



Facultad de Educación
Universidad de La Laguna

LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE LA EDUCACIÓN INFANTIL PARA EL FUTURO DEPORTIVO

Grado Maestro en educación infantil ULL

Cristina Betancort de León

Universidad de La Laguna

Junio de 2021

Tutor: Francisco Javier Batista Espinosa

RESUMEN

La Educación Infantil es de gran importancia por muchos motivos, siendo el éxito deportivo uno de ellos, pues el tratamiento de variables como Fortaleza Mental e Inteligencia Emocional, o la Educación Emocional en general, desde edades tempranas puede ser de gran ayuda para los futuros deportistas, incidiendo en la obtención, o no, de una trayectoria deportiva caracterizada por grandes éxitos, ya que hoy en día, en el contexto deportivo son de gran importancia los factores emocionales, pues existe una relación directa con el rendimiento deportivo.

Gestionar las emociones, por ejemplo, o mantenerse fuerte mentalmente ante situaciones adversas o inesperadas, son factores de éxito en la vida de un deportista, y haciendo una adecuada gestión de estas, es lo que, en un momento, llega a convertir a un simple deportista en un deportista de élite: el corazón y la mente. Es por ello que con el presente trabajo se pretende investigar si la Educación Emocional estudiada desde edades tempranas influye o no en la obtención del futuro éxito deportivo.

Palabras clave: Educación infantil, Inteligencia Emocional, Fortaleza Mental, Éxito deportivo, Educación Emocional.

ABSTRACT

Early Childhood Education is of great importance for many reasons, sporting success being one of them, as the treatment of variables such as Mental Strength and Emotional Intelligence, or Emotional Education in general, from an early age can be of substantial help to future athletes, influencing the achievement, or not, of a sporting career characterised by great success, as nowadays, in the sporting context, emotional factors are of considerable importance, as there is a direct relationship with sporting performance. Managing emotions, for example, or staying mentally strong in the face of adverse or unexpected situations, are factors of success in the life of an athlete, and by properly managing these, it can be what, in a moment, turns a simple athlete into an elite athlete: the heart and the mind. That is why this project aims to investigate whether or not Emotional Education studied from an early age influences the achievement of future sporting success.

Key words: Early Childhood Education, Emotional Intelligence, Mental Strength, Sporting Success, Emotional Education.

ÍNDICE

1. Introducción.....	7
1.1. Justificación	7
2. Marco teórico.....	8
2.1. Fortaleza mental. Concepto general.....	8
Control.....	9
Compromiso	9
Challenge (Desafío, en español).....	9
Confianza	9
2.1.1. Estudio y repercusión de la fortaleza mental aplicada al deporte	12
Resultados científicos.....	13
2.2 Inteligencia emocional. Concepto general.....	14
2.2.1. Estudio y repercusión de la inteligencia emocional aplicada al deporte.....	18
2.3. Relevancia de la educación emocional en la educación infantil.....	20
Resultados científicos.....	23
3. Objetivos e hipótesis.....	25
4. Metodología.....	25
4.1. Participantes	25
4.2. Instrumentos.....	26
4.3. Procedimiento	28
5. Resultados.....	28
6. Discusión y conclusiones.....	30
7. Referencias bibliográficas	32
8. Anexo	34

1. Introducción

1.1. Justificación

Antes de comenzar a desarrollar el Trabajo Final de Grado que les presento, quisiera que conocieran mis justificaciones y razones de por qué he elegido el estudio de estas variables psicológicas como lo son la fortaleza mental y la inteligencia emocional, así como el tratamiento de otros aspectos relacionados con ellas, como la educación emocional, el deporte y la infancia. Me he decantado por trabajarlos en la realización de mi TFG puesto que he vivido de primera mano una experiencia que ha marcado, no sé si para bien o para mal, mi vida, y en la que no estaban presentes ninguno de los aspectos que se mencionan anteriormente, siendo este el motivo de mi frustración y desinterés. Juego en un equipo de balonmano en la máxima categoría del balonmano español, jugando en primera división por primera vez, lo que conlleva cambios, subidas y bajadas de emociones, nervios, miedo, frustración, dudas, sacrificio, entrega, trabajo más duro aún, valor, y lo más importante, fortaleza mental e inteligencia emocional. Desde el primer minuto en el que nos informan del ascenso, fui partidaria de la necesidad de un entrenador, pero no de un entrenador que nos marcara jugadas y nos hiciera sudar la gota gorda, sino de una persona que nos entrenara nuestra parte psicológica, lo más importante cuando se trata de un cambio tan grande en nuestra carrera deportiva: ahora éramos profesionales. Si la mente aún no era capaz de asimilar y aprender a vivir con los enormes cambios que iban a suceder, si la mente no era capaz de darse cuenta de la fortaleza que íbamos a tener que tener, del control de las emociones que íbamos a tener que aprender a gestionar; ¿cómo lo iba a ser el cuerpo? Las jugadoras, ni el entrenador, supieron sacar adelante la situación, retrocediendo paso a paso, hasta caer en el descenso menos esperado a comienzos de temporada, y menos deseado también. He de destacar también que los entrenamientos aumentaron, tanto en horas como en intensidad, cuya información nos confirma que, aun trabajando duro como en años anteriores (el mismo esfuerzo que nos llevó hasta esta liga), no hubiéramos conseguido nuestros objetivos, pues no era ese el problema, ya que la entrega y el sacrificio estuvieron presentes de principio a fin, aunque esta misma falta de control emocional que menciono, nos hizo decaer cada vez más a medida que se acababa la competición sin obtener ni siquiera un resultado deseado. Es por eso que, considero la fortaleza mental, la inteligencia emocional, el deporte, la educación emocional y la infancia, el conjunto perfecto para no caer de nuevo en este error muy común en el ámbito deportivo, con el objetivo de lograr el mayor éxito posible

y conseguir los objetivos fijados previamente a la práctica deportiva, sin tener que renunciar a los sueños de un jugador, de una jugadora o de un equipo por falta de control de las emociones o de fortaleza mental.

Por todo esto, he decidido centrar mi TFG en estas variables. A continuación, les mostraré lo que he aprendido, obtenido y realizado con la finalidad de demostrar la relevancia de la fortaleza mental, la inteligencia emocional y de otros aspectos relacionados con la psicología, en la vida de las personas, centrándonos en este caso en el aspecto deportivo, pero sin dejar de lado la importancia de estas variables desde edades tempranas para su posterior desarrollo y evolución adecuados.

2. Marco teórico

2.1. Fortaleza mental. Concepto general

El concepto general de ‘Fortaleza mental’, se podría definir como esa capacidad interna que hace que las personas puedan trabajar duro, consiguiendo sus objetivos planteados a largo plazo, además de llevar las adversidades y el fracaso con la mayor flexibilidad posible.

La profesora de Psicología, Ángela Duckworth, con su libro ‘*Grit - El poder de la pasión y la perseverancia*’, quiso hacer referencia a este término de Fortaleza mental. ‘Grit’ es una palabra proveniente del inglés, cuyo significado es coraje o determinación, utilizado por la psicóloga como un opuesto a la inteligencia innata del ser humano, ya que, a diferencia de la fortaleza mental, la genética no es modificable.

A pesar de que el término de Fortaleza Mental está más vinculado con el deporte, y con ello numerosos estudios que hablan de la fortaleza mental en este ámbito, si se llevara este término a otros ámbitos no vinculados con el deporte, se podría afirmar que dicha Fortaleza Mental es muy relevante y un aspecto clave para poder conseguir los objetivos y las metas planteadas, es decir, el éxito, ya sean metas profesionales o personales.

El psicólogo Peter Clough, creó un modelo de entrenamiento mental y lo llamó ‘las 4 Cs de la fortaleza mental’ (*Mental Toughness Training Model*). Este entrenamiento evalúa, mediante sus cuatro áreas de análisis, la Fortaleza Mental, a través de una medida de valoración psicométrica.

Control

Esta primera área llamada ‘‘Control’’ hace referencia a la regulación de las emociones y el afrontamiento del estrés, además de la capacidad de mantener controlada la ansiedad. Determinará el control que tenga en su vida esa persona y hasta qué punto son capaces de controlar sus emociones, también.

Compromiso

‘‘Compromiso’’ es la segunda C del Mental Toughness Training Model. El compromiso hace referencia a la capacidad que puede llegar a tener un individuo para trabajar duro e involucrarse en la persecución de sus objetivos y sus metas a pesar de cualquier contratiempo o situaciones adversas que puedan surgir por el camino.

Challenge (Desafío, en español)

El Desafío o Challenge se entiende como la capacidad que tiene una persona para ver los desafíos, amenazas, adversidades o cambios como oportunidades, es decir, la capacidad de transformarlos en oportunidades para aprender, para autodesarrollarse y para seguir avanzando en ambientes o situaciones que no les resultan conocidas.

Confianza

Y, por último, la confianza, entendida como la creencia de uno mismo en sus propias habilidades. Estas personas poseen la creencia de que valen lo suficiente como para conseguir dichos objetivos y metas, a pesar de las adversidades que se les presenten.

Esta evaluación psicométrica consiste en un ‘‘cuestionario de fortaleza mental de 18 ítems (MTQ-18), una evaluación abreviada de la fortaleza mental basado en el MTQ-48’’ (48 ítems). Dicha evaluación se basa en los cuatro componentes de la Fortaleza Mental (FM) explicados anteriormente, las 4 Cs de la FM. (Neil Dagnall, 2019).

En 2019, Neil Dagnall, un investigador cognitivo y parapsicológico que estudia la fortaleza mental, y su equipo de investigación llevaron a cabo un Cuestionario de Fortaleza Mental reducido en 10 ítems, al cual esta vez lo llamaron "MTQ-10", siendo esta una versión mejorada y gratuita del anterior MTQ-18.

En resumen, "El MTQ-10 permitirá a los investigadores evaluar fácilmente la estabilidad temporal, investigar el efecto de los factores que intervienen (es decir, el entrenamiento) y probar los niveles de FM en múltiples puntos de tiempo y configuraciones" (Neil Dagnall, 2019), el cual se basa en "una selección de la mayor suma de ítems en cada una de las dimensiones "4C." " y utilizando un método de escala Likert (1) Totalmente en desacuerdo, 2) En desacuerdo, 3) Ni está de acuerdo ni en desacuerdo, 4) Está de acuerdo o 5) Está muy de acuerdo), siendo la puntuación general el resultado de dicha evaluación psicométrica que mide la fortaleza mental de cada individuo.

El Mental Toughness Training Model es una evaluación psicométrica cuyas puntuaciones pueden ayudar a las personas a fortalecer su fortaleza mental ya que dicha FM es un rasgo de nuestra personalidad que se considera flexible y moldeable, y, por lo tanto, un rasgo no innato. Además, un dato interesante es que las puntuaciones más altas obtenidas en cuanto a fortaleza mental han sido relacionadas con una mayor capacidad para combatir el estrés y bajos índices de depresión. Otra de las consecuencias positivas del MTQ-10 es su facilidad y rapidez a la hora de evaluar la FM ya sea en el contexto educativo, deportivo u otros.

El éxito a menudo es condicionado y dependiente de muchos factores, siendo la fortaleza mental uno de ellos, por lo que es muy importante trabajarla para poder llegar hasta los objetivos planteados. La fuerza mental de un individuo puede llegar a eliminar las dudas que genere una persona de sus propias capacidades a la hora de perseguir un sueño, siendo esta alguna de las razones por las que se necesita fuerza mental para conseguir el éxito. Por eso, una vez que se vean capaces de conseguir los objetivos que se propongan, confiando en sus aptitudes, la fuerza mental te ayudará a mantenerte motivado en este proceso. Además, la fuerza mental ayuda a seguir creciendo puesto que gracias a ella se pueden aceptar con orgullo los errores y aprender de ellos, al igual que ayuda a salir de pequeños baches o fracasos que hayan hecho rendirse en un primer momento, para salir más reforzados que antes. Para algunas personas es muy difícil salir de su zona de confort

por miedo a lo que pueda pasar, pero las personas mentalmente fuertes tienen la suficiente confianza como para adaptarse a cualquier situación por muy inusual que sea. Y, por último, es la fuerza mental la encargada de ayudar a controlar y regular las emociones, las cuales siempre están presentes en el camino hacia el éxito, el cual está lleno de adversidades, por lo que es importante mantener fuerte la mente para así poder resistirse a ellas.

Es por ello que, para aumentar la fortaleza mental, es necesario:

1. "Dedicar tiempo a pensar en tus prioridades", para así saber cuándo es el momento de deshacerte de hechos con una carga emocional demasiado fuerte para ti.
2. "Activar tu curiosidad", convirtiendo así las ideas, expectativas y los sueños en objetivos para disponerse a alcanzarlos.
3. "Haciendo un recuento de fortalezas personales", cuyas armas personales servirán para obtener seguridad en la resolución de problemas.
4. "Gestionando los conflictos" que puedan surgir, sin buscarlos y sin ignorarlos, simplemente intentando y aprendiendo a gestionarlos.
5. "Siendo optimista pero también realista" y "no creando falsas expectativas", para evitar desviarse de lo real, ya que podría provocar expectativas que posiblemente nunca sucedan o sean difíciles de alcanzar, lo que puede llevar, a su vez, a la decepción, a la tristeza e incluso a la depresión.

MENTAL TOUGHNESS TRAINING MODEL

MT10 -1) "Incluso cuando estoy bajo una presión considerable, generalmente mantengo la calma".

MT10 -2) "Tiendo a preocuparme mucho por las cosas antes de que sucedan".

MT10 -3) "Por lo general, me resulta difícil reunir entusiasmo por las tareas que tengo que hacer".

MT10 -4) "En general, hago frente a cualquier problema que ocurra".

MT10 -5) "Generalmente siento que soy una persona que vale la pena".

MT10 -6) "Simplemente no sé por dónde empezar" es un sentimiento que generalmente tengo cuando se me presentan varias cosas que hacer a la vez".

MT10 -7) "Cuando cometo errores, generalmente dejo que me preocupen durante días después".

MT10 -8) ‘‘Generalmente me siento en control’’

MT10 -9) ‘‘Generalmente soy capaz de reaccionar rápidamente cuando ocurre algo inesperado’’.

MT10 -10) ‘‘Generalmente miro el lado positivo de la vida’’.

Aquí es donde, dentro del concepto de Fortaleza mental, entra el papel de las emociones (más concretamente la Inteligencia emocional), cuando ante una adversidad haya que armarse de valor y tomar el control de las propias emociones para así no dejarse llevar por impulsos sino tomar las riendas de sus vidas, adaptándose a los cambios, a situaciones adversas y similares, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de cada persona (FM).

2.1.1. Estudio y repercusión de la fortaleza mental aplicada al deporte

La fortaleza mental es un requisito muy necesario e importante en el deporte, ya que es uno de los adjetivos que define a un buen profesional. Por muy bien que se encuentren en cuanto a físico y a resistencia, un deportista no llegara ser exitoso sin una adecuada fortaleza mental, pudiendo llegar a ser bueno, pero nunca a ser un verdadero profesional. Es por ello que, todo deportista debe trabajar su mente, sobre todo los de la élite desde muy temprano, pues no es fácil dicha preparación psicológica. La fortaleza mental de un deportista puede llegar a vencer al físico de otro en la realización de alguna competición. ‘‘Más vale maña que fuerza’’.

A pesar de la poca información que se puede encontrar sobre la fortaleza mental, Stefano Tamorri (2004), incluye en su libro ‘‘Neurociencias y deporte’’ aspectos como la preparación mental. Indica que las habilidades mentales se aprenden al igual que se aprenden las habilidades motoras necesarias en toda práctica deportiva y que estas habilidades mentales se generan con entrenamiento mental específico. Tamorri indica que hay dos tipos de habilidades mentales: habilidades básicas y las habilidades complejas. Las primeras hacen referencia a los objetivos que queremos alcanzar, la representación mental del rendimiento, la relajación psicossomatica y el control de los pensamientos. Por otro lado, el segundo tipo de habilidades comprende la administración del estrés (mediante técnicas somáticas y cognitivas), el control del estado de arousal (activación psicofísica), el mantenimiento de la confianza en las capacidades personales, el control de la atención y el mantenimiento de un nivel de motivación elevado.

Por otro lado, Juan Ángel Simon Piqueras describe en su teoría algunas habilidades psicológicas que harán a un deportista más fuerte mentalmente. Piqueras enumera las siguientes:

- Determinación para perseguir tus sueños
- Controlar los pensamientos y emociones.
- Superar la adversidad, cuestión de confianza.
- Centrarse y concentrarse en lo realmente importante.
- Controlar la activación y la presión.
- Utiliza los recursos mentales.
- Preparar un plan integral de competición.

Resultados científicos

Se trata de una investigación que estudia la autoeficiencia y fortaleza mental en deportistas federados en Karate, Judo, Taekwondo y Atletismo, cuyo objetivo es “analizar la relación que existe entre la Autoeficacia y la Fortaleza Mental en Deportistas Federados de Disciplinas Individuales de Lima Metropolitana”.

En este estudio realizado por la Universidad de Valencia, los resultados fueron positivos, pues existe una significativa relación entre estas dos variables e incluso se demostró una relación más fuerte entre la Autoeficacia y el Control (uno de los factores de la Fortaleza Mental). Se encontró también una correlación entre la Fortaleza Mental y los días o las horas que entrenan dichos deportistas federados en esas cuatro disciplinas. Además, la Fortaleza Mental “correlaciona con sus factores de manera positiva y fuerte” y estas, a su vez, con la Autoeficiencia general, es decir, que la Fortaleza Mental y sus dimensiones Confianza y Control también correlacionan con la Autoeficiencia.

Por otro lado, para la obtención de estos resultados se han aplicado, en primer lugar, una ficha sociodemográfica, en la cual se recoge el nombre, la edad, el género, la residencia, etc, de cada participante; a continuación, la ‘Escala de Autoeficacia General’ (Grimaldo, 2010) y para concluir ‘El cuestionario de Fortaleza Mental’ (Sheard et al., 2009).

2.2 Inteligencia emocional. Concepto general

Todo comienza en la antigua Grecia, en cuya época la inteligencia se consideraba como resultante de la genética, la cual diferenciaba a unos de otros, clasificando de acuerdo con el intelecto. Más tarde, Alfred Binet (1904) hizo posible que la inteligencia se midiera gracias a una prueba, seguido de la creación del coeficiente intelectual por el psicólogo alemán William Stern.

En 1938, Thurstone identificó factores de inteligencia: fluidez verbal, comprensión verbal, aptitud espacial, rapidez perceptiva, razonamiento inductivo, aptitud numérica y memoria, y posteriormente dichos factores de inteligencia fueron ampliados a 150 por Guilford. Piaget (1978), afirma que “las estructuras de la inteligencia no son el resultado de la herencia ni del ambiente, sino del intercambio activo que el niño tiene con su entorno”. Es verdad que, según Méndez (1993), se confirma que la inteligencia depende en cierto modo de la herencia, pero “su flujo es indirecto, sobre cualquier conducta psicológica, estando en función de las condiciones ambientales”.

El modelo del funcionamiento del aparato cognitivo humano que se creía hasta entonces se acabó modificando e, investigaciones realizadas por Springer y Deutsch (1985) crearon el modelo de las dos mentes, “considerando que cada hemisferio cerebral posee una autoconciencia y un grupo de habilidades subordinadas”. El cerebro intelectual hacía referencia al hemisferio izquierdo y el cerebro emocional al hemisferio derecho. Las investigaciones de LeDoux (1986, 1992, 1993 y 1994) llegaron finalmente a nombrar la existencia de un cerebro emocional, el cual podía llegar a realizar acciones independientes al cerebro intelectual, pero cuando realmente surge el nuevo concepto de inteligencia llamado Inteligencia emocional fue en 1990 por Peter Salovey y John Mayer, definiendo este como “un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los propios sentimientos y emociones, discriminando entre ellas y utilizando esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones” (Peter Salovey y John Mayer, 1990).

Fue entonces cuando el psicólogo y escritor Daniel Goleman hizo popular dicho concepto de Inteligencia emocional. La Inteligencia emocional no fue conocida hasta la publicación del libro de Daniel Goleman titulado “Inteligencia emocional” en 1995, como el conjunto de conceptos como empatía, autoconcepto, autoestima, gestión emocional y similares, conceptos que hoy en día se clasifican como componentes de la inteligencia emocional. Hay que destacar que, aunque a lo largo de la historia en el ámbito

psicológico ha estado presente el concepto de inteligencia emocional, fue en 1995 cuando se volvió una idea popular gracias a Goleman, demostrando la importancia que las emociones tienen en las acciones, los éxitos y en la vida, en general, de una persona. Brockert y Braun (1995), apoyados de Goleman (1995), sacaron a la luz los cinco componentes de la inteligencia emocional, las cuales se explicarán más adelante. Se puede afirmar, con base a todo lo anterior, que la Inteligencia Emocional existe y que autores como Brockert y Braun (1996), además de Goleman (1995) han investigado cómo medir el Coeficiente Emocional (CE) y qué instrumentos utilizar para ello.

Si hay algo que cada uno de nosotros tenemos en común, es el sentimiento de emociones, aunque, sin embargo, nos diferencia la forma en la que sentimos y gestionamos cada una de ellas. Las emociones son tan importantes en el día a día que incluso la calidad de vida depende de ellas, y gracias al conocimiento y su autogestión (alegría, tristeza, enfado, rabia, etc), se puede desarrollar la inteligencia emocional. Al ser humano siempre se le ha definido como seres racionales junto con una capacidad de controlar y gestionar sus propias emociones, sin embargo, Daniel Goleman afirma que “nuestras capacidades racionales no son lo más importante en nuestro camino hacia la superación personal y el crecimiento psicológico” (Daniel Goleman, 1995). Y es que no se les da a los sentimientos la importancia que se merece, como por ejemplo a la empatía.

Anteriormente se hablaba de la importancia que tiene la fortaleza mental a la hora de llegar al éxito, y de igual forma, se verá que la inteligencia emocional también es un factor clave para conseguirlo, indagando en la teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman.

Daniel Goleman afirma que por muy importante que sea el coeficiente intelectual en el día a día, en la resolución de problemas, por ejemplo, “el Coeficiente Intelectual tan solo predice del 10 al 20% del éxito en la vida” (Daniel Goleman, 1995), lo que lleva a concluir que, aunque siempre se ha relacionado el coeficiente intelectual con el nivel de éxito de una persona, de poco vale un elevado intelecto para conseguir el éxito profesional (o personal) si no se sabe identificar emociones propias y ajenas, siendo la inteligencia emocional un factor clave para ello, para desenvolverse en las relaciones sociales. Por tanto, la Inteligencia emocional es definida por Daniel Goleman como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar

adecuadamente las relaciones” (Daniel Goleman, 1995). Se trata de otra forma de Inteligencia que va más allá de la mente (cognitivo), una inteligencia que es capaz de automotivar, de evitar la frustración, de ayudar a identificar y gestionar las emociones, de identificar también los sentimientos del prójimo (empatía), etc.

Por otro lado, estas son las cinco dimensiones que conforman la inteligencia emocional. Brockert y Braun (1996) y Goleman (1995):

1. Autoconciencia emocional. Entendida como la “capacidad para entender lo que sentimos y de estar siempre conectados a nuestros valores, a nuestra esencia” (Daniel Goleman, 1995). La capacidad de reconocer las propias emociones. Autocontrol. Siendo esta la capacidad de controlar, gestionar y manejar las emociones propias.
2. Automotivación. Dar razones a uno mismo por las que decidir realizar una acción o enfrentarnos a una situación. La confianza en uno mismo, las ganas, la constancia y el entusiasmo ayuda a automotivarnos.
3. Empatía. A la hora de interactuar con otros y otras, se interpone una cualidad de las personas muy importante, la cual consiste en identificar los sentimientos del prójimo y ponernos en su lugar, en sus zapatos, con el objetivo de comprender y obtener información de cómo se siente, cómo le sentaría cualquier acción o darnos cuenta por lo que está pasando dicha persona. A esto se le denomina empatía. Cuando se habla de empatía se debe tener en cuenta los gestos del de enfrente, las miradas, el tono en el que habla, etc. La empatía provoca la vinculación con personas y crear lazos intensos, además de que las personas empáticas suelen tener mayores competencias en cuanto a Inteligencia Emocional.
5. Habilidad social. Disfrutar de las relaciones sociales significa comunicarse con efectividad, saber resolver los conflictos que se presentan en ellas, mantener una conversación fluida y saber mantener un tipo u otro de vocabulario según el contexto en el que se encuentre una persona, ya que no se relaciona de la misma manera en el trabajo, en las relaciones de pareja, con amigos y amigas o con familiares.

Es importante destacar que una persona emocionalmente inteligente es capaz de manejar correctamente los 4 elementos que componen la IE. Como ejemplo de que es importante ser eficaz en todas las dimensiones tenemos a un entrenador de balonmano que en cuanto a sus habilidades sociales y automotivándose es el mejor, pero, sin embargo, el equipo no funciona en su conjunto ya que es una persona que no empatiza con sus jugadoras y no sabe identificar y gestionar sus propias emociones.

Por lo tanto, esta persona no es emocionalmente inteligente, pero al igual que la Fortaleza Mental, la Inteligencia Emocional se aprende, es decir, es flexible, la cual se puede trabajar para llegar a ser emocionalmente inteligente, según Daniel Goleman. La plasticidad cerebral, tras un aprendizaje continuado y estable, cobra una verdadera importancia en este aspecto. Además, hay que destacar que dicho aprendizaje dependerá del entorno tanto social como emocional en el que se desenvuelve una persona.

Como se ha dicho, la IE se aprende, y para ello, Daniel Goleman recomienda:

- Cuando se actúa de una manera determinada, se tendrá que detener a pensar por qué se ha hecho y qué emoción encontramos detrás de ellos.

- Se debe ser más específico a la hora de comunicar las emociones.

- Para saber controlar el comportamiento, se debe controlar e identificar primero lo que se piensa.

- Se debe intentar siempre comprender por qué se comportan de determinada forma los demás y ser capaz de entender las emociones ajenas y los puntos de vista de otras personas.

- Las habilidades sociales deben ser mejores cada día.

- La motivación es muy importante para decidirte a realizar un proyecto que ilusiona, así que se debe aprender a luchar por los objetivos planteados y a automotivarnos para así poder conseguir o acercarnos a nuestra definición de felicidad.

Para descubrir y medir nuestra Inteligencia Emocional, Goleman creó en 1995, tras el Best-Seller de su libro "Inteligencia Emocional" en 1995, un Test de Inteligencia que consiste en 68 preguntas/items, cuyo objetivo es "comprobar nuestro nivel actual en

relación con puntuaciones de toda la población” (Daniel Goleman, 1995). Podemos encontrar dicho Test en el enlace del Anexo 3.

2.2.1. Estudio y repercusión de la inteligencia emocional aplicada al deporte

Además de la actividad física, hay otro componente importante en el rendimiento de un deportista: los procesos psicológicos, como por ejemplo las emociones, el estrés o la motivación, cuyos procesos han sido investigados para averiguar cuáles influyen en el rendimiento y comportamiento de los deportistas.

Tras las explicaciones anteriores en el apartado 2.2 sobre el estudio del concepto de Inteligencia Emocional, nos situamos ahora en 2001, en cuyo año apareció el concepto de Inteligencia Emocional en un contexto diferente, el deportivo, seguido de sus respectivas investigaciones, pero que hasta 2009 no cobran importancia dichos estudios.

La psicología deportiva, la cual se encarga de observar y estudiar las respuestas emocionales del deportista, tanto individualmente como grupal, cobra cada vez más importancia, pues progresivamente se va reconociendo la primordialidad de algo más allá del entrenamiento físico: la propia psicología.

Todo deportista debe ser capaz de gestionar, controlar sus emociones y desviarlas, con el objetivo de que no afecten o afecten lo menos posible en su práctica deportiva y poder así llegar al éxito. Aquí es donde aparece la inteligencia emocional, puesto que en el deporte se necesita de otro tipo de inteligencia para controlar y manejar los sentimientos tomando decisiones de manera rápida y eficaz.

Hanin y Sirja (1995), encontraron que “las emociones en relación con el éxito deportivo presentan zonas óptimas individuales, pero no así a nivel grupal, claro está, cada atleta reacciona de una forma diferente ante el estrés de competencia, requiriendo de cierto grado de emociones negativas o positivas que le den un punto óptimo de desempeño en situación de juego”.

Además, las emociones precompetencia fueron analizadas por Prapavessis y Grove (1991) en relación con la práctica deportiva, “reconociendo que las diferencias individuales pueden afectar el rendimiento incluso a nivel grupal”. Hay que destacar que,

según Anshel (1990) y Anshel, Gregory y Kaczmarek (1990) el concepto de inteligencia emocional “tendría aplicación valiosa en el ámbito deportivo” ya que “es posible que un individuo aprenda cómo manejar sus mecanismos emocionales para obtener beneficios de estos en la práctica deportiva”, siendo todo esto apoyado por Vallerand (1987), el cual firma que “los mecanismos emocionales e intelectuales en el deporte son relevantes, debido a su efecto sobre la práctica y el rendimiento deportivo en diversas circunstancias”.

Sin embargo, aun teniendo la inteligencia emocional un papel tan importante, no es un concepto muy estudiado, sobre todo en la práctica deportiva, pero Garry L. Martin (2008) se acerca a este concepto en su libro llamado “*Psicología del deporte*”, en el que cuenta que, Martin y Osborne (1993) dividieron las emociones en tres áreas. Martin pone de ejemplo ese cosquilleo que aparece en el cuerpo de un deportista cuando experimenta la emoción de nerviosismo, por ejemplo, antes de salir al campo o a la pista de juego para hacer referencia a la primera área de las emociones, recalcando que esto que siente el deportista le puede condicionar inconscientemente a actuar de una forma con la que no contaba. La segunda área hace referencia a la manera en que una persona expresa sus emociones y por último la forma en la que se describen dichas emociones.

Martin (2008) también habla de algo muy importante en la vida de un deportista, sobre todo de los deportistas profesionales, los cuales sostienen una enorme carga, pues no se les permite cometer errores y están entrenados para ello: los efectos de algunas emociones en el rendimiento deportivo. El miedo a fallar, el nerviosismo antes de comenzar a competir, la tensión o la ansiedad por meter un gol, por ejemplo, son emociones que nos pueden jugar una mala pasada a causa de estímulos llamados “aversivos”, cuyos estímulos se caracterizan por no ser de agrado para los deportistas que los reciben. Pero ¿por qué las emociones como el nerviosismo o el miedo que siente un jugador de balonmano, por ejemplo, influye en el buen o mal desempeño del deporte?:

1. El cerebro humano ha evolucionado mucho, tanto que, cuando una persona se percata de que está envuelto en una situación amenazante, esa persona puede llegar a sufrir cambios fisiológicos en su interior que le preparen para salir con éxito de dicha situación de amenaza, cuando por ejemplo nos persigue un animal que no puede hacer mucho daño, el cuerpo saca a la luz esa velocidad que nunca hubiéramos imaginado que teníamos, con el objetivo de huir de ese animal. Una

de esas evoluciones de las que hablábamos es la ‘‘agudización de nuestra atención’’, que en parte es un punto a favor en nuestro desarrollo, sin embargo, ‘‘debido a esta agudización de atención, es menos probable que un deportista nervioso o miedoso atienda a estímulos externos importantes.

2. Dichos cambios fisiológicos de los que hablábamos anteriormente consumen mucha energía y nos podrían jugar una mala pasada cuando necesitemos dar en el partido un último ‘‘tirón’’ en los minutos restantes. (Garry L. Martin, 2008).
3. El nerviosismo o el miedo genera adrenalina, lo que provocará un desajuste (aceleración) en el juego.
4. Dichas emociones generan estímulos que no habían estado presentes durante los entrenamientos específicos para esa competición, lo cual es algo nuevo para los deportistas e influye en su rendimiento.

Por otro lado, Stefano Tamorri, en su libro ‘‘Neurociencias y deporte’’, indica que en el campo de la psicología deportiva se estudia desde hace tiempo emociones como el estrés o la ansiedad y que a día de hoy ‘‘la intervención con el atleta contempla la identificación de las emociones personales y su intensidad, en relación con el rendimiento óptimo, así como procedimientos de preparación mental orientados a controlar las emociones y a reproducir las condiciones favorables’’ (Stefano Tamorri, 2004).

En conclusión, se puede afirmar que, en situaciones competitivas para los deportistas, la inteligencia emocional influye en su rendimiento, siendo este determinado por las propias emociones que les llevan a actuar de una determinada forma u otra.

2.3. Relevancia de la educación emocional en la educación infantil

Rafael Bisquerra Alzina (2000), en su libro titulado ‘‘Educación emocional y bienestar’’ hace referencia al concepto empleado por Goleman (1995), Analfabetismo emocional, haciendo referencia a la falta de atención que se le ha prestado hasta los años noventa al tema de la enseñanza de las emociones. Goleman (1995) asegura que actos relacionados con violencia, delincuencia, violencia e incluso suicidio dependen de este concepto de Analfabetismo emocional. Bisquerra defiende que la juventud no es buena resolviendo conflictos o evitándolos (analfabetismo emocional), y es que ‘‘el sistema educativo está más interesado en enseñar conocimientos que en saber si los jóvenes están vivos la semana que viene para poderlos utilizar’’ (Rafael Bisquerra Alzina, 2000).

Según Alzina (2000), la alfabetización emocional es urgente, pues este concepto es el responsable de que los jóvenes escolares presenten estrés, ansiedad, violencia, conducción temeraria, trastornos alimenticios como la bulimia, alcoholismo; aspectos preocupantes para la sociedad y para la vida de cada uno de ellos y de ellas. Es por eso que, la educación emocional debe ser un aspecto más dentro de los contenidos educativos y no solo la aplicación de tratamientos terapéuticos.

Rafael Bisquerra Alzina (2000) era consciente de la necesidad de la educación emocional en el sistema educativo, apoyándose en estos argumentos:

1. “Desde la finalidad de la educación”. Todos sabemos que la finalidad de la educación es “el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado”, cuyo desarrollo de la personalidad se puede dividir en dos partes: en lo cognitivo (mente) y en lo emocional (corazón), siendo el desarrollo cognitivo el único aspecto que ha tomado verdadera importancia, dejando al desarrollo emocional fuera de la práctica educativa.
2. “Desde el proceso educativo”. Las relaciones interpersonales están, inconscientemente, vinculadas con la educación y en dichas relaciones interpersonales abundan las emociones. Del mismo modo, aun cuando un alumno aprende de forma individual necesita de las emociones. Esta influencia de las emociones en el sistema educativo es otra de las razones por las que se le debe prestar más atención a la enseñanza de las emociones.
3. “Desde el fracaso escolar”. El estrés en los estudios, elevados índices de fracaso escolar o abandono de los estudios llega a provocar, a la larga, intentos de suicidio, pues el alumnado no sabe gestionar sus propias emociones, lo que les lleva a cometer esos actos. Todo esto es causa de una mala gestión de las emociones, lo que nos lleva a afirmar que la educación emocional debería considerarse como una asignatura más en la programación desde edades tempranas.
4. “Desde el autoconocimiento”. La dimensión emocional, nos permite conocernos a nosotros mismos.
5. “Desde la salud emocional”. La atención preventiva es un concepto que va de la mano con la dimensión emocional desde edades tempranas, pues si no trabajamos las emociones desde infantil, en la vida adulta no

sabremos gestionarlas y los constantes estímulos que recibimos nos pueden llegar a provocar tensión emocional, la cual se puede convertir en desequilibrio emocional, problemas en la vida amorosa o familia e incluso ansiedad o estrés.

6. "Desde la inteligencia emocional". El best seller de la obra Inteligencia emocional, de Daniel Goleman (1995), nos da a entender que las emociones son un aspecto de interés para la sociedad, lo que a su vez nos lleva a darnos cuenta de que quizás en un pasado nunca les hayan enseñado o ni siquiera informado de qué es la inteligencia emocional, cómo gestionar sus emociones o el porqué de esas emociones que sienten en su propio cuerpo. No conocer el porqué de ellas y menos aún saber cómo manejarlas, crea una impotencia y frustración, lo que hace que la sociedad no tenga otra opción que agarrarse al único medio disponible: un libro.

Aunque no nos demos cuenta, inconscientemente somos capaces de conducir y conducimos los sentimientos, ya sean los nuestros propios o los del prójimo. Y un ejemplo claro es el marketing: cuando nos intentan vender un producto, que, por ejemplo, no nos gusta, siempre hay alguien detrás de la pantalla o en el mismo local en donde encontramos ese producto, que intenta convencerte, lo que significa que han cambiado tus sentimientos iniciales por otros distintos. Pero es que, aun sabiendo todo esto, muchas personas a día de hoy siguen pensando que las emociones o los sentimientos no pueden educarse o que son muy difíciles de educar. Y es que inconscientemente, ponemos etiquetas únicas (es que ella es muy tímida) a las personas como si él o ella fuera así porque es su naturaleza, porque ha nacido así, pero lo cierto es que, aunque sea evidente que existe un componente innato del que dependemos (sentimientos y emociones) no podemos olvidarnos de que el primer agente de socialización es la familia y que gracias a ella se construye la base de la personalidad que irá cambiando por la influencia de la escuela, la cual tiene una gran responsabilidad, y la propia cultura. Con esto se pretende hacer ver que los sentimientos y las emociones son modelables, es decir, que se pueden educar.

Las emociones no se diferencian entre ellas por buenas o malas, puesto que todas son únicas y se tiene el derecho de sentir las, se tiene el mismo derecho de enfadarse como de alegrarse; en cambio, los sentimientos sí, es por eso que los sentimientos buenos nos llevan a realizar unas acciones y los sentimientos malos otras distintas, "y por tanto

favorecen o entorpecen una vida digna, iluminada por una guía moral, coherente con un proyecto personal que nos engrandece” (Lidia Guevara, 2011). Sentimientos como la envidia, el egoísmo o la crueldad, por ejemplo, son ‘carencias de virtud, pero también son carencias de una adecuada educación de los correspondientes sentimientos, y son carencias que quebrantan notablemente las posibilidades de una vida feliz’ (Lidia Guevara, 2011).

Es por todo esto que se debe enseñar y educar las emociones y los sentimientos desde temprana edad, empezando por la impartición en todos los colegios de una asignatura que eduque las emociones y los sentimientos ya que es verdaderamente importante, tanto como cualquier otra asignatura presente hoy en día en las aulas. Pero al igual que es importante enseñar este tema en las aulas, es igual de importante enseñarlo dentro del vínculo familiar y estar muy atentos sobre la sociedad en la que se vive. Es ideal que familia y escuela se lleven de la mano.

En conclusión, se ha olvidado completamente la dimensión emocional y el único desarrollo en el que se está centrando es el desarrollo cognitivo. Sin embargo, la educación se basa en el pleno desarrollo del alumnado, siendo la educación emocional un aspecto clave en este. Y es que la educación emocional no solo ayuda a conocer mejor las emociones, ser conscientes de las propias emociones y controlarlas, sino que educa para la vida y fomenta en una persona una actitud positiva, lo cual es una perspectiva fundamental que no la conseguiremos únicamente con el desarrollo cognitivo en el proceso de enseñanza aprendizaje.

“Las repercusiones de la educación emocional pueden dejarse sentir en las relaciones interpersonales, en el clima de clase, en la disciplina, en el rendimiento académico, etc. Además, desde esta perspectiva, se le puede considerar también una estrategia de prevención de comportamientos inadecuados, de actos violentos, del consumo de drogas, del estrés, de estados depresivos, etc.” (Rafael Bisquerra Alzina, 2000).

Resultados científicos

Hay muy pocos estudios disponibles cuyo resultado científico indique por qué es importante tratar y enseñar sobre educación emocional desde edades tempranas, y menos

en la etapa de educación infantil. Sin embargo, se ha encontrado una propuesta de intervención emocional para el alumnado con 5 años cuyo objetivo es conseguir el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños y las niñas de esta edad fomentando diferentes competencias emocionales a través de actividades. Los resultados obtenidos indican que ha habido una mejoría en el reconocimiento, identificación y expresión de las emociones, evaluando estas variables al principio y al final del proyecto; una mejoría en la gestión de sus propias emociones y una mejoría también en cuanto a la utilización de su lenguaje emocional, pues el alumnado ha pasado de expresar sus sentimientos como “Bien”, “Contento o contenta”, “No lo sabe” o “Enfadado o enfadada” a hacerlo. Estos resultados se han obtenido a través de registros en tablas y diagramas: un registro inicial y de un registro final, pero lo realmente importante es la conclusión o reflexión del trabajo, la cual nos dice que “el trabajo de las emociones no se puede llevar a cabo únicamente durante un periodo de tiempo concreto, sino que es un aprendizaje continuo que se debe desarrollar a lo largo de toda la etapa educativa; de manera que todos los alumnos sean capaces de identificarlas y gestionarlas correctamente” y que “debe ser un aprendizaje fundamental en todas las aulas, ya que la gestión e identificación de las emociones nos ayuda a ser personas más conscientes y a relacionarnos mejor con nuestro entorno” (Ángela Palomares Zafra, 2017).

Por otro lado, una investigación en la que se exponen los resultados de la aplicación de un programa de educación emocional para alumnado de Educación Primaria. De la investigación, “se pretende conocer el impacto del programa en el desarrollo de las cinco dimensiones de la competencia emocional: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar” (Filella-Guiu et al., 2014) y para ello se ha utilizado una evaluación inicial y otra final en una muestra de 651 alumnos y alumnas de entre 6 -12 años de ocho centros educativos.

Con los resultados de dicha investigación se podrá demostrar que, significativamente, existe mejoría en cuanto a competencias emocionales una vez que se ha realizado previamente la intervención. Se puede afirmar, gracias a esto, que es necesaria la educación emocional lo más temprano posible ya que se dará un adecuado desarrollo de las competencias emocionales, pues el impacto de la educación emocional en el desarrollo de las competencias emocionales ha sido favorable en esta investigación.

Como conclusión, lo que se debe llevar a cabo en el presente trabajo de investigación es la constatación del hecho de que a mayor fortaleza mental e inteligencia emocional, mayores éxitos, teniendo en cuenta para ello unos objetivos que veremos a continuación, y la puesta en práctica de una metodología, es decir, de un método que nos ayude a confirmar o refutar la validez de una hipótesis o idea principal, gracias a la aportación de unos participantes y a un instrumento del que haremos uso, explicado también a continuación. Por lo tanto, siendo la base de todo lo anterior, se concluiría y se demostraría si es o no importante que una persona trabaje la Educación Emocional desde edades tempranas para llegar al éxito deportivo.

3. Objetivos e hipótesis

En cuanto al objetivo general, lo que se pretende conseguir es comprobar y demostrar la correlación existente entre Educación Emocional y éxito deportivo. Y en cuanto a los objetivos específicos, se pretende averiguar los éxitos o logros deportivos, obtener el nivel de Inteligencia Emocional de cada jugadora y obtener el nivel de Fortaleza Mental de cada participante.

Por otro lado, la hipótesis que se plantea es que, cuanto mayor Inteligencia Emocional y Fortaleza Mental se haya desarrollado a lo largo de la Educación Infantil, siendo esta la base de desarrollo y de aprendizaje de cualquier individuo, mayor es el éxito del deportista o la deportista, y que, por el contrario, a menor Fortaleza Mental e Inteligencia Emocional, menor será el éxito del deportista y mayor será su frustración.

4. Metodología

4.1. Participantes

Este trabajo contiene una muestra de 17 mujeres, con una media de edad de 27,53 años y una desviación típica de 7,15. Se ha llevado a cabo un muestreo intencional, ante la dificultad de aplicar encuestas en alumnado de infantil y ante la inexistencia de logros deportivos de relevancia en edades tan tempranas, comprendidas entre 0 y 6 años. Por otro lado, la encuesta podría haber sido realizada hacia chicas y chicos adolescentes, pero la disponibilidad de hombres y mujeres adolescentes que practiquen deporte y que a su edad ya hayan obtenido algún logro deportivo de relevancia hubiera sido muy escasa. Un

tema importante que se ha de destacar también es que, gracias a la muestra de personas adultas, se verá la carencia, o no, de una buena educación emocional en las edades más tempranas, más concretamente, desde la educación infantil (0-6 años). Por tanto, dicha muestra está formada, por un lado, por 13 jugadoras de un equipo de balonmano femenino entre un rango de edad de 19 y 42 años, con una media de edad de 29,15 años y una desviación típica de 7,30, el cual compite en la máxima categoría del balonmano español (División de Honor) por primera vez, y, por otro lado, por 4 jugadoras chilenas representadas de forma reiterada por la selección de Chile, con una media de edad de 22,25 años y una desviación típica de 3,30.

Las jugadoras de balonmano llevan practicando este deporte una media de 16,76 años y actualmente le dedican aproximadamente 17 horas y media a la semana, distribuidas en sesiones de mañana y de tarde. Se trata de un grupo de jugadoras bastante unido, caracterizado por la constancia, el sacrificio, el esfuerzo y el interés en todo y cada uno de los entrenamientos, sin embargo, a la hora de las competiciones, podemos hablar en general de un equipo que se entrega hasta el final pero con una mente negativa, pesimista y las cuales no están preparadas para superar las adversidades y modificar la situación en la que se encuentran cuando, por ejemplo, les comienzan a remontar. Cuando las cosas van mal, se lucha, pero no con la misma confianza ni las ganas del momento en el que ellas se posicionaban por encima, es decir, no son capaces de mostrar su resiliencia o no la poseen.

4.2. Instrumentos

El instrumento de recogida de datos que se ha utilizado para esta investigación ha sido la encuesta/formulario y los tests.

Para medir el ‘‘Nivel de Inteligencia emocional’’ se ha utilizado el Test de Inteligencia Emocional, creado por Daniel Goleman en el año 1995, y el cual consta de 68 ítems (ver anexo 1 y 3) , todas ellas con el objetivo de comprobar el nivel de Inteligencia Emocional actual en comparación con la población general. La fiabilidad de esta prueba creada por Daniel Goleman ha sido medida haciendo uso del coeficiente α , el cual es utilizado para descubrir el nivel de confiabilidad de cualquier test. Consiste en introducir en el programa SPSS los datos obtenidos en los 68 ítems que contestaron cada una de las 17 personas que

realizaron la encuesta y automáticamente el programa desglosa los resultados de cada ítem, al mismo tiempo que genera un resultado general. En este caso, la puntuación obtenida en el Alfa de Cronbach ha sido un $\alpha = 0,72$, cuyo dato nos indica que la prueba se considera “fiable”, por lo que se concluye que el test de Goleman es un instrumento válido estadísticamente.

El “Nivel de Fortaleza Mental” se mide mediante un Modelo o Test llamado Mental Toughness Training Model, cuya creación recae en Neil Dagnall en el año 2019, el cual pretendía evaluar con este entrenamiento la fortaleza mental a través de las cuatro áreas de análisis correspondientes, las cuales son: Control, Compromiso, Challenge (Desafío) y Confianza, por ello también recibe el nombre de “Las 4Cs de la Fortaleza Mental”. Esta prueba consta de 10 ítems (MTQ-10), el cual se trata de una versión mejorada y gratuita del anterior MTQ-18 (ver anexo 1).

Lo que permitirá dicho MTQ-10 es evaluar de una manera fácil y rápida los niveles de Fortaleza Mental, basándose en la selección de la mayor suma de los ítems correspondientes en cada una de las áreas o dimensiones (las 4Cs), utilizando para ello un método llamado Escala Likert, en la cual: (1) Totalmente en desacuerdo, (2) En desacuerdo, (3) Ni está de acuerdo ni en desacuerdo, (4) Está de acuerdo o (5) Está muy de acuerdo. La puntuación total será el resultado de esta evaluación psicométrica encargada de medir la Fortaleza Mental de cada una de las personas que lo realicen.

Los “logros deportivos” se medirán a través de la encuesta o formulario que se mencionaba anteriormente. Será un instrumento creado ad hoc, es decir, un instrumento creado única y específicamente para este proyecto, el cual está disponible en el Anexo 1, y se pretenderá con ella obtener información de los mayores logros o éxitos deportivos que hayan logrado en su trayectoria deportiva.

La información sobre la “Educación Emocional en Educación Infantil”, es decir, sobre si han recibido o no una correcta Educación Emocional en edades tempranas (Educación Infantil) y al mismo tiempo de qué manera, se obtendrá mediante la realización de una segunda encuesta, la cual también se trata de un instrumento creado ad hoc y la podemos encontrar en el Anexo 2.

4.3. Procedimiento

El procedimiento que se llevó a cabo fue la realización de la encuesta destinada a 17 jugadoras de balonmano femenino, en la cual se detalla quién envía la encuesta, qué grado está cursando la autora y el tema del Proyecto de Investigación. Se les pide sinceridad, además de paciencia, a la hora de leer y marcar la respuesta correcta. Por último, se les agradece el esfuerzo y se aclara también que dicha encuesta será anónima.

Una vez que se introduce todo esto, se le piden algunos datos personales como la edad, el sexo, sus mayores logros o éxitos deportivos y el deporte que realiza, para comenzar a explicarles el Test de Inteligencia emocional y el Test de Fortaleza Mental. Se detalla para qué se utilizan las pruebas, los ítems con los que cuentan, cuáles son sus autores y qué escala se utilizará para responder los ítems. Tras cada explicación, se encuentran los Test.

Como se mencionó anteriormente, se ha realizado por último una segunda encuesta en la que las jugadoras han respondido cuánto tiempo llevan practicando balonmano y si han recibido la asignatura de Educación Emocional. Se pretende con esto obtener información sobre si han recibido o no Educación Emocional o una asignatura sobre dicho tema en edades tempranas, es decir, en Educación Infantil, aunque también se les pide información acerca de la educación emocional recibida a lo largo de su vida, ya sea en el ámbito educativo o deportivo.

5. Resultados

Tras el cumplimiento de la primera encuesta realizada a las 17 jugadoras de balonmano femenino (13 jugadoras de un equipo de primera División y 4 chilenas convocadas por la selección de forma reiterada), se ha podido conseguir un nivel medio de las deportistas en las pruebas de Inteligencia Emocional (IE) y Fortaleza Mental (FM), obteniendo una puntuación media de IE de 6,62 sobre un total de 10 puntos y una puntuación media de FM de 33,82, siendo calificada como ‘baja’, pues los rangos de Fortaleza Mental entre 18-37 se considera como baja; entre 38-42 como media y entre 43-56 como alta (Yuli Paola, 2019).

Por un lado, en cuanto a la segunda encuesta realizada a las deportistas se ha obtenido que las jugadoras llevan practicando balonmano una media de $\bar{x}=16,76$ años, y, por otro

lado, en cuanto a si se les ha impartido o no Educación Infantil en edades tempranas, todas las respuestas obtenidas han sido negativas, todas y cada una de ellas concluyen en que nunca han recibido Educación Emocional ni en la infancia ni a lo largo de sus vidas académicas o deportivas. Hay que destacar que la jugadora de 38 años ha recibido algunas charlas de Fortaleza Mental, vinculadas todas estas con su trayectoria deportiva y no con su vida académica, lo cual justifica su alto nivel de Inteligencia Emocional (7,68) y su alto nivel de Fortaleza Mental (46), siendo las segundas mejores notas. Por lo que corresponde a los éxitos deportivos, se pueden encontrar multitud de resultados, organizados a continuación todos ellos de mayor a menor importancia o prestigio:

- Juegos ODESUR (3er lugar)
- Juegos Bolivarianos (2º lugar)
- JJOO de la JUVENTUD BM Playa (Campeona)
- Panamericano Adulto (3er lugar)
- Mundial BM Playa (Bronce)
- Mundial Junior y Juvenil
- Europeo S. Española Junior (3er lugar)
- Panamericano Junior y Juvenil (2do Lugar)
- BM Playa World Game (3er lugar)
- Europeo Selección Española Juvenil (5to lugar)
- Convocada Selección Española Juvenil (2do lugar)
- Campeona Copa de la Reina Gijón
- Campeona de División de Honor Plata
- Campeona Super Copa Italy
- Campeona Copa Italy
- Campeona Italy
- 2 veces campeona de España (C. Autonómicas)
- 2 veces sub-campeona de España
- Mejor pivote de Francia 2 años consecutivos
- 2 veces Mejor Jugadora del Mundial Juvenil
- Mejor jugadora de la Final Partille Cup Suecia
- 4 fases de ascenso a División de Honor
- Selección Canaria

Por último, la puntuación obtenida en el Alfa de Cronbach ha sido un $\alpha = 0,72$, cuyo dato nos indica que el test de Goleman es un instrumento válido estadísticamente.

6. Discusión y conclusiones

Según Goleman (1995), el Coeficiente Emocional de una persona no incide en el Coeficiente Intelectual de una persona, sino que lo complementa y que el CE puede ser educado en cualquier momento con un entrenamiento emocional, por lo tanto, el rendimiento en varias áreas de las 17 jugadoras de balonmano podría aumentar, afirmando así que la educación o el entrenamiento emocional (junto con el CI) puede incrementar el éxito de un deportista o una deportista.

Por un lado, atendiendo a otra investigación que ha estudiado la misma variable de Inteligencia Emocional en un grupo de 10 mujeres de entre 17 y 25 años que pertenecen al equipo de baloncesto de la Universidad de Costa Rica, se puede observar que también ha realizado en su estudio la prueba de inteligencia emocional de Goleman (1995), aunque el cual consta de tan sólo 10 ítems (CE). A su vez, evaluaron la Prueba de Raven, que se encarga de medir la inteligencia (CI), una Prueba de Precisión y también el rendimiento del equipo, usando una Escala de Rendimiento Emocional, formada por tan sólo 3 ítems, la cual mediría “cómo percibe el entrenador, que su atleta es afectado por las emociones en situaciones de competencia deportiva” (Araya Vargas y Salazar Rojas, 2001). Tras estas pruebas, se analizó la correlación entre CE y CI junto con el rendimiento deportivo, obteniendo como resultado una media de 94,5 sobre 200 puntos en CE y una media de 54,5 sobre 60 en CI. Se ha de destacar que en esta investigación se ha encontrado una correlación significativa entre un ítem de la Escala de Rendimiento Emocional Percibido por el Técnico (EREPT) y el CE, cuyo ítem o afirmación dice “Sus emociones afectan negativamente su rendimiento” (Araya Vargas y Salazar Rojas, 2001) pero también al rendimiento del equipo, usando una Escala de Rendimiento Emocional, formada por tan sólo 3 ítems, la cual mediría “cómo percibe el entrenador, que su atleta es afectado por las emociones en situaciones de competencia deportiva” (Araya Vargas y Salazar Rojas, 2001). Por ello, como bien se indica en los resultados de la investigación, se ha obtenido un mayor rendimiento en las jugadoras cuyos resultados de CE fueron elevados, siendo las respuestas emocionales de estas participantes las mejores.

Y para finalizar, un estudio sobre la "Fortaleza Mental en deportistas no proyectados a Juegos Nacionales de la Liga de Boxeo del Tolima" (Yuli Paola Muñoz Carvajal, 2019), cuyo objetivo es evaluar la Fortaleza Mental que tienen dichos deportistas que practican boxeo en la Liga del Tolima, utilizando la prueba SMTQ. Entre los participantes se encontraban 16 deportistas de entre 12 y 18 años y otros 2 deportistas de entre 30 y 35 años. Se utilizó, como se ha mencionado anteriormente, la Prueba de Fortaleza Mental en deporte (SMTQ), obteniendo primero los resultados divididos por las áreas de la Fortaleza Mental (Control, Confianza, Constancia), en las cuales se obtuvieron puntuaciones medias calificadas como "Medio", cuya confiabilidad resultó ser de 0,608 (Alfa de Cronbach). En cuanto a los resultados generales de Fortaleza Mental, teniendo también rangos de 18-37 puntos (FM Baja), de 38-42 puntos (FM Media) y 43-56 puntos (FM Alta), se han obtenido 5 puntuaciones bajas, 9 puntuaciones medias y 4 puntuaciones altas.

Se puede concluir que la muestra en general cuenta con un nivel de Inteligencia Emocional Medio/Alto y con un nivel de Fortaleza Mental calificado como Bajo/Medio. Se pudo observar completamente que las puntuaciones más altas han ido de la mano de los logros individuales, pues cuando se trabaja en equipo, no todos los jugadores o jugadoras son iguales ni tienen el mismo nivel de IE y FM que la persona que ha obtenido esos altos niveles, y, por lo tanto, no depende únicamente de esa persona obtener o no obtener el éxito, sino del conjunto. Aun así, a excepción de 3 o 4 casos, los niveles de Inteligencia Emocional y Fortaleza Mental han resultado ser más altos en jugadoras con logros o éxitos deportivos de mayor relevancia. Por otro lado, el tener una gran cantidad de éxitos deportivos, quiere decir también que han tenido un mayor recorrido en este deporte, pues cuanto más recorrido se tenga, más cantidad de logros podrán existir, es por ello que tras esta investigación, se ha concluido que la experiencia, la trayectoria deportiva y la edad de una jugadora podrían ser también unas variables de importancia a la hora de comparar, pues las puntuaciones más altas han sido, con excepciones, las de jugadoras a partir de 30 años en adelante. Además, como se mencionó anteriormente, la segunda nota más alta en Inteligencia Emocional (7,68), ha sido obtenida por la única jugadora que ha recibido, al menos, charlas de Fortaleza Mental en su trayectoria y contexto deportivo, siendo, además, la segunda jugadora más veterana y una de las que posee mayor experiencia y trayectoria deportiva, pasando por selecciones y obteniendo el puesto de mejor jugadora de todo Francia en varias ocasiones. Además, las

puntuaciones más bajas tanto en IE como en FM han sido obtenidas por dos jugadoras de tan solo 20 y 22 años, con una corta trayectoria y experiencia deportiva y sin una enseñanza de Educación Emocional en la base. Por tanto, otra de las conclusiones es que, a falta de una buena Educación Emocional en edades tempranas, la experiencia es un buen sustituto, la cual nos hace aprender de nuestros errores o derrotas y volver a intentarlo, aunque con dicha base de Educación Emocional desde la Educación Infantil, dichos errores y dichas derrotas disminuirían en gran cantidad.

7. Referencias bibliográficas

Martin, G. L., Martin, T., & Cuentas, T. (2008). *Psicología del deporte*. Pearson Educación.

Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta* (Vol. 70). Editorial Paidotribo.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós.

Federación de Enseñanza. (2011). *La Inteligencia Emocional*[Archivo PDF]. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf>

Araya Vargas, G., & Salazar Rojas, W. (1969). Inteligencia Y Rendimiento Deportivo: Un Estudio Sobre La Inteligencia Emocional. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud* (Vol. 1, pp. 44–49). <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v1i1.423>

Aguayo López, A. P. (2018). *Autoeficacia y Fortaleza Mental en deportistas federados de disciplinas individuales de Lima Metropolitana*[Archivo PDF]. <https://doi.org/10.19083/tesis/624537> (Cita no disponible actualmente. MARZO)

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. 81–87.

Duckworth, A. L. (2016). *Grit : el poder de la pasión y la perseverancia*[Archivo PDF]. [Nuevas Tendencias 101.indd \(unav.edu\)](#)

Gan, F. y Triginé, J. (2012). *Inteligencia emocional*. Ediciones Díaz de Santos. <https://elibro-net.accedys2.bbtk.ull.es/es/ereader/bull/62717?page=1>

PSYCIENCIA (23 de agosto de 2019). Fortaleza Mental: qué es y cómo se evalúa. [Fortaleza Mental: qué es y cómo se evalúa | Psyciencia](#)

Trujillo, J. (2015). Fortaleza Mental. Un factor de éxito y competitividad[Archivo PDF]. [resena libro fortaleza mental web \(instinto.com.mx\)](#)

Simón, J. (2017). *Fortaleza Mental, clave del rendimiento deportivo*[Archivo PDF]. [Fortaleza Mental \(juansp.com\)](#)

Risueño, J. (2019). *Programa de intervención: Emociones y contexto en adolescentes*[Archivo PDF]. [Risueo Serrano Juana.pdf \(ujaen.es\)](#)

Guiu, G., Pérez, N., Agulló, M., & Oriol, X. (2014). *Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria*[Archivo PDF]. [Vista de Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria \(unav.edu\)](#)

Muñoz, Y. (2019). *Fortaleza Mental en deportistas no proyectados a Juegos Nacionales de la Liga de Boxeo del Tolima*[Archivo PDF]. [Trabajo de grado.pdf \(unibague.edu.co\)](#)

Palomares, A. (2017). *Propuesta de intervención emocional en alumnado de 5 años*[Archivo PDF]. [TFG 2018 PalomaresZafra Angela.pdf \(uji.es\)](#)

8. Anexo

ANEXO 1

Cuestionario Inteligencia Emocional, Fortaleza Mental y logros deportivos
ab hoc <https://forms.gle/AUCQn6J4cTARFpph6>

ANEXO 2

Cuestionario Educación Emocional ab hoc
<https://forms.gle/DRFMVykT1xdepnzS9>

ANEXO 3

Test de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman (1995): [Test de Inteligencia emocional - GRATIS y ONLINE \(psicologia-online.com\)](#)