

Intervención Psicológica para desarrollar la inteligencia intrapersonal en vallistas escolares de Guantánamo

Psychological intervention to develop the intrapersonal intelligence of school hurdlers in Guantánamo

Yanet Durand-Nistal¹, Carmen Nerina Romero-Muguercia², Marta Leyva-Padrol³

¹Lic. Prof. Asist. Centro Provincial de Medicina Deportiva de Guantánamo. tenaydn@gmail.com

²Esp. en 1^{er} Grado de Pediatría. Prof. Instr. Policlínico “Fermín Valdés Domínguez”. Baracoa, Guantánamo. carmennrmbcoa@hotmail.com

³Lic. Prof. Asist. Universidad de Ciencias Médicas de Guantánamo. martalp@gmail.com

Fecha de recepción: 5 de septiembre de 20019

Fecha de aceptación: 29 de octubre de 20019

RESUMEN

El siguiente trabajo evalúa el papel de las emociones en los atletas, la naturaleza del problema es elaborar una intervención que permita desarrollar la inteligencia intrapersonal en los vallistas escolares de la EIDE. Para ello se elaboró una intervención psicológica sustentada en los indicadores teóricos de la inteligencia emocional a partir de las deficiencias detectadas, valoradas en su estado inicial, mediante métodos empíricos tales como: entrevista, observación, técnicas psicométricas y demás.

Palabras clave: Intervención psicológica; Inteligencia intrapersonal; Vallistas escolares; Autoconocimiento

ABSTRACT

The following work evaluates the role of emotions in athletes, the nature of the problem is to develop an intervention that allows the development of intrapersonal intelligence in school hurdlers of the EIDE. For this, a psychological intervention was developed based on the theoretical indicators of emotional intelligence based on the deficiencies detected, assessed in their initial state, through empirical methods such as: interview, observation, psychometric techniques and others.

Key words: Psychological intervention; Intrapersonal intelligence; School hurdlers; Self-knowledge

INTRODUCCION

Son innumerables las investigaciones en el orden de lo psicológico que tributan a un buen resultado deportivo, pero, aun así, todavía no se ha logrado definir un criterio propio de aquellos aspectos de la preparación psicológica en el entrenamiento que orienten su investigación empírica respecto al desarrollo de la personalidad del atleta teniendo en cuenta la actualidad mundial y los cambios en la estructuración del entrenamiento.

En este sentido la Psiquiatra Dr. C. Médicas Elsa Gutiérrez Baro refiere “que producto del pensamiento Postmodernista en el que se desarrollan hoy las sociedades de forma paradójica a medida que más se avanza en el desarrollo tecnológico y se perciben más inteligentes las nuevas generaciones aparejado está dentro de sus características socio-psicológicas la perdida de la personalidad individual, la búsqueda de lo inmediato y por ende sus capacidades emocionales y sociales disminuyen vertiginosamente”. (Gutiérrez, 2004, p.5)

Llevado a la práctica las tendencias actuales invocan a redimensionar las emociones en un contexto en el cual prima lo competitivo, que involucra a personas y grupos de personas compitiendo entre sí por obtener el mejor resultado, la mercantilización del deporte convirtiéndolo en el cuarto negocio mundial, lo cual implica que, deportistas y entrenadores han de orientar todos sus esfuerzos hacia un objetivo principal: rendir al máximo, hacer nuevos récords, ser los mejores en su deporte. De esta forma éste se convierte en un reto para el ser humano, tanto a nivel individual como colectivo y social.

Al respecto el neurólogo chileno Humberto Maturana citado por el psicólogo (Balbi, 2011, p.47) plantea que:

“Vivimos en una cultura que ha desvalorizado las emociones en función de una supervaloración de la razón (...) pero resulta que somos mamíferos, y como tales, somos animales que viven en la emoción.

...al ser las emociones constitutivas de nuestra estructura están siempre presentes en cada actividad humana y, por lo tanto, no se verifica ninguna

actividad humana cuyo dominio de acción no esté determinado por una emoción; aun pensar y razonar son actividades que para llevarse a cabo requieren un cierto estado emocional”.

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.

Para el psicólogo Miguel Roca en el libro *Descubriendo la Psicología* de Manuel Calviño expresa “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, 2017, p. 145)

Partiendo de estas nociones se considera que la preparación general de los atletas pudiera encaminarse en función de promover en ellos la capacidad de comprender sus emociones y conducirlas, de tal manera que puedan utilizarlas para guiar su conducta y los procesos de pensamiento, en función de producir mejores resultados, aspectos que conforman la teoría de la Inteligencia Emocional definida por Daniel Goleman como “ la capacidad de reconocer los propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”. (Goleman, 1996, p.430)

En esta investigación se potenciará el trabajo con la dimensión intrapersonal del modelo de Daniel Goleman definido como “la habilidad para comunicarse eficazmente con uno mismo y para manejar en forma óptima las propias. Valorando que el atleta que cuente con las herramientas que le provee la inteligencia intrapersonal tendrá más probabilidades de mostrar su capacidad adaptativa y creadora ante los cambios, mayor autocontrol emocional y motivación para establecer y lograr determinados objetivos y metas” (Goleman, 2000). Promoviendo en este sentido mayor tolerancia a la frustración y recursos de

afrontamiento superiores, posibilitando disminuir las presiones y miedos, que tienden a influir en su bienestar.

Tal como expresa el psicólogo cubano Dr. C. Luis Gustavo González Carballido “la tendencia a la ansiedad de los deportistas no resulta tan preocupante para el rendimiento como la emotividad” (González, 2004). En esta 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.

Para el Dr. C. Hirbins Manuel Dopico psicólogo vinculado a investigaciones en el orden de la preparación psicológicas de los atletas plantea en su artículo: El fantasma de la preparación, un mal que no ayuda a los atletas en el componente psicológico (Dopico, Fernández & Jiménez, 2012, p.7) “...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”.

Innumerables autores brindan desde disímiles perspectivas, la significación de las emociones en el rendimiento deportivo, al respecto se destacan, (Roudick, 1974), (García, 2004), (González, 2004), entre otros, los cuales han encaminado sus principales ideas hacia intervenciones psicológicas, entrenamientos, metodologías, estrategias o programas que han facilitado el trabajo por parte de los entrenadores y psicólogos.

Desde el punto de vista de la autora se reconocen los aportes dados por estas investigaciones que han ponderado a las emociones en el deporte como una cualidad determinante para el logro de los objetivos del atleta sin embargo el continuado énfasis en el estudio de emociones y estados negativos no se ha dirigido a la búsqueda de un apropiado manejo emocional por parte de los atletas aprovechando la potencialidad del autoconocimiento desde la inteligencia emocional.

Los criterios de los diferentes autores analizados constituyen referentes para elaborar una intervención psicológica para desarrollar la inteligencia intrapersonal en los vallistas de Guantánamo. Defendiendo la idea de que con la aplicación de una intervención psicológica para desarrollar la inteligencia intrapersonal en vallistas escolares de Guantánamo se logrará optimizar su desarrollo personal.

MÉTODOS

Esta investigación es de tipo experimental y se realizó en el deporte de atletismo, la modalidad valla categoría escolar de la EIDE “Rafael Freire” de Guantánamo. Se realizó un pre experimento, mediante un pretest, posttest con un solo grupo control durante del proceso de preparación psicológica que realiza el psicólogo dentro del Macro ciclo de entrenamiento.

Los métodos y técnicas de investigación empleados fueron: analítico - sintético, inductivo-deductivo, sistémico - estructural - funcional, que permitieron establecer la estructura, los contenidos, las acciones de intervención psicológica que se proponen y resumir las concepciones relacionadas con el objetivo del estudio. Teniendo en cuenta las variables intervención psicológica e inteligencia intrapersonal, así como los indicadores de esta última empleándose para su evaluación la observación, entrevista estructurada, las encuestas, el Tapping test y la Técnicas abiertas conformando así el diagnóstico inicial y la evaluación final luego de aplicada la intervención. Igualmente se empleó el método estadístico-matemático para analizar el conjunto de datos, con el fin de describir apropiadamente las diversas características de la muestra y comparar los datos para validar la intervención.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL INTRAPERSONAL EN VALLISTAS ESCOLARES DE GUANTÁNAMO.

Teniendo en cuenta los objetivos de la investigación y los resultados arrojados en el diagnóstico inicial se corroboró la necesidad de elaborar una intervención psicológica que contribuya al desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los vallistas escolares de Guantánamo. La Intervención se concibió para su aplicación en la etapa precompetitiva del macro ciclo de entrenamiento y se estructuró en 10

sesiones divididas en cuatro etapas: Encuadre, Momento inicial, Desarrollo y Cierre y Evaluación las cuales permitieron una mejor organización y aplicación de la misma. A continuación, se ejemplifica una de estas sesiones aplicadas en la intervención:

Sesión 3

Tema: Conciencia del yo

Objetivos: Propiciar una adecuada autovaloración en los atletas fomentando una actitud más contemplativa ante los problemas tomando distancia emocional frente a ellos, sobre todo en los casos en los que no se puede hacer nada de manera inmediata.

Materiales: hoja de la lectura y mantas para la práctica de yoga (se les entregará)

Momento inicial: se realizará un debate del recurso de la literatura “tú eres el resultado de ti mismo” en donde se expondrán para el análisis las ideas referentes a la capacidad del ser humano para enfrentar los obstáculos de una forma segura y optimista.

Desarrollo: Se aplicará la técnica milenaria del hatha yoga se realizará un breve calentamiento y se les explicará algunas teorías de esta disciplina, así como de las asanas que aprenderán y su significado e importancia.

Postura de la montaña (Tàdasana): parado coloque ambos pies juntos (si tiene muslos gruesos, separe los pies), sienta el contacto de las plantas de los pies con el suelo, el pecho se mantendrá elevado sin forzarse y aprenderá a mantener los hombros abajo y atrás con los trapecios descendidos. La cabeza erguida sin desplazarla hacia adelante y la mandíbula paralela al suelo, manteniendo la mirada serena y directamente al frente y mantener la respiración abdominal nunca retener el aliento. Esta postura se convertirá en un modelo para otras, así como para el andar diario.

Su valor psicológico consiste en recordar o conocer que el pecho es receptáculo de múltiples y variadas emociones y se colapsa por la tristeza, Tàdasana es la fuerza de la montaña con base en la tierra y cúspide hacia el cielo. La conexión humana con la Tierra, lo real, “los pies sobre la Tierra”, mientras que el tronco y la

cabeza, las aspiraciones e ideales; ambos con buen balance en la vida cotidiana. Se permanece en la postura de 1-2 minutos.

Postura del árbol (Vrikshàsana): parado en Tàdasana mantenga la mirada fija en un punto directamente frente a usted. Desplace el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda y tómese el tobillo derecho con su mano y coloque el pie en la parte interna y raíz de su muslo izquierdo. Pliegue su pie en la parte interna y raíz de su muslo izquierdo. Pliegue su mano en su pecho con el gesto (mudrà) de Namaste (saludo indio).

Es una postura de mucho valor psicológico por todo lo que significa un frondoso y esbelto árbol y la interna proyección de ser digno, fuerte y en balance. Caerse de la postura tiene mucho significado porque usualmente deseamos hacerlo perfecto y si se cae delante de otros estudiantes puede hacerle sentir mal. Caerse en la vida es sinónimo de fallar en nuestros intentos, proyectos, objetivos, etc.; y puede producir frustración... Pero en el yoga caerse es simplemente volver a empezar con más alerta.

Para terminar se le orienta al grupo que se tiendan en el suelo boca arriba o en decúbito supino para realizar una respiración rítmica se les orienta inhalar en 6 (conteo mental y exhalar en 12 repitiéndolo 5 veces.

Cierre: se aplicará la técnica de la Psicología positivista: “No hay árbol que el viento no haya sacudido” (Proverbio hindú). Autor Esther Sevilla.

Aprovechando esta relajación se les orientan que van a imaginar que son un árbol (se trata de un ejercicio de visualización) cerraran los ojos e imaginaran que son un árbol. Se puede comenzar el ejercicio haciendo un recorrido por el cuerpo, a la vez que se identifican los pies con las raíces, las piernas con el tronco y el torso con las ramas con los brazos y las hojas y los pequeños brotes, con los dedos de las manos y la cabeza.

Una vez se logre la sensación deseada, se introducirá la variable viento: sus problemas, los acontecimientos de la vida diaria, serán ese viento que los azota y sacude, con mayor o menor fuerza. Y visualizaran cómo ese árbol, fuerte pero flexible, se mece a merced del viento, a la vez que se mantiene firmemente anclado en el suelo con sus fuertes raíces. Una tras otra, ráfagas de viento lo

sacuden, y el árbol reacciona a las sacudidas con imperturbabilidad. Se realizará de manera guiada

Evaluación

De forma escrita, cada uno evaluará esta sesión, haciendo una cruz en la cualidad que usted considere que estuvo ésta.

E_____ MB_____ B_____ R_____ M_____

Interesante _____ necesaria _____ estimulante _____

Tarea.

Se les orienta que pueden en su casa en otros momentos entrenar las asanas aprendidas con la misma actitud mental recordándole el previo calentamiento.

Análisis de la evolución del grupo a partir de la comparación de la evaluación inicial (pre-test) y final (post-test). Al igual que se explicó en el análisis del diagnóstico inicial. Los resultados de la evaluación final se darán respecto al equipo en su totalidad

RESULTADOS

Autoconocimiento: el mejoramiento esta dado en la expresión verbal y no verbal de la emoción. La expresión verbal aumenta en más de un 40% ($p=0,005$) y más del 60% ($p=0,0009$) de los atletas logran establecer diferencias entre las emociones lo cual estaba prácticamente ausente en el diagnóstico inicial y habla a favor de un aumento del vocabulario emocional que tributa a la toma de conciencia de las propias emociones.

Autocontrol: los resultados de esta dimensión se encuentran en la estrategia de socializar la emoción perturbadora como vía de enfrentamiento aumentando en un 50% en el caso de la ira ($p=0,00002$) y el 54,1% ($p=0,00006$) en el miedo. Ante situaciones de conflicto, la agresión pierde fuerza como patrón de respuesta dando lugar al acercamiento afectivo e intentos de negociación en un 58,3% en comparación con un 16,6% inicial, lo cual marca una gran diferencia ($p=0,0004$)

Automotivación: los resultados en esta dimensión, obtenidos por la evaluación de tareas orientadas todas a las competencias, apuntan hacia una mayor elaboración del fracaso y una actitud más real y definida para mejorar en los entrenamientos. Lo anterior se observa en que, si bien al inicio todos los atletas reportan una

expectativa de éxito positiva respecto a las competencias, la mayoría (62%) se mostraba inseguro ante la participación por temor al fracaso, lo cual se revierte en la evaluación final, donde el 62,5% se muestra seguro por confiar en sus posibilidades, mostrando mayor coherencia entre su sentir y pensar. El 91,6% ($p=0,005$) logra identificar emociones negativas ante el fracaso y el 87,5% ($p=0001$) elaborar ideas encaminadas a corregir el mismo.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos luego de la aplicación de la propuesta comparados con el diagnóstico inicial demuestran un incremento favorable de los indicadores a evaluar de la inteligencia intrapersonal. Es importante reconocer que en este estudio se centra la intervención desde bases teóricas en la Sofrología, la Psicología positivista aplicada y la Inteligencia emocional, lo que marca la diferencia con otros estudios desarrollando en mayor medida las dimensiones e indicadores de la variable dependiente en un periodo de menor tiempo y con mayores logros.

CONCLUSIONES

Los métodos y técnicas empleados permitieron conocer los elementos esenciales para elaborar una intervención psicológica que permitiera contribuir al desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los atletas de valla de la EIDE Rafael Freire de Guantánamo. Después de aplicada la propuesta se corroboró el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los atletas, quienes modificaron favorablemente los niveles de autorregulación, automotivación y autoconocimiento lo que permitió elevar su rendimiento deportivo. Estos elementos permitieron determinar la factibilidad de la intervención psicológica elaborada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balbi, J. (2011). Terapia cognitiva Posracionalista, conversaciones con Vittorio Guidano: el enfoque ontológico en la Psicología. Argentina: Psicolibros.
- Calviño, M. (2017). Emociones. En Descubriendo la Psicología (p. 145). La Habana: Ciencias Sociales.
- Dopico, H., Fernández, I., & Jiménez, Y. (2012). El fantasma de la preparación, un mal que no ayuda a los atletas en el componente psicológico.

EFDeportes.com, Revista Digital, Año 17(169). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd169/el-fantasma-de-la-preparacion-en-el-psicologico.htm>

García, F. (2004). Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. La Habana: Editorial Deportes.

Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Editorial Kairos.

Goleman, D. (2000). Por qué es más importante que el cociente intelectual. En La inteligencia emocional. México: Ediciones B.

González, L. (2004). La respuesta emocional del deportista. La Habana: Editorial Deportes.

Gutiérrez, E. (1998). Modernidad y posmodernidad: algunas reflexiones. En Modernidad – Posmodernidad (p. 5). La Habana: Ciencias Sociales.

Roudick, P. (1974). Psicología. Moscú: Editorial Fiskultura y Sport.