de los movimientos corporales que realiza una persona, como también llevar acabo sus respectivas actividades. La Inteligencia naturalista da habilidad de observación y estudio de la naturaleza.

Gardner (citado por Mejía, 2012) afirma que la inteligencia es la facultad de entender, razonar, saber, aprender y resolver problemas o conflictos, hace referencia a la inteligencia interpersonal como la capacidad para comprender los objetivos, motivaciones y deseos de las demás personas y la inteligencia intrapersonal como una capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los

sentimientos, temores y motivaciones propias. Las emociones son reacciones a los estímulos que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información va afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros.

Goleman (citado por Hoffman, 2016) quien afirma que la inteligencia emocional está compuesta por cinco componentes fusionados para poder relacionarse de forma directa o indirecta con las otras inteligencias, existen componentes que pueden ayudar a la inteligencia emocional; la autoconciencia ayuda al individuo a reconocer sus propias emociones, la autorregulación busca desarrollar la habilidad de dominar los sentimientos en un momento determinado, la automotivación que alienta al logro de metas y objetivos personales, la empatía que es necesaria para reconocer cuando los demás individuos pasan necesidades y se las asume como propias, finalmente las habilidades sociales muy necesarias para relacionarse con las demás personas, formar un desarrollo profesional y personal apropiado. De esta manera la inteligencia emocional reúne varios elementos con que el individuo logra controlar sus impulsos emocionales. Esto está destinado a aumentar el bienestar personal y social, por lo tanto la educación emocional es un proceso de capacitación continuo y permanente, que debe estar presente en todo el currículum académico y la formación permanece durante toda la vida. En otras palabras, la educación emocional tiene como objetivo optimizar el desarrollo humano, que a su vez es un desarrollo personal y social. En el ámbito social poseer habilidades sociales de alta calidad son efectivas para realizar cambios o persuadir a otras personas, esto ayuda a un futbolista a ser un líder a la hora de sus competiciones. No obstante, el objetivo de un futbolista nato con buenas habilidades sociales es llegar a tener una estrategia persuasiva para mejorar el rendimiento de sus compañeros de equipo. Un futbolista como líder, siempre va estar gestionando cambios, lo que le convierte en una persona apta para poder guiar al grupo hacia la meta planteada. Un futbolista debe conocer la diferencia entre las emociones y acciones; esto le ayudara a tomar mejores decisiones controlando la funcionalidad del impulso e identificando acciones

alternativas y sus consecuencias. Un futbolista se relaciona con su entorno, posee emociones, intereses, impactos negativos que todos estos pueden predisponer a un bajo rendimiento deportivo.

Goleman (citado por Navidia, 2012) afirma que el Autoconocimiento es interesante porque uno tiene conciencia de sí mismo, lo que favorece a la comprensión profunda de las emociones, fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos, las personas autoconscientes de sí mismo son poco críticas y poco realistas, en cambio, son honestos consigo mismos y con los demás. Las personas en ciertos casos no logran ser conscientes de los sentimientos debido a la negligencia selectiva lo que afecta, la capacidad de manejar los sentimientos de manera adecuada, ya que se requiere de la relación entre la conciencia, la cognición y el comportamiento; para manejar esto, existen estrategias sobre estabilidad en la capacidad de crear emociones positivas. Una persona muy consciente de sí mismo sabe a dónde va y por qué, y por lo tanto puede ser fuerte cuando se trata de abandonar un trabajo atractivo en una perspectiva económica que no está en línea con sus principios y objetivos a largo plazo. Una persona sin autoconciencia está dispuesta a tomar decisiones que causan confusión interna porque están impulsando sus valores. Las decisiones de las personas autoconscientes están en línea con sus valores.

Goleman (citado por Hoffman, 2016) asegura que la autorregulación se basa en predisposiciones biológicas que van estar estrechamente relacionados con los sentimientos, esto es como un debate interno continuo, es parte de la inteligencia emocional, el mal humor y los impulsos emocionales, que son medios que si no se los logran manejar y canalizar de una manera útil, pueden afectar pueden afectar de manera negativa en áreas bio-psico-social de una persona. En este sentido, las emociones reflexivas de autorregulación promueven el crecimiento emocional e intelectual, pueden referirse a la capacidad de controlar sus propias emociones y otras. Esta es una habilidad muy importante debido al impacto en el individuo y su capacidad para comportarse adecuadamente y hacer hincapié de manera efectiva en los sentimientos negativos más lentos de la vida cotidiana y aprecia el objetivo positivo de lograr una buena y adecuada

adaptación. Este nivel es equivalente a tolerar la capacidad y los sentimientos grupales cuando tienen experiencias, independientemente de la mentalidad de los sentimientos agradables o desagradables. ¿Por qué la autorregulación es tan importante para los líderes? En primer lugar, las personas que controlan sus sentimientos e impulsos son razonables y pueden crear confianza y justicia dentro del ámbito que se desarrollan. Los futbolistas talentosos dentro de un equipo de fútbol suelen ser vistos como líderes positivos, debido a que tiene un impacto de crecimiento y fortalecimiento de actitudes positivas para mejorar las conductas adquiridas.

Goleman (citado por Monserrat, 2015) refiere que la motivación está basada en tendencias emocionales las cuales facilitan el cumplimiento de los objetivos establecidos, la capacidad de incentivarse es algo externo de un individuo, porque se basa en resultados reales que requieren características tales como la resistencia, el disfrute del aprendizaje, la confianza en sí mismo y la obtención de logros. Estas actitudes son sinérgicas, por lo que el trabajo en equipo para motivar a otros a seguir su optimismo es primordial. El logro de los objetivos propuestos motiva a llegar a la meta, esto podemos hacer física o mentalmente, no porque nos vemos obligados, sino porque queremos hacerlo. Muchas veces no sabemos lo que queremos, o que no conocemos muy bien, lo que no queremos es establecer metas y saber lo que queremos es realmente un primer paso, naturalmente, cuando tenemos nuestros objetivos, necesitamos un plan de acción, con metas, con objetivos, dentro de ello necesitamos saber qué medidas debemos tomar para lograrlo.

No obstante Bisquerra (citado por Cotrina, 2014) afirma que

El comportamiento de una persona está determinado por muchos motivos, tomando el origen de sus acciones tanto de influencias externas como internas cuando cada acción debe ser de cierta manera, lo que requiere un conocimiento previo por parte de una persona, aunque algunas de las acciones pueden ser instintivas o reflejas. (p.30)

Todo relacionado con los estudios de la psique humana para encontrar una mayor motivación para garantizar mejores resultados, en donde se evidencia que

la motivación no siempre depende de la energía que el futbolista aporta a determinada actividad, sino de los aspectos externos que deprimen al futbolista y afecta al rendimiento deportivo. Lograr una buena motivación es genera mejores resultados, esto puede tener un impacto directo en el lugar de trabajo de las personas. Las acciones para mejorar la motivación, incluyen el manejo de las fortalezas y debilidades, saber cuándo necesitamos ayuda y cuándo no, en resumen, formar un verdadero modelo espiritual para nosotros mismos. Es interesante observar que las futbolistas con gran motivación siguen siendo optimistas, a pesar de que su rendimiento está en contra de ellos. En estos casos, la autorregulación se combina con la frustración y la depresión que se produce después de la falla o recesión lograda por la motivación.

Según Costa (2013) afirma que

La empatía se considera uno de los principales factores para lograr relaciones interpersonales exitosas, ya que además de poder entender a otra persona desde un nivel espiritual, también permite potenciar las propias emociones y sentimientos, la empatía es una capacidad que realmente se desarrolla. (p.16)

En los primeros años de vida se establecerá poco a poco a través de las relaciones y se puede desarrollarla muy fácilmente por los amigos, padres o quizás incluso extraños. Cuando las personas creen que tienen la empatía bajo control y son capaces de controlar esta capacidad, es más probable que sientan interés por los demás y sus necesidades. Incluso estas personas pueden sentir situaciones difíciles y obtener respuestas más seguras que en otros lugares, la empatía se ha convertido en el objetivo fundamental de lograr la inteligencia emocional y una característica de las relaciones interpersonales exitosas. Es importante mirar los sentimientos de los demás, saber cómo actuar y comprender la perspectiva de cada miembro de un grupo. La empatía es muy importante en los entrenamientos y en el contexto de generar un mejor rendimiento deportivo, que se adapta mejor a los futbolistas. Desde todas las dimensiones de la conciencia, la empatía es más fácil de identificar. Todos conocemos la empatía de un maestro o amigo y su ausencia va a ser superada cuando tenemos un jefe o entrenador

desconocido. Pero cuando se trata de negocios, rara vez se escucha a la gente elogiarlos o recompensarlos por su empatía.

Goleman (citado por Mejía, 2012) afirma que:

El desarrollo de la tecnología para evaluar a las personas para ciertos fines, como en escuelas, organizaciones profesionales, militares, en los últimos años, la mayoría de los psicólogos estuvieron de acuerdo en que la evaluación de la inteligencia emocional era el logro máximo de en psicología (p.14).

Pero no todos aceptaron esta posición como la verdad definitiva, a partir de ahí se tomó las cuestiones filosóficas muy en serio, y varios aportes ideológicos influyeron particularmente en sus estudios. Monserrat (2015) manifiesta que:

Nunca se los ha criticado a profundidad a pesar de que no estaban de acuerdo con los enfoques psicométricos, en este sentido, la inteligencia emocional propuesta por Goleman seguía siendo la capacidad de capturar, entender y aplicar efectivamente las emociones de energía y perspicacia como fuente de energía humana, información, relaciones e influencias. (p.3)

Cuando se expone a diferentes definiciones del tema, es claro que la inteligencia emocional es una forma de interactuar con un mundo que toma en cuenta los sentimientos e incluye habilidades como el control de los impulsos, el autoconocimiento, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia y la agilidad mental. Sin embargo surgen aportes de varios autores que permiten ampliar el panorama de esta definición teórica un poco más.

Para Von Hoffman (2016)

Otra hora desagradable, que se estabiliza regularmente, es el dolor, aunque no se debe olvidar que ese estado de ánimo, como el resto de personas, tiene sus aspectos positivos, siempre que no sea un estado que interfiera con la vida. Así, por ejemplo, en ausencia de una pérdida irreparable, el duelo da un asilo reflexivo que lleva a retirarse y el dolor que es indispensable para sus eventos, para ayudar a recuperarse y avanzar. (p.1)

Pero si esto se convierte en obsesión, preocuparse por lo que pesa solo sirve para profundizar y alargar esta depresión. Es posible que enojarse con alguien en el trabajo o con un miembro de la familia, pero si se deja llevar por el calor de un momento, serían constantemente irresponsables y siempre estarán disculpándose por ello. ¿Quién nunca ha estado enojado?, ciertamente, se ha experimentado este sentimiento en algún momento, ya que siempre hay una razón para estar enojado, a pesar de que rara vez sea bueno. La motivación, explica cómo las tendencias emocionales guían o facilitan el logro de los objetivos. La empatía o conciencia social, es comprender el conocimiento de emociones, necesidades y preocupaciones de los demás. Habilidades sociales o gestión de relaciones, que es la capacidad de generar respuestas deseadas en otros, pero no se entiende como características que controlan o se imponen en otra persona. Este modelo se ha aplicado en diversos campos, como en organización y fuerza de trabajo.

Bar-On (citado por Pineda, 2012)

Propuso un modelo que tiene varios aspectos, los componentes: intrapersonal, interpersonal, el estado de ánimo en general, de adaptación, de manejo del estrés y la sección del estado de ánimo. El componente intrapersonal básicamente está orientado al ser humano: para conocerse a sí mismo, con la capacidad de comprender sus sentimientos y necesidades, separarlo y conocer sus causas. (p.36)

Comprende la seguridad como la capacidad de expresar sentimientos, creencias, sin dañar los sentimientos de los demás y defender los derechos de una manera extrovertida. La asertividad que es la capacidad de comprender, aceptar y respetarse, admitir aspectos y limitaciones positivas y negativas. La conciencia de sí mismo, es la capacidad de hacer lo que realmente queremos y disfrutamos. La independencia es la capacidad de autoconfianza, seguridad en sí mismo en nuestros pensamientos, nuestras acciones y autonomía emocional en la toma de decisiones. En el componente interpersonal se reconocen la empatía como la capacidad de sentir, comprender y apreciar otros sentimientos. Las relaciones propician la capacidad de crear y mantener una relación satisfactoria que despierta

la proximidad emocional. La responsabilidad social motiva la capacidad de ver a una persona colaboradora influir en un miembro constructivo de un grupo social. Los componentes de adaptación, en donde se da prioridad a la resolución de problemas como la capacidad para identificar y definir problemas, y para producir e implementar soluciones efectivas. La prueba de realidad expresa la capacidad de evaluar la equivalencia entre la experiencia y las personas reales. La flexibilidad maneja la capacidad de cambiar apropiadamente los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento ante situaciones y circunstancias cambiantes. Los componentes del manejo del estrés que reconoce la tolerancia al estrés como la capacidad para resistir los eventos adversos, situaciones estresantes y emociones fuertes. El control de impulsos que radica en la capacidad de resistir y sentir emociones. El componente del estado anímico en general involucra la felicidad como la capacidad de sentir satisfacción en nuestras vidas. El optimismo que es la capacidad de ver el aspecto más positivo de la vida. El modelo usa el término inteligencia emocional y social, que se refiere a las competencias sociales que deben haber funcionado en la vida.

Salovey y Mayer (citado por Gordillo et al., 2015)

Realizaron nuevas transformaciones que han mejorado el modelo para consolidar uno de los modelos más utilizados y, por lo tanto, es uno de los más populares. Las habilidades incluidas en el modelo son: la percepción emocional que es la capacidad de reconocer las emociones por sí mismas y en los demás a través de la expresión facial y otros elementos como la voz o la expresión corporal. (p.67)

El alivio emocional del pensamiento, funciona como un medio para combinar sentimientos con otras sensaciones, como los sabores y olores, o usar el sentimiento para facilitar el razonamiento. En este sentido, las emociones pueden priorizar, guiar u ordenar el pensamiento, prestando atención a la información más importante. Por otro lado, la felicidad facilita el razonamiento inductivo y la creatividad. Una expresión de emoción, que es la capacidad de resolver problemas e identificar los sentimientos. Saber dirigir las emociones, es comprender los efectos de las acciones sociales sobre los sentimientos y el control emocional

sobre uno mismo y los demás. La regulación reflexiva de las emociones en la promoción del crecimiento personal ya que es la capacidad de estar abierto a las emociones positivas o negativas. En resumen, el ser humano posee una serie de habilidades internas que se necesita potenciar, basadas en la práctica y la mejora continua.

Según Extremera (2014) se describen como

Un modelo con un conjunto de habilidades que componen la inteligencia emocional, se enumeran los diferentes aspectos: concóctate a ti mismo, para motivarse, acondiciona la autofrustración, como un acuerdo razonable con colegas de trabajo, para así poder identificar situaciones que provocan las emociones positivas y negativas capaces de equilibrar lo que es importante en todas las situaciones, el autoreforzamiento para contener la ira en situaciones de provocación para ser optimistas, para controlar el pensamiento, el comportamiento de la unidad, autoverbalizarse, rechazando las demandas poco razonables, para luchar contra la crítica injusta de los demás con el diálogo. (p.6)

Aceptar la crítica, dejar de preocuparse por lo que podría volverse obsesivo, puede llegar a tener un buen conocimiento del comportamiento de los demás, mediante la escucha activa, la evaluación de sus opiniones, con lo que predice reacciones, observa su lenguaje, valora las cosas positivas que se hacen, se divierten, estar activos, es menos agradable pero necesario, sonreír, confiar en sí mismo, demostrar su dinamismo en la actividad, para comprender los sentimientos de los demás y hablar. También ofrece otras características tales como un buen sentido del humor, a aprender de los errores, para calmarse, para ser realistas, exige con calma lo que quiere, los temores puede controlarlos, para quedarse sin la ansiedad, y en grupo o en equipo, se reúnen con un defectos personales y la necesidad de cambio, porque hay creatividad, además de comunicarse de manera efectiva con los demás, para entender las opiniones de los demás, para reconocer los sentimientos de otras personas, pues sienten que tienen la misma perspectiva para asumir la responsabilidad de su propio comportamiento, para adaptarse a nuevas situaciones y sentir que es persona emocionalmente equilibrada.

Durante mucho tiempo según Salguero (2012) las emociones, se han considerado de poco interés y siempre se las ha tildado como la parte más sensible del hombre. Pero las emociones que son estados susceptibles muestran etapas internas personales, motivaciones, esperanzas, limitaciones e inclusive objetivos. En cualquier caso, es difícil apreciar los sentimientos sobre el comportamiento futuro del individuo, aunque puede ayudarnos a comprenderlo. A tan solo tener unos pocos meses de vida, ya se tiene sentimientos básicos, como temor, enojo o gozo. Algunos animales comparten con los humanos las emociones básicas por el lenguaje cada vez se complican, más porque los individuos usan claves, gráficos y expresiones. Todos perciben un sentido de cierta manera, dependiendo de sus experiencias previas, su aprendizaje, su naturaleza y su situación concreta. Algunos de los trastornos fisiológicos y del comportamiento que despiertan emociones son naturales, mientras que otros pueden ser adquiridos. Si tenemos algo de lo que podemos hablar como un aspecto distintivo entre el hombre y otro ser vivo, se trata de sentimientos y emociones, los mismos que son especialmente complejos. Por lo tanto, su importancia es central para determinar qué persona es y cuál es su identidad.

Trujillo (2015) utiliza una definición de las emociones de acuerdo Goleman que manifiesta que es:

Un sentimiento de acuerdo a los contextos psicológicos u biológicos. Por eso las emociones tienden a ser impulsos a una acción y consecuente a alguna conducta. Las emociones están presentes en cada persona para ayudar en la toma de decisiones guiando la conducta o comportamiento. (p.67)

Se conoce que hay un número significativo de emociones, la cuales son diferentes, por tal motivo es de fundamental importancia conocerlas, identificarlas para poder dirigir y controlarlas en cada una de las situaciones que se presentan en la vida cotidiana. Su teoría sostiene que la base se encuentra en ese conjunto de habilidades que él denomina inteligencia emocional, en donde al menos una parte de ellas viene determinada en nuestros genes y otras en cambio requerirán desarrollarse a medida que el individuo se va formando integralmente y necesitarán moldearse poco a poco, de este modo las emociones quedan sujetas a

cambio y son susceptibles de asimilarse o de perfeccionarse, si la persona tiene quien le encamine correctamente a lo largo de su vida de modo que pueda controlar sus emociones y cumplir sus propósitos sin ser presa de ellas.

Bisquerra (citado por Cotrina, 2014) asegura que

La actitud hacia las emociones y la motivación resultante para alcanzar los objetivos es necesaria para atraer la atención, motivar, gestionar e implementar actividades creativas; la autodirección emocional retrasa sensibilidades y controla el impulso que generalmente se produce para lograr muchos objetivos. (p.13)

Las personas con tales habilidades tienden a ser más beneficiosas y más seguras en sus acciones; reconocen otros sentimientos, y el don básico de estas personas es la empatía, basada en conocer sus propios sentimientos, la empatía es la base del altruismo en el que las personas empáticas están más entusiasmadas con señales sutiles que muestran lo que otros necesitan o quieren. De acuerdo con estos elementos, en general, existe un consenso suficiente de que la emoción es un momento difícil que lo caracterizado al organismo ya sea por una excitación o en cuyo caso una perturbación que expone que existan o no respuestas proporcionadas. Las emociones nacen como consecuencia de un evento externo o interno. La formación basada en el conocimiento es una innovación educativa que responde a las necesidades sociales de las materias académicas convencionales sobre las emociones.

RENDIMIENTO DEPORTIVO

La importancia del rendimiento deportivo viene derivado de la palabra performance, término aceptado del inglés que significa cumplir, se establece como una función motora, que define las reglas de una institución deportiva que le permite al individuo expresar su potencial físico y emocional. Por lo tanto, es posible hablar de rendimiento deportivo, independientemente del nivel de logro, a partir de ese momento la acción optimiza la relación entre el rendimiento físico de la persona y el ejercicio atlético.

Según Calero & González (2015)

El rendimiento atlético como resultado del accionar deportivo es fundamental porque muestra el desarrollo y el nivel de atleta de forma objetiva y mensurable en un momento dado. Si se utilizan los criterios adecuados como tiempo, distancia, peso, puntos, objetivos y se los aplica correctamente, se puede evaluar su progreso y evaluar su mejora durante la temporada y compararla con otras temporadas anteriores. (p.53)

Lo mismo se aplica a la deportividad y la calidad del rendimiento del evento deportivo. Si bien es más difícil de medir debido a contenido de la parte subjetiva, como la confianza en sí mismo, la motivación, la habilidad de un atleta para desempeñarse tan cerca de sus verdaderos límites también se demuestra por su capacidad de proyectar todos sus recursos bajo ciertas condiciones. Se habla también de su capacidad para soportar la presión, mantener la concentración o reproducir sin errores el complejo movimiento técnico. Sin embargo, la resistencia es la base de muchas competencias, incluidos los deportes colectivos, en donde requieren repeticiones múltiples durante al menos 30 minutos; por lo tanto, se puede ver que el conocimiento de sus datos de aspectos fisiológicos, permiten mejorarlo mediante un entrenamiento especializado. El progreso del rendimiento deportivo en general y en particular, es el resultado de una relación más estrecha entre el conocimiento del entrenador y el conocimiento científico, pues precisamente porque los profesores, investigadores, entrenadores y atletas están constantemente innovando varios métodos para promover el progreso de su

rendimiento. ¿Cómo se puede tratar el desarrollo de la capacidad humana sin crear primero una perspectiva indispensable entre la teoría y la práctica? Los millones de personas que practican entrenamiento de resistencia, llamado porque exigen la capacidad de hacer más de diez minutos de esfuerzo, han progresado tanto en rendimiento como en conocimiento, es decir, conocimiento técnico y, a veces, científico. El rendimiento deportivo es una función motora, cuyas reglas son establecidas por una entidad deportiva que le permite al sujeto expresar su potencial físico y mental. Por lo tanto, independientemente del rendimiento del deporte, podemos hablar sobre el grado de logro desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y la búsqueda deportiva del ejercicio.

De acuerdo Trabazos (citado por Álvaro, 2015) destaca que la aptitud física y técnica de un deportista es una parte integral del rendimiento deportivo, también existen otros factores como la psicología y la capacidad táctica que pueden afectar al deportista en su desenvolvimiento. Los efectos de sus propias características, salud, factores morfológicos o incluso coordinación neuromuscular también afectan el rendimiento del deporte. Los deportistas que practican una disciplina grupal pueden ver factores de rendimiento de tipo colectivo, tales como una mal atmósfera con sus pares, el público que va a ver la formación y los partidos de la naturaleza, en las instituciones, las acciones y decisiones acometidas del equipo técnico, la competencia desleal entre los jugadores, las malas relaciones técnico y un grupo deportivo, que son razones suficientes para que el rendimiento deportivo disminuya considerablemente y además se convierten en aspectos en los cuales hay que tener mucho cuidado y si es posible corregirlos a tiempo.

Calero y González (2015), cada deportista poseer fortalezas y debilidades propias, los atletas que están conscientes de las condiciones en su estilo de vida tienen más probabilidades de tener éxito en la competencia de alto rendimiento. El objetivo final de la capacitación es mejorar el rendimiento, por lo que es imperativo enfrentar la tarea de mostrar el deporte como complejo ya que involucra varias áreas, habilidades, elementos y circunstancias que son aspectos

diferentes que no pueden definirse claramente e incluso si sus efectos mutuos son siempre los esperados. Debido a sus propias características y lógica interna, el rendimiento deportivo consiste en una variedad de factores que requieren costos de energía específicos. Agregado a esto, que en la práctica en cualquier etapa, se encuentran en condiciones óptimas durante la temporada al mismo tiempo. Por lo tanto, la preparación física es extremadamente complicada, difícil y delicada de programar, depende de muchos aspectos individuales y colectivos.

Para Cortegaza (2015) entre los factores mencionados, están los aspectos individuales, biológicos y psicológicos, además de otros factores, como el sociodemográfico, biológico, cognitivo, emocionales y aquellas características vinculadas con las habilidades propias. El género es una variable que se analiza mucho en relación con las actividades físicas, se ha demostrado que los hombres son menos sedentarios que las mujeres. Del mismo modo, la edad, aunque de manera negativa, determina la práctica física del deporte, como se ha observado en innumerables estudios en la juventud en donde podemos explotar todo el potencial del deportista. Ser autosuficiente es como la capacidad entendida para implementar con éxito un determinado comportamiento y sirve como la selección de una disposición de la operación deportiva, y un intento de hacer que la estabilidad de las actividades seleccionadas sean determinantes. El autoconocimiento de la competencia física o deportiva se relaciona positivamente con el ejercicio de niños y jóvenes. Otra parte que influye en la actividad física es el tiempo libre, en clases de educación física el desarrollo de una atmósfera motivadora son claves para inculcar el sentido de competencia.

Según Martín y Col (2014) , determina en gran medida el desarrollo físico de un posible deportista, implementar una dieta adecuada en los niños va ayudar a un desarrollo óptimo desde edades tempranas. Dentro de este contexto, cabe destacar que los productos agrícolas actuales no tienen los mismos nutrientes que nos podían traer hace 20 años, por lo que es necesario acudir a un nutricionista para pedir un complemento alimenticio adecuado. Dentro del factor nutricional, la hidratación es un proceso vital de desarrollo humano. El agua brinda bienestar a los deportistas y es el factor más importante que garantiza el correcto

funcionamiento del cuerpo para mantener el equilibrio del metabolismo y también ayuda en procesos importantes como la inhalación, la digestión y la regulación de la temperatura corporal. Es imperativo transportar nutrientes como oxígeno y sales minerales en la sangre, lo que ayuda a mantener el equilibrio y la presión arterial, regula la acidez estomacal y ayuda a mantener todas las reacciones enzimáticas en el cuerpo. Poseer un equilibrio es favorable para el desarrollo posterior de hábitos deportivos físicos, la atmósfera favorece también la independencia, y para un ambiente medio afecta el dominio positivo de las necesidades básicas: autonomía, competencia y relaciones con otros seres humanos, desarrollan una propia y determinada motivación, que predice una intención positiva de hacer alguna actividad física durante el tiempo libre, mientras que la motivación influye negativamente que el impacto y coherencia entre la clase de aprendizaje físico y la capacitación, forma jóvenes más activo, aquellos con una visión más positiva de la educación física. A pesar de los resultados de los estudios antes mencionados, se concluye que el impacto genético se limita al cumplimiento de la práctica deportiva frente a los impactos sociales.

Para Nuviala (2012)

Estos factores incluyen características sociopolíticas y factores socioeconómicos. Este grupo de personas, acciones y recursos recibe el nombre de motivación externa o social, entendida como el resultado de la socialización, los grupos o los contextos sociales donde se llevan a cabo importantes procesos de socialización. (p.2)

Se ha demostrado que la familia es el primer agente de socialización que influye especialmente cuando la persona todavía está en la infancia. Los niños adoptan sus comportamientos, cada familia tiene con su propio modelo cultural, modelos de educación, escala de valores y expectativas, enviándolos y repitiéndolos en general. Por lo tanto, la actividad física de los padres, junto con sus compañeros, se asocia positivamente con la actividad física de los jóvenes. El grupo de pares, junto con los padres, en los primeros momentos se convierte en un agente de socialización particularmente importante para los jóvenes que aceptan o rechazan los valores, normas y comportamientos de los criterios establecidos por

el grupo de jóvenes. Estas consideraciones dejan concretamente claro que, a pesar de la juventud, el papel de los colegas es claramente dominante en el proceso de socialización y que su influencia puede ser un factor motivador para mejorar su rendimiento deportivo. Es importante no olvidar la importancia de la motivación de los atletas deportivos, porque su filosofía afecta la autoestima de los participantes. Los deportistas escolares tienen un mayor autoconcepto que los no participantes, del mismo modo, los titulares de equipos deportivos tienen niveles más altos que los sustitutos, de este modo la capacitación debe promover la igualdad para todos y fomentar el uso de deportes escolares para la mayoría de los estudiantes, y considerarlo como un aspecto colectivo fundamental para un buen rendimiento deportivo.

García (2014) insiste en que

No se debe olvidar que millones de jóvenes han hecho una parte importante de sus vidas en el campo de los deportes competitivos y que los factores que condicionan el rendimiento deportivo en este sentido pueden aportar mucho además de sus experiencias y conocimientos para garantizar que los deportistas que se inician y los de élite obtengan el mejor rendimiento en sus aspiraciones y al mismo tiempo logren la mayor satisfacción y mayor progreso como individuos. (p.20)

El trabajo duro es importante para lograr el éxito deportivo, pero definitivamente no es la única solución. Muchos futbolistas han trabajado demasiado y terminaron con una persona estresada, agotada o herida. El trabajo eficiente y más inteligente es mucho más efectivo, pero también la inteligencia es esencial para que se puedan sentir bien en el entrenamiento, optimizar los diversos recursos y utilizar los puntos débiles del oponente, cómo reaccionar ante el juego y controlar la presión. Para lograr resultados deportivos de alta calidad es importante maximizar todos los recursos que se encuentren a disposición, así como la condición física, técnica y mental. Sólo de esta manera puede cruzar los límites, para ampliar la capacidad y para tratar de llegar más allá del objetivo propuesto, el futbolista no es sólo un dispositivo fisiológico automatizado, un mecanismo anatómico en buen estado o excepcionalmente apto. Hay algo que lo

supera, que determina la actitud del atleta, el deporte al que se dedica, para el deseo de conducir hacia la competición y su anhelo de triunfar. Para esta razón se analizan a continuación, la preparación física, la estrategia, la preparación táctica y la preparación técnica.

Cortegaza (2015) de hecho afirma que:

Nadie sabe que un atleta, al mejorar el rendimiento deportivo, está aprendiendo las nuevas respuestas de las destrezas motrices y sus tácticas especiales dentro de un aprendizaje y desarrollo motor; debes acostumbrarse a mantenerse concentrado y prestar atención a ciertos indicios de observación del oponente del juego es decir tomar notas mentales. (p.46)

Es importante ser capaces de mantener una activación óptima y dirigir ambas fuentes de distracción y estrés es decir activación-relajación, y si eso no es suficiente, deben estar absolutamente convencidos de que pueden alcanzar la confianza del deporte seguridad. Para que un futbolista logre estos y muchos otros objetivos, la preparación física ha desarrollado una nueva investigación y aplicación, de hecho, la preparación física es un campo en constante evolución donde todas las expresiones del deporte y el ejercicio son capaces de tener una perspectiva del rendimiento como la salud, la integración y la recreación. En efecto, a nadie se le escapa que el futbolista, para poder mejorar su actuación deportiva, ha de aprender nuevas respuestas motrices y tácticas propias de su especialidad (aprendizaje y desarrollo motor); debe acostumbrarse a mantener la concentración y a prestar la debida atención a determinadas claves perceptivas del juego del adversario (focalización de la atención); ha de saber mantener el nivel óptimo de activación y controlar tanto las fuentes de distracción como el estrés (activación-relajación) y, por si esto fuera poco, que ha de estar absolutamente convencido de que puede lograr el éxito deportivo (autoconfianza). Pues bien, para ayudar al futbolista a conseguir estos y otros muchos objetivos, la psicología ha desarrollado un nuevo campo de investigación y aplicación: la Psicología del Deporte, un campo en constante evolución en el que todas las expresiones de la práctica deportiva y de la actividad física tienen cabida, tanto desde el punto de vista del rendimiento, como de la salud, la integración o la recreación.

Riera (2015) expresa que todo es secuencial para asegurar el desarrollo físico, toda esta secuencia va a ser llevada a cabo por los entrenadores y preparadores, que se plantean lograr la mejora de las habilidades motoras. La preparación física es parte de un proceso de entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo de las capacidades funcionales y características físicas del futbolista al más alto nivel posible. Estos atributos, todos o algunos de ellos, funcionan de acuerdo con el deporte, el practicante y el nivel práctico. También se puede señalar que la preparación física es una actividad que prepara para la competencia a los futbolistas, representa la parte mecánica de la capacitación con un propósito considerablemente competitivo y una naturaleza específica. Su objetivo es mejorar las propiedades físicas del futbolista para un rendimiento superior posterior.

Riera (2015), manifiesta que la planificación deportiva se utiliza para dirigir en cualquier ámbito deportivo, sin embargo, el término siempre va a estar relacionado desde cada tipo de deporte que se lo practique. La estrategia y el plan deportivo forman la columna vertebral de una competencia. Son conceptos utilizados para procesar, comprender y explicar el desarrollo de cualquier evento deportivo. Al tener un significado diferente en cada disciplina, escuela, e incluso cada técnico, la estrategia está presente en todas las actividades humanas. Cuando se refiere a la estrategia es para diseñar acciones para resolver los problemas de la vida cotidiana. En el entorno futbolístico, el desarrollo de la estrategia es generalmente una cuestión del entrenador y su cuerpo técnico, quienes elaboran la planificación de las actividades de logística para lograr la victoria.

Cortegaza (2015) señala que:

En las diversas instancias de la vida, el punto de partida es el comienzo de una determinación o conclusión específica, y la estrategia deportiva se utiliza para lograr diferentes propósitos, y en este caso se adopta una estrategia que consiste en cómo podemos aplicar el método al rendimiento más eficiente y efectivo. (p.3)

En este sentido intervienen varios aspectos como los primeros estudios ambientales, diagnóstico social y deportes recreativos, así como los deportes reales y el conocimiento del contexto, las nuevas tendencias en el deporte, su

desarrollo, y en particular su infraestructura, las dirigentes competentes producen estrategias para el desarrollo del deporte. También es de suma importancia que dichas estrategias tengan un control exhaustivo dependiendo de los escenarios y entornos deportivos y, por lo tanto, puedan influir en dicha área con planes, acciones apropiadas y oportunas para promover el deporte. La estrategia deportiva es el proyecto o programa que normalmente se diseña sobre una base deportiva específica, con el propósito de lograr una victoria o un buen resultado frente a un rival u oponente.

En el ámbito deportivo Riera (2015) manifiesta que el encargado de preparar la estrategia es el entrenador y los demás colaboradores la desarrollan junto con los deportistas. Sin embargo, los futbolistas pueden desarrollar enfoques estratégicos a corto plazo en múltiples ocasiones, especialmente durante la competencia. Por lo tanto, si el entrenador y el jugador previamente desarrollaron una estrategia para superar a los contrarios, y es ineficaz, el jugador debe ser capaz de levantar una nueva estrategia global que tenga en cuenta el resultado, su cansancio, el nivel de concentración en ambos y de su rival, las condiciones climáticas, en definitiva, todos los factores que pueden afectar para conseguir una victoria. Las tácticas generalmente tienen un papel claramente diferenciado, sin embargo en los deportes, las tácticas se mezclan con la estrategia. De hecho algunos deportes suelen ser más tácticos y menos estratégicos, aunque se usan de manera diferente no se establecen diferencias y se emplean más bien como sinónimos, mientras que en otros el término táctica, por su significado coincide con la descripción que ya queda diferenciada de la estrategia, y posiblemente los deportes, crean claras diferencias entre los dos conceptos. Por lo tanto, es apropiado intentar aclarar esta idea.

De acuerdo a Riera (2015)

Para quién trabaja tácticamente, es decir el entrenador puede y debe continuar con su equipo o jugador, pero se decide tácticamente como atleta durante la competencia. La táctica es la búsqueda de soluciones para obtener una buena inversión que pueda causar daños en la dirección del rival y actúe a la vez para evitar que ocurran perjuicios que puedan ocasionar los oponentes. (p.71)

Las situaciones en que ocurre la actividad táctica, es cuando a veces, se cree que las tácticas están directamente relacionadas con la competencia y, por lo tanto, la competencia siempre será un componente táctico. Otras opiniones que se encuentran fortalecen que las tácticas están estrechamente relacionadas con la noción de oposición. Sin embargo el enfoque táctico puede estar presente en todos los tipos de deporte, mientras que se cree que es más ventajoso reservar un concepto relacionado con el deporte y el oponente. Las tácticas se pueden clasificar según varias consideraciones. Existen características tácticas especiales en cada deporte, y cada uno tiene atletas, uno puede clasificar la táctica general de los dos puntos vistos, la presencia o ausencia de otros competidores que cooperan para lograr el objetivo y poner en acción a la táctica, como: ganar o evitar perder, es decir, atacar o defender. Por lo tanto, es conveniente combinar una estrategia para la previsión y la planificación, mientras que las tácticas son la improvisación y la competencia con el oponente. Desde este punto de vista, el sistema de juegos, son parte de la jugada y del equipaje estratégico con lo que el equipo puede resistir tácticamente al equipo contrario.

Martín y Col (2014) expresan que toda actividad que el ser humano realiza está relacionada con la percepción técnica, así que se está hablando de todos las actividades del diario vivir que están relacionadas con los motricidad fina y gruesa. La técnica está basada en estrategias que trabajan juntas para desarrollar la táctica deportiva. Para poder diferenciar hay que saber nociones básicas en términos de conceptos técnicos son: rendimiento, interacción con los elementos físicos del medio y su eficacia. El rendimiento ocurre aunque la estrategia es el diseño, las tácticas son la batalla y la técnica es la implementación, por lo tanto, cualquier enfoque estratégico, cualquier decisión táctica, en última instancia se refiere a la ejecución de la acción.

Calero y González (2015) opinan el objetivo planteado puede ser estratégico o táctico, pero siempre debe haber la concientización, de la interacción con el medio ambiente y con las dimensiones físicas donde se va a desarrollar. La eficiencia a menudo dentro la implementación técnica implica la realización de recursos predeterminados y diseñados para dar un efecto más seguro. Sin

embargo, una característica fundamental de la técnica es permitir al futbolista una interacción efectiva con el medio ambiente y los objetos: moverse rápido, saltar una barrera alta, lanzar un balón con precisión, recibir un balón con exactitud, golpear la pelota suavemente para lanzar al portero, detener al contrario. También hay otros dos puntos para comentar sobre quién trabaja técnicamente y en qué situaciones, no obstante todos los futbolistas trabajan técnicamente, es ahí que la búsqueda de todos los deportes requiere el rendimiento técnico por cada disciplina, es las que el deportista trabaja técnicamente siempre en todas las situaciones, es decir cuando un futbolistas se mueve, salta, pasa, golpea, recibe, lanza, amenaza. Él trabaja técnicamente, cuando puede llevar a efecto las decisiones tácticas y una parte de la estrategia, pero en todos los casos los futbolistas actúan técnicamente en relación el medio, los objetos o las dimensiones físicas de sus oponentes.

Moreno (citado por Valera, 2016) menciona que el deporte es:

Es una parte integral de la cultura de la sociedad moderna y constituye el medio por el cual un individuo puede participar en su salud psicofísica e interactúa con la sociedad. El deporte no es un acontecimiento único en nuestra sociedad, por el contrario, está estrechamente relacionado con muchos aspectos de la vida cotidiana y socioeconómicos. (p.25)

Los deportes en este sentido, impone condiciones y restaura muchos factores dentro de la diversidad: social, cultural, política, económica; por lo que al estudiar el comportamiento del deportista en una competencia deportiva es importante tener en cuenta estas influencias recíprocas. Los deportistas más motivados para jugar fútbol son las que tienen una gran motivación, una atención precisa y un excelente manejo de su comportamiento. Desde el punto de vista psicológico, la capacidad educativa del futbolista disminuye o crece como un factor muy importante, dependiendo del entorno social y familiar del futbolista, ya que inmediatamente perturban su motivación o atención. En este sentido la psicología del deporte se basa en los conceptos de psicología general y es aquí es donde el punto de partida es siempre la psicología como ciencia, por su parte la

investigación en psicología del deporte se encuentra en una etapa inicial de desarrollo a pesar de que la Encuesta Internacional de Psicología y Física del Deporte menciona a más de mil personas en 35 países que dicen ser psicólogos deportivos. Algo debe estar claro que para el deporte profesional el dominio de la psicología es necesario, como en cualquier particularidad de la psicología, se necesita preparación académica.

Según Trabazos (citado por Hurtado, 2017) define a la psicología del deporte:

Es una disciplina relativamente joven derivada de la Psicología como práctica científica disciplinada y normativizada de las ciencias del deporte en la que su relación se ha enmarcado dentro del ámbito aplicado, pues se encarga de la mejora de la calidad de vida de las personas, y más concretamente, de los deportistas. (p.2)

La psicología deportiva entonces es la ciencia que se encarga del estudio del comportamiento de los deportistas, de las personas que apoyan su entrenamiento, los familiares, fans, seguidores, y todos aquellos que se relacionan con la práctica deportiva en cualquiera de sus modalidades y especialidades. Las ciencias del deporte han demostrado que la educación física es importante para lograr un buen rendimiento, la psicología del deporte ha demostrado al mismo tiempo que la educación psicológica es importante para optimizar el rendimiento. El esquema de un gimnasio, pero minucioso y exigente, no es suficiente para competir hoy con la ventaja, además la preparación física y técnica también se conoce como psicología y preparación psicológica, de lo contrario siempre es desventajoso para los atletas con preparación mental apropiada.

Para Moreno (citado por Hurtado, 2017)

La finalidad de éste será mejorar el rendimiento deportivo a través de promover un estado de armonía, tranquilidad y equilibrio. Hoy en día, así como se aprende la táctica, la estrategia y la técnica, también se debe estar informado del significado de términos muy importantes a la hora de competir como la atención, concentración, activación, motivación. (p.27)

El jugador no sólo se enfrenta a evaluaciones físicas y sociales sino también a presiones mentales; surge el miedo, el temor a fracasar, al resultado, a

perder el puesto, la autocrítica, a lesionarse, temor a ser juzgado, situaciones que constantemente forman parte de una competencia. Los miedos se pueden controlar, pero las presiones no. Los miedos son cosas tangibles, se las puede ver; las presiones están relacionadas a la angustia, a la incertidumbre, donde me juego en cada jugada. El fútbol es un deporte de mucha acción donde el jugador debe tomar decisiones rápidas y precisas en cada instante del partido, de lo contrario su análisis de juego es de drama y caos emocional.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

DISEÑO

La investigación fue realizada en base a un enfoque cuali-cuantitativo, cualitativo debido a que se investigará de manera bibliográfica las características de cada variable, es cuantitativo, puesto que se realiza la recolección de datos mediante la utilización de los reactivos psicológicos utilizados. La modalidad de la investigación es bibliográfica documental, ya que se realizó una serie de pasos para la obtención de información adecuada para el desarrollo de la investigación. Esta investigación es de tipo descriptivo puesto que en la mayor parte se describe los aspectos de cada una de las variables analizando paso a paso dichos elementos; al mismo tiempo es de tipo correlacional debido a que se estudiara la relación que existe entre las variables planteadas.

Población

La población es un total de 91 futbolistas integrantes de la escuela de Fútbol Muschu Runa Sporting Club del cantón Ambato en el año 2017, al ser una población finita se trabajara con el total de la misma. Las cuales se detallan a continuación:

Tabla N° 1: Población

Sub divisiones	Frecuencia	%
Sub 12	20	21,98
Sub 14	21	23,08
Sub 16	25	27,47
Sub 18	25	27,47
Total	91	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

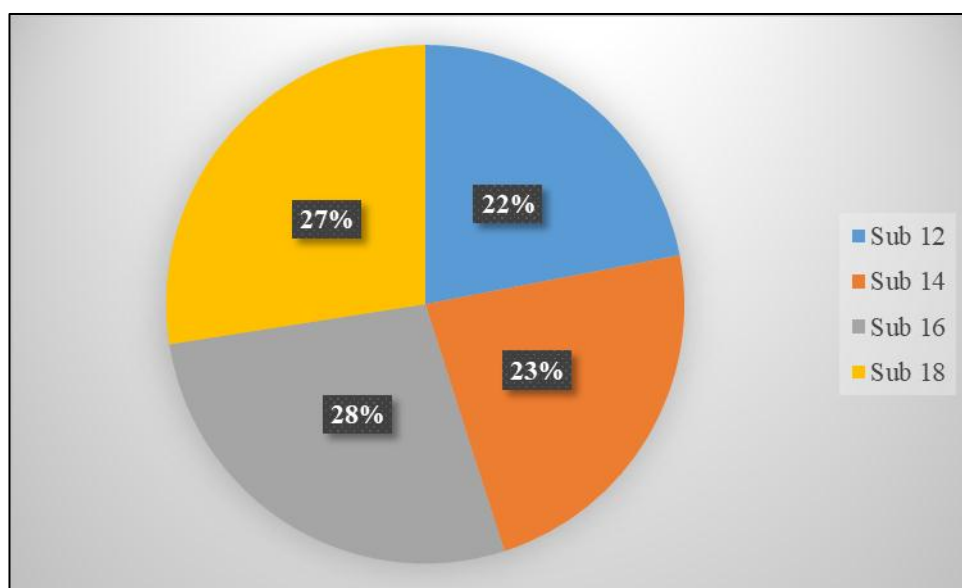


Gráfico N° 1 Población

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

ICE NA Inventario de la Inteligencia Emocional de BarOn (I-CE)

Abreviado: ICE NA

Año de publicación: 2004

Procedencia: Toronto - Canadá

Significación: Evaluación de las habilidades emocionales bajo la estructura factorial: 1 CET, 5 factores componentes y 15 subcomponentes.

Tipo de aplicación: individual, colectivo

Rango de aplicación: Niños y adolescentes entre 7 y 18 años

Duración: Sin límite de tiempo (Forma completa: 20 a 25 minutos)

Descripción:

Según Bar On (citado por Herrera, 2016) El BarOn ICE NA:

Contiene 60 ítems distribuidos en 7 escalas. También incluye una escala que evalúa las respuestas inconsistentes, que está diseñado para identificar las respuestas al azar; Usa una escala de tipo Likert de 4 puntos en la cual los evaluados responden a cada ítem según las siguientes opciones de respuestas: muy rara vez, rara vez, a menudo y muy a menudo. Los puntajes altos del inventario indican niveles elevados de inteligencia emocional y social; Las mediciones contenidas en el ICE: NA - Forma Completa. Escalas; Inteligencia Emocional total, interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés, estado de ánimo general, impresión positiva, índice de inconsistencia; Los estudios de confiabilidad ejecutados sobre el I-CE en el extranjero se han centrado en la consistencia interna y la confiabilidad re-test. Los coeficientes alfa promedio de Cronbach son altos para casi todos los subcomponentes, el más bajo 0.69 fue Responsabilidad Social y el más alto 0.86 para Compresión de sí mismo. Para la muestra peruana los coeficientes alfa de Cronbach se observan que la consistencia interna para el inventario total es muy alto 0.93, para los componentes del I-CE, oscila entre 0.77 y 0.91. Los más bajos coeficientes son para los subcomponentes de Flexibilidad 0.48, Independencia y Solución de

Problemas 0.60. Los trece factores restantes arrojan valores por encima de 0.70. Los diversos estudios de validez del I-CE básicamente están destinados a demostrar cuán exitoso y eficiente es este instrumento, en la evaluación de los que se propone. Nueve tipos de estudio de validación: Validez de contenido, aparente, factorial, de constructo, convergente, de grupo – criterio, discriminante y validez predictiva ha sido conducida en seis países en los últimos 17 años. (p.13-14-15)

Tabla N° 2: Interpretación del Baron Ice Na

Niveles		Interpretación
Inventario de la Inteligencia Emocional de BarOn (I-CE)		
	Marcadamente Alta	Siempre presentan comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoestima, autorrealización e independencia, habilidades y desempeño interpersonal, empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social, solución de problemas, prueba de la realidad, flexibilidad, resistencia a las tensiones y el control, tolerancia al estrés, control de los impulsos, capacidad para disfrutar de la vida, sentimiento de contento general, felicidad y optimismo.
	Alta	Casi siempre presentan comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoestima, autorrealización e independencia, habilidades y desempeño interpersonal, empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social, solución de problemas, prueba de la realidad, flexibilidad, resistencia a las tensiones y el control, tolerancia al estrés, control de los impulsos, capacidad para disfrutar de la vida, sentimiento de contento general, felicidad y optimismo.
	Promedio	Presentan adecuada comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoestima, autorrealización e independencia, habilidades y desempeño interpersonal, empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social, solución de problemas, prueba de la realidad, flexibilidad, resistencia a las tensiones y el control, tolerancia al estrés, control de los impulsos, capacidad para disfrutar de la vida, sentimiento de contento general, felicidad y optimismo.

Baja Algunas veces presentan dificultad en la comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoestima, autorrealización e independencia, habilidades y desempeño interpersonal, empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social, solución de problemas, prueba de la realidad, flexibilidad, resistencia a las tensiones y el control, tolerancia al estrés, control de los impulsos, capacidad para disfrutar de la vida, sentimiento de contento general, felicidad y optimismo.

Muy baja Raras veces presentan dificultades para la comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoestima, autorrealización e independencia, habilidades y desempeño interpersonal, empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social, solución de problemas, prueba de la realidad, flexibilidad, resistencia a las tensiones y el control, tolerancia al estrés, control de los impulsos, capacidad para disfrutar de la vida, sentimiento de contento general, felicidad y optimismo.

Fuente: BarOn Ice Na

Elaborado por: El investigador

El cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento deportivo” (CPRD)

Según Gimeno (citado por Arias, Cardoso, Aguirre y Arenas, 2015) el cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento deportivo CPRD:

Evalúa y analizan las dimensiones psicológicas de cohesión de equipo, influencia de la evaluación en el rendimiento, tolerancia al estrés, motivación y habilidad mental de los deportistas. En lo que respecta a la edad de los deportistas para lo que es indicada su aplicación, señalar que el CPRD está indicado para su aplicación en jóvenes cuya edad se encuentre comprendida entre los 13 y los 30 años. La consistencia interna del instrumento en su conjunto y de cada una de las cinco escalas, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, 0,85, se puede observar que tanto el cuestionario en su conjunto como las escalas de control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de equipo, presentan una consistencia interna buena. Sin embargo, en el caso las escalas de motivación y habilidad mental, los valores de consistencia interna se encuentran por debajo de este nivel de referencia, destacando, sobre todo, la última de ellas, cuya consistencia interna debe considerarse muy débil. (p.25-29)

Tabla N° 3: Interpretación del Cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento deportivo” (CPRD)

Subescalas	Niveles	Interpretación
Control de estrés	Muy alto	Muy buena capacidad psicológica para afrontar situaciones potenciales causantes de estrés, y las habilidades para: el ajuste de los niveles de activación/tensión, la confianza en las propias posibilidades (Autoconfianza) y la Atención/Concentración.
	Alto	Buena capacidad psicológica para afrontar situaciones potenciales causantes de estrés, y las habilidades para: el ajuste de los niveles de activación/tensión, la confianza en las propias posibilidades (Autoconfianza) y la Atención/Concentración.
	Medio	Regular capacidad psicológica para afrontar situaciones potenciales causantes de estrés, y las habilidades para: el ajuste de los niveles de activación/tensión, la confianza en las propias posibilidades (Autoconfianza) y la Atención/Concentración.

Influencia de la evaluación	Bajo	Mala capacidad psicológica para afrontar situaciones potenciales causantes de estrés, y las habilidades para: el ajuste de los niveles de activación/tensión, la confianza en las propias posibilidades (Autoconfianza) y la Atención/Concentración.
	Muy alto	Muy buena capacidad de afrontar la demanda física o psicológica, que surge de la evaluación de rendimiento que percibe el sujeto de su entorno o que es autoimpuesta por el propio deportista frente a su ejecución deportiva, de manera tal que, frente a esta, tanto su percepción como respuesta en el contexto deportivo, sea exitosa, es decir; adaptativa y funcional para los objetivos deportivos, reduciendo o eliminado las fuentes de inquietud, presión, daño o resistencia a la homeostasis fisiológica y/o de integridad del yo, a través de los mecanismos de defensa; en la cual necesariamente se verán involucrados los recursos psicológicos de autoconfianza, nivel de ansiedad, nivel de activación, y/o concentración.
	Alto	Buena capacidad de afrontar la demanda física o psicológica, que surge de la evaluación de rendimiento que percibe el sujeto de su entorno o que es autoimpuesta por el propio deportista frente a su ejecución deportiva, de manera tal que, frente a esta, tanto su percepción como respuesta en el contexto deportivo, sea exitosa, es decir; adaptativa y funcional para los objetivos deportivos, reduciendo o eliminado las fuentes de inquietud, presión, daño o resistencia a la homeostasis fisiológica y/o de integridad del yo, a través de los mecanismos de defensa; en la cual necesariamente se verán involucrados los recursos psicológicos de autoconfianza, nivel de ansiedad, nivel de activación, y/o concentración.
	Medio	Regular capacidad de afrontar la demanda física o psicológica, que surge de la evaluación de rendimiento que percibe el sujeto de su entorno o que es autoimpuesta por el propio deportista frente a su ejecución deportiva, de manera tal que, frente a esta, tanto su percepción como respuesta en el contexto deportivo, sea exitosa, es decir; adaptativa y funcional para los objetivos deportivos, reduciendo o eliminado las fuentes de inquietud, presión, daño o resistencia a la homeostasis fisiológica y/o de integridad del yo, a través de los mecanismos de defensa; en la cual necesariamente se verán involucrados los recursos psicológicos de autoconfianza, nivel de ansiedad, nivel de activación, y/o concentración.

	Bajo	Mala capacidad de afrontar la demanda física o psicológica, que surge de la evaluación de rendimiento que percibe el sujeto de su entorno o que es autoimpuesta por el propio deportista frente a su ejecución deportiva, de manera tal que, frente a esta, tanto su percepción como respuesta en el contexto deportivo, sea exitosa, es decir; adaptativa y funcional para los objetivos deportivos, reduciendo o eliminando las fuentes de inquietud, presión, daño o resistencia a la homeostasis fisiológica y/o de integridad del yo, a través de los mecanismos de defensa; en la cual necesariamente se verán involucrados los recursos psicológicos de autoconfianza, nivel de ansiedad, nivel de activación, y/o concentración.
Motivación	Muy alto	Muy adecuado interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día; el establecimiento y consecución de metas u objetivos; la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista; y la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.
	Alto	Adecuado interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día; el establecimiento y consecución de metas u objetivos; la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista; y la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.
	Medio	Ni adecuado ni inadecuado interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día; el establecimiento y consecución de metas u objetivos; la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista; y la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.
	Bajo	Inadecuado interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día; el establecimiento y consecución de metas u objetivos; la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista; y la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.

Habilidad mental	Muy alto	Muy adecuado uso consiente y racional del establecimiento de metas o su equivalente, la construcción de objetivos específicos en su deporte; la visualización a través del uso de la imaginación o ensayo mental de la acción deportiva a realizarse o realizada, y la práctica de un autodiálogo positivo como estrategia impulsora de una óptima disposición físico mental a través del uso del lenguaje y pensamientos de manera explícita o introspectiva.
	Alto	Adecuado uso consiente y racional del establecimiento de metas o su equivalente, la construcción de objetivos específicos en su deporte; la visualización a través del uso de la imaginación o ensayo mental de la acción deportiva a realizarse o realizada, y la práctica de un autodiálogo positivo como estrategia impulsora de una óptima disposición físico mental a través del uso del lenguaje y pensamientos de manera explícita o introspectiva.
	Medio	Ni adecuado ni inadecuado uso consiente y racional del establecimiento de metas o su equivalente, la construcción de objetivos específicos en su deporte; la visualización a través del uso de la imaginación o ensayo mental de la acción deportiva a realizarse o realizada, y la práctica de un autodiálogo positivo como estrategia impulsora de una óptima disposición físico mental a través del uso del lenguaje y pensamientos de manera explícita o introspectiva.
	Bajo	Inadecuado uso consiente y racional del establecimiento de metas o su equivalente, la construcción de objetivos específicos en su deporte; la visualización a través del uso de la imaginación o ensayo mental de la acción deportiva a realizarse o realizada, y la práctica de un autodiálogo positivo como estrategia impulsora de una óptima disposición físico mental a través del uso del lenguaje y pensamientos de manera explícita o introspectiva.
Cohesión en equipo	Muy alto	Muy buena disposición o actitud de integrarse o integrar a los miembros del equipo como un solo conjunto orientado hacia un sentido de pertenencia y unidad, ya sea por una razón meramente afectiva y social, como por una orientación hacia la tarea u objetivo competitivo.

Alto	Buena disposición o actitud de integrarse o integrar a los miembros del equipo como un solo conjunto orientado hacia un sentido de pertenencia y unidad, ya sea por una razón meramente afectiva y social, como por una orientación hacia la tarea u objetivo competitivo.
Medio	Regular disposición o actitud de integrarse o integrar a los miembros del equipo como un solo conjunto orientado hacia un sentido de pertenencia y unidad, ya sea por una razón meramente afectiva y social, como por una orientación hacia la tarea u objetivo competitivo.
Bajo	Mala disposición o actitud de integrarse o integrar a los miembros del equipo como un solo conjunto orientado hacia un sentido de pertenencia y unidad, ya sea por una razón meramente afectiva y social, como por una orientación hacia la tarea u objetivo competitivo.

Elaborado por: El investigador

Fuente: Cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento deportivo” (CPRD)

CAPITULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Tabla N° 4: Nivel de Inteligencia Emocional de BarOn (I-CE)

Alternativas	Frecuencia absoluta	Frecuencia Relativa	Porcentaje
Marcadamente Alta	80	0,88	88%
Alta	9	0,10	10%
Promedio	2	0,02	2%
Baja	0	0,00	0%
Muy baja	0	0,00	0%
Total	91	1	100%

Elaborado por: El investigador

Fuente: Inteligencia Emocional de BarOn (I-CE)

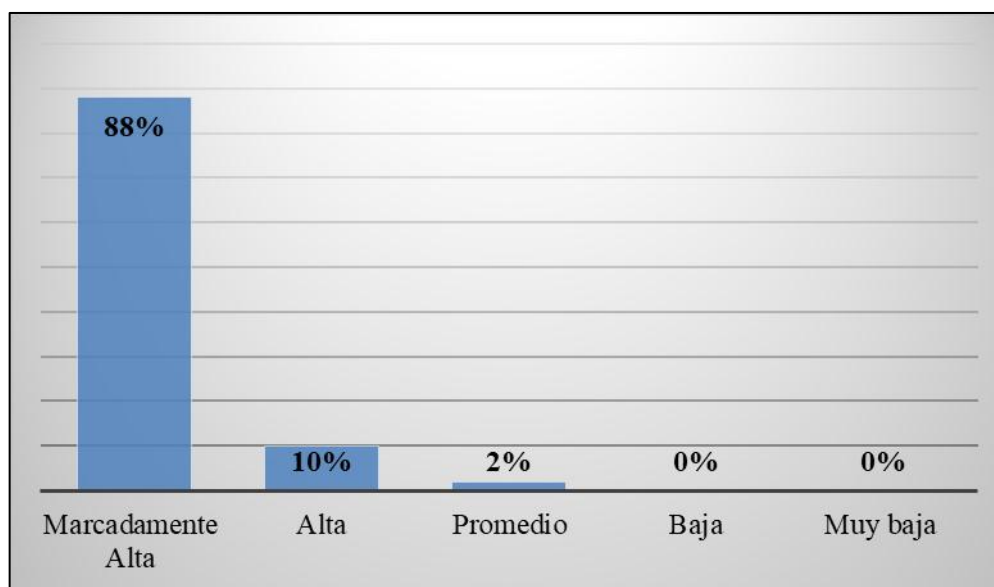


Gráfico N° 2: Nivel de Inteligencia Emocional de BarOn (I-CE)

Fuente: Inventario de Inteligencia Emocional Barón Ice: NA-COMPLETA »

Elaborado por: El investigador

Análisis e Interpretación

Se evidencia que la mayor parte de la población presenta un nivel de inteligencia emocional marcadamente alta, lo que representa que siempre entienden sus emociones, están aptos para manifestar y comunicar sus sentimientos, manifiestan empatía hacia los demás, poseen gran capacidad para la resolución de problemas, capaces de trabar bajo presión, mantienen una visión optimista hacia cualquier situación, ; por otra parte menos de la quinta parte muestran un nivel de inteligencia alta, lo que implica que, casi siempre entienden sus emociones, están aptos para manifestar y comunicar sus sentimientos, empatía hacia los demás, poseen gran capacidad para la resolución de problemas, capaces de trabar bajo presión, mantienen una visión optimista hacia cualquier situación; por último la mínima parte expresa un nivel de inteligencia emocional promedio, es decir, disponen de adecuado entendimiento de sus emociones, están aptos para manifestar y comunicar sus sentimientos, presentan empatía hacia los demás, poseen gran capacidad para la resolución de problemas, capaces de trabar bajo presión, mantienen una visión optimista hacia cualquier situación. Teniendo en consideración que la mayor parte de los futbolistas del Mushuc Runa Sporting club presentan un nivel muy alto de en la Inteligencia Emocional, por lo tanto, los jugadores manifiestan su afecto y empatía en las necesidades de sus compañeros de grupo, interactuando de manera adecuada con los demás, de esta forma predomina el trabajo en equipo antes que el individualismo en el club.

RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Tabla N° 5: Factores que influyen en el rendimiento deportivo

Alternativas	Frecuencia absoluta	Frecuencia Relativa	Porcentaje
Control del estrés	6	0,07	7%
Influencia de la evaluación	22	0,24	24%
Motivación	17	0,19	19%
Habilidad mental	11	0,12	12%
Cohesión de equipo	23	0,25	25%
Ningún factor	12	0,13	13%
Total	91	1	100%

Fuente: El cuestionario de «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo»

Elaborado por: El investigador

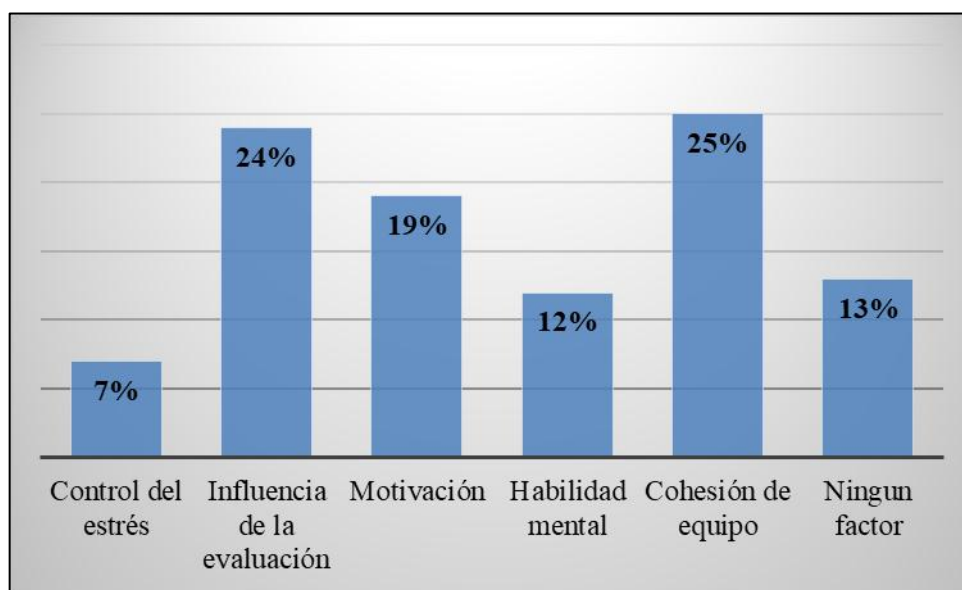


Gráfico N° 3: Factores que influyen en el rendimiento deportivo

Fuente: El cuestionario de «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo»

Elaborado por: El investigador

Análisis e interpretación

Se evidencia que un poco más de la sexta parte de la población presenta un nivel muy alto en el factor cohesión de equipo es decir presentan muy buena disposición o actitud de integrarse o integrar a los miembros del equipo en un solo conjunto orientado hacia un sentido de pertenencia y unidad; por otro lado un poco más de la sexta parte de los futbolistas presenta un nivel muy alto en el factor de influencia en la evaluación poseen muy buena capacidad de afrontar la demanda física o psicológica, que surge de la evaluación de rendimiento que percibe el sujeto de su entorno o que es autoimpuesta por el propio deportista; menos de la sexta parte de los futbolistas no se encuentran afectados por los factores que mide el test; además menos de la sexta parte tiene un nivel muy alto en el factor de habilidad mental lo que hace referencia que existe un adecuado uso consiente y racional para el establecimiento de metas, la construcción de objetivos específicos en su deporte; por último la mínima parte dispone de un nivel muy alto en el factor de control de estrés lo que implica que tienen muy buena capacidad psicológica para afrontar situaciones potenciales causantes de estrés, y las habilidades para, el ajuste de los niveles de activación y tensión, autoconfianza, la atención y concentración. El rendimiento deportivo está conformado por varios elementos el componente físico y el psicológico, es importante considerar que el rendimiento está vinculado con los logros que los deportistas alcanzan, los factores psicológicos que se encuentran afectados son; la habilidad mental y el control de estrés, considerando que la población a la que se aplicó el test son adolescentes su componente cognitivo no se encuentra desarrollado por completo, es por esto que no encuentran los recursos psicológicos para enfrentar situaciones que generen estrés y no tienen sus objetivos claros.

Comprobación de Hipótesis

Después del cruce de los resultados de los instrumentos psicológicos que se utilizaron, se realizó la tabla de frecuencias observadas (O), y se continuo a efectuar el cálculo de las frecuencias esperadas (E).

Tabla N° 6: Frecuencias observadas

		Frecuencias Observadas				
		Inteligencia Emocional				
		Bajo	Medio	Alto	Muy alto	Total
Control de estrés	Marcadamente Alta	43	23	8	6	80
	Alta	8	1	0	0	9
	Promedio	2	0	0	0	2
	Baja	0	0	0	0	0
	Marcadamente baja	0	0	0	0	0
	Total	53	24	8	6	91

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Tabla N° 7: Frecuencias esperadas

		Frecuencias Esperadas				
		Bajo	Medio	Alto	Muy alto	Total
Control de estrés	Marcadamente Alta	46,59	21,10	7,03	5,27	80
	Alta	5,24	2,37	0,79	0,59	9
	Promedio	1,16	0,53	0,18	0,13	2
	Baja	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Marcadamente baja	0	0	0	0	0
	Total	53	24	8	6	91

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Para el cálculo del chi cuadrado se utilizó la siguiente fórmula

$$\chi^2 = \frac{\sum (O - E)^2}{E}$$

Tabla N° 8: Tabla de contingencia

N	O	E	(O-E)	(O-E)2	(O-E)/2
Marcadamente alta/Bajo	43	46,59	-3,59	12,89	0,28
Marcadamente alta/Medio	23	21,1	1,9	3,61	0,17
Marcadamente alta/Alto	8	7,03	0,97	0,94	0,13
Marcadamente alta/Muy alto	6	5,27	0,73	0,53	0,10
Alta/Bajo	8	5,24	2,76	7,62	1,45
Alta/Medio	1	2,37	-1,37	1,88	0,79
Alta/Alto	0	0,79	-0,79	0,62	0,79
Alta/Muy alto	0	0,59	-0,59	0,35	0,59
Promedio/Bajo	2	1,16	0,84	0,7056	0,61
Promedio/Medio	0	0,53	-0,53	0,2809	0,53
Promedio/Alto	0	0,18	-0,18	0,0324	0,18
Promedio/Muy alto	0	0,13	-0,13	0,0169	0,13
Baja/Bajo	0	0	0	0,00	0,00
Baja/Medio	0	0	0	0,00	0,00
Baja/Alto	0	0	0	0,00	0,00
Baja/Muy alto	0	0	0	0,00	0,00
Marcadamente baja/Bajo	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Medio	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Alto	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Muy alto	0	0	0	0	0
Total	91	91			5,76

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

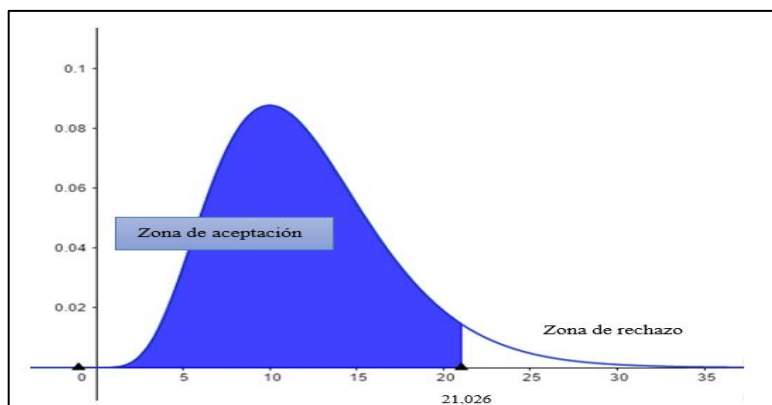


Grafico N° 4: Campana de Gauss
Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: El Investigador

Tabla N° 9: Tabla grados de libertad

TABLA GRADOS DE LIBERTAD				
$gl=(f-1) (c-1)$				
Gl	Filas	5	$(f-1)$	4
	Columnas	4	$(c-1)$	3
Gl	4*3			12

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: El Investigador

Tabla N° 10: Decisión

DATOS	
Nivel de significancia	0,05
Valor critico	21,0261
$\sum_x^2$	5,76

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: El Investigador

Después del cruce de los resultados de los instrumentos psicológicos que se utilizaron, se realizó la tabla de frecuencias observadas (O), y se continuo a efectuar el cálculo de las frecuencias esperadas (E).

Tabla N° 11: Frecuencias observadas

		Frecuencias Observadas				
		Inteligencia Emocional				
		Bajo	Medio	Alto	Muy alto	Total
Influencia de la Evaluación	Marcadamente Alta	35	13	11	21	80
	Alta	8	1	0	0	9
	Promedio	2	0	0	0	2
	Baja	0	0	0	0	0
	Marcadamente baja	0	0	0	0	0
	Total	45	14	11	21	91

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Tabla N° 12: Frecuencias esperadas

		Frecuencias Esperadas				
		Bajo	Medio	Alto	Muy alto	Total
Influencia de la Evaluación	Marcadamente Alta	39,56	12,31	9,67	18,46	80
	Alta	4,45	1,38	1,09	2,08	9
	Promedio	0,99	0,31	0,24	0,46	2
	Baja	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Marcadamente baja	0	0	0	0	0
	Total	45	14	11	21	91

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Para el cálculo del chi cuadrado se utilizó la siguiente fórmula

$$x^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

Tabla N° 13: Tabla de contingencia

N	O	E	(O-E)	(O-E)2	(O-E)/2
Marcadamente alta/Bajo	35	39,56	-4,56	20,79	0,53
Marcadamente alta/Medio	13	12,31	0,69	0,48	0,04
Marcadamente alta/Alto	11	9,67	1,33	1,77	0,18
Marcadamente alta/Muy alto	21	18,46	2,54	6,45	0,35
Alta/Bajo	8	4,45	3,55	12,60	2,83
Alta/Medio	1	1,38	-0,38	0,14	0,10
Alta/Alto	0	1,09	-1,09	1,19	1,09
Alta/Muy alto	0	2,08	-2,08	4,33	2,08
Promedio/Bajo	2	0,99	1,01	1,0201	1,03
Promedio/Medio	0	0,31	-0,31	0,0961	0,31
Promedio/Alto	0	0,24	-0,24	0,0576	0,24
Promedio/Muy alto	0	0,46	-0,46	0,2116	0,46
Baja/Bajo	0	0	0	0,00	0
Baja/Medio	0	0	0	0,00	0
Baja/Alto	0	0	0	0,00	0
Baja/Muy alto	0	0	0	0,00	0
Marcadamente baja/Bajo	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Medio	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Alto	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Muy alto	0	0	0	0	0
Total	91	91,0			9,24

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

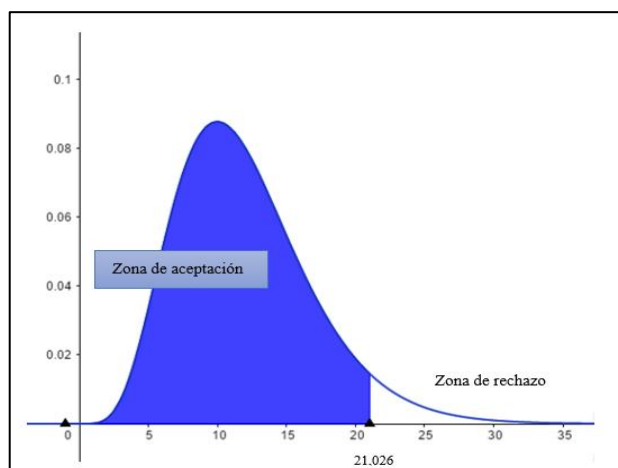


Gráfico N° 5: Campana de Gauss

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Tabla N° 14: Grados de libertad

TABLA GRADOS DE LIBERTAD				
$gl=(f-1) (c-1)$				
GI	Filas	5	$(f-1)$	4
	Columnas	4	$(c-1)$	3
GI	$4*3$			12

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Tabla N° 15: Decisión

DATOS	
Nivel de significancia	0,05
Valor critico	21,0261
$\sum_x^2$	9,24

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Después del cruce de los resultados de los instrumentos psicológicos que se utilizaron, se realizó la tabla de frecuencias observadas (O), y se continuo a efectuar el cálculo de las frecuencias esperadas (E).

Tabla N° 16: Frecuencias observadas

		Frecuencias Observadas				
		Inteligencia Emocional				Total
		Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Motivación	Marcadamente Alta	30	18	16	16	80
	Alta	7	2	0	0	9
	Promedio	2	0	0	0	2
	Baja	0	0	0	0	0
	Marcadamente baja	0	0	0	0	0
	Total	39	20	16	16	91

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Tabla N° 17: Frecuencias esperadas

		Frecuencias Esperadas				
		Bajo	Medio	Alto	Muy alto	Total
Motivación	Marcadamente Alta	34,29	17,58	14,07	14,07	80
	Alta	3,86	1,98	1,58	1,58	9
	Promedio	0,86	0,44	0,35	0,35	2
	Baja	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Marcadamente baja	0	0	0	0	0
	Total	39	20	16	16	

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora

Para el cálculo del chi cuadrado se utilizó la siguiente fórmula

$$\chi^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

Tabla N° 18: Tabla de contingencia

N	O	E	(O-E)	(O-E)²	(O-E)/2
Marcadamente alta/Bajo	30	34,29	-4,29	18,40	0,54
Marcadamente alta/Medio	18	17,58	0,42	0,18	0,01
Marcadamente alta/Alto	16	14,07	1,93	3,72	0,26
Marcadamente alta/Muy alto	16	14,07	1,93	3,72	0,26
Alta/Bajo	7	3,86	3,14	9,86	2,55
Alta/Medio	2	1,98	0,02	0,00	0,00
Alta/Alto	0	1,58	-1,58	2,50	1,58
Alta/Muy alto	0	1,58	-1,58	2,50	1,58
Promedio/Bajo	2	0,86	1,14	1,2996	1,51
Promedio/Medio	0	0,44	-0,44	0,1936	0,44
Promedio/Alto	0	0,35	-0,35	0,1225	0,35
Promedio/Muy alto	0	0,35	-0,35	0,1225	0,35
Baja/Bajo	0	0	0	0	0
Baja/Medio	0	0	0	0	0
Baja/Alto	0	0	0	0	0
Baja/Muy alto	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Bajo	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Medio	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Alto	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Muy alto	0	0	0	0	0
Total	91	91			9,44

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

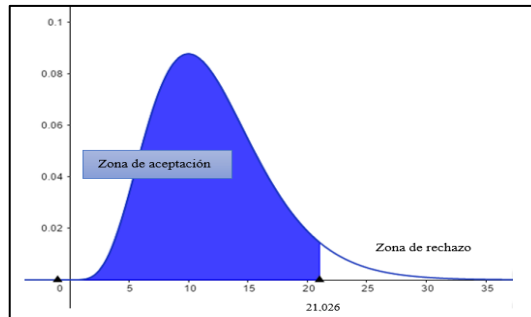


Grafico N° 6: Campana de Gauss

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Tabla N° 19: Tabla grados de libertad

TABLA GRADOS DE LIBERTAD				
$gl=(f-1) (c-1)$				
Gl	Filas	5	$(f-1)$	4
	Columnas	4	$(c-1)$	3
Gl	4*3			12

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Tabla N° 20: Decisión

DATOS	
Nivel de significancia	0,05
Valor critico	21,0261
$\sum_x^2$	9,44

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador.

Después del cruce de los resultados de los instrumentos psicológicos que se utilizaron, se realizó la tabla de frecuencias observadas (O), y se continuo a efectuar el cálculo de las frecuencias esperadas (E).

Tabla N° 21: Frecuencias observadas

		Frecuencias Observadas				
		Inteligencia Emocional				
		Bajo	Medio	Alto	Muy alto	Total
Habilidad mental	Marcadamente Alta	39	20	10	11	80
	Alta	8	1	0	0	9
	Promedio	2	0	0	0	2
	Baja	0	0	0	0	0
	Marcadamente baja	0	0	0	0	0
	Total	49	21	10	11	91

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Tabla N° 22: Frecuencias esperadas

		Frecuencias Esperadas				
		Bajo	Medio	Alto	Muy alto	Total
Habilidad mental	Marcadamente Alta	43,08	18,46	8,79	9,67	80
	Alta	4,85	2,08	0,99	1,09	9
	Promedio	1,08	0,46	0,22	0,24	2
	Baja	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Marcadamente baja	0	0	0	0	0
	Total	49	21	10	11	91

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Para el cálculo del chi cuadrado se utilizó la siguiente fórmula

$$\chi^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

Tabla N° 23: Tabla de contingencia

N	O	E	(O-E)	(O-E)²	(O-E)/2
Marcadamente alta/Bajo	39	43,08	-4,08	16,65	0,39
Marcadamente alta/Medio	20	18,46	1,54	2,37	0,13
Marcadamente alta/Alto	10	8,79	1,21	1,46	0,17
Marcadamente alta/Muy alto	11	9,67	1,33	1,77	0,18
Alta/Bajo	8	4,85	3,15	9,92	2,05
Alta/Medio	1	2,08	-1,08	1,17	0,56
Alta/Alto	0	0,99	-0,99	0,98	0,99
Alta/Muy alto	0	1,09	-1,09	1,19	1,09
Promedio/Bajo	2	1,08	0,92	0,8464	0,78
Promedio/Medio	0	0,46	-0,46	0,2116	0,46
Promedio/Alto	0	0,22	-0,22	0,0484	0,22
Promedio/Muy alto	0	0,24	-0,24	0,0576	0,24
Baja/Bajo	0	0	0	0,00	0
Baja/Medio	0	0	0	0,00	0
Baja/Alto	0	0	0	0,00	0
Baja/Muy alto	0	0	0	0,00	0
Marcadamente baja/Bajo	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Medio	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Alto	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Muy alto	0	0	0	0	0
Total	91	91			7,25

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

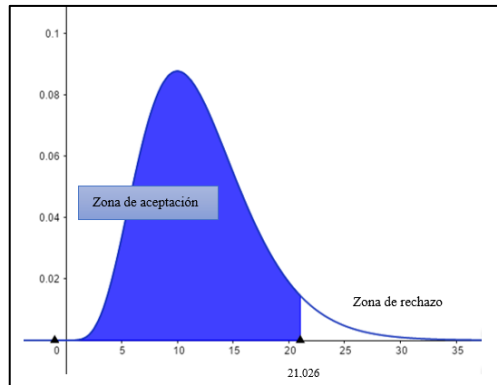


Gráfico N° 7: Campana de Gauss

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Tabla N° 24: Tabla grados de libertad

TABLA GRADOS DE LIBERTAD				
$gl=(f-1) (c-1)$				
Gl	Filas	5	$(f-1)$	4
	Columnas	4	$(c-1)$	3
Gl	4*3			12

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Tabla N° 25: Decisión

DATOS	
Nivel de significancia	0,05
Valor critico	21,0261
$\sum_x^2$	7,25

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Después del cruce de los resultados de los instrumentos psicológicos que se utilizaron, se realizó la tabla de frecuencias observadas (O), y se continuo a efectuar el cálculo de las frecuencias esperadas (E).

Tabla N° 26: Frecuencias observadas

		Frecuencias Observadas				
		Inteligencia Emocional				
		Bajo	Medio	Alto	Muy alto	Total
Cohesión en equipo	Marcadamente Alta	27	19	11	23	80
	Alta	8	1	0	0	9
	Promedio	2	0	0	0	2
	Baja	0	0	0	0	0
	Marcadamente baja	0	0	0	0	0
	Total	37	20	11	23	91

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Tabla N°27: Frecuencias esperadas

		Frecuencias Esperadas				
		Bajo	Medio	Alto	Muy alto	Total
Cohesión en equipo	Marcadamente Alta	32,53	17,58	9,67	20,22	80
	Alta	3,66	1,98	1,09	2,27	9
	Promedio	0,81	0,44	0,24	0,51	2
	Baja	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Marcadamente baja	0	0	0	0	0
	Total	37	20	11	23	91

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Para el cálculo del chi cuadrado se utilizó la siguiente fórmula

$$\chi^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

Tabla N° 28: Tabla de contingencia

N	O	E	(O-E)	(O-E)2	(O-E)/2
Marcadamente alta/Bajo	27	32,53	-5,53	30,58	0,94
Marcadamente alta/Medio	19	17,58	1,42	2,02	0,11
Marcadamente alta/Alto	11	9,67	1,33	1,77	0,18
Marcadamente alta/Muy alto	23	20,22	2,78	7,73	0,38
Alta/Bajo	8	3,66	4,34	18,84	5,15
Alta/Medio	1	1,98	-0,98	0,96	0,49
Alta/Alto	0	1,09	-1,09	1,19	1,09
Alta/Muy alto	0	2,27	-2,27	5,15	2,27
Promedio/Bajo	2	0,81	1,19	1,4161	1,75
Promedio/Medio	0	0,44	-0,44	0,1936	0,44
Promedio/Alto	0	0,24	-0,24	0,0576	0,24
Promedio/Muy alto	0	0,51	-0,51	0,2601	0,51
Baja/Bajo	0	0	0	0,00	0
Baja/Medio	0	0	0	0,00	0
Baja/Alto	0	0	0	0,00	0
Baja/Muy alto	0	0	0	0,00	0
Marcadamente baja/Bajo	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Medio	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Alto	0	0	0	0	0
Marcadamente baja/Muy alto	0	0	0	0	0
Total	91	91			13,55

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

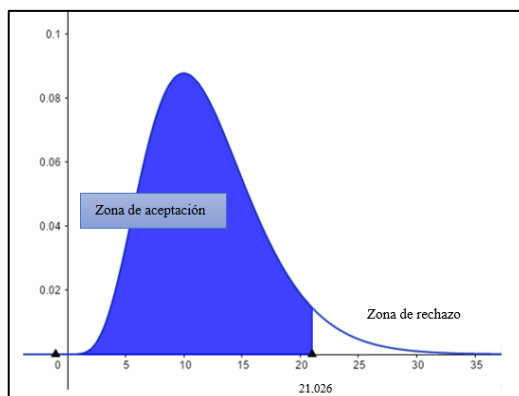


Grafico N° 8: Campana de Gauss

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Tabla N° 29: Tabla grados de libertad

TABLA GRADOS DE LIBERTAD				
gl=(f-1) (c-1)				
GI	Filas	5	(f-1)	4
	Columnas	4	(c-1)	3
GI	4*3			12

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Tabla N° 30: Decisión

DATOS	
Nivel de significancia	0,05
Valor critico	21,0261
$\sum_x^2$	13,55

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El Investigador

Tabla N° 31: Tabla General de valores del Chi Cuadrado

Factores	Valor Crítico	Valor Calculado	Decisión
Control de Estrés	21,0261	5,76	Se acepta la Hipótesis Nula.
Influencia de la Evaluación	21,0261	9,24	Se acepta la Hipótesis Nula.
Motivación	21,0261	9,44	Se acepta la Hipótesis Nula.
Habilidad Mental	21,0261	7,25	Se acepta la Hipótesis Nula.
Cohesión de Equipo	21,0261	13,55	Se acepta la Hipótesis Nula.
Fuente: Investigación de campo Elaborado por: El Investigador			

Si el valor calculado es mayor que el valor crítico se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

De la investigación realizada correspondiente a la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en la escuela de Fútbol del Muschu Runa Sporting Club del cantón Ambato en el año 2017, el valor calculado del chi cuadrado es menor que el valor crítico, lo que indica que la hipótesis nula se acepta, refiriendo que: La Inteligencia Emocional no influye en el Rendimiento deportivo en la escuela de Fútbol del Muschu Runa Sporting Club del cantón Ambato en el año 2017.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1. De los resultados obtenidos mediante el cálculo del chi cuadrado (Tabla N° 31). se determinó, que La Inteligencia Emocional no influye en el Rendimiento deportivo en la escuela de Futbol del Muschu Runa Sporting Club del cantón Ambato en el año 2017, ya que los resultados obtenidos son menores al del valor crítico.
2. Se evidencia que la mayor parte de la población presenta un nivel de inteligencia emocional marcadamente alta, lo que representa que siempre entienden sus emociones, están aptos para manifestar y comunicar sus sentimientos, manifiestan empatía hacia los demás, poseen gran capacidad para la resolución de problemas, capaces de trabar bajo presión, mantienen una visión optimista hacia cualquier situación; por otra parte menos de la quinta parte muestran un nivel de inteligencia alta, lo que implica que, casi siempre entienden sus emociones, están aptos para manifestar y comunicar sus sentimientos, empatía hacia los demás, poseen gran capacidad para la resolución de problemas, capaces de trabar bajo presión, mantienen una visión optimista hacia cualquier situación; por último la mínima parte expresa un nivel de inteligencia emocional promedio, es decir, disponen de adecuado entendimiento de sus emociones, están aptos para manifestar y comunicar sus sentimientos, presentan empatía hacia los demás, poseen gran capacidad para la resolución de problemas, capaces de trabar bajo presión, mantienen una visión optimista hacia cualquier situación.

3. Se evidencia que un poco más de la sexta parte de la población presenta un nivel muy alto en el factor cohesión de equipo es decir presentan muy buena disposición o actitud de integrarse o integrar a los miembros del equipo en un solo conjunto orientado hacia un sentido de pertenencia y unidad; por otro lado un poco más de la sexta parte de los futbolistas presenta un nivel muy alto en el factor de influencia en la evaluación poseen muy buena capacidad de afrontar la demanda física o psicológica, que surge de la evaluación de rendimiento que percibe el sujeto de su entorno o que es autoimpuesta por el propio deportista; menos de la sexta parte de los futbolistas no se encuentran afectados por los factores que mide el test; además menos de la sexta parte tiene un nivel muy alto en el factor de habilidad mental lo que hace referencia que existe un adecuado uso consiente y racional para el establecimiento de metas, la construcción de objetivos específicos en su deporte; por último la mínima parte dispone de un nivel muy alto en el factor de control de estrés lo que implica que tienen muy buena capacidad psicológica para afrontar situaciones potenciales causantes de estrés, y las habilidades para, el ajuste de los niveles de activación y tensión, autoconfianza, la atención y concentración.
4. Considerando los resultados obtenidos en la investigación se concluye que no existe correlación entra las variables estudiadas; se realizaron talleres enfocados a mejorar los factores que obtuvieron puntuaciones bajas en el rendimiento deportivo (Tabla N° 5), considerando que la población en donde se desarrolló la investigación está en la etapa de la adolescencia y esto es un determinante para que aun no logre madurar en aspectos como el control de estrés, la habilidad mental y motivación, los cuales fusionados son factores fundamentales para poder sobrellevar la presión que ejerce una competencia de alto nivel.

RECOMENDACIONES

1. De acuerdo a los resultados que se obtuvo de la investigación, es importante que se realicen más indagaciones en el club deportivo, así se podrá recolectar información verídica y se acerque más a la realidad de Futbolistas del Muschu Runa Sporting Club.
2. De acuerdo a la variable independiente, pertenece a la inteligencia emocional, es recomendable que se realicen talleres que permitan mantener el nivel de inteligencia emocional en los Futbolistas del Muschu Runa Sporting Club.
3. Con los datos de la segunda variable, que es la del rendimiento deportivo es importante trabajar los factores no desarrollados en el rendimiento de los Futbolistas del Muschu Runa Sporting Club.
4. Talleres orientados a mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club, con el fin de crear una adecuada motivación para que puedan crear soluciones de respuesta ante situaciones desfavorables.

DISCUSIÓN

En la investigación: *La Psicología Deportiva en el rendimiento deportivo del fútbol en los jugadores de la sub 12 y sub 14 del Club Deportivo “Mushuc Runa Sporting Club*, realizada en la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, para la obtención del Título de tercer nivel, Hurtado (2017) concluyó que “en este estudio hace evidente la necesidad de trabajar el desarrollo de destrezas psicológicas con los futbolistas en las categorías formativas, de manera específica en el manejo del estrés y el aprendizaje y desarrollo de habilidades mentales”(p.71).

En la investigación: *La fuerza explosiva en el rendimiento deportivo de la selección de futbol categoría A y B de la Unidad Educativa Suizo del Cantón Ambato*, realizada en la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, para la obtención del Título de tercer nivel, Terán (2017) se concluyó que:

La fuerza explosiva es muy importante en el entrenamiento de un futbolista, este entrenamiento se debe generar a base de diferentes métodos de entrenamiento en el cual se vaya aumentando cargas progresivas para poder desarrollar la fuerza explosiva y así poder ir mejorando tanto en el rendimiento individual y colectivo. (p.75)

No existen investigaciones anteriores en donde se hayan estudiado las variables de inteligencia emocional y rendimiento deportivo, en la investigación realizada se evidencia que no existe correlación entre las variables propuestas, se realizó el cálculo del chi cuadrado en donde se obtuvo valores menores al valor crítico que fue 5,76. Lo que demuestra que se acepta la hipótesis nula manifestando que la Inteligencia Emocional no influye en el Rendimiento deportivo. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario de Inteligencia Emocional Barón Ice: NA-COMPLETA y El cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), de los datos obtenidos se determinó que los deportistas presentan un nivel de inteligencia emocional muy alto, lo que corresponde que son capaces de entender sus

sentimientos y los de los demás generando empatía en el club, de los componentes evaluados para el rendimiento deportivo se determinó que los factores de control de estrés y habilidad mental se encuentran afectados y esto no permite obtener buenos un rendimiento deportivo óptimo. De la investigación se determina que la IE no es el único componente en las personas para determinar el éxito o el fracaso en las actividades que realizan día tras día, ya que existen varios componentes que permiten el desarrollo del individuo.

CAPITULO V

PROPUESTA

TEMA

Talleres orientados a mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato en el año 2017.

JUSTIFICACIÓN

Según los resultados que se obtuvieron en la investigación, se evidencio que la inteligencia emocional no influye en el rendimiento deportivo en los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato en el año 2017, por lo que es importante elaborar talleres para que los integrantes del club puedan mejorar su rendimiento, de esta manera el rol desempeñado dentro del campo de juego sea optimo y favorable al club.

Los talleres permiten desarrollar los factores psicológicos, que más influyen en el rendimiento deportivo en los futbolistas, los talleres constan de actividades que permiten a los jugadores conocer las fortalezas y debilidades que poseen, para que de esta manera se pueda potenciar la motivación, la habilidad mental y el control de estrés con la finalidad de mejorar el rendimiento deportivo. La propuesta resulta factible puesto que sus fundamentos se basan en el conocimiento científico y se aplicaran técnicas para el beneficio de los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato en el año 2017.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar talleres para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar técnicas para el Control del Estrés de los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato.
2. Indagar estrategias para incrementar la motivación los futbolistas de los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato.
3. Investigar estrategias para mejorar la habilidad mental de los futbolistas de los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato.

ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

El rendimiento deportivo según Billat (citado por Gil, 2013), es

Una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. (p. 14)

Los factores que influyen en el rendimiento deportivo son control de estrés que implica la capacidad psicológica para afrontar situaciones potenciales causantes de estrés, este factor permite que los individuos enfrenten de manera adecuada las circunstancias que generan estrés. La influencia de la evaluación consiste en la habilidad que posee el individuo para confrontar los diversos elementos que surgen en la evaluación que se les realiza, permitiendo obtener un resultado favorable de dicha evaluación, disminuyendo la ansiedad que se genere. La motivación es el impulso interno o externo que permite a las personas dirigirse a la consecución de los objetivos o metas planteadas. Permite buscar los elementos que ayuden sobrellevar las diversas circunstancias que se presentan cotidianamente. En los futbolistas la motivación se rige por conseguir los logros personales y grupales con la finalidad de seguir creciendo día a día en el ámbito futbolístico (Santos, 2014).

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

Según (Psicoactiva, 2016) La Terapia Cognitivo-Conductual combina “la Terapia Cognitiva y Terapias de Comportamiento. El enfoque se centra en los pensamientos, emociones, sensaciones físicas y acciones, y enseña a los clientes cómo cada uno puede tener un efecto sobre el otro” (p.4).

La terapia cognitivo - conductual TCC en la actualidad es una de las estrategias que más eficacia presenta en las intervenciones que se realizan, permitiendo cambiar el comportamiento de las personas, los resultados que obtienen son medibles y perduran el transcurso del tiempo, garantizando una mínima probabilidad de recaídas; este modelo se caracteriza por las ventajas que posee, además de que se centra en el aquí y el ahora, para la resolución de problemas, este tipo de terapia se puede aplicar a personas de todas las edades (Barradas, 2014).

DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA
PLAN OPERATIVO

Cuadro N° 1: Plan operativo

FASE	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
I Logística	Preparar el lugar y organizar el material correspondiente.	- Requerir la presencia de los participantes de los talleres.	- Humanos - Bibliográficos - Tecnológicos - Mobiliario	20 minutos	Rosero Christian
II Socialización	- Presentación de los resultados de la investigación a los estudiantes.	- Exponer los resultados obtenidos en la investigación	- Humanos - Bibliográficos - Tecnológico	20 minutos	Rosero Christian
III Ejecución Taller I: Control de Estrés	- Proporcionar información acerca del control del estrés.	- Identificar técnicas para el Control del Estrés.	- Humanos - Bibliográfico - Tecnológico - Mobiliario	1 hora y 30 minutos	Rosero Christian

Taller II: Motivación	- Proporcionar información acerca de la motivación	- Identificar los principales factores que intervienen en la motivación	- Humanos - Bibliográfico - Tecnológico - Mobiliario	1 hora y 30 minutos	Rosero Christian
Taller II: Habilidad Mental	- Proporcionar información acerca de la habilidad mental	- Identificar los principales factores que intervienen en la habilidad mental	- Humanos - Bibliográfico - Tecnológico - Mobiliario	1 hora y 30 minutos	Rosero Christian

Fuente: Investigación bibliográfica

Elaborado por: El investigador

Cuadro N° 2: Taller 1

Taller I					
Tema: Control de estrés Objetivo: Identificar técnicas para el Control del Estrés de los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato.					
Fase	Aspecto a trabajar	Técnica	Metas de resultados esperados	Tiempo	Responsable
Fase I – Rapport	- Bienvenida	Dinámica de Grupal “La retaña”	Permitir la integración de los miembros al grupo	15 minutos	Rosero Christian
Fase II – Introducción	Control de estrés	Expositiva	Impartir conocimiento sobre el Control de Estrés.	10 minutos	Rosero Christian
Fase III – Procedimiento	- Relajación - Procurar técnicas	- Técnica de respiración - Refuerzo	Reducir la tensión. Atención optima en el campo de juego.	40 minutos	Rosero Christian

	de dominio de balón.	positivo	(Mayor posesión de balón)		
		-			
Fase VI – Cierre	- Retroalimentación	Dinámica Mirada retrospectiva	Es una técnica de evaluación de una experiencia vivida.	15 minutos	Rosero Christian

Fuente: Investigación bibliográfica

Elaborado por: El investigador

Fase I – Rapport

- Bienvenida: 5 minutos

El tutor del equipo da la bienvenida a los participantes del taller, se presenta y da las indicaciones del taller.

- Dinámica la retaña: 15 minutos

La dinámica permite que los integrantes del taller se conozcan, mediante la integración. Para realizar la dinámica se necesita de un ovillo de lana y en la cual el entrenador del equipo pide que los futbolistas se coloquen de pie y formen un círculo. Ya echo el círculo el entrenador entrega a uno de ellos la bola de cordel; este tiene que decir su nombre, edad, posición en la que juega y expectativas sobre el curso. El que tiene la bola del cordel toma la punta del mismo y lanza la bola al otro compañero, quien a su vez debe presentarse de la misma manera. Luego, tomando el hilo, lanza la bola a otra persona del círculo, esta acción se repite hasta que todos los participantes quedan enlazados en una especie de tela de araña. Una vez que todos se han presentado, quien se quedó con la bola debe regresársela aquel que se la envió, repitiendo los datos por esa persona; este último hace lo mismo, de manera que la bola va recorriendo la misma trayectoria, pero en sentido inverso, hasta regresar al compañero que inicialmente la lanzó.

Fase II – Introducción 15 minutos

El tutor de equipo realiza la presentación del taller II, se realizara una pequeña introducción sobre el control de estrés. Para la presentación se utilizara diapositivas con las temáticas en Control de estrés.

Fase III Procedimiento

Los principales aspectos que se trabajaran son:

- La tensión que se trabajará con la técnica de Respiración Profunda, tiene como objetivo principal reducir el malestar que se produce en situaciones de estrés. La técnica se basa en la inspiración que será nasal, profunda y regulada, no se debe interrumpir, hasta lograr en un solo movimiento respiratorio llenar la base de los pulmones y haciendo descender el diafragma; el aire debe ser retenido por pocos segundos en los pulmones, después de eso se realiza la espiración por medio de la boca. hay que tener en cuenta que la inspiración debe ser entre seis u ocho segundos, el aire inspirado se debe controlar dentro de los pulmones de dos a tres segundos y para finalizar la espiración será de ocho a diez segundos. Este ejercicio se repetirá de tres a seis veces.
- La Falta de Atención se trabajará con la técnica del Autorregistro, tiene como objetivo que las conductas deseadas aumenten y las no deseadas disminuyan, todo esto basado en la reflexión del sujeto. Esta técnica se basa en anotar todo los acontecimientos ocurridos durante el transcurso del día, esto nos va a permitir establecernos objetivos a corto, mediano y largo plazo, toda esta planificación nos va a permitir revisar nuestro rendimiento deportivo y así lograremos mejor la calidad de vida (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2016).

Fase VI – Cierre

Retroalimentación: Dinámica “Mirada retrospectiva” 20 minutos

¿Qué es?

Es una técnica de evaluación de una experiencia vivida.

¿Para qué sirve?

Para que cada participante de un grupo expresa los aspectos positivos y negativos de una experiencia.

¿Cómo se hace?

1er. Momento

El capacitador presentara a los participantes las siguientes interrogantes, ara ser respondidos individualmente:

- ¿Me gusto?
- ¿No me gusto?
- ¿Qué aprendí?
- ¿Qué otras cosas me gustaría aprender?
- ¿Cómo la pase?
- ¿Cómo me sentí?
- Otras preguntas...

2do. Momento

Se formaran grupos de 4 a 6 integrantes. A nivel grupal, cada participante comentara las respuestas y, entre todos producirán un afiche que dé cuenta de los aspectos positivos o negativos de la experiencia vivida.

3er. Momento

Cada grupo expondrá su producción y el capacitador dara su opinión respecto de la experiencia.

Cuadro N° 3: Taller II

Taller II					
Tema: Motivación					
Objetivo: Incrementar la motivación de los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato.					
Fase	Aspecto a trabajar	Técnica	Metas de resultados esperados	Tiempo	Responsable
Fase I – Rapport	Bienvenida	Dinámica “Esto me recuerda”	Para animar al grupo y ayudar a su concentración.	15 minutos	Rosero Christian
Fase II – Introducción	Motivación	- Expositiva	Importancia de la motivación en el futbol.	10 minutos	Rosero Christian
Fase III – Procedimiento	- Interés en los entrenamientos de futbol. - Mejorar el desempeño futbolístico.	- Economía de fichas - Programación de actividades	- Motivación por la realización y el logro. - Motivación por el crecimiento personal.	40 minutos	Rosero Christian
Fase VI – Cierre	Retroalimentación	Dinámica Rebobinado y ajuste	Reconstituir, mediante un ejercicio de meta cognición, los procesos	15 minutos	Rosero Christian

			realizados para lograr un producto		
--	--	--	------------------------------------	--	--

Fuente: Investigación bibliográfica

Elaborado por: El Investigador

Fase I – Rapport

- Bienvenida: 5 minutos

El tutor del equipo da la bienvenida a los participantes del taller, se presenta y da las indicaciones del taller.

- Dinámica “Esto me recuerda””: 15 minutos

Objetivos:

Para animar al grupo y ayudar a su concentración.

Procedimientos de aplicación:

Pasos a seguir:

- a) Todos los participantes se sientan en círculo. Uno de los participantes recuerda alguna cosa en voz alta.
- b) Comenzando por la derecha (O por la izquierda), el resto de los participantes manifiesta en voz alta lo que cada uno de ellos eso le hace recordar espontáneamente.
- c) Quien tarde más de cuatro segundos es responsable en responder, da una prenda o sale del ejercicio.

Discusión:

Igual que en las anteriores. El coordinador debe asegurarse de que las instrucciones son bien comprendidas por el grupo.

Utilidad:

La misma que para las otras técnicas. Pueden utilizarse esta técnica para concentrar el grupo en determinado contenido que se va a introducir; en este caso, el facilitador puede ser quien comience la ronda, presentando algo relacionado con el contenido que posteriormente será trabajando. Por ejemplo, si se va a trabajar un contenido

relacionado con las relaciones de pareja, puede comenzar diciendo: “recuerdo a una pareja de novio sentados en un parque”

Fase II – Introducción 15 minutos

El tutor de equipo realiza la presentación del taller II, se realizara una pequeña introducción del rendimiento deportivo en los factores de la influencia de la evaluación y la la cohesión en equipo Para la presentación se utilizara diapositivas con las temáticas antes mencionadas.

Fase III Procedimiento

En los principales aspectos que se necesitan trabajar

- La Motivación por la realización y el logro, la motivación por mantener la estabilidad y la seguridad se trabajara con la técnica de economía de fichas que tiene como objetivo, promover, adiestrar e implantar varios comportamientos positivos. Esta técnica ayuda a instaurar la motivación para realizar actividades que no son agradables para los futbolistas, para realizar esta técnica es importante proporcionar estímulos, que operan como reforzadores simbólicos de un comportamiento que se desea (Castillero, 2018)
- La motivación por el crecimiento personal se trabajara con la técnica de programación de actividades que consiste en que los participantes del taller y el encargado, planifiquen labores que se realicen durante la duración del taller, para que las gratificaciones que reciban los participantes se incrementen, es importante que las labores que se planifiquen ayuden a que se disminuya el malestar. Esta técnica facilita a que los miembros del grupo sean capaces de ejecutar algunas labores para que finalizar los objetivos planteados, para observar el avance que tenga es primordial que los individuos califiquen cada actividad que realicen (Haiat, 2013).

Fase VI – Cierre

Retroalimentación: Dinámica “Rebobinado y ajuste” 20 minutos

¿Qué es?

Es una técnica que permite reconstituir, mediante un ejercicio de meta cognición, los procesos realizados para lograr un producto.

¿Para qué sirve?

Para relacionar las metas propuestas con los resultados alcanzados. Para corregir momentos del proceso que obstaculizaron los logros.

¿Cómo se hace?

Los alumnos, en grupo de cuatro o cinco integrantes, realizarán una tarea (pueden utilizarse, para ello, cualquier técnica).

1er. Momento

Una vez obtenido el producto, se pedirá a cada grupo que anote todos los pasos que realizó para lograrlos. Es importante consignar no solo acuerdos sino también los disensos y las discusiones para lograr consensos.

2do. Momento

Cada grupo expondrá a su producto y luego contrastará el proceso que analizó para lograrlo.

3er. Momento

Se comparan los productos y se analizarán los diferentes procesos para extraer conclusiones.

Cuadro N° 4: Taller III

Taller II					
Tema: Habilidad mental					
Objetivo: Potenciar la habilidad mental de los futbolistas de las divisiones inferiores del Mushuc Runa Sporting Club del Cantón Ambato.					
Fase	Aspecto a trabajar	Técnica	Metas de resultados esperados	Tiempo	Responsable
Fase I – Rapport	Bienvenida	Dinámica “ El alambre pelado”	Para animar al grupo y ayudar a su concentración.	15 minutos	Rosero Christian
Fase II – Introducción	Conocimiento sobre la habilidad mental.	- Expositiva	Aspectos que influyen en la habilidad mental.	10 minutos	Rosero Christian
Fase III – Procedimiento	- Capacidad de reacción ante la marca personal.	- Role Playing	- Ejecutar acciones motoras con mayor velocidad de respuesta.	40 minutos	Rosero Christian
Fase VI – Cierre	Retroalimentación	Dinámica El PNI (positivo, negativo e interesante)	Reconstituir, mediante un ejercicio de meta cognición, los procesos realizados para lograr un producto	15 minutos	Rosero Christian

Fuente: Investigación bibliográfica
Elaborado

por:

El

Investigador

Fase I – Rapport

- Bienvenida: 5 minutos

El tutor del equipo da la bienvenida a los participantes del taller, se presenta y da las indicaciones del taller.

- Dinámica “El alambre pelado”: 15 minutos

Objetivos:

- Lograr animar al grupo.
- Lograr la concentración cuando hay dispersión.

Procedimiento de aplicación:

- a) Le pide a un compañero cualquiera que salga del salón.
- b) Se les pide al resto de compañeros que formen un círculo y se tomen de la mano. El facilitador le explica que el círculo es un círculo eléctrico, dentro del cual hay un alambre pelado; que se le pedirá al compañero que está afuera que le descubra tocando las cabezas de los que están en el círculo. Se pone de acuerdo en que cuando toquen la cabeza del compañero que ellos designen, como el “Alambre pelado”, todo al mismo tiempo y con toda la fuerza posible pegaran un grito.
- c) Se hace entrar al compañero que está afuera, el coordinador le explica que el círculo es un circuito eléctrico y que hay un alambre pelado en él y que descubrió tocando la cabeza de los que están en el circuito. Se le pide que se concentre para descubrir el alambre pelado.

Discusión:

No hay discusión final. El facilitador debe estar atento al dinamismo y a la concentración de los participantes. Puede pedir comentarios acerca de cómo se sintió cada uno.

Utilidad:

Resulta útil para ayudar a superar la dispersión que puede producirse en un momento dado; ayuda a crear un ambiente relajado.

Los números

Objetivo:

Para animar al grupo y para contribuir a su concentración.

Procedimiento de aplicación:

Materiales:

20 cartones del tamaño de una hoja de papel o 20 hojas de tamaño normal.

Cada cartón u hoja deberá llevar un número del 0 al 9; se hace dos juegos de cada uno.

El número de personas es de 20 (dos equipos de 10).

Pasos a seguir:

- a) Se le entrega a cada equipo un paquete de número de 0 al 9. Se le da a cada integrante del equipo un número.
- b) El coordinador dice un número, por ejemplo, 827; los que tienen el 8, 2, y el 7 de cada equipo deberán pasar al frente y acomodarse en el orden debido, llevando el cartel con el número de manera visible. El equipo que forma primero el número, por ejemplo: 862.

Discusión:

No hay, es importante que el facilitador se preocupe porque las instrucciones sean bien comprendidas. Puede pedir comentarios.

Utilidad:

Semejante a la de las técnicas anteriores.

Fase II – Introducción 15 minutos

El tutor de equipo realiza la presentación del taller II, se realizara una pequeña introducción del rendimiento deportivo en el factor de habilidad mental para la presentación se utilizara diapositivas con las temáticas antes mencionadas.

Fase III Procedimiento

La capacidad de reacción ante la marca personal será trabajada por medio de la técnica del role playing, que tiene como objetivo dar roles diferentes pero determinados a los futbolistas, esto nos va ayudar a potencializar la técnica de marcaje ante un adversario, mediante la velocidad de respuesta del futbolista de esta forma con los juegos de roles, los futbolistas van a poder trabajar en posiciones diferentes y con perspectivas distintas en cada jugada dentro del campo de juego.

Fase VI – Cierre

El PNI (positivo, negativo e interesante)

Objetivo: Permite al facilitador conocer cuales aspectos positivos, negativos e interesantes ha encontrado el grupo de la temática tratada, en la sesión realizada o en el grupo de sesiones en general.

Procedimiento de aplicación: Por lo general se aplica al final de una sesión, aunque puede utilizarse al final de toda una etapa de trabajo del grupo.

Materiales:

Una hoja de papel para cada uno de los miembros.

Pasos a seguir:

- a) Se le entrega una hoja de papel a cada miembro del grupo por el facilitador.
- b) Se les orienta que cada uno, de forma individual, sin consultar con nadie, escribe lo que ha encontrado de positivo, negativo e interesante en la sesión o grupos de sesiones.
- c) Una vez que han llenado las hojas, esta se recogen.

Para esta técnica existen varias variantes

Variante I:

Se les pide que piensen en los aspectos positivos de la sesión. A través de una ronda, cada uno expresa su criterio; el coordinador lo refleja todo en la pizarra o en papeógrafo. A continuación se pide su criterio sobre los aspectos negativos y se procede igual. Se finaliza con lo interesante.

Variante II:

Si se les pide que piensen en los aspectos positivos de la sesión y una vez que se hace el análisis individual, se organizan en equipos en donde se resumirá el trabajo de cada uno. Después se exponen y refleja en la pizarra o en un cartel.

Bibliografía

- Bar-On, R. (1988). *The development of a concept of psychological well-being*. South Africa: Rodhes University.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento (De la teoría a la práctica)*. Paidotribo.
- Bisquerra, R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. Madrid: Narcea Ediciones. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=Us50x2XWZF8C&dq=influencias+psicopedagogica+en+el+desarrollo+infantil&hl=es&source=gbs_navlink_s_s
- Calero, S., & González, S. (2015). *Preparación físico y deportiva*. Quito, Ecuador: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Castillero, O. (2018). *Economía de fichas: ¿cómo se utiliza para motivar cambios?* Obtenido de <https://psicologiyamente.net/desarrollo/economia-de-fichas>
- Cortegaza, L. (16 de Junio de 2015). *Bases teóricas del rendimiento deportivo*. Obtenido de Efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd207/bases-teoricas-del-rendimiento-deportivo.htm>
- Costa, L. (5 de Noviembre de 2013). *sobretodolavida.com*. Obtenido de Inteligencia emocional: <http://sobretodolavida.com/2013/07/03/la-inteligencia-emocional-segun-goleman/>
- Extremera, N. (2014). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6.
- Ferreiro, J. (2016). *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO*. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/18817/1/Tesis1113-160915.pdf>
- Fierro, S. (22 de Febrero de 2017). *EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS DEPORTISTAS DE LAS*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12869/TEISIS%20DRA.%20SANDY%20%20CORREGIDA.pdf?sequence=1>
- Fragoso, R. (16 de Julio de 2015). *Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?* Obtenido de Document Slide: <https://documentslide.org/1085-3332-2-pb-pdf>
- Gáinza, E. (7 de Julio de 2015). *Centro de Investigación de Psicología aplicada Latinoamericana*. Obtenido de LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- SEGÚN SALOVEY Y MAYER: <http://cipal.pe/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>
- García, J. (14 de Noviembre de 2016). *Terapia Cognitivo Conductual*. Obtenido de <http://unipsiquia.com/terapia-cognitivo-conductual/>
- Gil, S. (19 de Julio de 2013). *Rendimiento Deportivo*. Obtenido de <https://g-se.com/es/entrenamiento-de-la-resistencia/blog/rendimiento-deportivo>
- Gil, S. (19 de Julio de 2013). *Rendimiento Deportivo*. Obtenido de <https://g-se.com/rendimiento-deportivo-bp-A57cfb26e69ca4>
- Haiat, B. (02 de Mayo de 2013). *Tecnicas-Cognitivo-conductuales*. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/139005916/Tecnicas-Cognitivo-conductuales>
- Henry, C. (19 de Enero de 2011). *Etapas para la elaboracion de pruebas psicologicas*. Recuperado el 17 de Diciembre de 2015, de <http://es.slideshare.net/henry34/4-etapas-para-la-elaboracion-de-pruebas-psicologicas>
- Hernández, D. (2013). *Estado Nutricional y Rendimiento Deportivo en deportistas adolescentes cubanos*. Obtenido de <https://hera.ugr.es/tesisugr/22216571.pdf>
- Hurtado, J. (1 de Marzo de 2017). *La Psicología Deportiva en el rendimiento deportivo del fútbol en los jugadores de la sub 12 y sub 14 del Club Deportivo "Mushuc Runa Sporting Club*. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24897>
- Hurtado, S. (Junio de 2014). *"NIVEL DE AUTOESTIMA Y ÉXITO DEPORTIVO EN*. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Hurtado-Shaaron.pdf>
- Martin, D. (2001). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Paidotribo.
- Martín, D., & Col, D. (2014). *Manual del Entrenamiento Deportivo*. México: Ediciones Trillas.
- Martínez, J. (2016). *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO DEPORTIVO EN EL FÚTBOL FEMENINO DE ALTA*. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/18817/1/Tesis1113-160915.pdf>
- Mercadé, A. (19 de Diciembre de 2012). *LOS 8 TIPOS DE INTELIGENCIA SEGÚN HOWARD GARDNER: LA TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES*. Obtenido de

<https://transformandoelinfierno.com/2012/12/19/los-8-tipos-de-inteligencia-segun-howard-gardner-la-teoria-de-las-inteligencias-multiples/>

Monserrat, P. (1 de Junio de 2015). *La inteligencia que hace triunfar a la empresas*. Obtenido de Gpaq: https://gpaq.upc.edu/formacio/doc/La%20inteligencia%20emocional_lectura%20obligatòria.pdf

Moran, A. (14 de Mayo de 2013). *Manual de Tecnicas Cognitivo Conductuales*. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/141473261/Manual-de-Tecnicas-Cognitivo-Conductuales-pdf>

Pérez, N. (12 de Junio de 2013). *Aportación de la inteligencia emocional, personalidad e Inteligencia general al Rendimiento Académico en estudiantes de enseñanza superior*. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/35698/1/tesis_nelida_perez.pdf

Psicoactiva. (20 de Abril de 2016). *La Terapia Cognitivo-Conductual*. Obtenido de <https://www.psicoactiva.com/blog/la-terapia-cognitivo-conductual/>

Riera, J. (8 de Octubre de 2015). *Estrategia, táctica y técnica deportivas*. Obtenido de Volley4all: https://volley4all.files.wordpress.com/2015/10/039_045-056_es.pdf

Ruíz, M., Díaz, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitiva conductuales*. Desclée de Brouwer.

Salguero, J. (2012). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: el papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 143-152.

Terán, C. (1 de Julio de 2017). *“La fuerza explosiva en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol categoría A y B de la Unidad Educativa Suizo del Cantón Ambato”*. Obtenido de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25909/1/Christian%20Sebasti%C3%A1n%20Ter%C3%A1n%20Viteri.pdf>

Trujillo, M. (7 de Junio de 2015). *Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional*. Obtenido de Research Gate: https://www.researchgate.net/publication/237040625_Origenes_evolucion_y_modelos_de_inteligencia_emocional

Von Hoffman, C. (17 de Junio de 2016). *Un ensayo de Daniel Goleman, el investigador más prestigiado en el tema de Inteligencia Emocional*.

Obtenido de
<http://www.joseacontreras.net/promemp/lider00.htm>

Promemp:

Anexos

Imagen N°1: Aplicación de test



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: El Investigador

Imagen N°2: Aplicación de test



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: El Investigador