

---

# Enfrentamiento e inteligencia emocional en taekwondoinos del estado de Yucatán: efectos de un programa de intervención

**Nayeli Guzmán Gutiérrez,  
Elías Alfonso Góngora Coronado**

## Resumo

Esta investigación tuvo como objetivo evaluar el efecto de un programa de intervención de inteligencia emocional en los estilos de enfrentamiento en taekwondoinos del estado de Yucatán. Se aplicaron dos instrumentos uno de ellos *The Coping Styles in Sport Inventory* (CSSI; Anshel & Williams, 2000), traducida al español, y la escala *Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale* (TMMS-24 Fernandez-Berrocal, Extremera. y Ramos, 2004). La muestra estuvo integrada por 23 deportistas de taekwondo de una academia privada del Estado de Yucatán, de los cuales el 60.90% eran hombres y el 39.10% eran mujeres. Se observó que el programa de inteligencia emocional implementado tuvo efectos estadísticamente significativos en los deportistas; tales efectos fueron un incremento en los niveles de inteligencia emocional en los taekwondoinos que produjo cambios significativos en los estilos de enfrentamiento. Por una parte hubo un aumento en los niveles de inteligencia emocional en los taekwondoinos, lo que produjo efectos en los estilos de enfrentamiento de los deportistas, ya que se observó que a mayor percepción, comprensión y regulación emocional se identificó una menor evitación conductual, llevando a los deportistas a tener una mayor aproximación ante la situación generadora de estrés. Por lo anterior se concluye que el programa aplicado tuvo efectos significativos en la muestra de taekwondoinos estudiados.

**PALABRAS CLAVE:** Enfrentamiento; Inteligencia Emocional; Estrés; Taekwondoinos; Deportista

## Introducción

El ser humano se ha distinguido a lo largo de los años de otras especies, por su capacidad de adaptarse ante las diversas situaciones de la vida ya sean cotidianas o aquellas en las que se presenta mayor dificultad. Se ha demostrado que la habilidad para enfrentar los retos o adversidades es algo que se debe mejorar a lo largo de la vida (Kleinke 1998). Respecto a esto Góngora Coronado (2010) menciona lo siguiente: "Todos nos enfrentamos a problemas y por eso, se podría decir que el problema no es tener o no tener problemas, sino qué hacemos con los problemas que tenemos" (p.2).

Es así como en la investigación psicológica se confirma que para que se logre una mejor adaptación, es necesario, sentir, pensar y actuar ante los problemas de una forma integral. Se necesita no quedarse como espectadores pasivos ante las situaciones que ocurren en la vida, sino, convertirse en los protagonistas de la misma (Góngora Coronado, 2000).

Se han realizado una serie de investigaciones con la finalidad de que el concepto de enfrentamiento, ayude a comprender por qué muchos individuos reaccionan mejor que otros cuando el estrés está presente en sus vidas (Folkman & Moskowitz, 2004). Márquez (2006) por su lado, afirma que el ámbito deportivo, no queda excluido de dichas situaciones de la vida que suelen ser estresantes o de mayor dificultad. En este sentido, una de las exigencias que se presentan en las situaciones competitivas, es la capacidad de controlar las consecuencias de la ansiedad sobre la actuación deportiva, lo que requiere de la utilización de estrategias que permitan enfrentar las manifestaciones somáticas y cognitivas de la ansiedad competitiva, ya que en el deporte son numerosas las situaciones que pueden ser percibidas como amenazantes (Dosil, 2008). Utilizar estrategias de enfrentamiento adecuadas durante las competencias ayuda a manejar las emociones y organizar acciones que permitan responder a las demandas del partido tales como la insatisfacción, pérdida de la motivación, el abandono y el estrés (Escamilla, Rodríguez y González, 2009).

Si se considera que las situaciones competitivas generan en los deportistas respuestas emocionales involuntarias, es de suma importancia que desarrollen la capacidad de llevar a cabo intentos deliberados por mantener el control frente a las exigencias de las competencias, sobre todo en los momentos más difíciles de éstas. El aprender a enfrentar las situaciones difíciles durante los partidos ayuda a mostrar una buena imagen y seguridad a los adversarios, dejar atrás los errores, aprovechar oportunidades y continuar ante equivocaciones reiteradas (Piqueras & Cassinello, 2011). Asimismo, en los últimos años se ha visto al enfrentamiento como una forma de regular las emociones ante situaciones que producen estrés. Es por esto que se le puede definir como un esfuerzo consciente y voluntario de regular la emoción (Zimmer-Gembeck, & Skinner 2008).

Es aquí donde la inteligencia emocional cobra importancia no sólo en el mundo del deporte, ya que, en los últimos años ha suscitado un gran interés en distintos ámbitos, como vía para mejorar la capacidad de enfrentamiento de las personas. (Martínez, Piqueras y Ramos, 2010). Se ha demostrado a través de diversos estudios que las personas con un nivel de inteligencia emocional más alto presentan un número más bajo de síntomas de ansiedad, depresión, mejoran su autoestima, tienen una mayor satisfacción interpersonal, y utilizan más estrategias de enfrentamiento activo para solucionar sus problemas, en comparación de quienes no presentan un elevado nivel de ella (Aguiles, 2009).

Es parte de los objetivos de la psicología del deporte ayudar al deportista a formar un autoconocimiento, aceptación y autoconfianza entre otras variables psicológicas, las cuales son indispensables para enfrentar situaciones deportivas (Weinberg y Gould, 2010). Es por ello que sería importante diseñar estrategias que promuevan un buen enfrentamiento y control emocional para los deportistas del estado de Yucatán, unas de las cuales pueden ser mediante el entrenamiento de la inteligencia emocional (IE).

En la actualidad en México se ha visto un incremento en el número de deportistas que participan en las diversas competencias tanto a nivel nacional como a nivel internacional, sin embargo, su desempeño deportivo, no ha sido el más esperado. Hoy en día, se puede observar que necesidades como: el apoyo económico a los equipos y a los deportistas, la construcción de instalaciones adecuadas para llevar a cabo su entrenamiento, han sido cubiertas en su gran mayoría y es aquí cuando se cuestiona la razón del por qué no se obtienen los resultados esperados, lo cual podría ser por la inadecuada preparación que reciben los deportistas. Se ha podido observar, la importancia de encontrar nuevas variables y estrategias que contribuyan de manera positiva en el rendimiento de deportistas de alto rendimiento, y encontrar un estilo de enfrentamiento adaptativo que ayude a los atletas a sobrellevar las presiones y situaciones deportivas difíciles.

Del mismo modo, Aquiles (2009) menciona que en el deporte de alto rendimiento hay que tomar decisiones rápidas y buenas y enfrentarse a situaciones no previstas durante los entrenamientos. Un deportista hace uso de su inteligencia emocional, como el hombre está constantemente tomando decisiones en milésimas de segundo. En el deporte del taekwondo, los deportistas tienen que tomar decisiones acerca de su combate, como por ejemplo, en dónde es mejor dar el golpe, cómo remontar ante una desventaja o cómo manejar una mala decisión arbitral. Estas decisiones las tienen que tomar en tan sólo unos cuantos minutos que es lo que dura su combate, y ésta influye de manera directa en el resultado que obtendrá, y por ello es conveniente para el deportista tener un elevado nivel de inteligencia emocional.

Según Buceta (2004) un deportista debe aprender a controlar sus emociones, su impulsividad su conducta en general sobre todo en situaciones adversas, pues es en éstas donde dicho control adquiere mayor importancia y transcendencia. El deporte plantea muchas situaciones en las que los deportistas pueden y deben aprender a controlarse. A su vez, Márquez (2006) afirma que las situaciones de competición deportiva, pueden generar elevados niveles de estrés y ansiedad, ya que del resultado de las mismas depende el futuro del deportista. Todo esto produce alteraciones del funcionamiento psicológico, tales como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atención, un aumento de la ansiedad-estado y un incremento de la tensión muscular. Por lo tanto, resulta evidente la importancia práctica de un mejor conocimiento del proceso de *Enfrentamiento* para ayudar a los deportistas a desarrollar un amplio rango de estrategias de cara a situaciones estresantes del entorno competitivo.

Considerando que el enfrentamiento es un proceso que incluye la autorregulación emocional, se puede decir que el uso de estrategias como el desarrollo de la Inteligencia Emocional (IE) traería ventajas para los deportistas y de esta manera contarían con estrategias adecuadas para hacer frente a situaciones de estrés competitivo.

Se ha demostrado de igual manera, que el uso de programas de IE mejora la comunicación de las personas, ya que perciben sensaciones de felicidad y plenitud así como una mayor calidad de vida (Mayer & Salovey 2007). Asimismo, las relaciones personales mejoran incrementándose la motivación y la eficacia y eficiencia de las personas en su desempeño (Martínez, Piqueras & Inglés, 2010).

En el deporte, específicamente en los deportes de combate, cuyas características principales son el predominio de la rapidez y velocidad de reacción, esfuerzos físicos variables y el alto desarrollo de las percepciones especializadas, el desarrollo de la IE contribuye a evitar el derrumbe psicológico en el momento clave del combate donde requieren de una flexibilidad de pensamiento táctico ante circunstancias que no tienen bajo su control. Asimismo, se genera un mayor compromiso y responsabilidad con el entrenamiento, en el combate o competición (González Hernández, 2010). Mejora la autoestima, aumenta la confianza en uno mismo, el entusiasmo, la energía, y los deportistas son capaces de aprender de sus errores. De esta manera desarrolla modelos de pensamientos que posibilitan un mejor enfrentamiento al estrés produciendo mejores resultados y mejorando la relación con los compañeros y los entrenadores (Fronti Cortese & Seyahian, 2010). Esto se puede observar en deportes como el taekwondo, en donde a mayor percepción, comprensión y control emocional, tanto de ellos como de sus rivales, los deportistas presentan un mejor desempeño deportivo, ya que al contar con estrategias efectivas para hacer frente a todos los factores (tanto positivos como negativos) que se presentan en una competencia, los deportistas tendrán mayor seguridad para poder enfrentar cualquier situación adversa para la que no estuvieran preparados.

Uno de los deportes de combate de mayor importancia en los últimos años en México, es el taekwondo, el cual es considerado como una disciplina que está en lo más alto del deporte nacional; ha dado resultados y tienen un trabajo bueno, con deportistas con gran nivel que han ganado en Olimpiadas Nacionales. También se han obtenido buenos resultados en los recientes Juegos Deportivos Escolares Centroamericanos y del Caribe, buscando boletos para los Juegos Olímpicos de la Juventud. Del mismo modo, se observaron grandes resultados en el Mundial (Esfuerzo Conjunto, 2011). Por todo lo anterior, es muy importante conocer y realizar investigaciones en dicho deporte, con la finalidad de brindar estrategias efectivas para incrementar su desempeño deportivo, ya que es considerado dentro del país como un deporte que constantemente da excelentes resultados tanto a nivel nacional como internacional. Siendo uno de los deportes con mejores resultados es responsabilidad de la psicología del deporte, realizar estudios que nos permitan conocer las exigencias y características de éste.

Las investigaciones acerca del uso de la IE como estrategia de entrenamiento para una mejora en el estilo de enfrentamiento de los deportistas en México y en el deporte de taekwondo han sido escasas, y debido a las exigencias del mismo, el presente trabajo pretende ser una contribución en la continua búsqueda de diversas herramientas útiles y novedosas para el desarrollo de un mejor control y enfrentamiento emocional de los deportistas a través del desarrollo de la IE de los deportistas.

## Método

### Participantes:

Se trabajó con una muestra conformada por 23 deportistas de alto rendimiento de taekwondo de una academia privada del estado de Yucatán, de los cuales el 60.90% eran hombres y el 39.10% eran mujeres. Se les aplicaron dos instrumentos.

Las edades de los deportistas oscilaron entre los 12 y 20 años con una Media=15.17 y una D.E.= 2.12. La edad deportiva osciló entre los 2 años a los 15 años de practicar el deporte con una Media= 8.04 y una D.E.= 3.2.

### Instrumentos

a) *Enfrentamiento*: Se utilizó la escala *Coping Styles in Sport Inventory* (CSSI; Anshel & Williams, 2000), traducida al español (Inventario de Estilos de Enfrentamiento en el Deporte), de acuerdo a los criterios de García Barragán y Reyes Lagunes (2008) en un estudio realizado por Buenfil Sosa (en prensa). Consiste en 72 ítems. Aunque no era uno de los objetivos esenciales de este estudio, con el fin de tener una visión más completa de la propuesta de Anshel y Williams (2000), y conocer más el desempeño de estos deportistas en la relación del estrés con el enfrentamiento, se incluyó una clasificación de los tipos de estrés de la primera parte de la prueba (16 primeros ítems), realizada en un estudio de Buenfil Sosa (en prensa), y que se llevó a cabo en un proceso de análisis por jueces cuyos resultados fueron los siguientes:

1. Los reactivos del 1 al 5 conformaron una dimensión a la que se le dio el nombre de *Estrés por conflicto interpersonal* (CI) (Discutí con un oponente; Discutí con un árbitro o juez).
2. Los reactivos del 6 al 11 integraron una dimensión a la que se le dio el nombre de *Estrés por malestar emocional y/o físico* (MEF) (Mi entrenador se molestó conmigo; Me lesioné (antes o durante el partido) y jugué con dolor).
3. Y por último, los reactivos del 12 al 16 conformaron una dimensión a la que se le dio el nombre de *Estrés por percepción de desventaja* (PD) (Recibí un comentario negativo de otros (compañeros, oponentes o espectadores; El oponente se desempeñó exitosamente (anotó en contra mío o hizo una gran jugada).

Asimismo, los 56 ítems restantes conforman las escalas A y B del inventario, las cuales de acuerdo como lo sugiere Anshel y Williams (2000) para fines de consistencia del estilo de enfrentamiento, se le pide al deportista que responda dos veces. Ambas escalas miden los siguientes factores:

1. Aproximación-Conductual (AP-CON): Se refiere a la confrontación con la fuente de estrés y el intento por reducirla, mediante acciones tales como búsqueda de información o confrontación.
2. Aproximación- Cognitiva (AP-COG): Consiste en mejorar la comprensión o control de la situación estresante mediante pensamientos de planificación o análisis.
3. Evitación-Conductual (EV-CON): Hace referencia a la huida de los estímulos ansiógenos y sus consecuencias a través de acciones que separan a la persona de la fuente de estrés.

4. Evitación-Cognitiva (EV-COG): Es un intento consciente de alejarse de la fuente del problema mediante un distanciamiento psicológico.

Es una escala tipo Lickert en la que los participantes responden a los ítems mediante una escala de 5 puntos, desde 1= totalmente en desacuerdo a 5= totalmente de acuerdo. Presenta una confiabilidad test-retest de .88, .83, .91 y .94 respectivamente para cada factor, lo cual sugiere que el instrumento es internamente consistente.

Posee una validez convergente y discriminante la cual se demostró en el patrón de correlaciones entre los factores de la escala CSSI (Anshel & Williams, 2000) y las medidas de constructos relacionados, incluyendo centrada en los problemas de supervivencia, emociones positivas, afrontamiento centrado, centrado en la emoción negativa de afrontamiento, ansiedad cognitiva, ansiedad somática, confianza en sí mismo, el bienestar psicológico y la angustia psicológica.

b) *Inteligencia Emocional*: Se utilizó el instrumento *Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale* (TMMS-24 Fernández-Berrocal, et al., 2004) la cual es una versión reducida y traducida al castellano del *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS-48 Salovey, Mayer, Goldman Turvey & Palfai, 1995) Esta escala es una medida de autoinforme de 24 ítems tipo Likert de 5 puntos, compuesta por tres dimensiones (8 ítems por dimensión) atención, claridad y regulación (Extremera & Fernández, 2004) las cuales se definen a continuación según Mayer y Salovey (2007):

1. Atención: Hace referencia a la capacidad de expresar y sentir las emociones de forma precisa (habilidad de percibir las emociones).
2. Claridad: Se relaciona con una buena comprensión de los estados de ánimo (habilidad de comprensión).
3. Regulación: Regula los estados emocionales de forma correcta (habilidad de manejar de las emociones).

Extremera y Fernández. (2004) señalan que la confiabilidad de test-retest informada de esta escala fue de: atención ( $\alpha=0.90$ ), claridad ( $\alpha=0.90$ ) y regulación ( $\alpha=0.86$ ), lo cual indica que esta fue adecuada. Asimismo, señalan que existe un buen número de investigaciones y en diversos ámbitos con el TMMS. Por ejemplo, en el área de la salud con adolescentes de secundaria, en el ambiente laboral, en el deporte y en el ámbito escolar. Por otro lado, logró una validez convergente en el Factor Atención con la escala de Depresión de 0.20, el factor de Claridad con la escala de Depresión -0.24 y Satisfacción Vital de 0.37. Mientras que para el factor de Reparación con la escala de Depresión -0.33, Satisfacción Vital 0.41 y Rumiación -0.20. (Extremera, Fernández-Berrocal, 2004).

### *Procedimiento*

Se solicitó al entrenador de la academia privada autorización para la aplicación de las pruebas a los deportistas así como también la implementación del programa; a los entrenadores se les ofreció un informe general del equipo al que entrenan con respecto a los resultados de los tests, respetando la confidencialidad de la información individual. Así se aportarán al equipo elementos que servirán en su preparación deportiva.

En la primera fase a los 23 deportistas se les aplicaron los instrumentos *Coping Styles in Sport Inventory* (CSSI; Anshel & Williams, 2000), traducida al español y el *Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale* (Fernández-Berrocal, et al., 2004) antes de iniciar con la clase, en su lugar de entrenamiento y de manera grupal, de tal forma que las condiciones de aplicación fueron iguales para todos, buscando establecer un ambiente de poco ruido que permitiera la concentración de los deportistas durante la aplicación. Asimismo, se les señaló la importancia de su participación así como también se les garantizó la confidencialidad.

Al momento de que los deportistas llegaron, se les aplicaron las pruebas con la parte frontal hacia abajo, las cuales se encontraban engrapadas en forma conjunta con la finalidad de evitar el sesgo de su presentación. Por otra parte, se les proporcionó plumas. Ya que todos los deportistas se encontraban en el lugar de entrenamiento, recibieron las instrucciones, en las que se les indicó que se les aplicarían dos pruebas con el objetivo de conocer algunas necesidades que podían tener. Se les señaló que la información de las pruebas sería confidencial y que a su entrenador se le entregaría un informe general de su equipo, sin darle los resultados individuales, así como que podrían tener los resultados individuales de manera posterior al tratamiento completo.

En la segunda fase del programa de intervención, se trabajó de manera aplicativa con el grupo completo, se realizaron 8 sesiones con duración de una hora, una sesión a la semana del programa de inteligencia emocional en las instalaciones de la academia privada, el cual estuvo conformado por los siguientes temas:

- Sesión 1: "Percepción Emocional intrapersonal". Que tuvo como objetivo proporcionar información a los deportistas acerca de las emociones básicas, así como, entrenar la habilidad de percibir emociones tanto de manera intrapersonal como interpersonal.
- Sesión 2: "Percepción Emocional Interpersonal". Teniendo como objetivo que los participantes aprendieran a percibir e identificar las emociones de las personas.
- Sesión 3: "Facilitación del pensamiento a través de las emociones" cuyo objetivo fue desarrollar la capacidad del individuo para generar sentimientos que faciliten sus pensamientos.
- Sesión 4: "Comprensión de las emociones". En la cual se pretendía que los participantes percibieran, experimentaran y compartieran experiencias sobre habilidades importantes en el contexto de la Inteligencia Emocional (IE) tanto a nivel Interpersonal como Intrapersonal, con la finalidad de comprender la información emocional, el modo en que las emociones se combinan a través de la evolución de las relaciones y el significado emocional de dicho proceso.
- Sesión 5: "Comprensión y regulación de las emociones en el deporte" cuyo propósito fue que los participantes comprendan las emociones generadas en situaciones de estrés y conozcan estrategias de regulación de las emociones para su uso individual e interpersonal.

- Sesión 6: "Regulación Emocional" que tuvo como propósito identificar los principales estados emocionales en el deporte y brindar herramientas que favorezcan la regulación emocional en el deporte.
- Sesión 7: "Regulación Emocional a través de las cogniciones" cuya finalidad fue hacer conscientes a los deportistas del poderoso impacto de la actividad cognitiva en las emociones y conductas.
- Sesión 8: "Integración de las emociones" que tuvo como objetivo fue realizar una integración de lo visto a lo largo de las diferentes sesiones con la finalidad de hacer ver a los deportistas la funcionalidad de lo visto en su deporte para que puedan llevarlo a la práctica.

## Resultados

El análisis estadístico se llevó a cabo por medio del *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versión 17.0 En primera instancia se realizó la descripción de las medidas de tendencia central, así como de dispersión o variabilidad, con el objetivo de conocer la distribución de las variables estudiadas.

### *Análisis descriptivo*

En la tabla 1 se presentan las medias de los factores de la Escala de Inteligencia Emocional antes y después del programa de inteligencia emocional. Los resultados mostraron que las medias más altas se dieron en el post-test, en los factores de percepción emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

Tabla 1. Análisis Descriptivo de la muestra para cada uno de los factores de la Escala Inteligencia Emocional para el pre-test y el post-test.

|                       | Pre- Test         |                     |      |       | Post-Test         |                    |      |       |
|-----------------------|-------------------|---------------------|------|-------|-------------------|--------------------|------|-------|
|                       | Media Teórica (M) | Media de la Muestra | D.E. | Alpha | Media Teórica (M) | Media Muestral (M) | D.E. | Alpha |
| Percepción Emocional  | 24                | 27.30               | 5.67 | .81   | 24                | 30.52              | 4.65 | .64   |
| Comprensión Emocional | 24                | 27.43               | 5.53 | .76   | 24                | 32.43              | 5.06 | .76   |
| Regulación Emocional  | 24                | 29.47               | 6.08 | .80   | 24                | 35.73              | 3.71 | .74   |

En la tabla 2 se muestra cómo se comportaron los factores de la escala A del Inventario de Enfrentamiento Competitivo. Las medias más altas se ubicaron tanto en el pre-test como en el post-test, es decir, las medias más altas de la aproximación conductual y la aproximación cognitiva se ubican en el post-test, en tanto que las medias más altas de la evitación conductual y la evitación cognitiva se ubican en el pre-test.

Tabla 2. Análisis descriptivo de la muestra para cada uno de los factores de la escala A del Inventario de Enfrentamiento Competitivo para el pre-test y el post-test.

|                         | Pre- Test         |                     |      |       | Post-Test         |                         |      |       |
|-------------------------|-------------------|---------------------|------|-------|-------------------|-------------------------|------|-------|
|                         | Media Teórica (M) | Media de la Muestra | D.E. | Alpha | Media Teórica (M) | Media de la Muestra (M) | D.E. | Alpha |
| Aproximación Conductual | 18                | 15.86               | 3.92 | .56   | 18                | 20.82                   | 3.11 | .52   |
| Aproximación Cognitiva  | 18                | 17.21               | 4.63 | .66   | 18                | 17.43                   | 5.07 | .85   |
| Evitación Conductual    | 18                | 16.95               | 3.25 | .43   | 18                | 15.82                   | 3.36 | .41   |
| Evitación Cognitiva     | 24                | 20.34               | 5.79 | .63   | 24                | 17.17                   | 4.49 | .62   |

En la tabla 3 se muestran los resultados obtenidos en los factores de la escala B del Inventario de Enfrentamiento Competitivo. Se observa que en el factor de aproximación conductual la media más alta se encontró en el post-test, en tanto las medias de los factores de aproximación cognitiva, evitación conductual y evitación cognitiva sus medias más altas fueron encontradas en el pre-test.

Tabla 3. Análisis descriptivo de la muestra para cada uno de los factores del Inventario de Enfrentamiento Competitivo escala B.

|                         | Pre- Test         |                     |      |       | Post-Test         |                         |      |       |
|-------------------------|-------------------|---------------------|------|-------|-------------------|-------------------------|------|-------|
|                         | Media Teórica (M) | Media de la Muestra | D.E. | Alpha | Media Teórica (M) | Media de la Muestra (M) | D.E. | Alpha |
| Aproximación Conductual | 18                | 14.60               | 3.86 | .60   | 18                | 19.69                   | 3.78 | .58   |
| Aproximación Cognitiva  | 18                | 15.82               | 4.50 | .64   | 18                | 15.52                   | 4.37 | .73   |
| Evitación Conductual    | 18                | 16.65               | 3.12 | .42   | 18                | 16.43                   | 2.38 | .40   |
| Evitación Cognitiva     | 24                | 20.04               | 5.56 | .66   | 24                | 17.52                   | 4.39 | .61   |

### Análisis Inferencial

Se realizó un análisis de diferencias antes y después del programa de inteligencia emocional por medio de la prueba *T de Student* para muestras relacionadas para cada uno de los factores de las escalas de inteligencia emocional y enfrentamiento deportivo.

En la tabla 4 se observa el análisis de diferencias antes y después para la Escala de Inteligencia Emocional. Se puede ver que en cuanto al

factor de percepción emocional se encontró una  $t_{(22)} = -2.02$ ;  $p = .05$ , lo que indica que se encontraron diferencias estadísticamente significativas posterior al programa de inteligencia emocional y como se puede ver en el pre-test se obtuvo una  $M = 27.30$ ; en el posttest se obtuvo una  $M = 30.52$ . En tanto al factor comprensión emocional se encontró  $t_{(22)} = -3.02$ ;  $p = .00$  lo que indica que si se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el pre-test y el post-test y asimismo, se obtuvo una  $M = 27.43$  en el pre-test en tanto que en el post-test la  $M = 32.43$ . Por último, en cuanto al factor regulación emocional se encontró una  $t_{(22)} = -3.81$ ;  $p = .00$ , lo que indica que si hubo diferencias estadísticamente significativas y como se puede ver en el pre-test se obtuvo una  $M = 29.47$  y en el post-test una  $M = 35.73$ .

Tabla 4. Análisis de diferencias antes y después del programa de inteligencia emocional obtenido para cada uno de los factores de la escala de Inteligencia Emocional.

|                       | Pre-test                |      | Pos-test                |      | t     | gl | Sig.    |
|-----------------------|-------------------------|------|-------------------------|------|-------|----|---------|
|                       | Media de la Muestra (M) | D.E. | Media de la Muestra (M) | D.E. |       |    |         |
| Percepción Emocional  | 27.30                   | 5.67 | 30.52                   | 4.65 | -2.02 | 22 | .05*    |
| Comprensión Emocional | 27.43                   | 5.53 | 32.43                   | 5.06 | -3.02 | 22 | .006**  |
| Regulación Emocional  | 29.47                   | 6.08 | 35.73                   | 3.71 | -3.81 | 22 | .001*** |

\* $p \leq .05$  \*\* $p \leq .01$  \*\*\* $p \leq .001$

Asimismo, en la tabla 5 se muestran los resultados encontrados en el análisis de diferencias antes y después del programa del Inventario de la escala A de Enfrentamiento Competitivo. Se puede ver en cuanto al factor de aproximación conductual se encontró una  $t_{(22)} = -4.41$ ;  $p = .000$ , lo que indica que se encontraron diferencias estadísticamente significativas posterior al programa de inteligencia emocional y como se puede ver en el pre-test se obtuvo una  $M = 15.86$ ; en el post-test se obtuvo una  $M = 20.82$ . En cuanto a los demás factores no se encontraron resultados estadísticamente significativos.

Tabla 5. Análisis de diferencias antes y después del programa de inteligencia emocional obtenido para cada uno de los factores del Inventario de Enfrentamiento Competitivo de la escala A.

|                         | Pre-test                |      | Pos-test                |      | t     | gl | Sig.    |
|-------------------------|-------------------------|------|-------------------------|------|-------|----|---------|
|                         | Media de la Muestra (M) | D.E. | Media de la Muestra (M) | D.E. |       |    |         |
| Aproximación Conductual | 15.86                   | 3.92 | 20.82                   | 3.11 | -4.41 | 22 | .000*** |
| Aproximación Cognitiva  | 17.21                   | 4.63 | 17.43                   | 5.07 | -.167 | 22 | .869    |
| Evitación Conductual    | 16.95                   | 3.25 | 15.82                   | 3.36 | .953  | 22 | .351    |
| Evitación Cognitiva     | 20.34                   | 5.79 | 17.17                   | 4.49 | 1.932 | 22 | .066    |

\*p ≤ .05 \*\*p ≤ .01 \*\*\*p ≤ .001

Por último, se observan los resultados encontrados en el análisis de diferencias antes y de después del programa de inteligencia emocional. Podemos ver que en cuanto la escala B, el factor de aproximación conductual se obtuvo una  $t_{(22)} = -4.39$ ;  $p = .000$ , lo que indica que si hay diferencias estadísticamente significativas posteriores al programa de inteligencia emocional, como se puede observar de igual forma en el pre-test se obtuvo una  $M=14.60$  y en el post-test una  $M= 19.69$ .

Tabla 6. Análisis de diferencias antes y después del programa de inteligencia emocional obtenido para cada uno de los factores del Inventario de Enfrentamiento Competitivo de la escala B.

|                         | Pre-test                |      | Pos-test                |      | t     | gl | Sig.    |
|-------------------------|-------------------------|------|-------------------------|------|-------|----|---------|
|                         | Media de la Muestra (M) | D.E. | Media de la Muestra (M) | D.E. |       |    |         |
| Aproximación Conductual | 14.60                   | 3.86 | 19.69                   | 3.78 | -4.39 | 22 | .000*** |
| Aproximación Cognitiva  | 15.82                   | 4.50 | 15.52                   | 4.37 | .25   | 22 | .804    |
| Evitación Conductual    | 16.65                   | 3.12 | 16.43                   | 2.38 | .25   | 22 | .798    |
| Evitación Cognitiva     | 20.04                   | 5.56 | 17.52                   | 4.39 | 1.60  | 22 | .123    |

\*p ≤ .05 \*\*p ≤ .01 \*\*\*p ≤ .001

### Análisis de Correlación

Se realizó un análisis de correlación Producto Momento de *Pearson* entre los factores de las escalas de Inteligencia Emocional y Enfrentamiento Competitivo A y B. A continuación se presentan las correlaciones obtenidas entre los factores.

En la tabla 7 se observa que no se encontraron correlaciones significativas entre los factores de la Escala de Inteligencia Emocional y el Inventario de Enfrentamiento Competitivo de la escala A antes de la implementación de programa de preparación psicológica.

Tabla 7. Análisis de Correlación entre los factores de la Escala de Inteligencia Emocional e Inventario de Enfrentamiento Competitivo escala A para el pre-test.

|                        |                        | Enfrentamiento Competitivo<br>Escala A |                        |                      |                     |
|------------------------|------------------------|----------------------------------------|------------------------|----------------------|---------------------|
| Inteligencia Emocional |                        | Aproximación Conductual                | Aproximación Cognitiva | Evitación Conductual | Evitación Cognitiva |
| Percepción Emocional   | Correlación de Pearson | .33                                    | .39                    | .07                  | .36                 |
|                        | Sig. (bilateral)       | .12                                    | .06                    | .73                  | .09                 |
| Comprensión Emocional  | Correlación de Pearson | .28                                    | .25                    | -.04                 | .20                 |
|                        | Sig. (bilateral)       | .19                                    | .24                    | .82                  | .35                 |
| Regulación Emocional   | Correlación de Pearson | .34                                    | .28                    | .27                  | .18                 |
|                        | Sig. (bilateral)       | .10                                    | .18                    | .20                  | .40                 |

\* $p \leq .05$  \*\* $p \leq .01$  \*\*\* $p \leq .001$

En la tabla 8 se muestran los resultados de la correlación de los factores de la Escala de Inteligencia Emocional y el Inventario de Enfrentamiento Competitivo escala B antes del programa de intervención. En cuanto al factor de percepción emocional se observó una correlación positiva directa moderada y significativa con el factor de aproximación cognitiva  $r_{(23)} = .44$ ;  $p = .01$ .

Tabla 8. Análisis de Correlación entre los factores de la Escala de Inteligencia Emocional y Enfrentamiento Competitivo escala B para el pre-test.

|                        |                        | Enfrentamiento Competitivo<br>Escala B |                        |                      |                     |
|------------------------|------------------------|----------------------------------------|------------------------|----------------------|---------------------|
| Inteligencia Emocional |                        | Aproximación Conductual                | Aproximación Cognitiva | Evitación Conductual | Evitación Cognitiva |
| Percepción Emocional   | Correlación de Pearson | -.081                                  | .446*                  | .047                 | .100                |
|                        | Sig. (bilateral)       | .71                                    | .03                    | .83                  | .64                 |
| Comprensión Emocional  | Correlación de Pearson | .019                                   | .304                   | .093                 | .033                |
|                        | Sig. (bilateral)       | .93                                    | .15                    | .67                  | .88                 |
| Regulación Emocional   | Correlación de Pearson | .140                                   | .305                   | .112                 | .001                |
|                        | Sig. (bilateral)       | .52                                    | .15                    | .61                  | .99                 |

\* $p \leq .05$  \*\* $p \leq .01$  \*\*\* $p \leq .001$

En la tabla 9 se muestran los resultados de las correlaciones de los factores de la escala de inteligencia emocional y el enfrentamiento competitivo escala A posterior a la implementación del programa. En el factor de percepción emocional se observan relaciones negativas con el factor de evitación conductual  $r_{(23)} = .47$ ;  $p = .02$ . El factor de comprensión emocional presenta de igual forma, correlación significativa e indirecta con los factores de aproximación cognitiva  $r_{(23)} = -.49$ ;  $p = .01$  y evitación conductual  $r_{(23)} = -.53$ ;  $p = .00$ . Por último, el factor de regulación emocional presentó una correlación negativa e indirecta con el factor de evitación conductual  $r_{(23)} = -.52$ ;  $p = .01$ .

Tabla 9. Análisis de Correlación entre los factores de la escala de Inteligencia Emocional y Enfrentamiento Competitivo escala A para el post-test.

|                        |                        | Enfrentamiento Competitivo<br>Escala A |                        |                      |                     |
|------------------------|------------------------|----------------------------------------|------------------------|----------------------|---------------------|
| Inteligencia Emocional |                        | Aproximación Conductual                | Aproximación Cognitiva | Evitación Conductual | Evitación Cognitiva |
| Percepción Emocional   | Correlación de Pearson | .320                                   | -.099                  | -.473*               | -.078               |
|                        | Sig. (bilateral)       | .13                                    | .65                    | .02                  | .72                 |
| Comprensión Emocional  | Correlación de Pearson | -.082                                  | -.493*                 | -.532**              | -.089               |
|                        | Sig. (bilateral)       | .71                                    | .01                    | .00                  | .68                 |
| Regulación Emocional   | Correlación de Pearson | .067                                   | -.225                  | -.523**              | -.119               |
|                        | Sig. (bilateral)       | .76                                    | .30                    | .01                  | .58                 |

\* $p \leq .05$  \*\* $p \leq .01$  \*\*\* $p \leq .001$

Finalmente, en la tabla 10 se describen los resultados encontrados en el análisis de correlación entre la inteligencia emocional y el enfrentamiento competitivo escala B después de la implementación del programa, en donde se encontró lo siguiente:

En el factor de percepción emocional se observó una relación directa y positiva con el factor de aproximación conductual  $r_{(23)} = .48$ ;  $p = .01$ . Por su parte, el factor comprensión emocional se relacionó en forma negativa e indirecta con el factor de evitación conductual  $r_{(23)} = -.47$ ;  $p = .02$ .

Tabla 10. Análisis de Correlación entre los factores de la escala de Inteligencia Emocional y Enfrentamiento Competitivo escala B para el post-test.

|                        |                        | Enfrentamiento Competitivo<br>Escala B |                        |                      |                     |
|------------------------|------------------------|----------------------------------------|------------------------|----------------------|---------------------|
| Inteligencia Emocional |                        | Aproximación Conductual                | Aproximación Cognitiva | Evitación Conductual | Evitación Cognitiva |
| Percepción Emocional   | Correlación de Pearson | .487**                                 | -.085                  | -.369                | -.023               |
|                        | Sig. (bilateral)       | .01                                    | .69                    | .08                  | .91                 |
| Comprensión Emocional  | Correlación de Pearson | -.130                                  | -.407                  | -.471*               | -.333               |
|                        | Sig. (bilateral)       | .55                                    | .05                    | .02                  | .12                 |
| Regulación Emocional   | Correlación de Pearson | .039                                   | -.201                  | -.380                | -.186               |
|                        | Sig. (bilateral)       | .85                                    | .35                    | .07                  | .39                 |

\* $p \leq .05$  \*\* $p \leq .01$  \*\*\* $p \leq .001$

## Discusión

El objetivo central de este trabajo consistió en evaluar el efecto de un programa de inteligencia emocional en los estilos de enfrentamiento en una muestra de deportistas de taekwondo, de una academia privada del estado de Yucatán. Para ello, se realizó, inicialmente, la identificación de los niveles de inteligencia emocional y los estilos de enfrentamiento de los deportistas en un grupo de taekwondoinos, estableciendo, entre tales variables, sus niveles de correlación. Así, en una segunda fase, se implementó un programa de intervención de inteligencia emocional con el equipo, con el fin de evaluar la influencia de esta variable psicológica.

De acuerdo con los resultados obtenidos y conforme a los objetivos planteados en esta investigación, se pudo observar que en cuanto a la Escala de Inteligencia Emocional, en el pre-test los taekwondoinos en los tres factores que componen la inteligencia emocional (según el TMMS-24), obtuvieron puntajes por arriba de la media teórica que los ubicaron en un *nivel adecuado* lo cual se puede considerar como algo positivo. Cabe señalar que el factor *regulación emocional*, es el que presenta las medias más altas, con lo que se puede decir, que los deportistas tienden a controlar sus emociones. Asimismo, es interesante que el factor de la prueba con la media más baja, fuera la *atención emocional*, lo que podría interpretarse como que los deportistas pueden saber cómo controlar sus emociones, pero tienen más dificultad al identificarlas.

Asimismo, en el post-test se observó que a pesar de haber habido un aumento estadísticamente significativo en las medias en comparación al pre-test, los deportistas se ubicaron nuevamente en un nivel adecuado cercano al nivel de excelente. Tales puntajes podrían mejorarse para llegar al nivel de excelencia, ya que la actividad deportiva lo requiere para obtener un mejor rendimiento.

Continuando con el análisis de la prueba, los resultados muestran un aumento estadísticamente significativo en las medias del factor de regulación emocional, lo que ubica al grupo en un nivel de excelente regulación. Lo anterior resulta importante, ya que, en el mundo del deporte, los deportistas que poseen una estabilidad emocional y control de sus emociones en los momentos claves de las competencias, son los que obtienen sus mejores desempeños (Buceta, 2004). Es por ello que se espera que, en los deportistas, el aspecto de regulación emocional se encuentre alto. Sin embargo, como lo menciona Maure (s.f.) no solo hay que controlar la emoción sino propiciar encauzamiento, dirigir el flujo emocional hacia la habilidad y garra en el juego, lo cual se podría lograr mediante un desarrollo adecuado de la inteligencia emocional en conjunto de los tres factores. En conclusión, se puede decir que después del programa de intervención hubo cambios estadísticamente significativos en los niveles de inteligencia emocional del grupo de taekwondoines.

En cuanto al instrumento *Coping Styles in Sport Inventory* (CSSI; Anshel & Williams, 2000), el análisis se dividió de acuerdo a las dimensiones de tipos de estrés y las escalas A y B de la prueba. Es importante señalar la diferencia entre las dimensiones de estrés y los estilos de enfrentamiento. Anshel, Kang y Miesner (2010) afirman que en cuanto al estrés percibido por los deportistas en algún evento competitivo se puede presentar cuando ellos mismos consideran que la situación sobrepasa sus recursos para enfrentarla, y los estilos de enfrentamiento vendrían siendo la manera como cada uno de estos deportistas se enfrentan ya sea al estrés presentado por malestar emocional, como la ira en alguna decisión técnica; el estrés por percibirse debajo del marcador o bien el estrés generado por algún conflicto con algún compañero, entrenador o árbitro.

Como lo mencionan Fitness y Curtis (2005) se ha demostrado que la inteligencia emocional tiene una gran relación con las emociones que suelen estar presentes en las justas deportivas como el estrés y la ansiedad. Esto se pudo ver en las diferencias estadísticamente significativas después de la implementación del programa de inteligencia emocional, observándose una disminución en la percepción de los niveles de estrés de los deportistas. El programa de inteligencia emocional tuvo influencia en los deportistas en cuanto a la percepción que tenían ellos en las dimensiones de estrés al obtener niveles más bajos en dichas dimensiones, lo cual podría explicarse ya que cuanto mayor sea la inteligencia emocional en las personas, mejores herramientas tendrán para hacerle frente al estrés y lo percibirán de un modo diferente.

En cuanto a la escala A del mismo inventario, que hace referencia a los estilos de enfrentamiento, se puede ver que los deportistas se ubicaron por debajo de la media teórica siendo el factor de evitación cognitiva la media más alta en el pre-test. Esto indica que los deportistas al inicio del programa presentaban estilos de enfrentamiento diferentes a los de la aproximación cognitiva, que pensaban en evitar las situaciones que les generaba estrés,

lo cual los podía llevar a no encontrar mecanismos funcionales para resolver aquellas situaciones estresantes de la competencia o de los entrenamientos.

Asimismo, en cuanto al post-test se pudo observar que la media más alta fue la correspondiente al estilo de aproximación conductual, estando por encima de la media teórica, a diferencia de lo observado en el pre-test ya que en esa aplicación los deportistas se encontraban por debajo de la media teórica, es decir, que no eligieron de manera preferente la aproximación conductual como estilo de enfrentamiento para enfrentar las situaciones estresantes, a diferencia de lo obtenido en los resultados después de la intervención, donde los deportistas consideraban la aproximación conductual como un modo funcional para enfrentarse a los problemas. Este resultado muestra que los deportistas mostraron estilos de enfrentamiento que los lleva a hacer frente de manera directa y conductualmente a las situaciones estresantes que pudieran presentarse tanto en las competencias como en los entrenamientos. Esto se puede explicar debido a que según como la literatura señala, las personas con mayor inteligencia emocional tienen una mejor capacidad para enfrentarse de manera directa a las situaciones que les genera estrés (Buceta, 2004).

Lo anterior resulta importante ya que se ha observado que los deportistas al competir están expuestos a constantes exigencias y presiones, es importante que tengan la capacidad de enfrentamiento al estrés de manera activa, puesto que, ya sea en los entrenamientos o en las competencias, podrán contar con las herramientas necesarias para que el estrés no afecte su desempeño deportivo.

En la escala B del instrumento *Coping Styles in Sport Inventory* (CSSI; Anshel & Williams., 2000) en los resultados del pre-test la media más alta se reporta en el factor de evitación cognitiva, sin embargo, éste se encuentra por debajo de la media teórica, a diferencia de los resultados que se muestran en el post-test en donde se observa que el factor con la media más alta fue el de aproximación conductual y éste se encontró por encima de la media teórica, es decir, que los deportistas mostraron niveles más altos de aproximación conductual. Esto quiere decir que al principio de la intervención los deportistas eligieron como mejor manera de enfrentarse a las situaciones generadoras de estrés de una manera evitativa. Dicha elección fue distinta después del programa de intervención, al seleccionar los deportistas la aproximación conductual como una mejor manera de enfrentarse. Esto reafirma los resultados encontrados en la escala A, en la que los deportistas presentaron estilos de aproximación conductual, para hacer frente de manera directa a las circunstancias de estrés competitivo o de entrenamiento a las que son sometidos, en ambas situaciones. Tal y como lo menciona González Carballido (2000) la aproximación es preferible cuando la confrontación con el estresor es inevitable, que es lo que sucede en el deporte sobre todo en las competencias, cuando los deportistas inevitablemente tienen que experimentar un torrente emocional.

Se observó de igual forma, que sí hubo correlación entre los factores de la inteligencia emocional y el enfrentamiento. Se observó que a mayor percepción emocional menor evitación conductual por parte de los deportistas, es decir, cuando los deportistas logran tener una adecuada percepción de las emociones que están percibiendo ante una situación determinada, muestran una menor evitación ante dicha situación, debido a que pueden llegar a identificar la razón de su sentir en ese momento, y eligen entre determinadas herramientas para hacerle frente a la situación

de estrés. Esto es de suma importancia en el deporte, debido a que ante una competencia un deportista necesariamente se encontrara ante la presencia de determinadas emociones y mientras más rápido se dé cuenta de ellas, podrá elegir la técnica que le sea más funcional para dicha emoción, ya que cada una de las emociones requieren distintos tipos de estrategias y recursos para sobrellevarlas y los deportistas con una adecuada inteligencia emocional, sabrán elegir de modo correcto y sobre todo rápido la estrategia adecuada para cada situación.

En cuanto a la escala B se puede ver que hubo una correlación positiva entre el factor de percepción emocional y aproximación conductual, es decir, que a mayor percepción emocional mayor aproximación conductual. De acuerdo con Aquiles (2009), los deportistas suelen tomar decisiones en base a sus percepciones, siendo estas consideradas como capacidades emocionales, por lo que él asegura que las emociones son mecanismos esenciales de conducta, lo cual se puede observar en los resultados obtenidos en los que los deportistas refieren que a mayor percepción emocional el modo en el que se enfrentan a la situación, es a través de una aproximación de conducta que los lleva a reaccionar con una mayor rapidez ante acontecimientos inesperados de una competencia o de un combate, como pudiera ser, el estar debajo en el marcador. Esta habilidad permitirá a los deportistas tomar decisiones rápidamente ante la situación de estrés a la cual se pudieran enfrentar.

Por otro lado, se observó una correlación negativa entre los tres factores de inteligencia emocional (percepción, comprensión y regulación emocional) y la evitación conductual, lo cual significa que los deportistas cuando logran percibir y comprender de una manera adecuada sus emociones tienen menor evitación conductual ya que pueden percibir un control sobre las mismas, lo que los lleva a utilizar otro tipo de estilo de enfrentamiento.

De acuerdo a los datos resultados obtenidos, se puede decir que, una adecuada inteligencia emocional en su conjunto, lleva a los deportistas a tener un mejor manejo de las distintas situaciones competitivas a las que se enfrenta, ya que estando en la justa deportiva, pueden sentir algún tipo de malestar emocional sin saber a qué se debe, que lo ocasiona y como lo pueden evitar. Si los deportistas tienen esa capacidad de percepción, y comprensión tendrán la habilidad de poder hacerle frente y solucionar los problemas que les genera esta situación que de acuerdo con los resultados sería una acción directa conductualmente hablando por parte de los deportistas.

Lo anterior coincide con lo mencionado por Schönpflug y Jansen (1995, en Gongóra Coronado 2000) quienes comentan que existe una relación entre el control y el enfrentamiento, es decir, que se tienen que tomar en cuenta la regulación emocional ya que, las personas manifiestan un tipo de enfrentamiento activo cuando perciben un mayor control. Esto último no se ha demostrado no solamente en el deporte sino en diferentes situaciones de la vida. A mayor percepción de control, menor estrés y mayor probabilidad de un enfrentamiento, de aproximación, directo, dirigido al problema. (Góngora Coronado, 2000).

En el deporte es importante para los atletas el saber de qué modo pueden solucionar aquellos problemas que se les presentan sobre todo de manera inesperada, ya que, en una competencia es difícil tener control absoluto de todos los factores externos y por lo tanto sólo resta entrenar y hacer emocionalmente fuertes al deportista para que cuente con las

habilidades necesarias para hacer frente de manera funcional para él, evitando de esta manera que produzca alguna baja en su rendimiento las situaciones estresantes de las cuales no tenga control.

### LIMITACIONES

Es importante mencionar que en el presente trabajo existieron limitaciones, producto de diferentes factores, que deben ser considerados para tener una mejor comprensión de los resultados obtenidos, así como para que también puedan ser consideradas en investigaciones posteriores.

Primeramente es conveniente señalar que existe mucha dificultad actualmente en el contexto de alto rendimiento para la realización de este tipo de estudio, ya que debido a las continuas competiciones y presión en los entrenamientos, es más difícil otorgar mayor tiempo para las sesiones al igual que la cantidad de las mismas no puede ser muy extensa. Esta situación podría haber disminuido el impacto del programa. Se sugiere por lo anterior, para futuras investigaciones y en la medida de lo posible, realizar este tipo de estudios en un periodo del macrociclo donde exista una menor cantidad de carga de trabajo y lejanas a competencias fundamentales de los deportistas.

Otra limitación encontrada en este estudio fue el tamaño de la muestra, debido a que fue muy pequeña no se puede generalizar los datos obtenidos en la presente investigación a otros deportistas, por lo que se sugiere en futuras investigaciones, realizar una aplicación más amplia de deportistas pudiendo de esta manera generalizar los datos que se obtengan.

Existieron de igual forma, limitaciones en cuanto al diseño utilizado en el presente trabajo, ya que aunque se observaron cambios en los estilos de enfrentamiento al grupo de los deportistas de tae kwon do con el que se implementó el programa de intervención, al no contar con un grupo control no se puede saber asegurar la posible influencias de variables extrañas. Por lo que se sugiere para posteriores investigaciones el uso de un diseño en el que se incluya un grupo control, con el fin de evaluar si los cambios se debieron realmente al programa de intervención aplicado o alguna otra variable.

### Conclusión

La presente investigación permitió conocer más acerca de los efectos de un programa de inteligencia emocional sobre los estilos de enfrentamiento de los deportistas de alto rendimiento que practican el deporte de taekwondoines. Con base en los resultados obtenidos se puede concluir lo siguiente:

1. De acuerdo con Anshel (1996) los datos obtenidos sobre los principales estilos de enfrentamiento de los taekwondoines antes del programa de intervención fueron de evitación cognitiva, es decir, que los deportistas cuando se les presentaba determinada situación no se enfrentaban a los estímulos ansiógenos, llevándolos muchas veces a ignorar y en ocasiones a evitar de manera conductual la situación. Como lo menciona González Carballido (2000) ante determinados factores que son imposibles de enfrentar en una

competencia la mejor manera de solucionarlos es haciéndoles frente en forma directa.

2. En cuanto a los niveles de inteligencia emocional antes del programa de intervención se observó que los deportistas mostraron niveles adecuados de los tres factores, no obstante, los estudios realizados sobre inteligencia emocional, nos muestran que las personas con niveles de excelencia tienen una mejor capacidad de enfrentamiento ante las situaciones generadoras de estrés y ansiedad (Goleman 1997) y por ello sugieren para los deportistas que compiten en diferentes niveles, manejen niveles máximos de inteligencia emocional. Álvarez Bedolla (2009) afirma que particularmente los taekwondoines son sometidos a grandes cargas no solo físicas sino también psíquicas que incluye tensión, estrés y fatiga, por lo que requieren de una fortaleza emocional y mental, y un nivel adecuado de inteligencia emocional podría ser insuficiente para hacer frente a dichas exigencias.

3. Posteriormente al programa de intervención, se observó un cambio en los estilos de enfrentamiento estadísticamente significativo en los deportistas de taekwondo. El estilo presentado por los deportistas después del programa de intervención fue el de aproximación conductual, el cual según Goleman (1997) es el más conveniente para enfrentar abiertamente una realidad incómoda que no puede eludirse por mucho tiempo. De acuerdo a la literatura, las estrategias de aproximación son más eficaces cuando las medidas a tomar son a largo plazo y se conoce la fuente del estrés, esto podría verse en el deporte, ya que los deportistas estarán expuestos irremediabilmente a estímulos no controlados, por lo que la mejor manera de superarlos evitando que estos produzcan un efecto negativo en el rendimiento, es enfrentarlos de manera directa y conductualmente hablando, buscando la solución a los mismos. Anshel (1996) afirma que el estilo de evitación es elegido cuando las personas no se consideran con los recursos emocionales necesarios para enfrentar la situación. Es por esto que se puede concluir que de acuerdo a Goleman (1997) cuanto mayor percepción, comprensión y control de las emociones se tenga mejor podrán manejar las situaciones generadoras de elementos negativos como el estrés, de una manera más adecuada.

4. En cuanto a los niveles de inteligencia emocional se puede concluir que el programa tuvo un efecto en los niveles de los tres factores, no obstante, el factor con mayor aumento estadístico fue el de regulación emocional, lo cual es favorable para los deportistas ya que como lo menciona Aquiles (2009), las personas con un nivel de inteligencia emocional más alto presentan un número más bajo de síntomas de ansiedad y estrés utilizando más estrategias de enfrentamiento activo para solucionar sus problemas en comparación con quienes no presentan un elevado nivel de ella.

5. Por último, en cuanto al efecto del programa de inteligencia emocional en los estilos de enfrentamiento en los taekwondoines de alto rendimiento, se puede concluir que si hubo efectos de dicho programa sobre los deportistas. Por una parte, hubo un aumento en los niveles de inteligencia emocional en los taekwondoines, lo cual produjo efectos en los estilos de enfrentamiento de los deportistas,

ya que se observó que a mayor percepción, comprensión y regulación emocional, menor evitación conductual, lo que lleva a los deportistas a tener una mayor aproximación ante la situación generadora de estrés. De igual forma, y corroborando lo anterior, los resultados mostraron efectos de la inteligencia emocional en los estilos de enfrentamiento. Como ya se mencionó, se encontró que a mayor percepción emocional mayor aproximación conductual, lo cual favorece un mejor manejo y enfrentamiento de situaciones generadoras de estrés, como ya se ha dicho anteriormente. Se concluye que si hubo efectos de la variable de inteligencia emocional sobre los estilos de enfrentamiento en esta muestra de taekwondoinos del estado de Yucatán.

## Referencias

- Álvarez Bedolla, A. (2009) *Carateristicas Psicologicas en el combate de Taekwondo*. Recuperado el día 29 de mayo del 2012 en <http://www.sobretaekwondo.com/preparacion-psicologica/46-caracteristicas-psicologicas-del-combate-de-taekwondo>.
- Anshel, M. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. *Journal of Social Psychology*, 136(3) 31-323.
- Anshel, M.H., Kang, M. & Miesner, M. (2010). The approach-avoidance framework for identifying athletes' coping style as a function of gender and race. *Scandinavian Journal of Psychology*.
- Anshel, M. & Williams, L. (2000). Cognitive style in adolescent athletes. *Journal of Sport Behavior*.
- Aquiles, F. (2009). *Inteligencia emocional en el deporte*. Recuperado el 27 de abril del 2010, de <http://www.portalfitness.com/Nota.aspx?i=2174>.
- Buceta, J. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores en deportistas jóvenes*. Recuperado el 18 de junio del 2010, de [http://books.google.com.mx/s?id=mgoziiuXWi4C&pg=PA96&lpg=PA96&dq=porque+los+deportistas+deben+manejar+sus+emociones&source=bl&ots=Ai\\_sImxoVC&sig=34I13bTn3hIGTCwCTJ6etuel\\_Og&hl=es&ei=LXwfTP16haCdB9\\_g7eYD&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=1&ved=0CBQQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.mx/s?id=mgoziiuXWi4C&pg=PA96&lpg=PA96&dq=porque+los+deportistas+deben+manejar+sus+emociones&source=bl&ots=Ai_sImxoVC&sig=34I13bTn3hIGTCwCTJ6etuel_Og&hl=es&ei=LXwfTP16haCdB9_g7eYD&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CBQQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false).
- Buenfil Sosa, M.M. (En prensa). *Enfrentamiento del estrés competitivo y a la vida en mujeres futbolistas. Una propuesta de intervención*. Tesis no publicada de Maestría. Universidad Autónoma de Yucatán.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: McGraw Hill.
- Escamilla, M., Rodríguez, I. y González, G. (2009). El estrés como amenaza y como reto: un análisis de su relación. *Ciencia y Trabajo*, 32, 96-101.
- Esfuerzo conjunto. (2010). Recuperado el día 15 octubre del 2011, en <http://www.yucatan.com.mx/noticias.asp?cx=>.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). Recuperado el 23 de junio del 2010 de: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Folkman S., & Moskowitz J., (2004). Coping: Pitfalls and Promise: *Annual Review of Psychology* 55, 745-764. Recuperado el 13 de junio del 2011 de

[www.annualreviews.org/doi/pdf/10.../annurev.psych.55.090902.141456](http://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.../annurev.psych.55.090902.141456).

Fronti, M., Cortese, A., Seyahian, G. (2010). *Coaching Emocional para deportistas y entrenadores deportivos*. Recuperado el 20 de mayo del 2010 en [http://www.coaching emocional para deportistas y entrenadores deportivos](http://www.coachingemocionalpara.deportistas.y.entrenadores.deportivos).

García Barragán, L., & Reyes Lagunes, I. (2008). Procedimiento de validación psicométrica culturalmente relevante: un ejemplo. *La psicología Social en México* 12.

Goleman, D. (1997). *La inteligencia emocional porque es más importante que el cociente intelectual*. España: Javier Vergara Editor.

Góngora Coronado, E. A. (2000). *El enfrentamiento a los problemas y el papel del control: una visión etnopsicológica en un ecosistema con tradición*. Tesis de doctorado no publicada, de la Universidad Autónoma de Yucatán, México.

Góngora Coronado, E. A. (2010). El enfrentamiento a los problemas Vs. El enfrentamiento positivo a la vida. En M. M. Flores Galaz (Comp.). *Contribuciones a la Psicología Social y Comunitaria en Yucatán* (pp.79-111). México: UADY

González Carballido, L. (2000). *Enfrentamiento al stress competitivo en atletas de alto rendimiento*. Recuperado el 7 de junio del 2011 de <http://www.efdeportes.com/efd32/stress.htm>.

González Hernández, J. (2010) Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate. *Revista de Ciencias del Deporte* 7 (pp. 75.80) Recuperado el 20 de mayo del 2011 de <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/viewFile/77/70>.

Kleinke, Ch. L. (1998). *Coping with life challenges*. (2ª ed.). U.S.A.:Brooks/ Cole.

Martínez, A., Piqueras, J. e Inglés, C. (2010). *Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés*. Recuperado el 17 de mayo del 2011 de <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>.

Martínez, A.E., Piqueras, J.A. y Ramos, V. (2010). Inteligencia emocional en la salud física y mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 21, 8(2), 861-890.

Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teoricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinic and Health Psychology* 6 (2), 359-378. Recuperado el 7 de mayo del 2011 de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/337/33760209.pdf>.

Maure, G. (s.f.). *Alto rendimiento en deportes de competición: el control emocional*. Recuperado el 20 de junio del 2010 de <http://www.elrivalinterior.com/actitud/ControlEmocional/control.htm>.

Mayer, J. y Salovey, P. (2007). ¿Qué es la Inteligencia Emocional? En Navas, J. Fernández, B. (Comp.) *Manual de Inteligencia* (pp. 25-42) Madrid: Pirámide.

Piqueras, I. & Cassinello, P. (2011). *Afrontamiento del estrés y la ansiedad en el ámbito deportivo*. Recuperado el 10 de febrero del 2011 de <http://www.efdeportes.com/efd152/estres-y-la-ansiedad-en-el-ambito-deportivo.htm>.

Weinberg, R. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Madrid: Panamericana

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2008). Adolescents coping with stress: development and diversity. *Prevention Researcher*, 15, 3-7. Recuperado el 20 de junio del 2011 de <http://www.psy.pdx.edu/faculty/skinner/5-Zimmer>.