

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1858>

## Regulación emocional en basquetbolistas en proceso de formación deportiva, categoría infantil

Emotional regulation in basketball players in the process of sports training, children's category

**Carla Belén Gudiño Mejía**

cbgudinom@utn.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5235-0166>

Universidad Técnica del Norte, Av. 17 de Julio 5-21  
Ibarra – Ecuador

**Christian Pérez Gómez**

christianperez@bethlemitasibarra.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-5404-4649>

Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús  
Ibarra – Ecuador

**Washington Suasti Velasco**

wfsuasti@utn.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-7512-2270>

Universidad Técnica del Norte, Av. 17 de Julio 5-21  
Ibarra – Ecuador

**Zoila Esther Realpe Zambrano**

zerealpe@utn.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-4178-1953>

Universidad Técnica del Norte, Av. 17 de Julio 5-21  
Ibarra – Ecuador

**Inés Margarita Mantilla Posso**

immantilla@utn.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-5771-6347>

Universidad Técnica del Norte, Av. 17 de Julio 5-21  
Ibarra – Ecuador

Artículo recibido: 02 de marzo de 2024. Aceptado para publicación: 19 de marzo de 2024.  
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### Resumen

La autorregulación del deportista es un factor decisivo en el rendimiento deportivo de esa persona. El saber identificar sus emociones y saber controlarlas es un gran paso, ya que no sólo conlleva a una mejora a nivel deportivo, sino que también es un pilar clave en la construcción integral de la persona. Por ello, debemos tener claro que, como instructores deportivos desempeñamos un papel significativo en el trabajo de la autorregulación de nuestros deportistas. La regulación emocional ha demostrado su importancia e influencia en diversas áreas del desarrollo individual, particularmente en el funcionamiento social durante la infancia. A nivel psicológico, el deporte comporta grandes beneficios: en el desarrollo y la estabilidad personal y en las habilidades sociales. Está demostrado que cuando los niños practican deporte regularmente, su capacidad de concentración aumenta y su coordinación visual y motora son más eficientes, por el que, en consecuencia, su rendimiento académico es mejor. Aquí tenemos que añadir que también duermen mejor, un aspecto clave para mantener el buen rendimiento académico y la estabilidad emocional. El trabajo de regulación emocional de los deportistas adolescentes (6-12 años) en el Club de baloncesto LOONEY TUNES de

la ciudad de Ibarra se realiza de forma lúdica y pedagógica. Este trabajo está dirigido a que el joven basquetbolista adquiera la capacidad de predecir y evaluar el resultado de sus reacciones negativas y positivas frente al evento deportivo, tales como victoria, derrota, lesiones típicas del proceso deportivo.

*Palabras clave:* regulación emocional, control de respuestas, emociones positivas y negativas, control del pensamiento

## Abstract

The self-regulation of the athlete is a decisive factor in the sports performance of that person. Knowing how to identify their emotions and knowing how to control them is a big step, since it not only leads to an improvement at a sporting level, but it is also a key pillar in the integral construction of the person. Therefore, we must be clear that as sports instructors we play a significant role in the work of self-regulation of our athletes. Emotional regulation has demonstrated its importance and influence in various areas of individual development, particularly in social functioning during childhood. At the psychological level, sport brings great benefits: in personal development and stability and in social skills. It has been shown that when children practice sports regularly, their ability to concentrate increases and their visual and motor coordination is more efficient, so that their academic performance is better as a result. Here we must add that they also sleep better, a key aspect to maintain good academic performance and emotional stability. The work of emotional regulation of adolescent athletes (6-12 years old) in the basketball club LOONEY TUNES in the city of Ibarra is done in a playful and pedagogical way. This work is aimed at the young basketball player to acquire the ability to predict and evaluate the outcome of their negative and positive reactions to the sporting event, such as victory, defeat, injuries typical of the sporting process.

*Keywords:* emotional regulation, response control, positive and negative emotions, thought control.

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Cómo citar: Gudiño Mejía, C. B., Pérez Gómez, C., Suasti Velasco, W., Realpe Zambrano, Z. E., & Mantilla Posso, I. M. (2024). Regulación emocional en basquetbolistas en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (2), 62 –76. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1858>

## **INTRODUCCIÓN**

Las emociones pueden considerarse una forma específica de comunicarse con el mundo. Algunos autores (Schachter & Singer 1962, Lazarus 1991, Sierra 2004) sostienen que la emoción es un fenómeno resultante de un proceso cognitivo en respuesta a eventos externos o internos, y de alguna manera relacionado con el conocimiento del mundo. Así, cuando surge una emoción, se hace una valoración automática de la verdad, que no es una reflexión deliberada y comprensiva (Lazarus & Folkman, 1991); Esto significa que no dejamos de pensar, sino que reaccionamos tan rápido que a menudo dejamos que nuestras emociones nos controlen.

Las emociones comienzan rápidamente. Estos incluyen el estado emocional, que se refiere a los cambios orgánicos o fisiológicos que ocurren alrededor de las emociones; La expresión emocional se refiere a las expresiones faciales, la postura, la voz, etc. y experiencia emocional, definida como la percepción subjetiva de la ocurrencia de emociones (Saarni 1999).

Según Caballo (1991), existen dos tipos de retroalimentación que guían cómo se desarrolla la interacción; Ellos son: respuesta estratégica y respuesta emocional. Primero, teniendo en cuenta las consecuencias a largo plazo, planificando acciones y promoviendo el autocontrol; En segundo lugar, porque no esperan el resultado, lo que provoca desenlaces indeseables y empeora las relaciones, además de causar molestias a los involucrados. En general, las emociones son exactamente lo contrario de la razón, y esta separación les da un matiz negativo; Sin embargo, esto no es del todo cierto, ya que las emociones pueden servir como una guía que nos permite dictar cómo actuamos ante diversos eventos y tareas (Goleman 1996).

En los deportistas, uno de los motivos del deterioro de las relaciones, ya sea con familiares, compañeros de trabajo o con el propio entrenador, y la aparente pérdida de rendimiento deportivo se debe a la falta de control emocional, entre los que destacan la ansiedad prevaleciente, el miedo al rechazo, estrés sobre la observación o incertidumbre sobre un resultado o resultado similar a un ejercicio. Uno de los objetivos de la psicología del deporte es dotar al deportista de los recursos necesarios para hacer frente a las necesidades psicológicas que surgen durante la competición y el entrenamiento para que pueda aumentar su rendimiento y beneficiarse más de su actividad deportiva (Gonzales, 1996). En los deportes de resistencia, como el baloncesto, existen muchos aspectos psicológicos que pueden afectar al rendimiento.

## **DESARROLLO**

### **Regulación emocional**

En general, la regulación emocional caracteriza los procesos involucrados en el manejo de diferentes niveles de emociones positivas y negativas. Como cabría esperar ante un fenómeno muy complejo, existen diferentes perspectivas desde las que entender la regulación emocional. La investigación en psicología del desarrollo ha mostrado en un momento un gran interés en las llamadas "habilidades emocionales" de un niño. En esta área existe una amplia gama de habilidades, desde reconocer los sentimientos de uno mismo y de los demás hasta aquellas que permiten un manejo eficaz y competente de los estados emocionales en las relaciones. Los estudios de desarrollo indican que, al aumentar la edad, un cambio claro en las habilidades de los niños en la comprensión y el control de las emociones (Pons, Harris y Rosnay, 2004).

Varios métodos de teoría en la investigación autoorganizada determinaron la capacidad de los individuos para ajustar su comportamiento debido a los requisitos de situaciones específicas (Kop, 1989, ATO, Gonzales y Carranza, 2004). Para Barclay (1990, citado por Cervera, B, 2005), la autorregulación se define como "cualquier respuesta individual o serie de reacciones que altera la

probabilidad de impedir una respuesta. Para otros autores, la autorregulación emocional incluye los procesos de iniciación, evitación e inhibición”, que mantienen o regulan la apariencia, la forma, la intensidad y la duración de los estados emocionales internos, los procesos fisiológicos asociados con las emociones, las metas relacionadas y los comportamientos emocionales compartidos, generalmente sirven para alcanzar las metas” (Cole, Michel, y Tate, 1994). Esta definición se refiere a la complejidad del fenómeno emocional y por tanto a su regulación.

El concepto de autorregulación está estrechamente relacionado con el concepto de confrontación. Esta se define como un conjunto de respuestas que toma un individuo para reducir, controlar o neutralizar las cualidades dañinas de una situación exigente, y para intentar restablecer el equilibrio para adaptarse a las nuevas condiciones (Ato et al., 2004, Márquez, 2006, Velásquez Barreo y García, 2006). En este campo, la investigación con adultos ha producido la mayoría de los modelos, que van desde la distinción clásica entre la confrontación centrada en la tarea y el afrontamiento centrado en la emoción (Lazarus y Folkman, 1984), hasta los modelos secuenciales de Gross (1998). El modelo de Gross describe una respuesta emocional como una serie de etapas desde la situación que desencadenó la emoción hasta la respuesta fisiológica de la persona. Un aspecto de la confrontación que distinguen Lazarus y Folkman (1986) es la denominada adaptación afectiva dirigida, en la que se presentan respuestas para modificar el significado de una situación (considerada como estrés). emociones así, la regulación emocional puede lograrse evitando un estresor, reevaluando la propia percepción, enfocándose en los aspectos positivos de los eventos o buscando apoyo social (Ato et al., 2004).

Otra propuesta de afrontamiento es el afrontamiento orientado a tareas (TOC), que se refiere a acciones intencionales que conducen al control sobre aspectos de una situación estresante, movilización de estrategias intensivas en esfuerzo, planificación y análisis. Las descripciones existentes de regulación y condicionamiento emocional se han centrado en sentirse condicionado, lo que incluye la capacidad de regular el comportamiento de manera ordenada para lograr ciertos objetivos.

La autorregulación se puede definir como el surgimiento de un comportamiento (o comportamiento) evaluado y planificado que se produce en función de un evento, con el fin de hacer frente a una situación específica y maximizar los beneficios a largo plazo. Esta definición complementa los diferentes puntos de vista y establece dos puntos principales. En primer lugar, el comportamiento excitado se describe como intencional, planificado e intencional, es decir, orientado a un objetivo, lo que significa que la persona tiene la capacidad de predecir y evaluar el resultado de la estrategia que elige. Esta capacidad, junto con otros procesos como la resolución de problemas, la iniciación de conductas, la inhibición y la memoria de posibilidades, forma parte de un grupo de procesos de orden superior conocidos como funciones ejecutivas (FE). Algunos autores han afirmado que tales parámetros serían las FE que coordinan la actividad de otros procesos cognitivos y que implicarían el mayor grado de control y control sobre el procesamiento de la información (Baddeley, 1986).

### **Regulación emocional en el deporte**

En el deporte, existen diversos eventos que provocan emociones positivas y negativas, por ejemplo, satisfacción y alegría ante la victoria, culpa o decepción ante la pérdida, impotencia o confusión en los espacios de entrenamiento y competición. Como se mencionó, la regulación emocional está relacionada con el control de las emociones negativas; Sin embargo, es necesario aprender a apreciar las emociones positivas intensas con mesura y mesura, así como a amoldarse a las conductas que se derivan de ellas. Las funciones de autorregulación implican diferenciar entre contextos de expresión emocional e impresiones que conducen a las adaptaciones sociales de los niños, incluyendo saber distinguir entre diferentes estados emocionales.

Algunos autores (Eisenberg y Fabes, 1992 citados por Ato et al., 2004) contemplan las emociones y su expresión desde un modelo que vincula la intensidad de las emociones, la autorregulación y el funcionamiento social. Sugieren que las emociones negativas altas, junto con la baja regulación emocional y conductual, se asocian con problemas conductuales extrínsecos, como la agresividad y la baja competencia social. Por el contrario, una menor regulación emocional asociada con un mayor control del comportamiento y una mayor intensidad de las emociones negativas se asocia con la internalización de problemas de comportamiento como el miedo o la timidez.

Sin embargo, no todo lo relacionado con un estado emocional negativo es tan malo como solía ser. Las emociones negativas pueden actuar como un catalizador para empujar a las personas inmaduras hacia una regulación emocional adaptativa para el bienestar psicológico y fisiológico, incluido el aprendizaje para reconocer, lidiar y adaptarse a diferentes experiencias.

Un mecanismo importante de regulación emocional es la actividad cognitiva de planificación, donde los comportamientos planificados requieren más que un aprendizaje asociativo porque reflejan un comportamiento inteligente, es decir, los recursos y herramientas que se movilizan para adaptarse a situaciones cambiantes. De hecho, inteligencia "significa la capacidad de resolver problemas y/o crear productos importantes en un contexto cultural" (Gardner, 1983). Tal definición abarca una gama de habilidades poco estudiadas que determinan el éxito o el fracaso de un individuo en varias áreas de su vida. Por ejemplo, el conocimiento de aspectos internos, como el acceso a la propia vida afectiva o afectiva, así como el autoconocimiento, el reconocimiento de fortalezas, debilidades, intereses y preferencias, son indicadores de conductas reflexivas asociadas a procesos metacognitivos. clase especial de inteligencia, inteligencia interna. Gardner (1995) afirma que existen siete tipos de inteligencias básicas diferenciadas entre sí (lingüística, lógico-matemática, espacial, interpersonal, interpersonal, físico-kinestésica, musical) que explican las diferencias individuales relacionadas con habilidades específicas.

La planificación a menudo incluye el desempeño, la anticipación de soluciones y el seguimiento de acciones para lograr una meta. Por ejemplo, en un ambiente competitivo, el deportista recuerda y reproduce lo que aprendió durante el entrenamiento, y se ocupa del reconocimiento de cambios en su cuerpo (pensamiento, fatiga, energía) imaginando estrategias que pueden debilitarlo a su favor.

Los sentimientos agradables y fuertes como la alegría, la satisfacción o la victoria (de la cadena, los giros o el tiempo) también están bajo control, ya que los comportamientos supervisados pueden hacer que los atletas juzguen una autoestima baja o se sobreestimen a sí mismos (llevándolos a creer que el esfuerzo es ya no es necesario); Esto lo hace más proclive a bajar el nivel de sus exigencias de entrenamiento, ayudarlo o no a completar el trabajo marcado por el entrenador; Al darse cuenta de que no es necesario esforzarse para lograr buenos resultados, se vuelve indignado, indisciplinado y obediente.

La regulación emocional involucra un sistema de acciones o un mapa conductual que incluye un sistema de clasificación y percepción de un evento provocador (el sistema cognitivo), un sistema que trata con recuerdos de experiencias pasadas en situaciones similares y situaciones relacionadas con el aprendizaje.

Sarney (1999) afirmó que las emociones se desarrollan a través de la interacción, lo que conduce a la aparición de las llamadas habilidades emocionales que dirigirán el comportamiento en función de las expresiones de los demás, es decir, adquirir la capacidad de distinguir una emoción de otra y adquirir conocimientos que ayuden a uno a actuar sabiamente.

## **Pensamiento limitante**

Para un adecuado control emocional, es necesario comprender la relación e interacción del individuo con el entorno. Ciertos estímulos pueden desencadenar automáticamente pensamientos negativos que limitan el logro de las metas y planes propuestos por el individuo. De hecho, como muestran Ellis y Young (1988), no son los eventos externos (como el comportamiento de los demás o las situaciones) los que provocan nuestras emociones, sino lo que pensamos, es decir, cómo nos sentimos. Nuestra forma de pensar y percibir la verdad. Cerezo (1997) muestra que una mayor autoconciencia conduce a un mayor autocontrol, lo que significa que cuando prestas atención a tus pensamientos, es más probable que actúes de una manera socialmente aceptable (Strauss, 2002).

Si entendemos el pensamiento como el diálogo interior, con nosotros mismos, y nuestra forma de pensar determinada por nuestras creencias, valores y prácticas de los padres, entonces podemos decir que este pensamiento es el principal factor que debemos tener en cuenta. A la hora de planificar e iniciar el entrenamiento psicológico. Ciertos pensamientos que aparecen durante el entrenamiento o durante la competencia pueden afectar negativamente el rendimiento de un deportista.

Pensar en la superioridad lleva a una caída significativa en el desempeño del deportista ya que subestima a sus oponentes, reduce el nivel de entrenamiento requerido y la rutina de ejercicios, se vuelve indignado, indisciplinado, sensible a la crítica y al conformismo. Lo anterior se debe a una incorrecta valoración de las propias capacidades y el ejercicio es una de las principales vías para lograr buenos resultados, se enfocan en la tarea o en el reconocimiento que tendrán los demás por su desempeño. Por ejemplo, la percepción de no poder gestionar una determinada situación estresante en un entorno deportivo conduce a un menor rendimiento del individuo.

A menudo, un joven deportista no se enfrenta fácilmente a situaciones críticas sin la orientación adecuada (modelado adecuado, entrenamiento y acompañamiento en la ejecución, planificación del trabajo, previsión de resultados a lo largo del tiempo, aplicación de estrategias en un contexto determinado), etc. Por esta razón, es esencial una instrucción que capacite a un atleta joven para desenvolverse eficazmente en nuevos entornos.

Situaciones importantes como la evaluación constante, la asistencia frecuente de un observador, la incertidumbre en la predicción del resultado de las competiciones, la resistencia al esfuerzo (cansancio, fatiga o incomodidad) y el grado de entrenamiento deportivo requerido, constituyen un esfuerzo adicional por parte del deportista, porque no tiene que responder de forma eficaz únicamente en el aprendizaje y ejecución de técnicas de estilo individual, controlando mejoras en el entrenamiento, afrontando los niveles más competitivos o exigentes, sino también manteniendo una trayectoria de esfuerzo académico. Las cargas de trabajo pesadas y las presiones para hacerlo bien (deportes, escuela) pueden crear en un niño la percepción de sí mismo como alguien que no puede o tiene poca capacidad para cumplir con todas las obligaciones.

## **El papel de la asignación**

Los deportistas pueden atribuir tanto el éxito como el fracaso a factores internos y externos; estable o inestable; controlable o incontrolable. Estas regulaciones se derivan en gran medida de las expectativas de éxito o fracaso, así como de las respuestas emocionales (Biddle, 1993 citado por Weinberg y Gould, 1996; Hewstone, 1992). Por ejemplo, debido a factores internos o una capacidad de control reducida, como el esfuerzo y la capacidad (en lugar de factores externos o incontrolables), a menudo provocan sentimientos de orgullo, felicidad o vergüenza. Según Castro he Ido (1994), la sensación de control puede ser central para mantener conductas saludables. Los autores agregan que cuando se trata de manejar situaciones estresantes, es necesario reconocer un cierto grado de control, ya sea conductual, cognitivo o de toma de decisiones, que puede afectar la regulación emocional.

Sentimiento. La falta de control puede conducir a defectos motivacionales y emocionales (Seligman, 1975). Evaluación visual o cognitiva de eventos que producen respuestas conductuales de naturaleza emocional, como ira, ansiedad, agresión o satisfacción.

Según Vallerand, la evaluación es consistente con la atribución causal que Weiner estudió en la década de 1970. Como ha demostrado Vallerand (citando a Velásquez 2001, 2005), los deportistas evalúan secuencialmente su desempeño en la práctica o competencia, lo que afecta cada vez más su capacidad para competir. Esta definición explica el papel que juega la atribución en la autoeficacia, el establecimiento de metas, la autopercepción, la autoconfianza y otros factores clave en el rendimiento físico. Estas creencias son mejores predictores del comportamiento que la capacidad real (Yeager, Schomer, Osborne, Letz, & Dilorio 2006; Valiente, 2000).

El concepto de autoeficacia hace referencia a un proceso cognitivo que también se lleva a cabo evaluando o evaluando las habilidades que posee un individuo para realizar adecuadamente una tarea en una situación dada., que es una valoración que incide directamente en la intención de actuar de un individuo, lo que significa una voluntad de actuar teniendo en cuenta las peculiaridades de la situación (Karademas, 2006; Bäßler, & Schwarzer 1996; Bandura, 1987).

El modelo de Vallerand utiliza el concepto de atribución para explicar las explicaciones individuales de situaciones de éxito, dificultad o fracaso en el entrenamiento o en la competición. Vallerand reconoce que existe una serie de valoraciones positivas o negativas a lo largo del tiempo durante y al final de una competición que los atletas hacen de forma subjetiva o reflexiva sobre su desempeño. Este tipo de prueba permite evaluar el nivel alcanzado. La evaluación del desempeño de un individuo y las regulaciones causales internas juntas conducen a un aumento positivo o negativo en el efecto (sentimiento, respuesta emocional) sobre la competitividad de un individuo. Por lo tanto, las regulaciones son esenciales para la autoconfianza, la autoeficacia y el establecimiento de objetivos, que son componentes esenciales del rendimiento deportivo.

Para efectos prácticos del manejo y control cognitivo inadecuado en deportistas se utilizan técnicas de reconstrucción cognitiva. Se puede definir como un conjunto de habilidades que buscan modificar directamente la mentalidad del deportista para afrontar mejor las exigencias de la competición, así como modificar los pensamientos limitantes que afectan al rendimiento, los movimientos de los deportistas, antes del entrenamiento, durante o después de la competición. Esto tiene como objetivo mejorar la confianza del atleta, mejorar las actividades motoras, controlar la atención y el enfoque, así como la capacidad de desarrollar una interpretación completa de los eventos relacionados con las actividades deportivas y un fuerte autoconcepto que le permita comunicarse con los demás sin necesidad de eso. Compararte con criterios inapropiados. En los deportes de resistencia, esta técnica, junto con el diálogo interno, es útil para suprimir la percepción de la fatiga y la percepción del dolor, y también puede mejorar el rendimiento deportivo.

### **Regular las emociones de los niños y jóvenes al hacer ejercicio**

La regulación emocional infantil ha cobrado relevancia en los últimos años, ya que se ha demostrado que influye en diferentes áreas del desarrollo de los individuos, especialmente en sus interacciones sociales. (Cerezo, 1997). Dadas las diferencias que existen entre los deportistas con una larga trayectoria de competición y los que se inician, es necesario disponer de un plan de preparación psicológica acorde a las características del deportista, definiendo la etapa de entrenamiento, su desarrollo y las características del deporte por el que han pasado y elegido practicarlo, siempre que durante su desarrollo se desarrolle una regulación emocional. Cualquier interferencia se hace en un niño o niña para recordar la etapa de desarrollo.

El desarrollo de la autorregulación de las emociones en la infancia se distinguió por la transición principal de las regulaciones externas por parte de los padres o proveedores de atención, a las regulaciones internas, caracterizadas por una mayor independencia e independencia, donde "Solís y el día 2006; Ato et al., 2004). Con el tiempo y la confrontación con experiencias nuevas, hay progresos en formas de organización flexible y cada vez más independiente, lo que mejora la adaptación de los niños a los requisitos de su entorno deportivo.

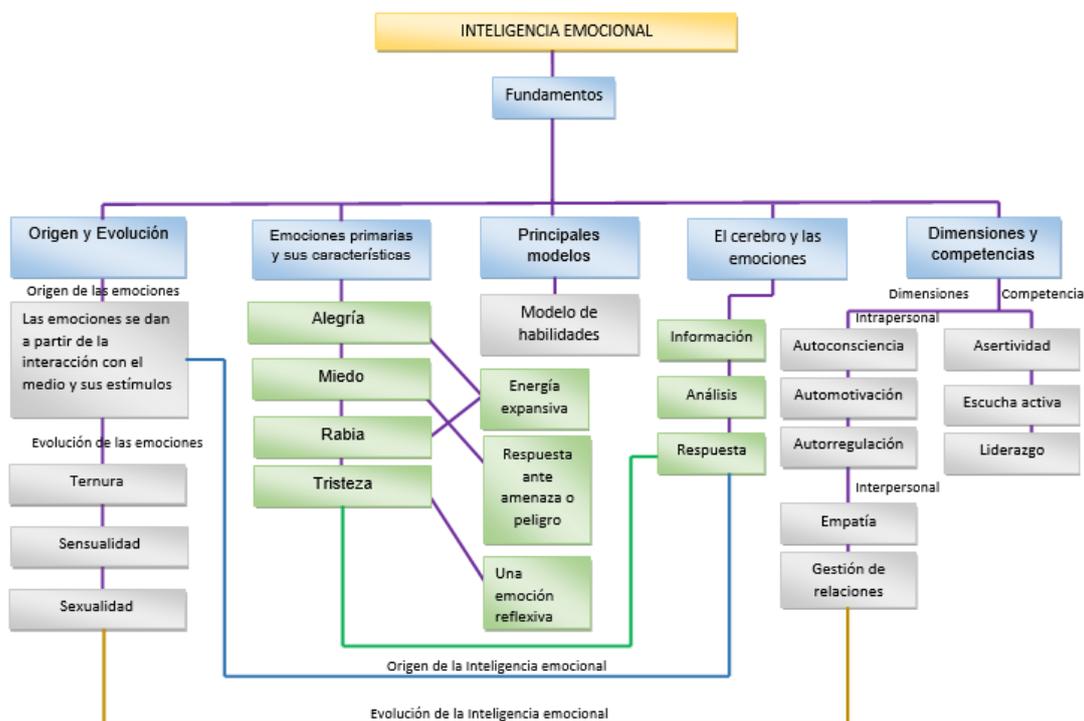
Hay situaciones familiares que provocan reacciones semiautomáticas (a veces poco adaptativas) y otras nuevas que entorpecen al joven deportista, limitando su capacidad para organizar, comprender y posteriormente resolver situaciones. En ambos casos, se necesita una intervención para acercar al niño al panorama competitivo y familiarizarlo con los requisitos de entrenamiento, como la mejora y el esfuerzo, la comparación con la competencia, la evaluación del choque, el subestándar, la pérdida y la incertidumbre. Resultados y/o evaluación permanente.

### Emociones y sensaciones que surgen en el ejercicio

El baloncesto es un deporte en el que la competición depende principalmente del sistema de juego y resistencia. Los basquetbolistas son constantemente comparados y juzgados bajo la presión de los padres y residentes; Estas actitudes, entre otras, producen en el niño cierto tipo de emociones y sentimientos (como el orgullo, la vergüenza, la ansiedad, la tristeza, el miedo al fracaso, el miedo, la tristeza), el aburrimiento, la desesperación y la alegría) sin afectar en modo alguno su resultado. Según cómo evalúan su desempeño o cómo perciben sus capacidades técnicas, físicas o mentales. Las emociones negativas (especialmente la ansiedad, los sentimientos de inutilidad o el miedo) son una fuerte molestia a la hora de aprender cualquier contenido porque "llaman la atención"; Sin embargo, cuando el estado de ánimo es positivo.

**Figura 1**

*Inteligencia emocional*



**Fuente:** elaboración propia.

### **Aburrimiento**

El aburrimiento incluye apatía o falta de motivación para realizar una actividad; Es un sentimiento asociado al compromiso de la persona con la tarea a realizar, así como a la satisfacción a corto y largo plazo (Matthews, 1996). El baloncesto puede ser monótono o incómodo, ya que el deportista debe moverse constantemente de un lado a otro y aplicar sistemas o técnicas de juego. El objetivo de centrarse en el aburrimiento o el aburrimiento resultante de revolucionar el entrenamiento de baloncesto es aumentar la automotivación y trabajar hacia el dominio técnico en el deporte (Castillo, Duda y García, 2004; Dosil, Poveda y Sánchez, 2001). Por lo tanto, los deportistas deben comprender la importancia de los objetivos de rendimiento y técnicas de juego, así como ser capaces de encontrar alegría en la actividad, que disfrutan y valoran. Como parte del programa de autorregulación de un basquetbolista, se comparte con los entrenadores la importancia de usar discursos de refuerzo y reconocimiento en público y en privado, ya que a menudo usamos penalizaciones y correcciones más de lo que nos reforzamos a nosotros mismos.

### **Miedo al fracaso**

El fracaso no es lo opuesto al éxito, es parte del proceso de tratar de hacer las cosas, incluso si no tienes éxito, hasta que aprendes a hacerlo bien. Se trata de saber perder, y encontrar el origen de los errores, porque todo fallo indica que algo está fallando realmente. Hubo grandes deportistas que fracasaron antes de convertirse en campeones en cualquier deporte. Lo intentan una y otra vez. Las personas exitosas son consistentes, cada vez que cometen un error tratan de determinar qué pasó y lo intentan una y otra vez hasta alcanzar su objetivo. Es perfectamente normal sentir sentimientos de tristeza, desesperanza o falta de control porque no podemos hacer algo que queremos; Sin embargo, lo que distingue a la persona promedio de la exitosa es cómo interpreta los resultados, cómo ve el fracaso y cómo reacciona ante él (Wilkes, 1998).

Los deportistas pueden controlar sus emociones (ansiedad, tensión, sudoración, pánico, bloqueos psicológicos) para avanzar hacia la seguridad y la confianza en su potencial y mientras se entrenan, así como prepararse para afrontar los contratiempos sin mucha culpa. Por su parte, el entrenador explicará al niño sus puntos principales para que las pruebas en deportes vuelvan a resultar atractivas para el niño; Esfuerzos para lograr que los deportistas sean plenamente conscientes de sus capacidades físicas, técnicas y psicológicas, mejoren su autoimagen y así construyan una autoimagen sólida para que los éxitos y los fracasos se deban todos a su esfuerzo y habilidad.

Una vez tomada la decisión de cambiar, se corre el riesgo de empezar a retrasar el momento de empezar a trabajar. El proyecto continúa porque el miedo a lo desconocido, los eventos que no conocemos nos llevan a la ansiedad y la incertidumbre, y definitivamente invertiremos nuestra energía y tiempo; Comenzar un nuevo proyecto requiere perseverancia, organización y disciplina y puede ser intimidante, pero el proyecto solo valdrá la pena si eres persistente y dedicado.

### **Identificar aspectos del entrenamiento en autorregulación**

Este proyecto, al igual que otros programas de formación, tiene una calidad muy psicológica, es decir, permite a los participantes comprender los orígenes y las consecuencias de los hábitos o comportamientos inadecuados que surgen en respuesta a las tensiones identificables, además de proporcionar los conocimientos y habilidades para afrontar con estas dificultades.

El bloque temático se centra en las capacidades de control emocional, reconociendo la importancia de organizar la recepción de la información (percepción de los hechos, de uno mismo, de los resultados de la competición, etc.), hacia la planificación de la respuesta, la planificación y el aprendizaje de

acciones para expresar correctamente las emociones en un contexto matemático (Rey, 2005). El logro de este objetivo es parte de un proceso continuo y secuencial (por fases) en el que prevalece la valoración del deportista sobre el evento (ya sea que lo considere un factor estresante o no), puede ser percibido como dañino, amenazante, negativo, o incontrolable, más allá de la percepción de la propia capacidad para hacer frente a tal situación. La percepción de la capacidad se puede diferenciar entre capacidad física, capacidad biológica o capacidad de resistencia; habilidad técnica, que se refiere al sistema de juego, toques, giros, salidas, etc., y habilidad psicológica, debida a la capacidad de enfocar la atención del sujeto en aspectos relacionados, para mantener una buena autoimagen, autoimagen. - confianza., autoeficacia y suficiente concentración.

Los basquetbolistas pueden tener ejemplares enérgicos y dominio técnico, pero si no se ven calificados para la tarea, no intentarán gastar el tiempo o el esfuerzo en algo que "no dará sus frutos". Por lo tanto, no es suficiente hacer esto, sino creer que eres capaz de usar tus habilidades y destrezas personales para servir a tus objetivos. La percepción de autoeficacia es un requisito previo para emprender acciones que conduzcan al logro de metas (Tschannen y Woolfolk, 1998).

### **Pautas para un programa de autorregulación en niños basquetbolistas**

El baloncesto claramente es un deporte interactivo sino un deporte cooperativo, de cohesión del grupo, el compañerismo y la aceptación colectiva permiten que el deportista se sienta seguro y cómodo dentro del conjunto de entrenamiento, ya que este aspecto representa para él una fuente adicional de apoyo o tensión.

Los contenidos didácticos y las actividades se centraron en el desarrollo de las habilidades esenciales con un enfoque preventivo de los problemas de reacciones emocionales en el deporte. Según Servera, M (1992), la mayoría de los esfuerzos de los entrenadores se enfocan en el aprendizaje del conocimiento declarativo (contenido) y se cree que, con la práctica, la experiencia y el conocimiento esto se verá reflejado en movilizar estrategias para resolver un problema en particular; Sin embargo, la investigación ha demostrado que solo conocer las características de un problema no hará que sea más fácil de resolver. De manera similar, se ha encontrado que los entrenadores no brindan una guía clara sobre las estrategias de aprendizaje o el control del comportamiento en ciertas situaciones, como la presión de la observación, la fijación de precios o la presencia de oponentes fuertes. Con estas condiciones.

Se propone una organización objetiva que parte del autoconocimiento, el autoconcepto, la persistencia con la confianza y la resolución de problemas, anotando los sentimientos más comunes en el deporte y las situaciones en las que se generan; Finalmente, se destacan los límites del razonamiento y la percepción cognitiva, así como la regulación emocional y el autocontrol.

Cada taller incluye una base teórica que se presenta a los participantes de una manera fácil de entender y abierta a la discusión en grupo. Al final de cada sesión se presenta material con los temas tratados y algunas tareas para realizar en casa. Se les pide a los participantes que completen un formato de retroalimentación que nos brinda retroalimentación sobre lo que aprendieron durante la sesión y las reacciones que obtuvieron los deportistas. A cada entrenador se le entrega un informe de lo realizado en cada sesión de entrenamiento, detallando el comportamiento del equipo y el concepto psicológico desarrollado junto con recomendaciones de modificación y mejora en el desempeño general.

### **METODOLOGÍA**

En la metodología de trabajo destacan los siguientes elementos:

**Actividades de aprendizaje en grupo de ludo:** (de nueve a veinte participantes) en las que se explica y discute con los participantes una actividad que introduce un tema. Las investigaciones han

demostrado que las interacciones sociales de un grupo de niños que se enfrentan a una tarea (con orientación o dirección de un experto) permiten al niño reflexionar y reflexionar sobre el conocimiento y su comportamiento (Petrone y Triano, 2001; Cervera, M, 1992).

**Instrucciones directas:** información (oral y escrita) y explicación de las estrategias de autorregulación adecuadas, por qué deben aprenderse, cómo y cuándo deben usarse, y cómo se tiene en cuenta la evaluación de su uso.

**Entrenamiento cognitivo:** incluye discusión grupal de los contenidos, explicación de los temas y retroalimentación del proceso (grupal e individual) para el docente, con las correspondientes pistas y tareas.

**Tabla 1**

*Taller*

<b>Taller</b>	<b>Cohesión grupal</b>	
Aprendizaje en grupo de ludo	Para hablar con tranquilidad y sosiego de sentimientos, emociones y vivencias hay que preparar al grupo. para trabajar el apoyo y el cuidado mutuo, el respeto y la solidaridad, hay que intensificar la conciencia grupal hasta sentir que forman una pequeña comunidad socioafectiva.	
<b>Taller</b>	<b>Regulación emocional</b>	<b>Competencias emocionales</b>
Instrucciones directas	Autoconcepto, autoconocimiento, motivación y resiliencia.	Regulación emocional Autonomía emocional Autonomía emocional Competencias sociales
Entrenamiento cognitivo	Estrategias adquiridas y competencias desarrolladas Frustración	Ansiedad Preocupación

**Fuente:** elaboración propia.

**Tabla 2**

*Destinatarios*

<b>Destinatarios</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsables</b>	<b>Tiempo</b>
Deportistas de baloncesto	Cohesión grupal	Humanos Materiales Técnicos Espacios abiertos	Entrenadores	S/T
	Regulación emocional			

**Fuente:** elaboración propia.

El contenido de los talleres asumió un fuerte componente cognitivo, ya que las dificultades que se presentan en el ámbito deportivo (y en otros ámbitos como el escolar) en estas edades están más relacionadas con el control de los pensamientos perturbadores que con las propias conductas disruptivas. El objetivo de la realización de los talleres es que los participantes puedan evaluar los resultados de aplicar una estrategia adecuada en determinados contextos, su eficacia y su utilidad en situaciones posteriores.

Aunque las edades son muy parecidas (6 a 12 años), la temática de los talleres no es la misma para todos los grupos (seis grupos creados previamente por el club) porque no todos los niños tienen las mismas necesidades o periodos de aprendizaje.

Al final del grupo de talleres con niños, se esperará que encuentre una disminución en las respuestas emocionales negativas a las tensiones identificables, así como la comprensión de que su valor como personas no solo se basa en los logros o fracasos en los deportes, sino que puede mejorarlos. Confianza, autoestima y mejores habilidades para resolver problemas. Tiene como objetivo aumentar la confianza de los niños en su desempeño y su comprensión y uso de estrategias de autocontrol y autorregulación que se manifiestan en la formación de un niño seguro, positivo, cómodo, independiente y plenamente evaluado en aspectos relacionados con el campo de deportes.

El trabajo de regulación emocional se complementa con encuentros adicionales con padres de los deportistas basquetbolistas, en los que se ha descubierto que se utilizan muchas estrategias organizativas para gestionar los estados emocionales en el deporte, el deporte puede estar regulado por el repertorio básico del individuo, o por la misma influencia ejercida por los padres. sus hijos (Rey, 2005). Al final del bloque del simposio con sus padres, debe encontrar los requisitos de los resultados, las sanciones físicas o la psicología al enfrentar el fracaso, los estándares insuficientes, las lesiones o las malas ejecuciones. O retirar los fondos del proceso, así como el papel del "papel" del padre (se espera que un deporte sea un rendimiento deportivo) según las necesidades de su hijo.

### **CONCLUSIONES**

Se puede decir que la educación emocional en el baloncesto puede ser una buena opción educativa, un poco más flexible, más dinámica y aceptable porque el deporte juega un papel fundamental en el desarrollo psicológico. Aspectos cognitivos y sociales, para facilitar el crecimiento del individuo en su vida personal y social. La mayoría de los participantes de la intervención lograron reconocer e identificar las principales emociones, donde su aprendizaje fue importante, lograron demostrar su conocimiento en las actividades realizadas, esto permite una mejor comprensión y facilita su desarrollo.

Es importante recalcar que estos procesos de formación emocional deben comenzar en la niñez, ya que como se mencionó anteriormente es un proceso largo y continuo, también en la escuela de formación deportiva se puede crear un espacio para los padres para que ellos también pueden darse cuenta de la importancia del desarrollo emocional tanto en su vida como en la de sus hijos, de esta manera pueden trabajar solo durante el poco tiempo que los niños están en la escuela, pero también en espacios donde no han sido observados antes, como el hogar o escuela. , reuniones y otros lugares y actividades donde se encuentren.

## REFERENCIAS

- Vallerand, RJ y Bissonnette, R. Estilos intrínsecos, extrínsecos y amotivacionales como predictores del comportamiento: un estudio prospectivo. *Journal of Personality*, 60, (1992), 599-620.
- Ato, E., Gonzáles, C., & Carranza, JA Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de Psicología*, 20 (1), (2004), 69-79.
- Baessler, J., & Schwarzer, R. Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la Escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*, 2, (1996), 1-8.
- Bandura, A. *Pensamiento y acción. Fundamentos sociales*. Barcelona: Martínez Roca, (1987).
- Barceló, F., & Periañez Morales, JA *Electrofisiología de las funciones ejecutivas*. *Revista de Neurología*, 38, (2004), 359- 365.
- Barkley, RA *Trastornos por déficit de atención con hiperactividad. Manual de diagnóstico y tratamiento*. Nueva York: Guilford, (1990).
- Caballo, V. *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI, (1991).
- Castillo, I., Duda, J., & García, M. Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36, (3), (2004), 505-515.
- Castro, J., & Edo, S. ¿Cómo influye el control percibido en el impacto que tienen las emociones sobre la salud? *Anales de Psicología*, 10 (2), (1994), 127-133.
- Cerezo, F. *Conductas agresivas en edad escolar. Aproximación teórica y metodológica. Propuesta de intervención*. España: Editorial Pirámide, (1997).
- Cole, PM, Michel, MK y Teti, L. El desarrollo de la regulación y desregulación emocional: una perspectiva clínica. *Monografías de la Society for Research in Child Development*, 59, (1994), 73-100.
- Dosil Díaz, J, Poveda Fernández, M., & Sánchez Burón, A. *Psicología, educación física y el deporte escolar*. En J. Dosil Díaz (ed.), *Psicología y deporte de iniciación*: Ourense, España: Gersam, (2001).
- Eccles, J., Wigfield *Creencias, valores y metas motivacionales*. *Revisión Anual de Psicología*, 53, (2002), 109-132.
- Ellis, AW y Young, AW *Neuropsicología cognitiva humana*. Hove, Reino Unido: Lawrence Erlbaum Associates, (1988).
- García, S. *Motivación: Aspecto fundamental en la natación*. *Boletín Electrónico de la Asociación Colombiana para el Avance de las Ciencias del Comportamiento*, (1996). Obtenido el día 14 de octubre de 2006 de <http://www.abacolombia.org> .
- Gardner, H. *Estructura de la mente. La teoría de las múltiples inteligencias*. México: Fondo de Cultura Económica, (1983).
- Gardner, H. *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Buenos Aires: Paidós, (1995).
- Gohm, CL y Clore, GL *Cuatro rasgos latentes de la experiencia emocional y su implicación en el bienestar, el afrontamiento y el estilo atribucional*. *Cognición y Emoción*, 16, (2002), 495-518.
- Goleman, D. *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, (1996).

- González, JL El entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid: Biblioteca Nueva, (1996).
- Gross, JJ Antecedentes y regulación emocional centrada en la respuesta: consecuencias divergentes para la experiencia, la expresión y la fisiología. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 74, (1998), 224-237.
- Gross, JJ y John, OP Diferencias individuales en dos procesos de regulación emocional: implicaciones para el afecto, las relaciones y el bienestar. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 85, (2003), 348-362.
- Gutiérrez Sanmartín, M., y García Ferriol, Á. El entorno escolar-familiar ya la práctica deportiva en la adolescencia: una aproximación empírica. En J. Dosil Díaz (Ed.), *Psicología y deporte de iniciación*: Ourense, España: Gersam, (2001).
- Hewstone, M. La atribución causal. Del proceso cognitivo a las creencias colectivas. Barcelona: Paidós, (1992).
- Karademas, E. Autoeficacia, apoyo social y bienestar. El papel mediador del optimismo. *Personality and Individual Differences Review*, 40, (2006), 1281-1290.
- Koop, C. Regulación de la angustia y las emociones negativas: una visión del desarrollo. *Psicología del Desarrollo*, 25 (3), (1989), 343-354.
- Lazarus, RS Emoción y adaptación. Nueva York: Oxford University Press, (1991).
- Lazarus, RS y Folkman, S. Estrés, evaluación y afrontamiento. Nueva York: Springer, (1984).
- Lazarus, RS, & Folkman, S. Afrontamiento y emoción. En A. Monat & R. Lazarus (eds.), *Stress and coping* (págs. 207-227). Nueva York: Prensa de la Universidad de Columbia, (1991).
- Lazarus, RS, & Folkman, S. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez-Roca, (1986).
- Márquez, S. Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 6 (2), (2006), 359-378.
- Mateos, PM Motivación y toma de decisiones. En: I. Garrido (ed.), *Psicología de la motivación* (pp. 43-68). Madrid: Síntesis, (1996).
- Petrone, L. y Triano, M. Programma di "apprendimento sociale ed emozionale" per le scuole e le famiglie di Caiazzo, (2001). Obtenido el día 14 de octubre de 2006 desde: <http://www.comune.caiazzo.ce.it>
- Pons, F., Harris, PL y de Rosnay, M. Comprensión de emociones entre los 3 y los 11 años: períodos de desarrollo y organización jerárquica. *Revista Europea de Psicología del Desarrollo*, 1, (2004), 127-152.
- Rey, C. Entrenamiento de padres, una revisión de sus principales componentes y aplicaciones, *Revista Infancia, Adolescencia y Familia*, 1 (1), (2005), 61-84.
- Saarni, C. El desarrollo de la competencia emocional. Nueva York: Guilford Press, (1999).
- Schachter, S. y Singer, J. Determinantes cognitivos, sociales y psicológicos del estado emocional. *Revisión psicológica*, 65, (1962), 379-399.
- Seligman, M. Indefensión. Madrid: Debate, (1975/1981).

Servera, B. Modelo de autorregulación de Barkley aplicado al trastorno por déficit de atención con hiperactividad: una revisión. *Revista de Neurología*, 40, (2005), 358-368.

Servera, M. El enseñar a pensar y la instrucción en estrategias cognitivas, (1992). Obtenido el día 11 de septiembre de 2006 de [http://www.afuntap.com/down/ens\\_pensar.pdf](http://www.afuntap.com/down/ens_pensar.pdf)

Sierra, H. La emoción como proceso cognitivo. *Diálogos: Discusiones en la Psicología Contemporánea*, 3, (2004), 144-172.

Solís, P., & Díaz, R. Efectos de un programa de crianza para mamás y papás de niños pequeños: la importancia del nivel educativo de los padres. *Revista Infancia, Adolescencia y Familia*, 1 (1), (2006), 161-176.

Strauss, B. Facilitación social en tareas motoras: una revisión de la investigación y la teoría. *Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 3, (2002), 237-256.

Tschannen, MM, Woolfolk, A. y Hoy, WK Eficacia docente: su significado y medida. *Revisión de Investigación Educativa*, 68 (2), (1998), 202-248.

Valiante, G. Escritura de autoeficacia y orientación de género. Una perspectiva de desarrollo. Propuesta de disertación. Atlanta, GA: Universidad de Emory, (2000).

Vallerand, RJ Hacia un Modelo Jerárquico de Motivación Intrínseca y Extrínseca. En MP Zanna (Ed.), *Avances en psicología social experimental*, vol. 29, págs. 271-360. Nueva York: Prensa Académica, (1997).

Velásquez, MT Factores cognitivo-emocionales que influyen en el rendimiento deportivo, Documento no publicado, Universidad Nacional de Colombia, (2001).

Velásquez, MT Liderazgo y cohesión en grupos deportivos. *Diálogos: Discusiones en la Psicología Contemporánea*, 2, (2005).

Velásquez, MT, Barreto, M., & García, D. El programa de intervención en estrategias de afrontamiento para niños jugadores de fútbol: padres y público como fuentes de estrés. *Diálogos: Discusiones en la Psicología Contemporánea*, 4, (2006).

Weinberg, R., & Gould, D. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel, (1996).

Weiner, B. *Una teoría atribucional de la motivación y la emoción*. Nueva York: Springer-Verlag, (1986).

Wilks, F. *Emoción inteligente*. Barcelona: Planeta, (1998).

Yeager, K., Schomer, DL, Osborne, P., Letz, R. y Dilorio, C. Factores conductuales, sociales y afectivos asociados con la autoeficacia para el autocontrol entre personas con epilepsia. *Epilepsia y comportamiento*, 9, (2006), 158-163.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 