

Relevancia de la Inteligencia Intrapersonal en la preparación psicológica de los vallistas escolares

Intrapersonal Intelligence relevance in the psychological preparation of school hurdlers

Yanet Durand-Nistal¹, María Nistal-Sánchez², Hirbins Manuel Dopico-Pérez³

¹M. Sc. Profesor Asistente. Universidad de Guantánamo. Cuba. yanetd@cug.co.cu

²M. Sc. Profesor Auxiliar. Universidad de Guantánamo. Cuba. mnistals@cug.co.cu

³Dr. C. Profesor Titular. Universidad de Guantánamo. Cuba. hirbinsdp@cug.co.cu

Fecha de recepción: 26 de Septiembre de 2021.

Fecha de aceptación: 27 de Noviembre de 2021.

RESUMEN

La relevancia de la Psicología del Deporte ha sido más que demostrada, pero enfocarla desde una preparación psicológica que tribute al desarrollo de la Inteligencia Intra personal de los atletas ha sido poco abordada. Fundamentar su concepción teórica y la implicación práctica de la misma en las vallas es el objetivo de esta investigación. Para llevar a cabo esta investigación se emplearon métodos del nivel teórico que permitieron corroborar la problemática objeto de estudio. Se demuestra desde el fortalecimiento del autoconocimiento, la autorregulación y la automotivación que el vallista va a aprender herramientas que le permitan un mejor manejo de sus emociones internas.

Palabras clave: Vallistas escolares; Inteligencia intrapersonal; Autoconocimiento; Autocontrol; Inteligencia emocional

ABSTRACT

The relevance of Sports Psychology has been more than demonstrated, but approaching it from a psychological preparation that contributes to the development of the Intrapersonal Intelligence of athletes has been little addressed. Basing its theoretical conception and its practical implication in hurdles is the objective of this research. To carry out this research, methods from the theoretical level were used that allowed corroborating the problem under study. It is demonstrated from the strengthening of self-knowledge, self-regulation and self-motivation that hurdler will learn tools that allow him to better manage his internal emotions.

Keywords: School hurdler; Intrapersonal intelligence; Self-knowledge; Self-control; Emotional intelligence

INTRODUCCIÓN

En la actualidad ya no es necesario un deportista que tenga solo una gran inteligencia cinestésica corporal, también debe poseer Inteligencia Emocional, la cual se puede educar desde edades tempranas. En este mismo sentido varios autores afirman que la Inteligencia Intrapersonal puede ser desarrollada y aumentada con el entrenamiento y que, por tanto, lleva asociada la posibilidad de incrementar el rendimiento. Contar con una buena preparación física resulta igual de importante que presentar un equilibrio emocional que permita afrontar las situaciones complicadas o de fracaso.

Al respecto se debe reconocer que existe una íntima relación entre la práctica deportiva y la dimensión psicológica del ser humano, la ciencia dedicada fundamentalmente al estudio del comportamiento durante y después de la práctica deportiva es la Psicología del deporte y emplea como uno de sus elementos fundamentales la preparación psicológica definida por Roudick (1974), como el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias. Según este autor esta preparación psicológica es un proceso pedagógico (Roudick, 1974).

Aspecto último con el que no concuerda la autora en su totalidad, pues lo que sí debe tenerse en cuenta en la planificación de la preparación psicológica es que el entrenamiento es totalmente pedagógico y al respecto entonces aboga por una nueva perspectiva en la visión de la preparación psicológica, direccionándola hacia un enfoque centrado en aquellos factores pre-disponentes hacia una postura centrada en variables protectoras, saludables y potencializadoras del óptimo desarrollo del deportista teniendo en cuenta algunas teoría.

Al respecto la especialista Riera citada por Dopico Pérez en su tesis de grado, critica algunas posiciones en la preparación psicológica, las cuales consideran el control y evaluación desde el punto de vista clínico, señalando: "... se estudia al

deportista sin respetar sus particularidades psicológicas, sin tener en cuenta que son personas sanas con un desarrollo psíquico normal y que si bien necesitan ayuda, los recursos psicológicos utilizados no deben responder a los mismos objetivos de los pacientes; no consideran además las características de la actividad deportiva y las exigencias del entrenamiento deportivo, reduciendo su preparación psicológica a un esquema de diagnóstico, evaluación y tratamiento psicológico clínico” (Dopico, 2011).

Esto se corrobora con las palabras de Gorbunov en las que claramente exige de los psicólogos deportivos más iniciativa a la hora de intervenir al plantear que *“la Psicología del deporte sufre una crisis...la práctica del deporte no acepta desde ya hace mucho los dogmas docentes y el academismo desnudo. ¡Cuántos psicólogos que conocen perfectamente la Psicología y la enseñan con el mismo éxito, no pueden ser útiles para el deporte!” (Gorbunov, 1988).*

Plantea Cruz (1991), que la Preparación Psicológica se ha de realizar en función de:

- Las necesidades específicas de cada deportista.
- Las demandas psicológicas de cada deporte y de cada competición.

Lógicamente, el entrenamiento, la preparación física y la preparación psicológica deberían ajustarse a las peculiaridades de cada actividad deportiva.

Es por ello que Sainz de la Torre señala: *“hasta que no se comprenda bien que la preparación psicológica no es más que llevar a cabo el trabajo del entrenamiento desde el punto de vista multifacético (metodológico, morfo-funcional, bioquímico, biomédico,...) teniendo en cuenta los componentes psicológicos que se encuentran en la base de la regulación exitosa de las acciones del deportista, siempre se verá como una tarea “extra” y así no rendirá los frutos para lo cual fue creada” (Sainz, 2003).*

En su vínculo con las investigaciones en el orden de la preparación psicológicas de los atletas Dopico plantea *“...la eficacia del atleta en el entrenamiento y en la competencia a menudo se ve limitada por la incapacidad para percibir y encauzar excesivas emociones. Estudios han demostrados que la sobreexcitación*

acompañada de vacilaciones, inquietudes, de recuerdos de fracasos, etc. conducen al atleta con toda seguridad al fracaso” (Dopico, 2011).

Por otro lado la carrera con valla reúne una serie de requisitos técnicos que requieren de una mayor exigencia psicológica. Considerada como una disciplina del atletismo moderno sus exigencias técnicas, físicas, etc., son considerados ejercicios de máxima intensidad por los que se realizan en condiciones anaeróbicas. Se consideran además disciplinas de ciclos combinados a diferencia de las carreras planas consideradas cíclicas.

En esta carrera se practican las siguientes pruebas:

- 100m para damas.
- 110 para varones.
- 400m para mujeres y hombres.

Un elemento determinante de esta carrera es el ritmo que debe mantener el deportista al ejecutar la prueba. Se divide en tres componentes: la salida, la carrera de velocidad y ritmo y el pase de la valla. En el pase de la valla es necesario de parte del atleta una gran coordinación muscular, el ritmo que no debe alterarse y la longitud de la zancada (Muller y Ritzdorf, 2000).

Para 400m la velocidad y la técnica se ve limitada por los elementos causados producto de la aparición de la fatiga, los cuales dificultan la ejecución técnica en las vallas finales por lo que requiere que el atleta mantenga un ritmo adecuado de carrera y suficiente confianza en sí mismo y en sus propias fuerzas. Por lo que tener un gran desarrollo del autoconocimiento va a re direccionar para bien estas características, propiciando así una mayor adquisición de la técnica por parte de los atletas.

Estos atletas requieren también un óptimo nivel de concentración de la atención que les permita orientar y precisar los esfuerzos a realizar en cada movimiento durante la ejecución. Estos determinan el éxito de las acciones.

Para María Elisa Sánchez al analizar los eventos de velocidad “...es necesario educar en los deportistas la capacidad de autorregularse para enfrentar satisfactoriamente las exigencias que le imponen las rápidas arrancadas, los movimientos de alta tensión psíquica que se ponen de manifiesto antes y durante

la lucha competitiva. Es fundamental por el carácter de los esfuerzos a realizar y de los obstáculos y dificultades a vencer la educación de los máximos esfuerzos volitivos, caracterizados estos por una férrea decisión, perseverancia y dominio de sí mismo, disciplina y valor que les permite movilizar todas sus energías” (Sánchez, 2005).

En este mismo sentido se debe reconocer que tanto la autorregulación como el desarrollo de la automotivación en el atleta van a generar una mayor cualidad volitiva y esto se debe a la estrecha relación entre la motivación como cualidad psicológica y la voluntad, pues no existe acción inmotivada y esta última responde a una elevada motivación.

Por otro lado para Sánchez y González la formación de una autovaloración adecuada, es un propósito básico en la formación de la personalidad de niños y adolescentes. La misma tiene dos funciones una como autoconocimiento y otra como autorregulación (Sánchez y González, 2004).

Se inicia en esta etapa adolescente la formación de la autovaloración, según Roudick el adolescente de menor edad juzga sobre sí mismo de acuerdo con la opinión de quienes lo rodean solo con la edad (en los adolescentes mayores) se desarrolla la capacidad de analizar y valorar de forma independiente su propio “yo”. Aun así la autovaloración en los adolescentes entre 14 y 15 años resulta imperfecta (Roudick, 1974).

Por lo que el trabajo con la autoconciencia y la autoimagen desde la inteligencia intrapersonal, propiciarán en los vallistas escolares la formación completa de una autovaloración adecuada esto favorecerá la formación de la independencia del adolescente, manifestándose en la tendencia a la autodeterminación y la auto confirmación en el medio de los adultos.

DESARROLLO

Para Rubinstein “las emociones pueden caracterizarse en primer lugar desde el punto de vista fenomenológico, por algunos signos especiales ilustrativos y distintivos. Estos signos ponen de manifiesto el estado del sujeto y su postura con respecto al objeto las mismas se distinguen por regla general de una polaridad, es decir que tienen un carácter positivo o negativo (Rubinstein, 1964).

Este clásico de la Psicología después de cuatro décadas manifiesta vigencia en esta teoría teniendo en cuenta aspectos fisiológicos y conductuales de las emociones.

Para Maturana citado por Balbi *“las emociones no son restricciones de la razón; las emociones son dinámicas corporales que especifican los dominios de acción en que nos movemos. Un cambio de emoción implica un cambio de dominio de acción. Nada nos ocurre, nada hacemos que no esté definido como acción de una cierta clase por una emoción que la hace posible.”* (Balbi, 2011)

De lo anterior resulta lo complejo del área emocional pues la misma va a dirigir la ejecución de las acciones teniendo en cuenta el matiz con que el sujeto lo valore para positivo o para negativo.

Al respecto refiere Durand (2020), es importante reconocer desde estas reflexiones de Maturana que se debe incrementar el trabajo con las emociones en el deporte valorando que las mismas constituyen un reflejo, que aparece como resultado de la implicación del atleta en una relación social dada por la actividad deportiva, las cuales se relacionan intensamente con las vivencias de éxito o fracaso competitivo. De tal manera, que no se busca que el deportista no sienta miedo, tristeza, coraje alegría, etc., sino que, estas emociones potencien su rendimiento, es decir que ante el reconocimiento de su mundo emocional el deportista sea capaz de tener una conducta deseable, aprovechando la energía de la emoción y permitiendo la expresión adecuada.

Para Roca referido por Calviño “el fracaso en brindar a la emoción un papel central en la existencia humana lacera a la teoría y la investigación en Psicología; esto resulta innegable ante la evidencia de que las emociones resultan ser claves para comprender los problemas humanos” (Calviño, 2002).

Referente a la dimensión Intrapersonal el psicólogo D. Golemann la define como el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta. Puesto que esta inteligencia es la más privada, precisa

de la evidencia del lenguaje para poder ser observada en funcionamiento y ser trasladada al plano consciente para su análisis y comprensión. (Goleman, 1996)

En consecuencia Gardner (1983), define la Inteligencia Intrapersonal como el conjunto de capacidades que permiten al individuo formar un modelo de ellos mismos, así como utilizar dicho modelo para desenvolverse de manera eficiente en la vida. Lo que lo hace más competitivo.

Al tomar como referencia la definición de Gardner de inteligencia intrapersonal y los indicadores que propone Golemann para evaluar la dimensión Intrapersonal la autora expone los siguientes indicadores para su evaluación.

Se iniciará por el autoconocimiento definido por el mismo autor como “el reconocimiento de los propios sentimientos y emociones cuando ellos están ocurriendo, es el darse cuenta de los propios estados internos. Es una actitud autoreflexiva del yo que observa e investiga la propia experiencia en todos sus procesos (pensamientos, sensaciones, sentimientos y emociones), y es la capacidad de clasificar y nombrar cada proceso y cada emoción, de una manera hasta cierto punto neutra o imparcial” (Goleman, 1996).

El ser autoconsciente, significa tener un claro conocimiento de los estados emocionales y de los pensamientos alrededor de esos estados, aun cuando ese estado sea intenso y turbulento. Para los seguidores de la filosofía yoga este es uno de sus principales métodos por medio de la meditación el llegar a contemplar todas sus emociones sin ser parte de ella siendo solo un observador lo que le da un mayor conocimiento de quién es y de lo que está sintiendo.

Esta capacidad de darse cuenta por el mismo, es el fundamento de toda la inteligencia emocional, ya que, si la persona es capaz de verla, nombrarla, y reconocer los pensamientos que la acompañan, es porque esa emoción ha pasado a nivel de neocortex, y por lo tanto es más controlable que cuando es sólo una reacción automática a nivel de sistema límbico. Valorándose las diferencias individuales, las experiencias, el temperamento y el carácter de cada individuo.

Por otro lado, es necesario conocer que los escolares tienen la capacidad para hablar sobre las emociones, sin embargo, Bello (2009), refiere que es poco utilizada dicha capacidad, de forma apropiada depende en gran medida de la

cultura en donde se crían y, en particular, de la forma en que interactúan con ellos y que interactúan entre sí. Con lo que la autora coincide pues aprender a identificar y transmitir las emociones es una parte importante de la comunicación.

Así mismo la Doctora en Ciencias Laura Domínguez García considera que un aspecto muy vinculado al desarrollo moral, es el surgimiento de un nuevo nivel de autoconciencia. Este desarrollo está determinado, en gran medida, por la necesidad del adolescente de conocerse a sí mismo y ser independiente, ...adquiere un carácter generalizado, permitiendo una mayor objetividad en sus juicios, así como en la valoración de sus propias cualidades y la de otras personas e influyendo de manera decisiva en el desarrollo de la autovaloración. (Domínguez, 2003)

Referente a lo anterior en el medio deportivo es característico etiquetar a los atletas como personas que no expresan sus emociones con palabras adecuadamente, sin tener en cuenta que la comunicación es una habilidad que se desarrolla a cualquier edad al igual que el autoconocimiento.

Para evaluar esta dimensión se pueden emplear los siguientes indicadores:

Conciencia emocional de sus sentimientos: se refiere a la capacidad del atleta de identificar sus propias emociones y los efectos que pueden tener para él.

Expresión verbal de la emoción en el entrenamiento y en la competencia: se refiere a la evaluación desde el reconocimiento del propio atleta de la forma verbal en la que estila expresar sus emociones y reconocer si en algún momento no la expresa y el porqué.

Expresión extraverbal de la emoción en el entrenamiento y en las competencias: hacer consciente la forma en que el atleta estila expresar en forma de gestos y otras manifestaciones extra verbales sus emociones.

Bello, 2009, señala que "...los problemas en la comunicación no verbal inhibirán a menudo las interacciones sociales de un niño o joven". De lo anterior se concluye que para obtener este autoconocimiento emocional es necesario que ellos adquieran un vocabulario variado para pensar en sus emociones y expresarlas. Hablar de ellas es la forma más directa de comprenderlas y controlarlas. El

autoconocimiento ocupa un lugar primordial ya que sobre él se desarrollan, el autocontrol y la empatía.

Desde otro ángulo, se puede analizar el autocontrol emocional o autorregulación como la habilidad de mantener bajo control las emociones e impulsos conflictivos, según el psicólogo Martínez Gómez (2003), el control de las emociones no significa supresión, significa comprenderlas y luego, utilizar esta comprensión para transformar las situaciones en su beneficio.

Cuando se logra una adecuada autoconciencia y se han entendido las propias emociones, carencias y necesidades emocionales insatisfechas, y se es capaz de reconocer y nombrar esos estados emocionales cuando están ocurriendo, ya se ha dado el paso más importante en el adecuado control de las emociones.

Para Godo “la persona consciente de sí misma, es consciente de sus estados de ánimo, mientras los está experimentando goza de una vida emocional más desarrollada. Estos son sujetos que impregnan todas las facetas de su personalidad; son autónomos y seguros de sus propias fronteras, son personas psicológicamente sanas, que tienden a tener una visión positiva de la vida y que cuando caen en un estado de ánimo negativo, no le dan vueltas obsesivamente y, en consecuencia, no tardan en salir de ésta.” (Godo, 2014)

La regulación de las emociones depende en gran medida del conocimiento que se tienen de ellas, se debe aprender a reconocer cuando se observan en los demás, pero sobre todo se debe aprender a diferenciar cuando nosotros mismos la experimentamos.

Suprimir las emociones o reprimirlas implica un daño irreversible a la estabilidad emocional el simple hecho de que la persona no la desee reconocer no significa que desapareció. Desde ese lugar oculto hará más daño porque provocará conductas de las cuales les será difícil reconocer su causa. Sería mejor reconocer la emoción y tratar de encontrar su causa primaria en la propia persona.

Un adecuado autocontrol significa más bien el reconocimiento y la expresión equilibrada de las emociones negativas, puesto que cada una de ellas tiene un propósito y en principio no existen emociones “malas”, ellas indican algún aspecto

que se percibe como amenazante para ser protegidos física o psicológicamente, adaptándose sanamente a cada situación conllevando al bienestar emocional.

Tal como expresa González *“la tendencia a la ansiedad de los deportistas no resulta tan preocupante para el rendimiento como la emotividad. En esta misma dirección, consideró que los buenos deportistas muestran tendencia al dinamismo, lo que les permite arriesgarse y tomar decisiones trascendentales, muchas veces en situaciones de déficit de tiempo. Los “emotivos”, en su afán por tantear las distintas soluciones y sopesar ventajas y desventajas, terminan por elegir la variante menos satisfactoria o actuar después que el momento oportuno quedó atrás”*. (González, 2004)

Según Golemann (1996) cuando las emociones son más normales, y se desean poner al servicio de la persona, el camino es dominarlas y el procedimiento: reconocerlas, analizarlas, encontrar su origen y aplicar una de las muchas técnicas disponibles, tales como caminar, hacer ejercicio físico, o practicar la relajación y la meditación.

Es frecuente encontrar esta conducta en algunos atletas, tienden a tener muy poco dominio de sus emociones y esto suele afectar su desempeño en competencias y entrenamientos. Para evaluar esta dimensión se proponen tres indicadores:

Manejo de emociones negativas en las competencias: observar y concientizar cuales son los comportamientos en competencias con emociones desagradables y si estos son los más adecuados para tener un buen manejo de ellas.

Control de impulso en las competencias: reconocer una vez consciente de la emoción perturbadora cual es la tendencia de su personalidad a comportarse y si es favorable o no para el logro de sus objetivos.

Y por último la automotivación, definida por Codina Jiménez como *“lo que impulsa a una persona a actuar de una manera determinada o, por lo menos, que origina una propensión hacia un comportamiento específico. Ese impulso puede ser provocado por un estímulo externo al individuo, o puede ser generado internamente. Es un proceso que conduce a la satisfacción de algo.”* (Codina Jiménez, A. 2012)

Pero requieren de algunas características importantes que los acompañen: la primera característica es la tolerancia a la frustración, ya que el perseguir una meta elevada, generalmente va acompañada de tropiezos, de contratiempos y obstáculos, en que las personas sobresalientes tienen la capacidad de reponerse rápidamente de los fracasos y continuar con su actividad. La segunda es el control de los impulsos, sobre todo el impulso de abandonar por una tarea más fácil o bien de sucumbir a los estados emocionales de depresión, derrota o ira.

El último requisito necesario para mantener una postura de entusiasmo y persistencia es el pensamiento positivo, entendiéndose por éste una actitud de optimismo y esperanza, una creencia positiva en sí mismo, en su propia fuerza.

Al respecto se confirma que el deportista que no cuente con esta habilidad de automotivarse está más propenso a la derrota que el que lo desarrolla. Definiéndose tres indicadores para su evaluación:

Expectativa de éxito: Cuales son sus aspiraciones deportivas y en qué medida supone que lo logrará

Enfrentamiento al fracaso: concientizar cuál es su comportamiento ante el fracaso y si este es favorable para el logro de sus metas. Teniendo en cuenta si lo detiene o no.

Motivación de logro: observar si dentro de todas las actividades que realizan se vinculan con sus metas y en función de ella entrena.

En esta dirección la autora considera que, en el trabajo con los vallistas escolares, se debe lograr la comprensión e identidad de sí mismo, que este adolescente se comprenda en la medida que se encuentre a sí mismo, que esté a gusto con su propio cuerpo, que experimente una agradable sensación de saber a dónde va, y una certeza interior del reconocimiento anticipado.

Roca explica *“...que para hacer frente con eficacia a un entorno social tan complejo el individuo necesita disponer de recursos, tanto internos como externos, que le permitan no solo respuestas adaptativas, sino que a la par promuevan su crecimiento humano y realización como persona, y hace énfasis en el desarrollo de la autoconfianza, pues este importante recurso adquiere especial valor en la*

toma de decisiones, si se estima como un momento de suma importancia y responsabilidad.” (Roca, 2013)

Referente a lo anterior (Fernández, 2005) señala que “... *la identidad de sí mismo es un proceso dinámico que supone una visión de la persona sobre sí misma, no como entidad estática, sino como ente en constante transformación, que se va descubriendo constantemente a través del autoconocimiento*”. Para la autora, la formación y desarrollo de la Inteligencia Intrapersonal en los vallistas escolares que se inician en el alto rendimiento posee un valor indispensable, lo que servirá de premisa para la adaptación de este deportista en el orden psicológico, físico, técnico y táctico, potenciando el desarrollo de una personalidad sana y equilibrada.

CONCLUSIONES

Los fundamentos teóricos abordados en el presente estudio aseguran la necesidad del trabajo conjunto de todos los especialistas para la preparación psicológica en el entrenamiento deportivo. Pues aun cuando muchos autores tanto en el ámbito nacional como internacional han realizado estudios sobre la importancia de la preparación psicológica en el deporte, no son suficientes las acciones en este tema y menos en edades tempranas. Vale reconocer que con estos conocimientos que la autora expone permiten ubicar al lector en una posición de cambio de restructuración de la preparación psicológica y el direccionarlo hacia la educación emocional intrapersonal puede ser una nueva vía la cual más que demostrado está a nivel internacional genera mayores resultados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balbi, J. (2011). Terapia Cognitivo Posracionalista. Conversaciones con Victorio Guidano. Argentina: Editorial Biblos.
- Bello, Z. (2009) Alternativa Psicopedagógica para la educación de la Inteligencia Emocional en niños con dificultades en el aprendizaje. (Tesis inédita de doctorado) Instituto Pedagógico Latinoamericano (IPLAC) Cuba.
- Calviño, M. (2002). Orientación psicológica. Esquema referencial de alternativa múltiple. La Habana: Editorial Científico Técnica.

- Codina Jiménez, A. (2012). Inteligencia Emocional para el trabajo directivo y las relaciones interpersonales. Aptitudes y herramientas. La Habana: Ciencias Sociales.
- Cruz, J. (1991) Historia de la Psicología del Deporte. En Cruz, J y Rivera, J. (EDS) Psicología del Deporte. Aplicaciones y perspectiva. España: Martínez Roca.
- Domínguez, L. (2003) Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud. Selección de lecturas. La Habana: Félix Varela.
- Dopico, H. (2011) Estrategia psicopedagógica de formación continua para entrenadores dirigidas al tratamiento del componente psicológico en atletas escolares. (Tesis inédita de doctorado). Cuba
- Durand, Y. (2020). Intervención psicológica para desarrollar la Inteligencia Intrapersonal en vallistas escolares de Guantánamo. Tesis en opción al título de Máster en Psicología del Deporte. Cuba
- Fernández, L. (Comp.) (2005). Pensando en la Personalidad Tomo 2. La Habana: Editorial Félix Varela.
- Gardner, H. (1983). Teoría de la Inteligencias Múltiples. España: Editorial Paidós. Barcelona.
- Godo, E. (2014). Estrategia educativa para la formación y desarrollo de la habilidad intrapersonal autoconocimiento en Boxeadores escolares.(Tesis inédita de doctorado). Cuba
- Goleman, D. (1996). La Inteligencia Emocional. Argentina: Javier Vergara Editor.
- Goleman, D. (1996). La Práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Editorial Kairos.
- González, (2004). La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo. La Habana: Editorial Deporte.
- Gorbunov, (1988). Psicopedagogía del Deporte. La Habana: Pueblo y educación.
- Martínez Gómez, C. (2003). Salud familiar. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Muller, H. y Ritzdorf, W. (2000). Correr, saltar, lanzar. La guía IAAF de la enseñanza del atletismo. Santa Fe: Editorial CRD-IAAF.

- Roca, E. (2013). Inteligencia Emocional y conceptos afines. Autoestima sana y habilidades sociales. España: Hospital Clínico Universitario de Valencia. AV. Malvarrosa, 10, 46011. Valencia. España. eliar@cop.es.T.662020352 <http://WWW.cop.es/colegiados/PV00520/>.
- Roudick, P. (1974). Psicología. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Rubinstein, S.L. (1964). El Desarrollo de la psicología. Principios y métodos. La Habana: Editorial Nacional de Cuba.
- Sainz, N. (2003). La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Editorial Siena, Puebla.
- Sánchez, M. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. La Habana: Editorial Deporte.
- Sánchez, M. & González, M. (2004) Psicología. General y del desarrollo. La Habana: Editorial Deportes.