



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

Tesis

Para obtener el título de Licenciatura en Cultura Física.

TITULO

**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TAEKWONDOINES DE 16 A 22
AÑOS, DEL DOJO TORRE FUERTE TAEKWONDO**

P R E S E N T A:

Lizbeth Hernández Demeneghi

DIRECTORES

Moctezuma de Jesús Toxqui Tlaxcalteca

Miguel Ángel González Nava

Septiembre 2024

Asignación de jurado

Mtra. Olga Lidia Reyna Vargas (Presidente)

Mc. Gabriel Cuautle Corona (Secretario)

Dr. Moctezuma de Jesús Toxqui Tlaxcalteca (Vocal)

Dr. Miguel Ángel González Nava (Vocal)

Agradecimientos

Quisiera expresar mi profunda gratitud a todas las personas que han sido parte fundamental en la culminación de este trabajo de investigación.

En primer lugar, quiero agradecer a mis padres, Marcelo Hernández Velázquez y María Concepción Deméneghi Miranda, por su inquebrantable apoyo, amor y sacrificio a lo largo de este arduo proceso. Su constante aliento y comprensión han sido mi mayor motivación para alcanzar este logro. Sin su apoyo incondicional, este proyecto no habría sido posible.

Agradezco de manera especial a mis amigos incondicionales, Edwin Godínez Gerardo, Arlen Vidals Carvajal, Rodolfo López Santos, José Luis Santiago Velasco y Michell Tostado Tenorio, por su constante ánimo, paciencia y por ser mi red de apoyo en los momentos difíciles, haciéndome recordar que no estaba sola en este viaje académico.

Asimismo, deseo expresar mi más sincero agradecimiento a mi respetado tutor de tesis, Moctezuma de Jesús Toxqui Tlaxcalteca y Miguel Ángel González Nava, por su orientación experta, su invaluable asesoramiento y su dedicación incansable a lo largo de todo el proceso de investigación. Sus conocimientos, consejos y críticas constructivas fueron fundamentales para dar forma a este trabajo y llevarlo a buen término.

A todas las personas que, de una forma u otra, contribuyeron a la realización de esta tesis, les estoy profundamente agradecido. Sus aportes, consejos y palabras de aliento han dejado una huella indeleble en este trabajo.

Por último, pero no menos importante, agradezco a mis seres queridos que, aunque no estén mencionados aquí, han sido una fuente constante de inspiración y motivación en mi camino académico y personal.

¡Gracias!

Dedicatoria

A mis queridos padres,

Su presencia ha sido mi faro en la oscuridad, sus enseñanzas mi brújula en la tormenta. A través de su dedicación y amor incondicional, me enseñaron el valor del esfuerzo y la importancia de perseguir mis sueños. Este logro es también suyo, por ser los pilares de mi vida.

A mis entrañables amigos,

Nuestra amistad ha sido mi refugio en los días grises y mi alegría en los días de sol. Con risas compartidas y momentos inolvidables, hemos forjado lazos que perdurarán más allá del tiempo y la distancia. Gracias por estar siempre a mi lado, por su apoyo inquebrantable y por ser mi familia elegida.

A mis padres y amigos,

Esta tesis es el fruto de su amor, paciencia y aliento constante. Con profunda gratitud, dedico este trabajo a ustedes, por ser mi inspiración y mi motivo para seguir adelante cada día.

Índice

Capítulo I. Introducción	8
1.1 Introducción	8
1.2 Antecedentes	9
1.2.1 Antecedentes de investigación internacionales.....	9
1.2.2 Antecedentes de investigación nacionales.....	12
1.3 Fundamentación científica	14
1.3 Inteligencia emocional	14
1.4 Inteligencia emocional en el deporte	15
1.5 Tipos de inteligencia emocional	16
1.5.1 Inteligencia lingüística-verbal.....	16
1.5.2 Inteligencia musical	17
1.5.3 Inteligencia lógico-matemático	17
1.5.4 Inteligencia espacial.....	18
1.5.5 Inteligencia corporal-kinestésica	18
1.5.6 Inteligencia intrapersonal	18
1.5.7 Inteligencia interpersonal	19
1.5.8 Inteligencia naturalista-pictórica.....	19
1.6 Modelos de la inteligencia emocional	20
1.6.1 Modelo de inteligencia socio-emocional de Reuven Bar-On.....	20
1.6.2 Modelo de la inteligencia emocional rasgo de Petrides y Furnham.....	21
1.6.3 Modelo de las habilidades de Salovey y Mayer.....	22
1.6.4 El modelo de las competencias emocionales de Goleman	23
1.7 El cerebro emocional	24
1.8 ¿Qué son las emociones?	25
1.8.1 Clasificación de las emociones	26
1.8.2 Regulación emocional.....	28
1.9 Para qué sirve desarrollar la inteligencia emocional en el taekwondo	29
1.9.1 Técnicas y estrategias para mejorar la inteligencia emocional en el taekwondo... 30	
1.10 Explicación con base neurológica de la inteligencia emocional	31
1.11 Las emociones en el deporte	32
1.12 ¿Qué es el taekwondo?	35
1.12.1 TÉCNICAS	36

1.12.2 El dobok.....	37
1.12.4 El doyang.....	41
1.13 Justificación	43
1.14 Problema.....	44
1.15 Planteamiento del problema (pregunta(s) científica(s)).....	45
1.16 Hipótesis.....	45
1.17 Objetivos de investigación	46
Capítulo II. Marco metodológico	47
2.1 Tipo de estudio.....	47
2.2 Muestra.....	48
2.3 Técnicas e instrumentos de medición y recolección de datos	49
2.4 MARCO LEGAL	53
Capítulo III. Resultados.....	54
Capítulo IV. Discusión.....	58
Capítulo V. Conclusiones.....	59
5.1 Recomendaciones.....	60
Referencias	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tabla de muestra.....	48
Tabla 2. Tabla de puntuaciones de hombres.....	50
Tabla 3. Tabla de puntuaciones de mujeres.....	51
Tabla 4. Tabla de resultados de taekwodoines masculinos.....	56
Tabla 5. Tabla de resultados de taekwondoines femeninos.....	57

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Taekwondo.....	35
Figura 2. Técnicas.....	37
Figura 3. Dobok.....	38
Figura 4. Cinturón.....	39
Figura 5. Doyang.....	41
Figura 6. TMMS-24.....	49

Resumen

Esta investigación surge de la necesidad de comprender cómo la inteligencia emocional influye en el rendimiento deportivo de los taekwondoinos del Dojo Torre Fuerte Taekwondo. Se plantea la hipótesis de que el desarrollo de la inteligencia emocional, a través de un adecuado entrenamiento psicológico, conducirá a un óptimo desempeño en los entrenamientos físicos de los deportistas.

Los objetivos de esta investigación son determinar el perfil de inteligencia emocional en los taekwondoinos, aplicando pruebas específicas y analizando su correlación con el rendimiento deportivo. La metodología empleada será descriptiva y cualitativa, recopilando información detallada a través de encuestas.

Se espera que esta investigación contribuya a fortalecer el desarrollo deportivo de los taekwondoinos al reconocer la importancia de la inteligencia emocional en su desempeño, lo que permitirá establecer estrategias efectivas para su entrenamiento.

Capítulo I. Introducción

1.1 Introducción

El Taekwondo es un arte marcial coreano que se practica solamente con el uso de pies y manos, sin utilizar ningún tipo de armas. El Taekwondo es el resultado de la combinación de distintas artes marciales asiáticas entremezcladas con técnicas tradicionales coreanas. (Conade, 2018). Es aquella disciplina que no solo enseña habilidades físicas para pelear, sino que realza nuestro espíritu y vida a través del entrenamiento de la mente y el cuerpo.

La inteligencia emocional es un concepto definido por Mayer, citado de un estudio de Martínez, como “una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (Salovey, P., & Mayer, J., 1990). Es todo a lo que se refiere a las capacidades y habilidades psicológicas hacia las emociones, el sentimiento que se provoca, el control, entendimiento y control de estas mismas.

Estamos ante un campo de estudio casi inexplorado que abre las puertas a los investigadores que quieran aplicar esta interesante variable al deporte. La inteligencia emocional, con el paso del tiempo, ha ido creciendo en diferentes ámbitos y no ha sido la excepción en el deporte, específicamente en el Taekwondo. Vivimos en una sociedad de deportistas con limitantes económicas, familiares, personales, entre otras. Por lo tanto, no se llega al máximo potencial tanto mental como físico. La mente y el cuerpo están conectados como uno solo, lo cual debe desarrollarse al mismo tiempo.

Es importante que los deportistas practiquen de manera consciente la inteligencia emocional, superándose a sí mismos y a los demás, triunfando, pensando en el esfuerzo realizado, en caerse y volverse a levantar, y en sobrellevar situaciones complicadas antes, durante y después de la competición.

Todo lleva un proceso para lograr aquellas metas que uno debe de proponerse; por eso es tan importante desarrollar nuestra inteligencia emocional a una escala mayor, para poder analizar, comprender, entender y resolver las diferentes situaciones que se crean en nuestro propio entorno.

1.2 Antecedentes

1.2.1 Antecedentes de investigación internacionales

Los antecedentes internacionales sobre la inteligencia emocional en el ámbito deportivo revelan un creciente interés en comprender cómo las habilidades emocionales influyen en el rendimiento y el bienestar de los deportistas. Han surgido análisis y revisiones sistemáticas que han consolidado evidencia significativa sobre la relevancia de la inteligencia emocional en el deporte, estableciendo bases sólidas para futuras investigaciones. Es fundamental examinar y analizar los antecedentes internacionales para comprender plenamente el panorama actual y las tendencias emergentes en la investigación sobre la inteligencia emocional en el deporte.

Una investigación hecha por Olga Lucia Rivera Murillo en el 2022 en Colombia, que por título lleva “La inteligencia emocional en deportistas profesionales: una revisión sistemática”. Este trabajo es una revisión de muchos artículos para describir a la inteligencia emocional en deportista profesionales reportadas en artículos científicos en los últimos 10 años (Rivera Murillo, 2022, pág. 3). Se hizo la revisión de 32 artículos en total, se aplicaron criterios de selección y exclusión, centrados en la relevancia del contenido y la población estudiada, de los cuales se excluyeron algunos debido a problemas de calidad o relevancia, resultando 25 artículos finales.

Los resultados se presentaron en una tabla que resumía la información encontrada en los artículos. Se identificaron varias categorías relacionadas con la inteligencia emocional en el deporte, como el conocimiento de las propias emociones, la capacidad para reconocer las emociones de los demás y el control de las relaciones internacionales. (Rivera Murillo, 2022)

En resumen, la investigación proporciona una visión integral de la inteligencia emocional en el contexto del deporte, destacando su importancia para rendimiento y el bienestar de los deportistas.

Una segunda investigación por Jaime León González Vélez en el 2010 en España, por título lleva “Inteligencia emocional y motivación en el deporte”. El estudio involucro a 399 deportistas, de los cuales 281 eran hombres y 118 mujeres, que

practicaban una variedad de deportes, como fútbol, baloncesto, voleibol y balonmano. La edad promedio de los participantes fue de 21.33 años, con una desviación estándar de 5.53 años y el rango de edad vario entre 14 y 40 años. Se utilizaron varios instrumentos para evaluar diferentes aspectos psicológicos y motivacionales de los deportistas: inteligencia emocional percibida, clima motivacional orientado a la tarea, orientación de meta a la tarea, motivación intrínseca, bienestar psicológico. El procedimiento involucró la administración de estos instrumentos en los clubes deportivos, antes y después del entrenamiento, durante los últimos meses de la temporada 2007-2008. (González Vélez, 2010)

Los análisis de datos incluyeron estadísticas descriptivas, evaluación de la fiabilidad y validez de las escalas, análisis factorial confirmatorio y modelos de ecuaciones estructurales. Se utilizaron varios programas estadísticos para llevar a cabo estos análisis, como, PASW, EQS, LISREL y TETRAD IV. (González Vélez, 2010)

Se concluyó que un clima motivacional que fomente la mejora personal y el esfuerzo puede influir positivamente en la orientación de los deportistas hacia la tarea, especialmente cuando se perciben con claridad los propios sentimientos. Esto, a su vez, puede contribuir a una mayor autoestima y emociones positivas durante la práctica deportiva.

Una última y tercera investigación por la Dra. C. Liliana M. del Monte del Monte en el 2015 en Cuba, por título lleva "Inteligencia emocional en deportistas cubanos. Intervenciones para su desarrollo."

El estudio involucro 49 deportistas de los cuales 14 eran mujeres y 35 hombres, practicaban varios deportes, como judo, taekwondo, esgrima, lucha y boxeo. Se dividían en dos grupos, destacados y no destacados, la edad promedio que hubo en destacados fue de 26.44 años y en no destacados de 25.87 años. El procedimiento incluyo métodos teóricos y empíricos que incluyen enfoques como el histórico-lógico, análisis-síntesis, inferencias y conclusiones inductivas, así como métodos clínicos y estadísticos. Se destaca el enfoque de triangulación metodológica para evaluar la validez y confiabilidad. (del Monte del Monte , 2015)

Las conclusiones del estudio revelan diferencias significativas entre deportistas destacados y no destacados en términos de su capacidad para reconocer, comprender y manejar sus emociones durante la competencia. Los resultados muestran que los destacados tienden a tener un mejor autoconocimiento emocional y una mayor habilidad para gestionar sus emociones de manera efectiva, lo que puede influir en su rendimiento deportivo. (del Monte del Monte , 2015)

1.2.2 Antecedentes de investigación nacionales

En el ámbito nacional, el estudio de la inteligencia emocional en el deporte ha cobrado cada vez más importancia en las últimas décadas. A medida que la comprensión de los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo ha evolucionado, se ha reconocido la relevancia de la inteligencia emocional como un componente crucial en el éxito atlético.

En una primera investigación por Nayeli Guzmán Gutiérrez y Elías Alfonso Góngora Coronado en el 2016 en Yucatán, lleva por título “Enfrentamiento e inteligencia emocional en taekwondoinos del estado de Yucatán: efectos de un programa de intervención.

En el estudio participaron 23 deportistas de alto rendimiento de taekwondo de una academia privada en Yucatán, con una distribución de género del 60.90% de hombres y 39.10% de mujeres. La edad de los participantes osciló entre los 12 y 20 años, con una media de 15.17 años y una desviación estándar de 2.12. (Guzmán Gutiérrez & Góngora Coronado, 2016)

Se aplicaron dos instrumentos para evaluar el enfrentamiento y la inteligencia emocional de los deportistas: la escala Coping Styles in Sport inventory (CSSI), que incluye dimensiones de estrés y estilos de afrontamiento, y la versión modificada en español de la Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), que mide la atención, claridad y regulación emocional. (Guzmán Gutiérrez & Góngora Coronado, 2016)

La investigación reveló que antes del programa los taekwondoinos tendían a evitar cognitivamente situaciones estresantes en lugar de afrontarlas directamente, a pesar de mostrar niveles aceptables de inteligencia emocional. Sin embargo, tras la intervención, se observó un cambio hacia un enfoque más proactivo en el enfrentamiento de desafíos, acompañado de un aumento en los niveles de inteligencia emocional, especialmente en la capacidad de regular las emociones.

Una segunda investigación por Daniela Miranda Ronchín en el 2022 en Nuevo León, lleva por título “Estado de la investigación sobre la inteligencia emocional y rendimiento deportivo.”

El estudio siguió las pautas de Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) para revisiones sistemáticas en ciencias sociales. La búsqueda de artículos se realizó en diversas bases de datos utilizando palabras clave en español e inglés relacionadas con inteligencia emocional y rendimiento deportivo. Se aplicaron criterios de inclusión y exclusión para seleccionar los estudios adecuados, resultando en 20 publicaciones seleccionadas de un total inicial de 31. Se identificaron investigaciones realizadas por 45 autores en un periodo de cinco años (2016-2021). Los estudios incluyeron muestras de diferentes países, siendo España, Colombia, Ecuador, Reino Unido y Lituania. Se utilizaron instrumentos de evaluación, como el Trait Meta Mood Scale (TMMS-24) y el Schutte Self-Report Inventory (SSRI). (Miranda Rochín & Cantú Berrueto , 2022)

La conclusión destaca el interés continuo en la inteligencia emocional en el ámbito deportivo y su relación con otras variables psicológicas, como la autoestima y la ansiedad, mostrando una correlación positiva y negativa respectivamente. Las tendencias emergentes en la comparación de la inteligencia emocional según variables como género, edad y experiencia deportiva indican la importancia de investigaciones con muestras representativas para describir y comparar estas diferencias.

1.3 Fundamentación científica

1.3 Inteligencia emocional

Muchos investigadores han ido de definición en definición sin llegar a una en concreto, como todo, todos tienen su punto de vista diferente, pero aun así ellos son conscientes que, aunque se expresen diferente, difieren a lo mismo de la inteligencia emocional.

Thorndike (1920), define el término de inteligencia humana como la capacidad adecuada de dar respuesta a una situación desde el punto de vista de la verdad y los hechos.

En el contexto psicológico actual persigue con fuerza el crecimiento de las nuevas inteligencias como la inteligencia emocional para acrecentar la vida de las personas y los resultados de la toma de decisiones. (Martin E.M.A., 2018)

Mayer & Salovey (1997) definieron la inteligencia emocional que incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

La inteligencia emocional no nace con nosotros es la que vamos desarrollando cuando ya somos conscientes de nuestros pensamientos, emociones y acciones. Es un transcurso del tiempo en donde comprendemos, relacionamos, diferenciamos, observamos, sentimos, valoramos y reflexionamos todo lo que comprende a nuestro alrededor. Como dirían es nuestra habilidad y así como muchas otras habilidades que tenemos es indispensable para una vida más reconfortante.

Una inteligencia emocional que funcione bien y esté bien gestionada nos convierte en personas capaces de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. Fomenta el uso constructivo de toda la información emocional que tenemos sobre nosotros mismos y los demás y, según Daniel Goleman, es la herramienta más poderosa que tenemos para tomar cualquier decisión en nuestras vidas, incluso si va más allá del coeficiente intelectual. (Martin E.M.A., 2018)

Según Goleman (1995), la Inteligencia Emocional es la capacidad de controlar y regular los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás y usar la "emoción" o "sentir" el conocimiento para guiar los pensamientos y las acciones. Se imaginan si no tuviéramos esta capacidad. ¿Seríamos capaces de poder entablar conversaciones sin herir a nadie? ¿De estar en un entrenamiento y no medir nuestros temperamentos? Solo iríamos por la vida sin saber nada de lo que sentimos y de lo que sienten, estaríamos confundidos por no obtener una respuesta que nos reconfortara.

La importancia de la inteligencia emocional radica en que las emociones son un aspecto esencial de la naturaleza humana y estimulan la motivación hacia el comportamiento, de forma que constituye un importante indicador de éxito futuro en muchos aspectos de la vida, incluyendo la actividad física y el deporte que a su vez contribuye a la mejora de la salud (Goleman, 1995; Li, Lu y Wang, 2009).

Es como se nombraba con anterioridad es esencial en nuestro día a día para subsistir con las demás personas, para llegar a la comprensión y al dialogo mutuo en donde las dos partes salgan beneficiadas, tanto para uno mismo como para los demás, para su desarrollo optimo personal y en conjunto.

1.4 Inteligencia emocional en el deporte

Dada a la importancia que se le empezó a dar a la psicología en el ámbito del deporte, empezaron a notar que tenía una gran cabida para que los deportistas pudieran explotar más su potencial. Los mejores jugadores son los que están vinculados con sus aspectos emocionales como son la autoconfianza, la fortaleza mental y la voluntad. (Serna Bardavío, J., 2014, pág. 13)

La inteligencia emocional es un constructo clave de los deportistas y puede ser desarrollado específicamente a través del entrenamiento emocional por medio de las diferentes competencias emocionales. Los deportistas siempre están en un constante cambio de emociones, tanto en el entrenamiento como en la competición, a diferencia que en la competición son más fuertes las emociones por el lado competitivo que todos llegamos a tener, el deseo de ganar. Las influencias emocionales de ese momento del jugador se dirigen hacia la percepción, el nivel

atencional, la concentración, la memoria, el juicio la toma de decisiones, el rendimiento físico o la motivación. (Serna Bardavío, J., 2014, pág. 13). Abarca gran terreno que es indispensable para el desarrollo del deportista, de esta importancia es de la que se habla con los pasos de los años que todo deportista, así como se enfoca en su estado físico, también se enfoque en su estado emocional, pero, que también los entrenadores se interesen y se enfoquen en ambos estados, si quieren lograr objetivos más allá de los planeados.

La inteligencia emocional en el deporte es aquella que necesita desarrollarse y así los deportistas tenga un completo rendimiento en su área y sobrelleve situaciones emocionales negativas y las convierta en un impulsor para alcanzar su meta.

1.5 Tipos de inteligencia emocional

Tenemos una mente tan grande que a veces ignoramos de las grandes cosas que podríamos hacer, de los tipos de inteligencias que tenemos cada uno. Como decía Howard Gardner, “La inteligencia es la capacidad desarrollable y no sólo «la capacidad de resolver problemas y/o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas».” Somos inteligentes en lo académico, laboral, deportivo, artístico y en otros aspectos de la vida. Todos poseemos diferentes tipos de inteligencia, una más desarrolladas que otras.

La inteligencia se puede agrupar en 8 diferentes tipos:

1.5.1 Inteligencia lingüística-verbal

Se considera de las más importantes ya que ocupamos los dos hemisferios del cerebro, esto es lo que más caracteriza a los escritores, poetas, oradores y conferencistas ya que es una habilidad para manipular las palabras a consciencia o inconsciencia por alta variedad de contenido que guardan al leer tantos libros de diferentes temas, desde literatura, historia, filosofía, entre otras. Tienen una buena expresión y comprensión oral y escrita, en escrituras difíciles de entender para los demás, a ellos se les facilita, su uso de vocabulario es extenso y el aprendizaje de idiomas. Tienen habilidades como la soltura de redacciones y lecturas, debates,

juegos de palabras, oratorias, monólogos e investigaciones y análisis de información. (Mercadé A. 2019)

1.5.2 Inteligencia musical

También conocida como “buen oído”, es el talento que tienen los grandes músicos, cantantes y bailarines. La fuerza de esta inteligencia radica desde el mismo nacimiento y varía de igual manera de una persona a otra. (Mercadé A. 2019)

Pueden encontrar las variantes de sonidos en una canción, identificar los puntos clave de la canción, reconocer las notas musicales. Aunque ya lo tengamos de nacimiento, también lo vamos desarrollando para encontrar su máximo potencial y adentrarse más, al poder tocar un instrumento o adentrarnos a la melodía. Tienen la habilidad de crear música, en cantar en tonos altos o bajos o mantener una sola nota, de mantener un solo ritmo o diferentes dependiendo del tiempo de la música, son capaces de analizar composiciones y formas musicales. Son personas sensibles al escuchar cualquier tipo de sonido apreciarlo y comprenderlo.

Ciertas áreas del cerebro desempeñan papeles importantes en la percepción y la producción musical. Estas áreas, ubicadas generalmente en el hemisferio derecho, no están claramente localizadas con claridad como ocurre con el lenguaje. Sin embargo, pese a la falta de susceptibilidad concreta respecto a la habilidad musical en caso de lesiones cerebrales, existe evidencia de “amusia” (pérdida de habilidad musical). (Mercadé A. 2019)

1.5.3 Inteligencia lógico-matemático

Lo lógico se hace referencia al proceso de razonamiento y análisis, encontrar una forma de explicar que sea más entendible. Lo matemático se refiere al proceso de operaciones numéricas, a su estudio de abstracción y relación. Estas personas hacen uso de su hemisferio lógico, tienen las habilidades de ser inductivos, poder corroborar la existencia de algo, les gusta hacerse una base de preguntas y respuestas para llegar a una conclusión, la resolución de problemas y verificaciones de hipótesis o planteamientos. Hay casos en donde uno predomina o se desarrolló más que otro, pero aun así van entrelazados porque juntos crean una función única. (Mercadé A. 2019)

1.5.4 Inteligencia espacial

Es aquella capacidad para poder procesar las diferentes dimensiones que hay a nuestro alrededor en percibir las y crearlas. Las personas que son espacialmente inteligentes son profundamente perceptivas hasta de pequeños detalles visuales; por lo general pueden escenificar ideas con gráficas, tablas o imágenes; y son a menudo capaces de convertir palabras o impresiones en imágenes mentales. (Fierro Vasco, S. G. 2017). Llegan a visualizar no solo su espacio, si no más allá, llegando a ser perceptivos ya siendo sensitivos, el poderlo sentir y no solo ver, creyendo en sus instintos ya procesados. Las personas ciegas proporcionan un claro ejemplo de la distinción entre inteligencia espacial y perspectiva visual. Un ciego puede reconocer ciertas formas a través de un método indirecto, pasar la mano a lo largo de un objeto, por ejemplo, construye una noción diferente a la visual de longitud. (Mercadé A. 2019).

1.5.5 Inteligencia corporal-kinestésica

Sé utiliza más que solo la mente, sino también el cuerpo. Los mismos músculos tienen su propia inteligencia, ya que tienden a memorizar los movimientos después de una serie de repeticiones es como si tuvieran su propia mente. Claro para llegar a ese punto, primero se ve visualmente, lo analiza y una vez ya observado, lo va haciendo paso por paso, hasta llegar a una secuencia de movimiento y volverlos propios, y así se va concientizando más sobre el movimiento del cuerpo de uno mismo. Su control de movimiento es muy preciso, casi limpia la técnica, este tipo de personas como bailarines, deportistas y cirujanos tienden a perfeccionarla y pulirla, para llegar casi a la perfección. Esta capacidad para realizar actividades requiere de fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo-manual y equilibrio. (Mercadé A. 2019).

1.5.6 Inteligencia intrapersonal

En esta inteligencia se trata de uno mismo, de nuestra importancia y capacidad de tomar decisiones en la vida, es una formación constante de nuestro carácter y pensamiento. Es una forma de conocernos internamente de como pensamos,

sentimos y actuamos. Todo lo que sucede a nuestro alrededor se debe a las decisiones que tomamos a lo largo de la vida, las cuales nos moldean y nos ayudan a convertirnos en la persona que nos proponemos ser. Las personas con inteligencia intrapersonal por lo general eligen trabajar por su propia cuenta mientras usan y confían en su propio entendimiento para guiarse a sí mismos. (Fierro S. 2017). Todos llegamos a pensar y con ello a buscar hasta donde somos capaces y que podemos llegar a hacer con nuestro esfuerzo y dedicación. Es la capacidad para plantearse metas, evaluar habilidades y desventajas personales y controlar el pensamiento propio. (Mercadé A. 2019)

1.5.7 Inteligencia interpersonal

Es una habilidad de poder conectarse con los demás, de poder comprender sus sentimientos y estados de ánimos. Está basada en la capacidad de manejar las relaciones humanas, la empatía con las personas y el reconocer sus motivaciones, razones y emociones que los mueven. (Mercadé A. 2019). Las personas con inteligencia interpersonal van más allá de la pronunciación, si no que llegan a ser muy observadores y alcanzan a comprender los gestos, miradas y la forma en cómo se mueven, llegan a entender a las personas sin necesidad de una sola palabra y llegan a la suposición del estado de ánimo de la persona. Consiguen adaptarse al entorno y se les facilita relacionarse con los demás. Esta inteligencia complementa a las demás, sin esta inteligencia qué sentido tendría tener las demás, en ser bueno en la vida escolar sacando buenas calificaciones y en la vida laboral no saber ni que hacer, por no haberlo puesto en práctica. En que veas bailables o pinturas y no sentir el sentimiento que quiere dar a transmitir. Es algo fundamental en esta vida para sobrevivir y vivir. Pero, sobre todo, para tener esas experiencias y ocuparlas más adelante con otras personas, dándoles consejos o apoyo motivacional.

1.5.8 Inteligencia naturalista-pictórica

Esta capacidad nos permite, observar, entender, estudiar y relacionarse con la naturaleza y sus seres vivos. Esta inteligencia si la visualizamos podemos darnos cuenta de que fue la primera que desarrollamos, ya que anteriormente para la sobrevivencia del ser humano, ellos tenían que entender el medio ambiente en el

que vivían, para obtener sus alimentos. Con el paso el tiempo nuestro desarrollo mental y nuestra curiosidad, nos hizo investigar el porqué de cada especie tanto en la flora y fauna, cuál era su función en la vida. Pero también nosotros somos parte de ella, somos uno solo.

1.6 Modelos de la inteligencia emocional

Desde que se expandió más la investigación y se dio a conocer la inteligencia emocional, muchos investigadores empezaron a crear modelos, en donde infunden sus fundamentos e investigaciones que fueron tomando forma para crear los modelos de inteligencia. Éstos se han clasificado en modelos mixtos, modelos de habilidades y otros modelos que complementan a ambos.

1.6.1 Modelo de inteligencia socio-emocional de Reuven Bar-On.

Este modelo creado por Reuven Bar-On es denominado el modelo de la personalidad, ya que hace referencia a uno mismo y como es con los demás, de las habilidades sociales para desenvolverse en la vida.

Bar-On (1997) define la inteligencia socio-emocional como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente.

El modelo está compuesto por diversos aspectos: componente intrapersonal, componente interpersonal, componente del estado de ánimo en general, componentes de adaptabilidad, componentes del manejo del estrés y, componente del estado de ánimo en general. (García-Fernández M. y Giménez-Mas S.I. 2010). Con eso podemos llegar a entender y encaminar nuestras emociones, que sean parte de uno y no en contra, nos ayudara a ser más eficaces y tener éxito en distintas áreas de nuestra vida.

Bar-On, con el objeto de sostener su afirmación, ha conducido estudios que buscan la relación de la IE con la salud física y psicológica, la interacción social, el rendimiento escolar y laboral, bienestar subjetivo y la realización del ser.

“Las personas emocionalmente inteligentes son hábiles para reconocer y expresar sus propias emociones, poseen una autoestima positiva y son capaces de actualizar su potencial de habilidades y llevar una vida feliz. Asimismo, tienen gran facilidad

para entender la forma en la que otros sienten y de mantener relaciones satisfactorias interpersonales, sin depender de los otros.

1.6.2 Modelo de la inteligencia emocional rasgo de Petrides y Furnham.

Se considera que la IE es un conjunto de rasgos estables de la personalidad, competencias socioemocionales, motivaciones y habilidades cognitivas (Bar-On, 2006).

Este modelo va perteneciendo al ámbito de la personalidad que persigue el objetivo de proporcionar una comprensión de las emociones que se relacionan con diferencias individuales a lo que vamos abarcando de nuestra vida. Definido como “una constelación de disposiciones comportamentales y autopercepciones concernientes a las capacidades propias para reconocer y utilizar las informaciones con carga emocional” (Petrides & Furnham, 2001. p. 427). Asimismo, indican que los elementos planteados indican un alto grado de correlación y por consiguiente no se pueden interpretar como factores estadísticamente significativos.

Los modelos de rasgos combinan habilidades cognitivas con rasgos de personalidad y varios atributos afectivos y emocionales que se correlacionan con la capacidad de un individuo para adaptarse a las necesidades y factores estresantes. (Cazalla-Luna & Molero, 2018)

Argumentan que es necesario ampliar el concepto de tipos de modelos de IE y señalan la diferencia entre tratar la IE como una característica o una forma de procesamiento de la información en función de cómo se construye, mide y manipula. (Petrides, Frederickson, y Furnham, 2004).

La personalidad es un patrón complejo de características interrelacionadas, en gran medida constante y no consciente, que se expresan de manera casi automática en las conductas humanas. A estas características las llamamos rasgos (Bermúdez, 1985). Todo empieza por el entorno que uno vive, ya que se va transformando a medida que crecemos y vamos explorando nuevas situaciones de ahí forjamos nuestros rasgos.

1.6.3 Modelo de las habilidades de Salovey y Mayer

Salovey y Mayer (1990) definen la inteligencia emocional como el conjunto de capacidades y habilidades que poseen las personas para percibir, asimilar, controlar y gestionar las emociones, tanto propias como de los demás, con el objetivo principal de regular sus propios pensamientos y emociones de la manera más óptima posible en muchos contextos. Inicialmente buscaron unificar emoción y razón en una misma estructura, luego recurrieron a enfoques cognitivos, más precisamente modelos de procesamiento de información, proponiendo que la inteligencia emocional es otro tipo de inteligencia, como la verbal o la espacial. (Salovey y Mayer, 1990).

Identifican los cuatro componentes que componen la inteligencia emocional, ellos son:

- Percepción y expresión emocional: la capacidad de reconocer e identificar conscientemente las emociones, así como evaluarlas y expresarlas con precisión.
- Facilitación Emocional: La capacidad de organizar las emociones para la atención, el autocontrol y la automotivación, de igual manera generar emociones que faciliten el pensamiento.
- Comprensión Emocional: La capacidad de relacionar las emociones con los pensamientos, teniendo en cuenta la complejidad del cambio emocional.
- Regulación emocional: la capacidad de gestionar y tratar con eficacia cualquier tipo de emociones (tanto positivas como negativas) con el fin de reducir su interferencia y así promover la paz. (Mayer y Salovey, 1997, Pacheco, N. N. E., & Fernández-Berrocal, P., 2013). (Pacheco, 2013)

Muchos autores consideran que su modelo es el más consistente y completo de inteligencia emocional porque enfatiza las etapas de desarrollo, el potencial de crecimiento y la contribución de las emociones al desarrollo intelectual.

Goleman (1995) hace referencia que Mayer dio su punto de vista de las personas que suelen apropiarse de estilos únicos para responder y afrontar sus emociones:

- Consciente de sí mismo: Estar consciente de los cambios de humores en la ocasión que van surgiendo, el ser humano dispone de cierta comprensión a su vida emocional. Los rasgos de su personalidad: son seguros e independientes, capaces de tomar con seguridad sus decisiones, poniendo límites y afrontándolos, al igual que tienen una visión positivamente de la vida.
- Sumergido: Refiere a personas que frecuentemente no saben tratar con sus emociones y no tienden a librarse de ellas, prefieren que las emociones los dominen, a ellos tener el dominio. Van sintiendo como no tienen el control de su vida y eso hace que se sientan abrumados y descontrolados, al grado de ya no entenderse y entrar a un bucle vicioso.
- Aceptador: Ya mencionando a este tipo de personas suelen ser francas el cómo se sienten, son de aceptar sus cambios de humor y no tratan de cambiarlos. Existen dos tipos de aceptador: los que están de buen humor y no tienen casi razones para cambiarlo y aquellos que llegan a estar de mal humor y no hacen nada para cambiarlo.

Hemos llegado a percibir que tenemos una variabilidad de formas en como manejamos o nos manejan las emociones. Todos deberíamos de ser conscientes de uno mismo, pero a menudo no llegamos a ese punto porque nos conformamos con decir que está bien sentirnos de cierta manera, o simplemente sumergirnos en sentimientos abrumadores sin ver una salida clara.

1.6.4 El modelo de las competencias emocionales de Goleman

Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar; cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse los desafíos repetidos de la vida humana (Goleman, 2022). Hemos tenido infinidades de veces de repetir situaciones a lo largo de la vida humana de los inicios prehistóricos de supervivencia hasta la

actualidad. Hay emociones que se quedan grabadas automáticamente desde que nos vamos formando, es como si fueran señales de lo que tenemos y no tenemos que hacer.

(Goleman, 2022) considera y propone en su modelo emocional que la inteligencia emocional incluye: reconocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a uno mismo, reconocer las emociones de los demás y finalmente establecer relaciones.

Señala que trabajamos con dos mentes: una es un acto de la mente emocional, el otro de la mente racional. En un sentido muy real, tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente. La mente racional, es todo aquello relacionado hacia la consciencia de nuestro pensamiento, es reflexiva, capaz de meditar y analizar las decisiones y acciones que podremos llegar a tener. Y la mente emocional es aquel sistema impulsivo e ilógico y a la vez poderoso, que dependiendo de cuán fuerte es la emoción, dirían que más pensamos con el corazón que con la mente y llegamos a cometer ciertas acciones o decir ciertos comentarios que no llevan a veces a algo bueno. Siempre será más rápida en actuar la mente emocional que la mente racional. (Goleman, 2022)

1.7 El cerebro emocional

La amígdala es la conoedora en temas emocionales, es la que se encarga de producir las emociones y nosotros las expresamos en el momento que sentimos alegría, tristeza, enojo entre otras. Esta queda separada del resto del cerebro, es el fruto de una incapacidad para valorar el significado emocional de los sucesos. A esta capacidad se le llama “ceguera afectiva”. (Goleman, 2022)

Hace mención de la investigación de LeDoux que explica el cómo la amígdala ejerce un control en lo que hacemos aun cuando el cerebro pensante, la neocorteza, está tratando de llegar a una conclusión hacia la toma de una decisión. (Goleman, 2022)

La variedad de conexiones nerviosas que tiene la amígdala, ella puede acceder rápidamente una emergencia emocional, captar y recibir gran parte del cerebro, incluyendo la mente racional. (Goleman, 2022)

Sin la amígdala no seríamos capaces de generar o sentir emociones, si se tuviera que quitar por cuestiones de salud, tenemos que saber que será la última vez que llegaremos a sentir cualquier tipo de emoción. Una vida sin amígdala es una vida sin significados personales.

Podemos llegar a pensar que nosotros creamos nuestras emociones en el momento, pero en realidad las emociones tienen una mente propia. Se forman sin previo aviso y no tenemos el control absoluto de ellas, ni siquiera la mente racional puede dominar a la mente emocional.

No es que queramos suprimir o detener las emociones, y solo entre la razón en cuestiones de la vida, sino que buscamos una relación armoniosa entre la cabeza y el corazón. A veces una lidera más que otro, pero se trata de estar en un punto en el cual retornar, en donde se tenga un acuerdo de ambos y hacerlo positivo para nuestra vida. Primero concientizándonos en comprender en utilizar la emoción de manera inteligente.

1.8 ¿Qué son las emociones?

La raíz de la palabra emoción es *motere*, el verbo latino "mover", más el prefijo "e" que significa "alejarse", lo que sugiere que existe una tendencia inusual a actuar sobre cualquier emoción.

Muchos psicólogos o filósofos han llegado a varias definiciones tratando de precisar que son las emociones durante más de un siglo. En el sentido más literal que podríamos encontrar sería el Oxford English Dictionary define la emoción como "cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehementemente excitado".

Las emociones son capaces de pensar por sí solas, ellas tienen su autonomía, ya que mantiene sus puntos de vista bastante independientes de la mente racional.

Daniel Goleman (1995) lo define haciéndose referencia a los sentimientos y pensamientos, a estados psicológicos y biológicos y a una diversidad de tendencias a actuar.

Interactuamos con muchas emociones, junto con sus variables día a día, de las cuales aún faltan por nombrar.

Cuando hemos llegado a pensar sobre la palabra de emoción, consideramos que se relaciona con la mente y el cuerpo, llegamos a la forma de analizarlas como fisiológicas o cognitivas.

Las emociones llegan a ser contagiosas, logramos transmitir señales emocionales en cada encuentro que tenemos con las personas nos contagiamos mutuamente como si fuera un virus social. Si nosotros al ser más sociables podemos controlar más en las señales que transmitimos.

Debido a la importancia que tienen las emociones en el desarrollo de nuestra vida y haciéndonos referencia en el contexto deportivo, se encuentra indispensable el desarrollo de ellas para que los deportistas puedan afrontar con más y mejores herramientas psicológicas para hacer uso de ellas dentro del entrenamiento y de la competición.

1.8.1 Clasificación de las emociones

Las emociones son experiencias complejas que involucran respuestas psicofisiológicas, cognitivas y conductuales a estímulos internos y externos. La clasificación de las emociones puede variar según la teoría psicológica que se considere.

Bisquerra (2000) categoriza las emociones en función de si contribuyen a la felicidad o comodidad de las metas que el ser humano se plantea, disponiéndolas en lo negativo o positivo derivado del trabajo de Lazarus (1991).

Se observaron 13 emociones diferentes y los dividen en 3 grupos: el grupo positivo provoca sentimientos de felicidad subjetiva, manifestándose como la alegría, humor y amor. El grupo negativo evoca el sentimiento que separan a una persona de su bienestar y toman forma de ira, ansiedad, rechazo y vergüenza. Dependiendo del contexto, la situación generadora de emociones puede conducir a las negativas o positivas. En este caso estamos hablando de sentimientos ambiguos (o neutrales) que toman la forma de sorpresa, esperanza y compasión. (Duran, C., & Costes i Rodríguez, A., 2018).

Daniel Goleman (2022) en su libro La Inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual. Hace referencia a las clasificaciones de las

emociones que pueden llegar a considerarse secundarias a partir de otras. Algunos investigadores han propuesto familias básicas, pero no muchos que no coinciden cuales pueden ser. Las principales emociones y algunas de sus variaciones son:

- Ira: furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad, y, talvez en el extremo, violencia y odio patológicos.
- Tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación, y, en casos patológicos, depresión grave.
- Temor: ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror; en un nivel psicopatológico, fobia y pánico.
- Placer: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis y, en el extremo, manía.
- Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, infatuación, ágape (amor espiritual).
- Sorpresa: conmoción, asombro, desconcierto.
- Disgusto: desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.
- Vergüenza: culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.

A pese a ver una lista de las familias de emociones y sus dimensiones todavía no llegan a plantearlas en su totalidad la categorización de las emociones. Porque suele haber, por ejemplo, como los celos que es una mezcla con la tristeza y el temor. Entonces se da el argumento que existen muchas más dimensiones de las que podemos llegar a conocer. (Goleman, 2022)

Es fundamental considerar que estas categorías son generales y que las emociones son experiencias subjetivas que varían en intensidad y matices. Además, diversas teorías psicológicas pueden presentar clasificaciones alternativas o añadir matices adicionales.

1.8.2 Regulación emocional

La regulación emocional se define como la capacidad de evaluar y modificar las respuestas emocionales para lograr los objetivos deseados. Incluye varios procesos externos e internos para el manejo de emociones positivas y negativas para lograr los objetivos. (Thompson, 1994, como se cito en Bonet, C., Palma, C., & Gimeno-Santos, M. 2020)

Gratz y Roemer (2004) conceptualizan la regulación de las emociones como multifacético al representar un sistema adaptativo para la expresión y experiencia de las emociones: consciencia, comprensión y aceptación de las emociones, capacidad para adoptar comportamientos dirigidos a metas en situaciones de estrés emocional y acceso a estrategias efectivas de regulación emocional.

En lo que se conoce como el desarrollo emocional de los deportistas, Bisquerra sostiene que la eficacia de la regulación emocional es la clave para el crecimiento de un deportista. (Bonet, C., Palma, C., & Gimeno-Santos, M., 2020)

La capacidad de regular las emociones es un indicador de madurez personal.

Regular las emociones no significa reprimirlas; pero tampoco debemos situarnos en el extremo opuesto que es el descontrol emocional. La regulación emocional consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol.

Aprender a regular la ira y la frustración puede ser una estrategia muy efectiva para prevenir la violencia. (Bisquerra, 2011, como se citó en Serna Bardavío, J. 2014)

Identifico Stough (2009) que el combate cuerpo contra cuerpo en deportes de contacto como el boxeo, karate, entre otros provoca emociones no cómodas como la ira y la frustración. Un deportista que tenga éxito en estas áreas deportivas eludirá estos sentimientos que afecten a su pensamiento y comportamiento motor durante la competencia. Aquellos deportistas llegan a ser expertos para evitar la influencia de las emociones fuertes y que su nivel de rendimiento no decaiga. (Serna Bardavío, J., 2014)

1.9 Para qué sirve desarrollar la inteligencia emocional en el taekwondo

Desarrollar la inteligencia emocional en los deportistas es fundamental por varias razones, cada una contribuyendo a su desempeño deportivo y bienestar personal. Estas son algunas razones por la cual se debe de desarrollar la inteligencia emocional:

1. Mejora el rendimiento deportivo: La inteligencia emocional ayuda a los deportistas a gestionar la presión, el estrés y la ansiedad que vienen con la competencia. Permite a los deportistas mantenerse concentrados, motivados y en control de sus emociones durante eventos críticos o competencias importantes. Esto es crucial para alcanzar un alto rendimiento deportivo de manera consistente. (S. Weinberg & Gould, 2010)
2. Fomenta una mejor toma de decisiones: Los deportistas con alta inteligencia emocional son más capaces de tomar decisiones bajo presión, evaluando las consecuencias de sus acciones de manera más efectiva. Esto se traduce en mejores elecciones tácticas y estratégicas en el calor del momento. (Hardy, Jones, & Gould, 2018)
3. Promueve la resiliencia: Desarrollar la inteligencia emocional permite a los deportistas enfrentar mejor los fracasos y los contratiempos, convirtiéndolos en oportunidades de aprendizaje y crecimiento. La capacidad de recuperarse rápidamente de las derrotas sin perder la motivación es esencial para una carrera deportiva exitosa. (Aguilar Manriquez & Cardozo Gutierrez, 2019)
4. Mejora las relaciones interpersonales: La inteligencia emocional es crucial para el desarrollo y el mantenimiento de relaciones saludables dentro de un equipo. La empatía y las habilidades sociales permiten una comunicación más efectiva, la resolución de conflictos y el fortalecimiento del espíritu de equipo. (Aguilar Manriquez & Cardozo Gutierrez, 2019)
5. Contribuye al bienestar general del deportista: Ayudando a manejar el estrés, la depresión y la ansiedad, que pueden ser comunes en entornos altamente competitivos. (S. Weinberg & Gould, 2010)

La inteligencia emocional juega un papel crucial en el deporte, sirviendo como una herramienta esencial para mejorar el rendimiento deportivo, fomentar relaciones

interpersonales positivas dentro de equipos, manejar el estrés y la presión competitiva, y contribuir al bienestar general de los deportistas. Permite a los deportistas gestionar eficazmente sus emociones y las de los demás, lo que se traduce en una mejor toma de decisiones en momentos críticos, una mayor capacidad de enfrentar y superar adversidades, y una comunicación más efectiva con compañeros de equipo y entrenadores. En última instancia, el desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito deportivo no solo mejora el desempeño en el tatami sino que también equipa a los deportistas con habilidades valiosas para la vida, promoviendo una carrera deportiva más satisfactoria y sostenible.

1.9.1 Técnicas y estrategias para mejorar la inteligencia emocional en el taekwondo.

Para mejorar la inteligencia emocional en el deporte, se pueden emplear diversas técnicas y estrategias enfocadas en la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. A continuación, se describen algunas estrategias:

1. Autoconciencia:

- Diarios de entrenamiento y reflexión personal. Los deportistas pueden llevar un diario donde registren sus emociones, pensamientos y reacciones después de entrenamientos y competiciones ayudándoles a reconocer patrones y gatillos emocionales. (García-Ancira, 2020)

2. Autorregulación:

- Técnicas de relajación y respiración. Enseñar a los deportistas técnicas de respiración profunda, meditación o yoga puede ayudarles a manejar la ansiedad y el estrés competitivo. (García-Ancira, 2020)

3. Motivación:

- Establecimiento de objetivos claros y realistas. Ayudar a los deportistas a establecer objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y temporales, mejora su enfoque y determinación. (García-Ancira, 2020)

4. Empatía:

- Dinámicas de grupo y ejercicios de rol. Promover actividades que fomenten la comprensión y apreciación de las perspectivas y emociones de los demás

puede mejorar la cohesión del equipo y la empatía interpersonal. (García-Ancira, 2020)

5. Habilidades sociales:

- Comunicación efectiva y asertiva. Entrenar a los deportistas en técnicas de comunicación puede mejorar la forma en que expresan sus necesidades, escuchan y responden a los demás, fortaleciendo el trabajo en equipo. (García-Ancira, 2020)

La inteligencia emocional es un componente vital para el éxito y el bienestar en el ámbito deportivo. Las estrategias y técnicas para mejorar la inteligencia emocional, incluyendo el desarrollo de la autoconciencia, la autorregulación emocional, la motivación intrínseca, la empatía hacia otros y las habilidades sociales, pueden tener un impacto significativo en el rendimiento. Al implementar técnicas como diarios de reflexión, ejercicios de respiración y relajación, establecimiento de objetivos claros, dinámicas de grupo y entrenamiento en comunicación asertiva, los deportistas pueden mejorar su capacidad para gestionar sus emociones, enfrentar la presión competitiva y trabajar eficazmente.

1.10 Explicación con base neurológica de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional se relaciona estrechamente con diversas áreas y funciones del cerebro, reflejando cómo procesamos, gestionamos y respondemos a las emociones. La base neurológica de la inteligencia emocional implica una compleja red de estructuras cerebrales y vías neuronales que interactúan entre sí.

El cerebro.

El cerebro y las emociones están profundamente interconectados, con varias regiones cerebrales jugando roles cruciales en la generación, regulación y experiencia de nuestras emociones. Aquí hay una visión general de las áreas más relevantes del cerebro en relación con las emociones:

1. La amígdala es quizás la más conocida por su papel en las emociones, especialmente en lo que respecta al miedo. Actúa como una especie de

alarma para el cerebro, procesando respuestas emocionales rápidas y ayudando a activar el sistema de lucha o huida en situaciones de peligro. (Benavidez & Flores, 2019)

2. El hipotálamo juega un papel clave en la regulación de emociones y estados corporales como el hambre, la sed y la respuesta al estrés. Coordina la respuestas físicas a las emociones, como el aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial durante situaciones estresantes. (Benavidez & Flores, 2019)
3. El córtex prefrontal, especialmente la corteza prefrontal ventromedial y la corteza prefrontal orbitofrontal, tiene un papel crucial en la regulación de nuestras emociones y en la toma de decisiones basada en ellas. Ayuda a evaluar las consecuencias de las acciones y a inhibir respuestas emocionales inapropiadas. (Benavidez & Flores, 2019)
4. El sistema límbico es un conjunto de estructuras cerebrales que incluye la amígdala, el hipotálamo, el hipocampo y otras, que juntas gestionan las emociones, el comportamiento y la memoria a largo plazo. Este sistema es fundamental para nuestra capacidad de experimentar y procesar emociones. (Benavidez & Flores, 2019)
5. El hipocampo juega un papel importante en la formación de recuerdos en cómo nuestras emociones afectan la capacidad de recordad. También ayuda a contextualizar las emociones basadas en experiencias pasadas. (Benavidez & Flores, 2019)

Las emociones no solo son fenómenos psicológicos; también tienen profundas raíces biológicas y químicas en nuestro cerebro. Los neurotransmisores. Como la serotonina, la dopamina y la noradrenalina, juegan roles importantes en la mediación de nuestras emociones y estados de ánimo. Estas sustancias químicas ayudan a transmitir señales entre las neuronas en las regiones del cerebro involucradas en la emoción.

1.11 Las emociones en el deporte

Las emociones en el deporte representan un dinámico campo de batalla interno que puede definir la trayectoria de un deportista tanto como su habilidad física y táctica. En el vibrante mundo del deporte, donde el cuerpo y la mente se encuentran

en constante diálogo, las emociones no son mero espectadores; son actores clave que moldean la experiencia, el rendimiento y el significado de la competencia.

Desde la anticipación electrizante antes de un evento hasta la intensidad de la competición y el éxtasis o desolación del resultado, cada momento está impregnado de emociones que pueden potenciar o debilitar a un deportista.

En este contexto, el deporte se transforma en un escenario fascinante para explorar el poder y la complejidad de las emociones. Nos ofrece historias inspiradoras de triunfo, tragedias de derrotas angustiantes y momentos de pura humanidad que conectan a deportistas y espectadores por igual. A través del prisma del deporte, aprendemos no solo lo que significa sobresalir físicamente, sino también lo que se necesita para navegar el turbulento mar de emociones que acompaña a toda gran competición.

Impacto en el rendimiento

- **Influencia directa:** las emociones afectan directamente la capacidad de un deportista para rendir al máximo de sus habilidades. Emociones positivas como la confianza y la alegría pueden mejorar la concentración, la energía y la resistencia, mientras que emociones negativas como la ansiedad, el miedo o la ira pueden disminuir el rendimiento al causar tensión muscular, distracciones o decisiones precipitadas.
- **Ansiedad y estrés:** la ansiedad competitiva es común y puede manifestarse tanto física como psicológicamente. La gestión efectiva de estas emociones es crucial; una cierta cantidad de estrés puede ser motivadora y mejorar el rendimiento, pero demasiado puede ser perjudicial.

Motivación

- **Fuente de impulso:** las emociones son una fuente significativa de motivación para los deportistas. El deseo de experimentar emociones positivas, como la euforia de la victoria o el orgullo de un logro personal, y evitar emociones negativas, como la decepción de una derrota, puede impulsar a los deportistas a dedicarse rigurosamente a su entrenamiento y competición.

- Resiliencia: las emociones también juegan un papel crucial en la capacidad de un deportista para sobreponerse a los desafíos, fracasos y lesiones. La gestión emocional efectiva es esencial para desarrollar la resiliencia, permitiendo a los deportistas enfrentar adversidades y continuar persiguiendo sus objetivos.

Interacciones sociales

- Cohesión de equipo: en deportes de equipo, las emociones pueden afectar la dinámica grupal y la cohesión del equipo. La empatía, el apoyo mutuo y el manejo adecuado de conflictos emocionales son fundamentales para el éxito del equipo.
- Relación entrenador-deportistas: las emociones influyen en la relación entre entrenadores y deportistas, impactando la comunicación, la confianza y el respeto mutuos. Entrenadores que entienden y gestionan efectivamente las emociones pueden motivar mejor a sus deportistas y mejorar su rendimiento.

Desarrollo personal

- Crecimiento y aprendizaje: a través de la gestión emocional, los deportistas pueden aprender mucho sobre sí mismos, incluyendo cómo manejan la presión, el fracaso y el éxito. Este aprendizaje contribuye a su desarrollo personal y profesional dentro y fuera del ámbito deportivo.

La intersección de las emociones y el deporte ofrece un terreno fértil para comprender la complejidad del espíritu humano y su capacidad para enfrentar desafíos, superar adversidades y celebrar logros. Las emociones juegan un papel fundamental no solo en el rendimiento deportivo. Sino también en la construcción de la identidad del deportista, la cohesión del equipo y la experiencia compartida entre espectadores y competidores.

1.12 ¿Qué es el taekwondo?

El taekwondo es originario de Corea del Sur, es un arte marcial el cual fue creado para entrenar no solo el cuerpo sino también la mente y volverlo uno mismo, no solo se debe de considerar como una técnica de combate.

La expresión del taekwondo se forma por tres términos: tae (que se refiere a la utilización de los pies), kwon (vinculado a los brazos y puños) y do (una noción filosófica que se asocia al camino hacia la perfección). Entonces el nombre que se le dio a esta arte marcial llamada taekwondo, hace referencia a la coordinación de los pies y manos, en movimientos y poses ya mecanizados. (Fierro Vasco, S. G. 2017, pág. 10)

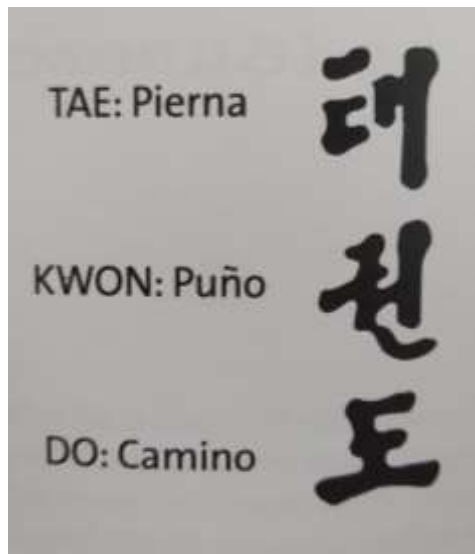


Figura 1
(Óbanos, Taewondo junior)

1.12.1 TÉCNICAS

Se clasifican en:

- Patadas (chagui): el impacto de la patada se da en dirección hacia la cabeza o al tronco. Tiene diferentes técnicas la patada, ya sea con saltos, altura, hacia un lado, combinando ambas piernas, con giro, hacia atrás, entre otras.
- Técnicas de mano abierta (chigui), pinchando (chirigui) y puño (chumok): se pueden diferenciar en la posición en que se encuentre las manos al ser horizontal o vertical y la parte de la mano con la que golpeamos.
- Bloqueos y defensas (maki): Hay dos formas de bloqueo, la primera es evadirlo alejándose completamente y la segunda en desviar los ataques de uno mismo. Las defensas van dirigidas en función de cómo y dónde viene el ataque por la altura y la dirección, en muchas ocasiones las defensas también vienen acompañadas con el ataque, por ende, se crean distintas combinaciones de defensa-ataque.
- Defensa personal (hoo sin sol): la defensa personal llega a ocupar las diferentes técnicas en conjunto de puños y patadas, entre ellas barridos, luxaciones o proyecciones. (ecured, 2021)
- Posiciones (sogui): Las posiciones pueden ser tanto general como especializadas. Las generalizadas se distribuyen uniformemente en todo el cuerpo para obtener direcciones de movimiento y empleo de técnicas en una misma sintonía. Las especializadas son ciertas técnicas determinadas, que solo se llegan a mantener por un corto periodo de tiempo mientras está en uso, una vez que se ejecute la técnica la completa es su durabilidad. (Mitchell, Official Wtf Taekwondo, pág. 33)



Figura 2 Técnicas

(Federación Mexicana de Taekwondo, 2023)

1.12.2 El dobok

Los deportistas que ingresan a un arte marcial llevan un tipo de indumentaria el cual los identifican de que tipo de arte marcial es y cuál es su grado o jerarquía, en el caso del taekwondo es el Dobok.

La vestimenta significa la conservación del espíritu y tradición de Corea, donde se inició este deporte y el desarrollo de la disciplina del taekwondo.

La palabra Dobok está compuesta por “Do” que significa “camino” y “Bok” que significa “ropa” hace referencia a la ropa de entrenamiento. (Soto, 2023)

El Dobok está compuesto de: Un jersey con cuello V, Un pantalón y el cinturón. Es de color blanco ya que significa en el taekwondo la pureza del arte marcial.

La parte de arriba significa cielo, la parte de abajo que es la del pantalón significa tierra y el cinturón representa a la persona, y es la parte más importante del uniforme. (Óbanos, Taewondo junior)



Figura 3 Dobok

(Soto, 2023)

El deportista siempre deberá portar el Dobok, porque a pesar de ser un uniforme también es su fiel compañero al acompañarlo en cada entrenamiento y combate, en cada derrota y victoria en donde comparten esfuerzo, tiempo, sabiduría y voluntad. Es un orgullo, una unidad y una responsabilidad el tener puesto el Dobok.

1.12.3 El cinturón

Sabemos que el cinturón es parte importante del uniforme por el hecho de que cambia de color al subir de categoría, pero tiene un significado más grande.

El cinturón también llamado TI es el esfuerzo y dedicación que le ha puesto el deportista, que tanto se exigió tanto física como mentalmente para poder alcanzar y obtener un grado más arriba. (Óbanos, Taewondo junior)

Grados KUP

Los grados Kup son aquellos que se representan con colores básicos, constan en 10 grados Kup que inician del 10° que es el principiante (el color blanco) y van

descendiendo hasta llegar al 1° que es el avanzado (color rojo) con cual teniendo este ya puede continuar al 1° DAN, el cinturón negro. (ecured, 2021)

Ordenados del menos inexperto al más experto:

- 10° KUP- Blanco
- 9° KUP- Punta amarilla
- 8° KUP- Amarillo
- 7° KUP- Amarillo punta verde
- 6 ° KUP- Verde
- 5° KUP- Verde punta azul
- 4° KUP- Azul
- 3° KUP- Azul punta roja
- 2° KUP- Rojo
- 1° KUP- Rojo punta negro. (ecured, 2021)

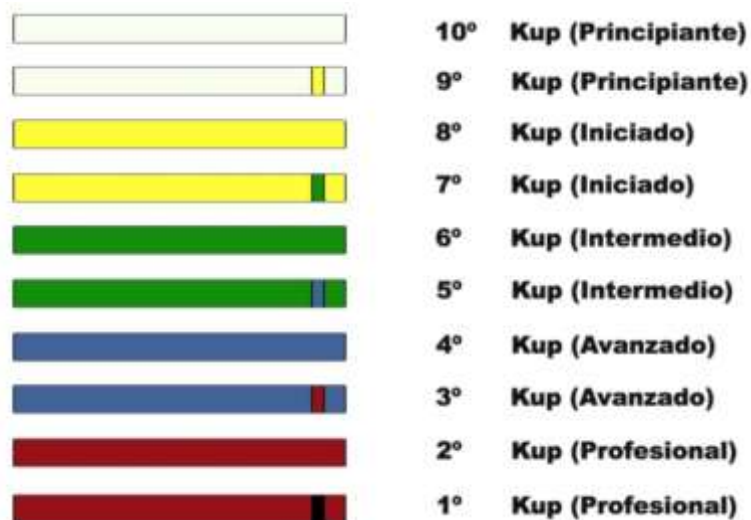


Figura 4 Cinturón Competize 2023 (<https://www.competize.com/blog/taekwondo-historia-reglas-cinturones-ninos-taekwondistas/>)

A continuación, se mostrará los colores de los cinturones y sus significados:

- Blanco: Se asocia a la inocencia, la pureza y la virginidad; al principio de un largo camino.
- Amarillo: Es el color de la luz, los primeros rayos de luz, de la energía, felicidad y alegría.
- Naranja: Es el color del estímulo, de la creatividad, de la fortaleza y la resistencia.
- Verde: El verde es el color de la naturaleza por excelencia y por tanto representa la fertilidad, el crecimiento y la esperanza. Es el color de la relajación y de la investigación. El color de la exuberancia y la frescura.
- Azul: Es el color de la fe, de la estabilidad y de la profundidad, del pensamiento y de la meditación. Es el color que tenemos arriba y debajo de nosotros: el cielo y el mar. Representa la inteligencia y la sabiduría. El afán de aprender.
- Marrón: Es el color de la penitencia, de la humanidad plena. Próximo al negro (la maestría), añora sus días de inocencia y con rigor se esfuerza con su humildad para ser recibido y admitido en una nueva etapa de aprendizaje, donde se da cuenta que sigue siendo ignorante.
- Negro: Representa el misterio, la formalidad y la elegancia. El negro también representa autoridad y fortaleza. Es el comienzo del nuevo camino.

(Óbanos, Taewondo junior , pág. 31)

1.12.4 El doyang

Es el espacio que ocupa los taekwondoines para su entrenamiento, pero este no es solo considerado un lugar para mejorar sus habilidades físicas y mentales, sino que se considera un lugar sagrado. En la antigüedad le pusieron el nombre de Doyang que significa “lugar de despertar”, los guerreros lo ocupaban para meditar y la celebración de sus ritos sagrados. Ellos como muestra de respeto hacia el Doyang, antes de entrar y al salir hacían una reverencia, consta de estar totalmente erguidos y hacer una inclinación del tronco. Al entrar al Doyang debe dejar todo aquello que le moleste del exterior y concentrarse en sus técnicas y meditación que el maestro le está enseñando e inculcando para su crecimiento físico, mental y espiritual. (Óbanos, Taewondo junior)



Figura 5 Doyang (Cardenas, 2019)

Reglas de comportamiento en el Doyang

1. El taekwondoista cuidará mucha la limpieza e higiene de su cuerpo y su dobok, sobre todo llevará las uñas de las manos y de los pies muy cortas. Se quitará los anillos, pulseras, medallas, etc., y cualquier objeto que pueda herir al compañero o a él mismo. El cinturón se colocará de manera que quede simétrico a ambos lados. Nunca se comerá chicle en el tatami.
2. Al entrar en el doyang o al salir saludará de pie y de cara a la clase.

3. La puntualidad es muy importante. La clase empieza cuando llega el maestro y termina con el saludo a este.
4. Si por alguna razón llega tarde esperara en el borde del tatami a que el maestro le invite a entrar, entonces le saludara y se adaptará, sin molestar a nadie, al ritmo de la clase y a los ejercicios que se estén realizando.
5. Mientras el maestro explica o demuestra una técnica, permanecerá en Naranji Sogui (piernas abiertas y pies paralelos), con las manos en la espalda y no mirará directamente a los ojos del maestro.
6. Antes de empezar la práctica con un compañero, y al término de la misma, ambos se saludarán de pie (kionne).
7. La colocación para el saludo es en filas, ocupando los puestos delanteros (empezando por la derecha) los alumnos de más grado. Una vez colocados en filas, para arreglarse el Dobok o atarse el cinturón deberá dar la espalda al maestro y hacerlo lo más deprisa posible.
8. No se debe de abandonar el tatami durante la clase, si hay alguna razón para hacerlo solicitará el permiso del maestro.
9. A la hora de abandonar el doyang, tras el saludo final, se hará caminando hacia atrás, sin dar la espalda al maestro.
10. Para entregar cualquier objeto al maestro o cualquier otro compañero, el alumno deberá colocarse una mano debajo del antebrazo que hace la entrega (con la palma hacia abajo) y saludar (kionne). Esto se realizará también al dar la mano al maestro dentro o fuera del doyang. (Óbanos, Taewondo junior , págs. 34-35)

1.13 Justificación

En el mundo que vivimos actualmente, las emociones han tomado un papel muy importante en la vida del ser humano, a comparación de las épocas pasadas que no se le daba importancia a las emociones y sentimientos de uno mismo y de los demás.

La práctica del taekwondo no solo requiere habilidades físicas, sino también un alto nivel de inteligencia emocional para alcanzar el éxito en el deporte y en la vida. En un deporte que demanda disciplina, control mental y capacidad para lidiar con la presión, la inteligencia emocional se convierte en un factor determinante. El 95% de todas nuestras decisiones están influenciadas por nuestras emociones. (Martín, E. M. A., 2018). No vemos la gran amplitud de este tema, ya que lo hemos ignorado o no le damos la importancia debida. Hasta el día de hoy apenas y nos percatamos de este hecho.

Los practicantes de taekwondo enfrentan una variedad de situaciones emocionales, desde la ansiedad antes de una competencia hasta la frustración por un entrenamiento difícil. Es en estas circunstancias donde la inteligencia emocional cobra vital importancia. La capacidad de reconocer y gestionar las propias emociones, así como de comprender y responder adecuadamente a las emociones de los demás, puede marcar la diferencia en el rendimiento deportivo y en la calidad de la experiencia del practicante.

El desarrollo de la inteligencia emocional en el taekwondo no solo beneficia el rendimiento deportivo, sino que también contribuye al crecimiento personal y al bienestar general de los practicantes. A través del autoconocimiento, la autorregulación emocional y la empatía, los deportistas pueden mejorar su capacidad para superar obstáculos, establecer metas realistas y mantener una actitud positiva hacia el entrenamiento y la competencia.

Por lo tanto, en la búsqueda de la excelencia en el taekwondo, es crucial no solo enfocarse en el aspecto físico del entrenamiento, sino también en el desarrollo de la inteligencia emocional. Esta combinación de habilidades técnicas y emocionales no solo maximiza el potencial deportivo de los practicantes, sino que también los prepara para enfrentar los desafíos de la vida con confianza y determinación.

1.14 Problema

La práctica del taekwondo involucra una combinación única de habilidades físicas, mentales y emocionales. Aunque tradicionalmente se ha dado más énfasis al aspecto físico y técnico del deporte, la importancia de la inteligencia emocional en el rendimiento deportivo y el bienestar de los deportistas está ganando reconocimiento. Sin embargo, aún existen interrogantes sobre cómo la inteligencia emocional impacta en el taekwondo y cómo poder ser desarrollada y aplicada de manera efectiva en este contexto.

En lo que consta en el área de la psicología hacia el deporte, en el municipio Puebla, Puebla, no lo aplican, solo se basan en entrenamientos físicos y no psicológicos. No ven el gran impacto que tendría si los Taekwondoines tuvieran la capacidad de poder saber controlar, manejar, entender sus emociones y las de otros, no dejarse llevar por la ansiedad, el estrés, el enojo, la provocación, la tristeza, entre otras más que causan muchas variables el que ya no quieran volver a ir a una competición, el que se menosprecien y en que siempre estén pensando el “yo no puedo”. Aquí es donde recae más la importancia de la psicología hacia la inteligencia emocional.

En el área de la psicología deportiva se realizan constantes evaluaciones psicológicas, se lleva un expediente de cada uno de los deportistas con sus respectivos resultados, así como una intervención personalizada si es necesario o si los deportistas o entrenadores lo solicitan, trabajo de técnicas de forma grupal, con tareas individuales o grupales, charlas psicológicas y una observación de los entrenos. Estos procesos van influyendo en el comportamiento de los deportistas, tales como la motivación, los procesos emocionales y el rendimiento de los deportistas.

Entonces, aquí la mayor pregunta es, ¿Influirá la inteligencia emocional en los deportistas de taekwondo en su desarrollo deportivo?

La respuesta es clara, es vital para el deportista para un mejor desempeño y rendimiento deportivo.

Por lo ya expuesto se considera crucial esta investigación para contribuir con los deportistas de Taekwondo poder fortalecer e incrementar su alcance y practica para el rendimiento, ya que es de las bases para el cumplimiento de metas y objetivos deportivos, personales y sociales.

1.15 Planteamiento del problema (pregunta(s) científica(s))

¿Como la inteligencia emocional mejora el rendimiento y concentración de los taekwondoines?

1.16 Hipótesis

El desarrollo de la inteligencia emocional mediante entrenamientos psicológicos adecuados permitirá a los deportistas de Torre Fuerte Taekwondo alcanzar un óptimo desempeño en sus entrenamientos físicos.

Variable Independiente: El desarrollo de la inteligencia emocional mediante entrenamientos psicológicos adecuados

Variable Dependiente: alcanzar un óptimo desempeño en sus entrenamientos físicos.

1.17 Objetivos de investigación

Objetivos generales y específicos

Generales

Determinar el perfil de inteligencia emocional en los deportistas de taekwondo

Específicos

- ✓ Aplicar el test de inteligencia emocional.
- ✓ Determinar la inteligencia emocional y rendimiento deportivo de los deportistas.
- ✓ Analizar la correlación de la Inteligencia emocional y el rendimiento deportivo.

Capítulo II. Marco metodológico

2.1 Tipo de estudio

El estudio es descriptivo-cualitativo porque se centra en comprender y describir las experiencias y percepciones de un grupo específico de jóvenes taekwondoinos. Se utiliza métodos cualitativos, como entrevistas en profundidad y observación participante, para recopilar datos detallados sobre sus experiencias emocionales.

Por ser un tipo de investigación que tiene como objetivo principal observar y registrar como se presenta naturalmente el fenómeno en estudio, sin manipular variables ni establecer relaciones causales.

Los datos se analizan para identificar patrones, tendencias o relaciones dentro de la población estudiada. Este tipo de estudio proporciona una base sólida de información sobre la cual construir investigaciones futuras y explorar nuevas hipótesis. (Veiga de Cabo, de la Fuente Díez, & Zimmermann Verdejo, 2008)

2.2 Muestra

La muestra para esta investigación es el Dojo Torre Fuerte Taekwondo que está compuesta por un total de 10 taekwondoinas, equitativamente distribuidos entre hombres (5) y mujeres (5), lo que permite una presentación balanceada de género. Los participantes tienen edades comprendidas entre los 16 y 22 años, lo que refleja una muestra de jóvenes adultos en pleno desarrollo emocional y cognitivo.

En cuanto a su experiencia en taekwondo, todos los participantes tienen un historial de entrenamiento significativo, abarcando un período entre los 5 a 15 años de práctica continua. Este extenso tiempo de entrenamiento sugiere un alto nivel de dedicación y compromiso con el arte marcial. Además, la muestra abarca una amplia gama de niveles de cinta, desde la naranja hasta la negra 3° dan, lo que proporciona una variedad en términos de habilidades técnicas y conocimiento del taekwondo.

Tabla 1. Tabla de muestra

Muestra	Edad	Sexo	Años en Taekwondo	Cinta
TWD1	18 años	Masculino	8 años	Azul
TWD2	18 años	Masculino	10 años	Roja
TWD3	16 años	Masculino	10 años	Negra 2° dan
TWD4	22 años	Masculino	15 años	Negra 3° dan
TWD5	21 años	Masculino	15 años	Negra 3° dan
TWD6	20 años	Femenino	6 años	Azul avanzada
TWD7	22 años	Femenino	11 años	Negra
TWD8	21 años	Femenino	9 años	Roja avanzada
TWD9	19 años	Femenino	5 años	Naranja
TWD10	17 años	Femenino	10 años	Negra

TWD: Taekwondoina

2.3 Técnicas e instrumentos de medición y recolección de datos

Test Traid Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24)

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

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

Figura 6 TMMS-24

Tabla 2. Tabla de puntuaciones de hombres

Puntuaciones hombres	
Atención emocional	
Puntuación	Representación
< 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención
22 a 32	Adecuada percepción
> 33	Debe mejorar su percepción: presta mucha atención
Claridad de sentimientos	
Puntuación	Representación
< 25	Debe mejorar su comprensión
26 a 35	Adecuada comprensión
> 36	Excelente comprensión
Reparación emocional	
Puntuación	Representación
< 23	Debe mejorar su regulación
24 a 35	Adecuada regulación
> 36	Excelente regulación

Tabla 3. Tabla de puntuaciones de mujeres

Puntuaciones mujeres	
Atención emocional	
Puntuación	Representación
< 24	Debe mejorar su percepción: presta poca atención
25 a 35	Adecuada percepción
> 36	Debe mejorar su percepción: presta mucha atención
Claridad de sentimientos	
Puntuación	Representación
< 23	Debe mejorar su comprensión
24 a 34	Adecuada comprensión
> 35	Excelente comprensión
Reparación emocional	
Puntuación	Representación
< 23	Debe mejorar su regulación
24 a 34	Adecuada regulación
> 35	Excelente regulación

La Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24) se basa en la Trait Meta-Mood Scale-24, desarrollada por el grupo de investigación de Salovey y Mayer. Esta escala evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales a través de 24 ítems, agrupados en tres subescalas: 8 ítems de atención emocional, 8 ítems de claridad de sentimientos y 8 ítems de reparación emocional, los cuales se responden sobre una escala Likert de 5 Puntos. (Castillo Rivera , Hernández Jovel , & Santamaría Chicas, 2017)

1. Atención emocional: Evalúa la capacidad de sentir y expresar los sentimientos de manera adecuada. Los individuos que puntúan alto en esta subescala son conscientes de sus emociones y pueden comunicarlas de manera efectiva.
2. Claridad de sentimientos: Mide la comprensión de los propios estados emocionales. Las personas con alta claridad emocional tienen una comprensión clara y precisa de lo que están sintiendo en un momento dado.
3. Reparación emocional: Evalúa la capacidad para regular los estados emocionales de manera efectiva. Aquellos que puntúan alto en esta subescala son capaces de gestionar sus emociones de manera constructiva, encontrando formas adecuadas de regularlas.

Estas subescalas proporcionan una visión detallada de diferentes aspectos del metaconocimiento emocional, lo que puede ser útil en la evaluación de la inteligencia emocional y en el diseño de intervenciones para mejorarla. (Castillo Rivera , Hernández Jovel , & Santamaría Chicas, 2017)

Aunque obtener puntajes elevados en claridad y reparación puede ser beneficioso, lo mismo no se aplica necesariamente a la atención emocional. Un enfoque excesivo en esta área puede conducir a una hipervigilancia de las emociones y sensaciones, lo que a su vez puede desencadenar hipocondriasis, caracterizada por un miedo y preocupación excesivos. (Taramuel Villacreces & Zapata Achi, 2017)

2.4 MARCO LEGAL

La presente investigación se realizó en el dojo Torre Fuerte Taekwondo, ubicado en Av. 72 Oriente, 1031, Loma Linda, 72477 Heroica Puebla de Zaragoza, Pue., con el pleno consentimiento de Francisco Xavier Sánchez Cortez, instructor principal del dojo, y de cada uno de los deportistas de taekwondo. A los participantes se les explicó el propósito de la encuesta, destacando cómo sus respuestas contribuirían a mejorar el entendimiento y desarrollo de las habilidades emocionales, dentro del ámbito deportivo. Asimismo, se les explicó el manejo y la confidencialidad de sus datos personales, obteniendo su aprobación grupal. Esta investigación cumple con las normativas legales vigentes sobre la protección de datos personales y el consentimiento informado, garantizando la confidencialidad y el uso ético de la información proporcionada por los participantes.

Capítulo III. Resultados

Tabla 4. Tabla de resultados de taekwondoines masculinos

Muestra	Atención emocional			Claridad de sentimientos			Reparación emocional		
	< 21 Debe mejorar su percepción: presta poca atención	22 a 32 Adecuada percepción	> 33 Debe mejorar su percepción: presta mucha atención	< 25 Debe mejorar su comprensión	26 a 35 Adecuada comprensión	> 36 Excelente comprensión	< 23 Debe mejorar su regulación	24 a 35 Adecuada regulación	> 36 Excelente regulación
TWD1	33 puntos Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención			22 puntos Debe mejorar su comprensión			34 puntos Adecuada regulación		
TWD2	26 puntos Adecuada percepción			24 puntos Debe mejorar su comprensión			27 puntos Adecuada regulación		
TWD3	12 puntos Debe mejorar su percepción: presta poca atención			29 puntos Adecuada comprensión			35 puntos Adecuada regulación		
TWD4	33 puntos Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención			35 puntos Adecuada comprensión			38 puntos Excelente regulación		
TWD5	24 puntos Adecuada percepción			35 puntos Adecuada comprensión			23 puntos Debe mejorar su regulación		

Como se observa en la tabla y en la gráfica el TWD1 muestra una atención emocional moderada, pero podría beneficiarse de mejorar su percepción para evitar prestar demasiada atención. Además, la comprensión de los sentimientos es baja, lo que indica la necesidad de trabajar en la interpretación de las emociones. Sin embargo, la regulación emocional es excelente, lo que sugiere que puede manejar eficazmente sus emociones una vez que las reconoce.

El TWD2 muestra en la atención emocional es adecuada, pero la comprensión de los sentimientos puede mejorar. Sin embargo, la persona muestra una capacidad adecuada para regular sus emociones una vez que las reconoce.

El TWD3 muestra una baja atención emocional, prestando poca atención a sus sentimientos. Sin embargo, la comprensión de los sentimientos es adecuada y la regulación emocional también es aceptable.

El TWD4 muestra una atención emocional moderada, pero podría mejorar su percepción para evitar prestar demasiada atención a los sentimientos, la comprensión de los sentimientos es adecuada y la regulación emocional es excelente.

El TWD5 muestra que la atención emocional es adecuada, al igual que la comprensión de los sentimientos. Sin embargo, la regulación emocional necesita mejorarse, lo que sugiere dificultades para manejar las emociones una vez que se reconocen.

Tabla 4. Tabla de resultados de taekwondoines femeninos

Muestra	Atención emocional			Claridad de sentimientos			Reparación emocional		
	< 24 Debe mejorar su percepción: presta poca atención	25 a 35 Adecuada percepción	> 36 Debe mejorar su percepción: presta mucha atención	< 23 Debe mejorar su comprensión	24 a 34 Adecuada comprensión	> 35 Excelente comprensión	< 23 Debe mejorar su regulación	24 a 34 Adecuada regulación	> 35 Excelente regulación
TWD6	27 puntos Adecuada percepción			30 puntos Adecuada comprensión			35 puntos Excelente regulación		
TWD7	27 puntos Adecuada percepción			21 puntos Debe mejorar su comprensión			22 puntos Debe mejorar su regulación		
TWD8	22 puntos Debe mejorar su percepción: presta poca atención			31 puntos Adecuada comprensión			18 puntos Debe mejorar su regulación		
TWD9	19 puntos Debe mejorar su percepción: presta poca atención			16 puntos Debe mejorar su comprensión			19 puntos Debe mejorar su regulación		
TWD10	13 puntos Debe mejorar su percepción: presta poca atención			13 puntos Debe mejorar su comprensión			18 puntos Debe mejorar su regulación		

Como se observa en la tabla y en la gráfica el TWD6 muestra una adecuada percepción de las emociones y una comprensión aceptable de los sentimientos. Además, tiene una excelente capacidad para regular sus emociones, lo que indica una habilidad para manejar eficazmente las emociones una vez que se reconocen.

El TWD7 muestra una adecuada percepción de las emociones, pero necesita mejorar su comprensión de los sentimientos. Además, la regulación emocional también necesita mejorar, lo que sugiere dificultades para manejar eficazmente las emociones una vez que se reconocen.

El TWD8 muestra una baja atención emocional, prestando poca atención a sus sentimientos. Sin embargo, la comprensión de los sentimientos es adecuada, la regulación emocional necesita mejorar, lo que sugiere dificultades para manejar las emociones una vez que se reconocen.

El TWD9 muestra una baja atención emocional y una comprensión deficiente de los sentimientos. Además, la regulación emocional también necesita mejorar, lo que sugiere dificultades para manejar eficazmente las emociones una vez que se reconocen.

El TWD10 muestra una baja atención emocional y una comprensión deficiente de los sentimientos. Además, la regulación emocional también necesita mejorar, lo que sugiere dificultades para manejar eficazmente las emociones una vez que se reconocen.

Capítulo IV. Discusión

Los resultados obtenidos de las evaluaciones de la inteligencia emocional en los taekwondoinos proporcionan información valiosa sobre la percepción y la gestión emocional en este grupo específico de deportistas. Al comparar los puntajes obtenidos en las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional, como la atención emocional, la claridad de sentimientos y la reparación emocional, con los estándares establecidos, podemos identificar áreas de fortaleza y oportunidades de mejora en el desarrollo de estas habilidades emocionales.

En las diversas investigaciones, como las de González Vélez de España, destaca la influencia del clima motivacional en la orientación de los deportistas, lo que a su vez afecta su autoestima y emociones positivas durante la práctica deportiva. Este hallazgo sugiere la importancia de crear entornos deportivos que fomenten el crecimiento personal y el esfuerzo, lo que puede contribuir al desarrollo de habilidades emocionales clave en los deportistas. Por otro lado, los resultados de la investigación de del Monte del Monte en Cuba revelan diferencias significativas en la inteligencia emocional entre deportistas destacados y no destacados, destacando la importancia de estas habilidades en el éxito deportivo. Este hallazgo subraya la necesidad de implementar programas de desarrollo de la inteligencia emocional desde las etapas iniciales de la formación deportiva para maximizar el potencial de los atletas. Y Miranda Rochín en Nuevo León, han demostrado cómo intervenciones específicas pueden mejorar la inteligencia emocional y el afrontamiento en los deportistas, lo que sugiere la efectividad de programas diseñados para fortalecer estas habilidades.

La inteligencia emocional en el deporte proporciona una base sólida para comprender la importancia de estas habilidades en el rendimiento y el bienestar de los deportistas. Sin embargo, aún queda mucho por explorar en términos de la aplicación-práctica de estos hallazgos y la identificación de estrategias efectivas para mejorar la inteligencia emocional en el ámbito deportivo.

Capítulo V. Conclusiones

Esta investigación ha explorado la inteligencia emocional en deportista de taekwondo, centrándose en la atención emocional, la claridad de sentimientos y la reparación emocional. Los resultados revelan una variedad de niveles en estas dimensiones entre los participantes.

En cuanto la atención emocional, se observa desde una percepción adecuada hasta una necesidad de mejora en la regulación de la atención emocional. Esto sugiere en desarrollar estrategias para equilibrar la atención a las emociones.

La claridad de sentimientos, algunos muestran la comprensión precisa de sus estados emocionales y otros que podrían beneficiarse de mejorar esta habilidad. Destaca la importancia de fomentar la autoconciencia emocional para una mejor gestión de las emociones.

La reparación emocional, muestra una excelente capacidad de regulación hasta la necesidad de mejorar esta habilidad. Esto subraya la importancia de desarrollar estrategias efectivas de regulación emocional para promover el bienestar psicológico en los practicantes de taekwondo.

Esta investigación contribuye al entendimiento del papel de la inteligencia emocional en los practicantes de taekwondo, destacando la importancia de desarrollar habilidades de atención, claridad y reparación emocional para promover un desarrollo emocional saludable y un rendimiento óptimo en este arte marcial. Estos hallazgos tienen implicaciones tanto para la práctica deportiva como para la intervención psicológica en el ámbito deportivo.

5.1 Recomendaciones

1. Entrenamiento en inteligencia emocional: Diseñar programas de entrenamiento en inteligencia emocional específicamente adaptados para practicantes en taekwondo.
2. Asesoramiento individualizado: Proporcionar asesoramiento individualizado a los practicantes de taekwondo para abordar áreas específicas.
3. Integración en el entrenamiento deportivo: Integrar el entrenamiento de inteligencia emocional en el entrenamiento deportivo.
4. Investigación adicional: Fomentar la investigación en el campo de la inteligencia emocional en el contexto del taekwondo. Explorar como diferentes enfoques de entrenamiento y estrategias de intervención pueden afectar el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico de los deportistas.

Implementar estas recomendaciones podría contribuir significativamente a mejorar el desarrollo emocional y el rendimiento deportivo de los taekwondoinos, proporcionándoles las herramientas necesarias para gestionar eficazmente sus emociones tanto dentro como fuera del tatami.

Referencias

Díaz, J. J. M. (2013). Reseña teórica de la inteligencia emocional: modelos e instrumentos de medición. *Revista científica*, 1(17), 10-32.

<https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/revcie/article/view/4505/6254>

de Benito, M. M. (2013). *Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación autodeterminada en el deporte* (Doctoral dissertation, Universitat de València).

<https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/28928/Tesis%20Inteligencia%20Emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Serna Bardavío, J. (2014). *Inteligencia motriz e inteligencia emocional en el baloncesto* (Doctoral dissertation, Universitat de Lleida).

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/285048/Tjsb1de1.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Melgarejo, A. M. A. (2015). *Relación entre inteligencia emocional y motivación de logro en deportistas de alto rendimiento* (Doctoral dissertation, Universidad Argentina de la Empresa).

<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/2516/Melgarejo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fierro Vasco, S. G. (2017). Correlación entre la inteligencia emocional con el rendimiento deportivo en los deportistas de las disciplinas de combate.

<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12869/TESIS%20DRA.%20SANDY%20%20CORREGIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mercadé, A. (2019). Los 8 tipos de inteligencia según Howard Gardner: la teoría de las inteligencias múltiples.

<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/2943/1/Los%208%20tipos%20de%20inteligencia%20seg%c3%ban%20Howard%20Gardner.pdf>

Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. EDICIONES B.

Taekwondo. (2021, junio 5). *EcuRed*.

<https://www.ecured.cu/index.php?title=Taekwondo&oldid=3956720>

Mitchell, D. *Official Wtf Taekwondo*. Editorial Paidotribo.

García-Ancira, C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista cubana de educación superior*, 39(2).

<http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v39n2/0257-4314-rces-39-02-e15.pdf>

FMTKD-Historia del Taekwondo en el mundo. Federación Mexicana de Taekwondo, A.C.

<https://www.femextkdoficial.mx/taekwondo/historia-del-tkd-en-el-mundo>

Benavidez, V., & Flores, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimblu*, 14(1), 25-53.

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/35935>

Veiga de Cabo, Jorge, Fuente Díez, Elena de la, & Zimmermann Verdejo, Marta. (2008). Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 54(210), 81-88.

Mosquera González, F. M., & Rivera Murillo, O. L. (2022). La inteligencia emocional en deportistas profesionales: una revisión sistemática.

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/8fc3639b-35aa-4d42-86e5-97a96d54b192/content>

Fuentes Cruz, Yazmin Saraí. (2014). "El manejo de la inteligencia emocional como factor determinante para lograr un alto nivel de desarrollo social en los niños".

(Tesis de Licenciatura). Universidad de Sotavento, México. Recuperado de

<https://repositorio.unam.mx/contenidos/279072>

León González-Vélez, J. J. (2010). *Inteligencia emocional y motivación en el deporte* (Doctoral dissertation).

https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/4868/1/0622360_00000_0000.pdf

Rochín, D. M., & Berrueto, A. C. (2022). Estado de la investigación sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 17(1), 8-10.

<https://revistafod.uanl.mx/index.php/rce/article/view/64>

del Monte, L. M. D. M. (2020). Inteligencia emocional en deportistas cubanos. Intervenciones para su desarrollo. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 10(2).

Gutiérrez, N. G., & Coronado, E. A. G. (2016). ENFRENTAMENTO E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TAEKWONDOINES DE ESTADO DE YUCATÁN: EFEITOS DE UM PROGRAMA INTERVENÇÃO. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 6(1).

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/6722>

Asociación Médica Mundial (2017). Declaración de Helsinki de la AMM-Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos.

<https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>