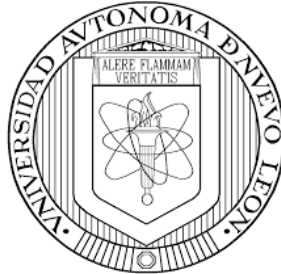


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y
EXPRESIÓN DE IRA PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS**

Por:

RAMIRO ALEJANDRO GUERRERO MANZANARES

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA

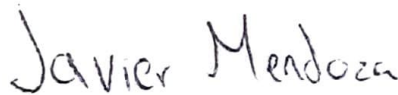
**COMO REQUISITO PARA OBTENER EL GRADO DE:
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

Nuevo León, julio 2023.

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI**

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesina práctica titulado/a “Programa de Intervención de Inteligencia Emocional y Expresión de Ira Para Entrenadores Deportivos” realizado por el Lic. Ramiro Alejandro Guerrero Manzanares, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

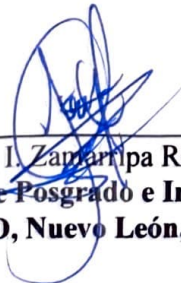
COMITÉ DE TITULACIÓN



Francisco Javier Mendoza Farias
Universidad Autónoma de Nuevo León,
Nuevo León
Asesor Principal



Jeanette Magnolia Lopez Walle
Universidad Autónoma de Nuevo León,
Nuevo León
Co-asesor



Dr. Jorge I. Zamarrpa Rivera
Subdirección de Posgrado e Investigación
de la FOD, Nuevo León, 2023

Agradecimientos

A Dios por su inmenso amor hacia mí. A mi esposa Eunice, por su incondicional apoyo. A mis padres, mis hermanos, mis cuñados, mis sobrinos, mis suegros, mis amigos, mis compañeros, mis maestros quienes han estado ahí para mí, además de enseñarme gran parte de lo que he aprendido en lo personal y en lo académico.

Al Dr. Francisco y a la Dra. Jeanette, por su asesoría y confianza en el proyecto.

A la Universidad Autónoma de Nuevo León, la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología por ser el medio para lograr este objetivo.

A los entrenadores participantes en la investigación, así como al personal administrativo por su colaboración.

A CONACyT por el apoyo otorgándome la beca que me permitió concluir esta maestría.

Gracias.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

Facultad de Psicología

Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de Graduación: Junio 2023

Ramiro Alejandro Guerrero Manzanares

Título del Producto Integrador: Programa de Intervención de Inteligencia Emocional y Expresión de Ira Para Entrenadores Deportivos.

Número de Páginas: 53

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen de la tesina:

El objetivo de esta investigación es evaluar las variables psicológicas que se relacionan con la Inteligencia Emocional y Expresión de Ira, previo y posterior a un programa de intervención basado en Inteligencia Emocional en entrenadores deportivos de la Facultad de Organización Deportiva. Participaron cinco entrenadores deportivos, tres de fútbol soccer, uno de voleibol y uno de balonmano, de entre 18 y 38 años ($M = 26$), a quienes se les aplicó los instrumentos: Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24, 2004) Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2, 2001), antes y después de la intervención, así como preguntas de evaluación, pregunta abierta sobre la sesión y pregunta escala, durante cada una de las sesiones de intervención. Los resultados mostraron una diferencia significativa en la subescala Ira-Rasgo, en el resto de las subescalas no hubo significancia respecto a los datos analizados cuantitativamente, no obstante, en los datos analizados cualitativamente se identificó un incremento en la percepción relativa de las variables psicológicas que se relacionan con Inteligencia Emocional, así como en Expresión de Ira.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL



Tabla de Contenido

Introducción.....	1
Planteamiento del problema.....	2
Objetivos.....	3
Objetivo General.....	3
Objetivos Específicos.....	3
Pregunta de Investigación.....	3
Marco Teórico.....	4
El Psicólogo Deportivo.....	4
Inteligencia Emocional.....	5
Ira.....	7
Antecedentes Empíricos.....	9
Metodología.....	12
Tipo de estudio/Diseño.....	12
Población.....	12
Muestreo.....	13
Participantes en el estudio.....	13
Instrumentos.....	14
Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24, 2004).....	14
Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2, 2001).....	15
Preguntas de evaluación en cada sesión.....	15
Pregunta escala.....	16
Pregunta abierta sobre la sesión.....	16
Materiales.....	16
Procedimiento.....	16

Análisis de Datos	17
Resultados.....	18
Evaluación general antes y después del programa de intervención.....	18
Evaluación individual previa, durante y posterior al programa de intervención. 	19
Triangulación de los análisis cualitativo y cuantitativo	28
Discusión.....	30
Limitaciones del estudio	32
Líneas futuras de investigación	33
Conclusión.	34
Referencias.	35
Anexos.....	40
Actividades de Retribución Social.....	52

Introducción.

La psicología deportiva se ocupa del rendimiento que desempeñan los personajes que intervienen en el deporte. Una pieza clave en este contexto es el entrenador, quien busca desarrollar el potencial que tiene el deportista. En esta dinámica deportiva es inevitable la experimentación de diversas emociones y su impacto tanto en entrenadores como deportistas. Se torna importante, dotar de herramientas que puedan ayudar a los entrenadores a conocer la importancia de una expresión sana de las emociones propias. Así mismo, cobra relevancia trabajar con el entrenador con el fin de incrementar la comprensión emocional que puede tener acerca de la persona o grupo que esté dirigiendo. Se ha demostrado la influencia de variables emocionales en el rendimiento deportivo, siendo importante el entrenamiento en habilidades emocionales como la regulación emocional, autoeficacia o en el control de pensamientos, entre otros (Sáenz-López et al., 2020). A pesar de esto, y siendo la generación de emociones determinante en el transcurso de la enseñanza y el aprendizaje, la atención que los entrenadores deportivos le dan al trabajo de las emociones es escasa (Conde et al., 2013).

En relación a cómo los entrenadores pueden allegarse a competencias emocionales, se ha resaltado la relevancia de los programas de intervención, debido a que lo que se trabaja en estos puede aportar a que los entrenadores hagan de la práctica deportiva un hábito grato y positivo, disminuyendo así el riesgo de que el participante abandone el deporte. Por ello, la preparación continua y persistente de todo instructor deportivo será objeto fundamental de atención (García et al., 2015).

La importancia de prevenir y tratar los problemas asociados con la ira frecuente e intensa destaca debido a los efectos negativos que esta tiene en la salud tanto física y mental de un individuo, también en su capacidad para adaptarse y relacionarse socialmente (Pérez et al., 2008).

Debido a lo anterior se propone una intervención que proporcione destrezas a los entrenadores referente a la inteligencia emocional, gestión de emociones que tienen un impacto directo en el funcionamiento del equipo, como la ira, por medio de autorregistro, verbalizaciones y auto instrucciones.

Para evaluar la eficacia de esta intervención, se utilizarán instrumentos previamente validados que abarquen los factores de Inteligencia Emocional y la Expresión de la Ira.

Planteamiento del problema.

La Inteligencia Emocional (IE) puede influir positivamente en el éxito personal, social, académico y laboral (Brackett, 2011). Podemos deducir que en cada aspecto de la vida el aporte que nos puede dar la IE es de gran relevancia. Es así que en el ámbito deportivo se requerirá del desarrollo de los niveles que abarca la Inteligencia Emocional.

Si bien podríamos considerar que todos conocemos algo respecto a las emociones, es diferente el trabajo que se puede realizar para el buen uso que le damos a nuestras reacciones ante los estímulos que recibimos constantemente. Respecto a esto, experimentar cada una de las emociones, tanto las conocidas como básicas: alegría, tristeza, ira, repugnancia, miedo y sorpresa.

Se pueden identificar emociones que pueden ser perjudiciales en ciertos contextos, como la ira, que puede llevar a la intención consciente de lastimar a otra persona. La repugnancia, por su parte, se experimenta cuando se enfrenta a algo desagradable. La sorpresa es una emoción fugaz que surge cuando se encuentra algo inesperado y tiene una duración breve. La alegría, en contraste, es una sensación atractiva de gusto y bienestar. El miedo es una respuesta a estímulos o situaciones amenazantes, desencadenando sensaciones y preparando a la entidad para fugarse o enfrentar. Asimismo, la tristeza se caracteriza por una aflicción silenciosa y suele manifestarse en situaciones de quebranto, defunción o desprecio de un ser apreciado. (Reza, 2016).

Si nos centramos en los entrenadores deportivos podemos determinar que están constantemente influidos por diversos estímulos que pueden alterar el estado emocional. De estas emociones al tener la ira un alto componente reactivo emocional se puede considerar que tendrá una huella directa en el transcurso de la actividad, por lo que será de gran aporte brindar herramientas para poder experimentar la emoción y poder regularla favorablemente.

De esta forma al desarrollar la IE y el control de la ira aportará habilidades útiles a los entrenadores deportivos desde el área psicológica que aporten al ejercicio de sus funciones.

Objetivos

Objetivo General.

Evaluar las variables psicológicas relacionadas con la Inteligencia Emocional y Expresión de Ira, previo y posterior a un programa de intervención basado en Inteligencia Emocional en entrenadores deportivos de la Facultad de Organización Deportiva.

Objetivos Específicos.

1. Comparar de forma conjunta, las características psicológicas que se relacionan con la Inteligencia Emocional y Expresión de Ira, antes y después de un programa de intervención.
2. Analizar de forma particular, de manera cuantitativa, así como cualitativamente, la afectación en las variables psicológicas, antes, durante y después del programa de intervención.

Pregunta de Investigación.

¿Se ve afectada las características psicológicas que se relaciona con la Inteligencia Emocional, así como la Expresión de Ira, después de un programa en el que se interviene con base en los factores de la Inteligencia Emocional como consciencia emocional, autocontrol, empatía y habilidad social en entrenadores deportivos?

Marco Teórico

En los recientes años se llevaron a cabo indagaciones que relacionan la teoría de Inteligencia Emocional con el deporte. Estas investigaciones se realizaron evaluando a los deportistas con instrumentos que miden las extensiones de la Inteligencia Emocional y relacionándolo con la cantidad de tiempo que han practicado el deporte, también al nivel en el cual lo han practicado (Ubago-Jiménez et al., 2019).

En este sentido trabajar con la regulación emocional del entrenador será fundamental en lo que respecta al entorno deportivo, ya que este tiene posibilidad de influencia en forma tangible en las emociones que el deportista experimenta. Una de estas emociones que se puede ver afectada en la dinámica deportiva es la ira. Esta emoción se experimenta cuando existe percepción de impedimento para alcanzar los objetivos o metas propias, o cuando ocurre algo que se aleja de la justicia o la legalidad en manera absurda. (González-García et al., 2017).

De este modo, al atender la Inteligencia Emocional de los entrenadores se podrá brindar herramientas de gestión emocional que podría influir en el manejo que se tiene de las emociones propias, así como de manera específica en el control de la ira, generando una práctica deportiva benéfica tanto para los entrenadores como para los deportistas.

El Psicólogo Deportivo.

En la psicología deportiva existe el tipo de especialidad de la enseñanza de la psicología del deporte. En esta se admite al especialista como un instructor de destrezas mentales y emocionales trabajando a través de reuniones en grupo o en lo individual con deportistas o entrenadores relacionados con el ejercicio físico. Los psicólogos deportivos basados en orientación cognitivo conductual enfatizan el aspecto cognitivo, ideas y conductas del deportista o persona relacionada con el deporte considerando como fundamental el pensamiento para guiar la conducta (Weinberg y Gould, 2010).

El entrenamiento de habilidades en formato grupal tiene sus ventajas respecto a un trabajo individual. Este ofrece una situación social en la que se puede practicar con los demás participantes. Proporciona diferentes tipos de personas para las representaciones de papeles y para tener una mejor retroalimentación. Se cuenta con una serie de modelos lo que ayuda a disipar la creencia de que el terapeuta tiene la única forma correcta. También el aprendizaje observacional es más efectivo cuando se tienen características en común,

lo que se experimenta en una intervención grupal en el que los integrantes pertenecen a una misma profesión (Caballo, 1998).

En relación a las intervenciones en el deporte se ha sugerido la importancia de crear planes de instrucción de habilidades en los que se trabaje con los participantes del deporte y entrenadores las respuestas emocionales que pueden interferir con el rendimiento estable en las competencias deportivas. Las exploraciones presentan que la base para tratar con las actitudes que alteran la norma social o convencional de los participantes en el deporte, tanto de la personalidad, así como también las de reacción con ira, tendrían su ruta de salvaguardia primordial en los programas de intervención (Garcés et al., 2023).

Como parte de estas intervenciones se puede incluir el uso de técnicas de evaluación como las psicométricas obteniendo así el aporte que se hace desde una perspectiva general en cuanto a conceptos psicológicos, sin dejar de lado la individualización de la intervención que será realizada para cada grupo con el que se trabajará (Caballo, 1998).

Inteligencia Emocional.

Se puede abordar a la inteligencia desde su acepción coloquial para describir capacidades mentales básicas de las personas. Pero en la acepción científica este concepto parte del enfoque de la cual se trabaje, teniendo así diferentes teorías. Estas teorías podrían clasificarse, de acuerdo a su perspectiva del ser humano, en cuatro divisiones: las que miden factores psicológicos, del desarrollo biológico, del progreso y de conocimientos compuestos (Villamizar, 2013).

Uno de estos conocimientos compuestos es la Inteligencia Emocional (IE) concepción desarrollada por Salovey y Mayer (1990), definido como “La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones, relaciona también la habilidad para acceder o generar sentimiento cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual”.

Se han definido cinco capacidades que componen la competencia emocional. Estas capacidades incluyen la capacidad para reconocer las experiencias emocionales, la gestión emocional personal de manera efectiva, aprovechar el potencial emocional existente, tener empatía al ubicarse en el sentir de terceras personas y establecer vínculos sociales saludables. Estas capacidades pueden ser desarrolladas a través de la asunción de las propias emociones y de los otros. Al ser conscientes de nuestras propias emociones

y de cómo afectan nuestras interacciones con los demás, podemos fortalecer nuestras habilidades emocionales y mejorar nuestras relaciones interpersonales (Lane, 2019).

Daniel Goleman define las *emociones* como: “alteraciones rápidas, que son estimuladas por ideas creadas por la persona, por experiencias pasadas, o por recuerdos almacenados en nuestro cerebro. Estas alteraciones se evidencian por nuestro estado de ánimo, y se reflejan por medio de los sentimientos, los cuales tienen una sensación más duradera y pueden atraer problemas tanto psicológicos como físicos” (Hogeveen, 2016).

Las emociones desempeñan un rol imprescindible en nuestra vida cotidiana, como una área de nuestra naturaleza humana y respondemos a estímulos de manera emocional, ya sean positivos o negativos. Es así que al empezar a generar malestar estas emociones en el ámbito social, incluso pueden desencadenar comportamientos violentos, siendo así necesario intervenir para descartar posibles patologías. No se considerado regular que una persona tenga reacciones de modo agresivo ante estas emociones y cause daño físico o psicológico a otras personas. En estos casos, es importante buscar ayuda profesional para comprender y manejar adecuadamente las emociones, promoviendo una convivencia sana y respetuosa con los demás (Cejudo, 2018).

En el desarrollo de la IE se deben estudiar y estimular ciertas habilidades, tales como: consciencia emocional, autocontrol, motivación, empatía y habilidad social, teniendo en cuenta que algunas de estas habilidades se determinarán por la propia persona y algunas tendrán su relación con los demás (Gallego-Tavera et al., 2021).

El autoconcepto, relacionado con la conciencia emocional, está estrechamente vinculado a la capacidad de socializar desde una edad temprana. Se ha observado que un niño con niveles adecuados de autoestima tendrá una disposición a experimentar un sentido sólido de confianza y seguridad en sí mismos, y esto se refleja en sus interacciones con otros niños. Una persona con una autoestima más alta tiende a responder de manera más efectiva frente a situaciones que requieren independencia y toma de decisiones. Cuando un individuo tiene una buena percepción de sí mismo y confía en sus habilidades, es más propenso a establecer relaciones saludables, externará sus impresiones en un carácter conveniente y enfrentar los desafíos con una actitud más positiva. La autoestima positiva puede generar un efecto contagioso en otros, inspirando confianza y seguridad en quienes los rodean. Es importante fomentar el desarrollo de una autoestima saludable desde la infancia, ya que esto contribuye a la formación de relaciones sólidas y a una mayor adaptación en algunas caras de la vida (Doré, 2017).

El progreso de destrezas concernientes a la IE puede lograrse por medio de la formación. La IE se puede considerar como una consecuencia en un aprendizaje continuo que busca un crecimiento personal equilibrado y próspero. Este proceso implica una interacción interna, es decir, una conexión consigo mismo, así como una interacción con el entorno y los demás. Si se lleva a cabo una formación adecuada en este ámbito, se pueden obtener diversas consecuencias positivas. Entre ellas se encuentran una vida emocionalmente saludable y positiva que se experimenta desde una edad temprana infancia hasta la edad avanzada. Además, se adquiere la habilidad de intervenir en los impulsos y gestionar las reacciones emocionales en situaciones negativas, así como manejar de manera adecuada las emociones en el día a día. Asimismo, se establecen relaciones sociales fundamentadas en el respeto y la confianza. Además, se fomenta la autoeficacia, la autoeficiencia y la inteligencia en la resolución de problemas. (Cherry, 2014).

Ira.

El término "*ira*" ha sido objeto de diversos señalamientos en el desarrollo de la psicología y abarca la interpretación sentimental, o sea, las modificaciones que ocurren en el organismo a nivel fisiológico, así como las conductas observables que ocurren con destino hacia las personas que nos rodean. Dado que la ira es una emoción, su estudio está ligado a las particularidades que precisan las emociones. Por lo tanto, es ineludible conceptualizar y precisar qué es una emoción antes de poder abordar y definir la ira. Al respecto, la organización del afecto de las emociones será un componente base en el examen que la ciencia hará de estas. (Berkowitz, 1999).

En la disertación de las emociones, se postula la presencia de emociones fundamentales, las cuales se consideran inherentes y se distinguen entre sí. Estas emociones básicas son consideradas como los cimientos de otras respuestas emocionales. La ira se incluye dentro de estas emociones básicas y se caracteriza por una expresión facial distintiva. La exteriorización facial se observará a través de cejas fruncidas y en una perspectiva oblicua, el párpado bajo tenso, labios tiesos o en posición de grito, y una contemplación penetrante. Es importante destacar que estas características faciales asociadas a la ira son patrones generales, y la expresión facial de la ira puede variar en diferentes individuos o culturas. Sin embargo, se considera que estas señales faciales son una manifestación comúnmente reconocida de la ira (Chóliz, 1995).

De la estructura afectiva de la emoción de la ira, se destaca que implica un alto nivel de afecto negativo. Específicamente, se considera que el *displacer* es uno de los componentes

principales de la ira. Además del *displacer*, se señala que la ira también se caracteriza por una tendencia a la activación fisiológica. Estas dos características afectivas, el *displacer* y la activación fisiológica, son elementos fundamentales de la emoción de la ira, según lo indicado por Feldman y Russell (1998).

Según los investigadores Spielberger y Reheiser (2009), se ha establecido una distinción entre la ira como una reacción emocional en un momento específico (estado) y la disposición general para experimentar la ira (rasgo). La *ira estado* se refiere a una fase de excitación emocional que surge en situaciones generales que involucran peligro o estado de alerta. Aparte de lo afectivo, el juicio y las conductas libran un rol significativo en el manejo de la ira. El aspecto cognitivo se compone de ideas y condiciones mediante los cuales se califica el entorno y se interpreta como desencadenante. Estas ideas o disposiciones suelen prolongarse a lo largo del tiempo y se denomina *ira rasgo*. Cuando se activa esta emoción, tanto la ira rasgo como los componentes estresantes contiguos regulan la manera para que una persona responda. La *expresión de la ira* se refiere al modo en que la persona responde a la intensa excitación emocional que se experimenta. Es una manifestación de la ira que puede incluir expresiones faciales, gestos o comportamientos verbales o físicos.

La ira cumple diversas ocupaciones para la adaptación que incluirán la distribución y control de experimentación interna psicológica y fisiológica congruentes con la autodefensa. Además, desempeña un papel importante en el control de las interacciones con otras personas y en lo social. Se ha sugerido que los trastornos de las emociones, como la ira, se construyen en función de los roles sociales. En otras palabras, la ira tiene un propósito evolutivo y adaptativo. Ayuda a preparar al individuo para defenderse de amenazas percibidas, tanto a nivel psicológico como fisiológico. Igualmente lleva una función en la asimilación de las interacciones y relaciones sociales, ya que puede influir en las respuestas y comportamientos hacia los demás. Los estudios han indicado que la expresión y regulación de la ira están influidas por las normas y expectativas sociales, así como por la función y actividad que podríamos aportar a la sociedad. Esto sugiere que las manifestaciones de la ira pueden variar en función del contexto sociocultural en el que nos encontramos. En resumen, la ira tiene funciones adaptativas que abarcan desde la autodefensa interna hasta la regulación de las interacciones sociales, y estas funciones están influenciadas por el medio social, así como factores culturales en los que el individuo se desenvuelve (Pérez et al., 2008).

Se hace una distinción entre el concepto de experimentar ira y expresar la ira. La experiencia refiere a los desarrollos emocionales y cognitivos asociados con sentimientos de hostilidad en una persona. Estos procesos internos pueden incluir el aumento de la activación fisiológica, la evaluación negativa de una situación y la percepción de una amenaza o provocación. La experiencia de ira implica una respuesta emocional intensa y la percepción de una injusticia o daño percibido. Puede estar acompañada de pensamientos negativos, como deseos de venganza o agresión, y puede influir en el estado de ánimo general de la persona. Por otro lado, expresar se refiere a la publicación exterior de la ira por medio de conductas agresivas o violentas que siguen a un episodio de ira. Esta expresión puede variar desde expresiones verbales de enojo hasta actos físicos de agresión. Es importante tener en cuenta que la experiencia de ira y su expresión no siempre están directamente relacionadas. Alguien puede experimentar ira internamente, pero elegir no expresarla de manera agresiva hacia los demás. La forma en que se expresa la ira puede depender de una conjunción de elementos, como normas sociales, las capacidades de regulación emocional y la capacidad de comunicación efectiva (Pérez et al., 2008).

La expresión de la ira también puede ser vista como una réplica a los desafíos del entorno. Esta expresión de ira puede ayudar a nivelar el disgusto en la parte de las emociones adepto a las dificultades en la interacción con otras personas. En ciertos casos, esta respuesta de ira puede ser efectiva para interrumpir posibles respuestas hostiles por parte de los demás, lo que a su vez puede ayudar a prevenir agresiones. Es importante tener en cuenta que la principal actividad de la contestación emocional de la ira es enriquecer y sostener niveles elevados de arrojo. Puede movilizar a una persona para enfrentar desafíos, establecer límites y defender sus derechos o intereses. Sin embargo, es fundamental tener en cuenta que la expresión de la ira debe ser manejada de manera adecuada y constructiva para evitar daños o consecuencias negativas. La regulación de la ira es esencial para asegurar que la expresión de esta emoción sea beneficiosa y no perjudicial para uno mismo o para los demás involucrados en la situación (Pérez et al., 2008).

Antecedentes Empíricos

Se han realizado algunas investigaciones respecto a la influencia de la IE en el ámbito del deporte, así como de la EI.

El comportamiento y el tipo de trabajo del entrenador, puede intervenir en gran manera hacia la manera en cómo el deportista experimentará el deporte, esto es, en su experiencia conductual, en sus conocimientos y respuesta emocional (Balaguer et al., 2011).

Se efectuó una investigación para analizar el impacto de la IE de los deportistas y sus entrenadores en el desempeño escolar, teniendo en cuenta la mediación de la satisfacción deportiva. El estudio se realizó con estudiantes de segundo grado y sus entrenadores en la Escuela Secundaria Kermanshah, en Irán. Los resultados obtenidos revelaron que la IE tanto de los deportistas como de los entrenadores deportivos tiene una relación determinante en el éxito deportivo. También, se encontró que la IE de los deportistas tiene un impacto relevante en su rendimiento académico. También se observó un efecto indirecto de la IE de los deportistas y entrenadores en el desempeño escolar a través del logro deportivo. Estos hallazgos resaltan la relevancia de la IE en el ámbito académico y en el deporte. Se espera que tanto los entrenadores como los deportistas sean conscientes de las acciones y factores de la IE para poder aprovecharla de manera efectiva en determinadas ocasiones. La IE puede efectuar un rol fundamental en el logro de éxito en el deporte como en el desempeño escolar de los estudiantes deportistas. Estos resultados sugieren que fomentar y desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes y entrenadores puede tener beneficios significativos en términos de éxito deportivo y rendimiento académico (Rizvandi et al., 2020).

La IE parece favorecer la relación del entrenador con el deportista, puesto que se contará con una mayor cantidad de recursos para encararla de la forma más adecuada posible, asimismo, cuando el entrenador facilita la autonomía del deportista esta relación también se ve favorecida. Así, en cuanto el entrenador se preocupa por satisfacer la necesidad de autonomía del deportista predispondría positivamente a éste para tener relaciones más positivas con su entrenador o al menos valorarlas mejor (Martin et al., 2018).

Se ha realizado un estudio sobre la correspondencia entre la ira, el locus de control y el éxito en el deporte en practicantes de tenis de mesa españoles. La investigación arrojó que no existen cambios significativos en las medidas de locus de control externo en relación a la división en la que se juega y el nivel de experiencia deportiva (profesionales y no profesionales).

Se encontró una correlación para el locus de control externo y la demostración exterior de la emoción de ira. Específicamente, se observaron cambios con estadística relevante en la demostración exterior de la emoción de ira entre los conjuntos con locus de control externo superior e inferior. Estos hallazgos sugieren que el locus de control externo está

relacionado con la demostración exterior de la emoción de ira en los deportistas de tenis de mesa estudiados. Además, se plantea que el locus interno de control actúa como una característica de defensa relevante en la intervención con deportistas e instructores. En resumen, el estudio respalda la dependencia entre el locus de control y la demostración exterior de la ira en practicantes del tenis de mesa. Se sugiere que el fomento del locus de control interno puede ser beneficioso para intervenir en el manejo de la emoción de ira en estos deportistas, tanto para mejorar su rendimiento como para promover una expresión saludable de la emoción de ira en el contexto del deporte (González-García et al., 2017).

Metodología

Tipo de estudio/Diseño

La investigación mencionada se realizó utilizando un diseño no experimental, específicamente un diseño longitudinal tipo panel. Este tipo de diseño implica el seguimiento de los mismos participantes a lo largo del tiempo para examinar los cambios y las relaciones entre las variables de interés. Además, se utilizó un enfoque mixto en la investigación. Este implica la utilización tanto de métodos cuantitativos como cualitativos en la recopilación y análisis de datos. Esto permite obtener una visión más completa y enriquecedora del fenómeno estudiado al integrar diferentes tipos de información (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

La investigación longitudinal se realizó con el objeto de analizar los cambios en el tiempo de variables específicas, como la Inteligencia Emocional (IE) y la Expresión de Ira (EI). Se recopilaron datos en dos momentos diferentes para evaluar la evolución de estas variables a lo largo del tiempo. Este tipo de investigación se denomina diseño tipo panel, ya que se utilizó solo una muestra de participantes a lo largo de todo el estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

En relación a la recolección de datos, se utilizó el método cuantitativo y cualitativo. Para la recolección de datos cuantitativos, se realizaron evaluaciones de las características psicológicas que se relacionan con la IE y la EI antes y después de la intervención. Por otro lado, las evaluaciones cualitativas se efectuaron mediante preguntas de evaluación en cada sesión, preguntas de escala y preguntas abiertas que permitieron obtener información sobre el progreso y la experiencia de los participantes de la intervención.

El programa de intervención consideró cuatro dimensiones de la Teoría de IE: consciencia emocional, autocontrol, empatía y habilidad social.

Población

La intervención se llevó a cabo con entrenadores deportivos de los equipos que representan a la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, dicha institución cuenta con 40 entrenadores de los cuales participaron cinco en este proyecto.

Muestreo

El estudio se realizó de forma presencial y remota con cinco entrenadores de equipos representativos de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, sexo masculino, tres de la disciplina de fútbol soccer, uno de la disciplina de voleibol y uno de la disciplina de balonmano, sus edades se ubicaron entre 18 y 38 años, con una media de 26 años \pm 8.

Criterios de inclusión

- Entrenador de equipo representativo de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Haber proporcionado su consentimiento de participación en la investigación.

Criterios de exclusión

- No contar con disponibilidad de horario a la hora de las reuniones del programa de intervención.

Participantes en el estudio

Participante 1.

Entrenador de 18 años, 2 años de experiencia como entrenador de fútbol soccer varonil, 6 meses con el equipo actual, escolaridad preparatoria.

Participante 2.

Entrenador de 22 años, 1 año de experiencia como entrenador de fútbol soccer varonil, 6 meses con el equipo actual, escolaridad preparatoria.

Participante 3.

Entrenador de 38 años, 17 años de experiencia como entrenador de fútbol soccer varonil, 6 meses con el equipo actual, escolaridad licenciatura.

Participante 4.

Entrenador de 22 años, 3 años de experiencia como entrenador de balonmano varonil y femenino, 1 año con el equipo actual, escolaridad preparatoria.

Participante 5.

Entrenador de 30 años, 3 años de experiencia como entrenador de voleibol varonil y femenino, 3 años con el equipo actual, escolaridad licenciatura.

Instrumentos

Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24, 2004)

La Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (*Trait Meta-Mood Scale*, TMMS; Fernández et al., 2004) se basa en la propuesta original de Salovey y Mayer (1995) que se considera la primera herramienta para medir IE. Se destaca como una herramienta de autoevaluación ampliamente utilizada para computar la IE, así en español e igual en otros idiomas (Fernández-Berrocal et al., 2012).

En esta investigación, se utilizó la versión adaptada del instrumento original desarrollado por Fernández et al. (2004). Esta versión se compone de 24 ítems y evalúa tres factores principales de la inteligencia emocional: 1) *atención emocional*, señala la habilidad de tomar conciencia propia de las emociones experimentadas, reconocer los sentimientos internos y comprender su significado; 2) *claridad emocional*, evalúa la capacidad para estar al tanto y percibir las emociones, distinguiendo entre diferentes tipos de emociones y comprendiendo cómo evolucionan, también implica integrar las emociones en el pensamiento de manera efectiva; y 3) *reparación emocional*, se define como la capacidad de adecuarse ante las emociones, es decir, la habilidad para manejar y gestionar las emociones de manera adecuada.

Las respuestas a la escala TMMS se registran utilizando una escala tipo Likert, donde los participantes deben seleccionar una puntuación de 1 (nunca) a 5 (muy frecuentemente) para cada ítem. Se considera conveniente obtener puntuaciones altas en los factores de claridad emocional y reparación de las emociones. Sin embargo, en el caso de la atención emocional, una puntuación alta podría indicar una tendencia hacia la sobrevigilancia de la percepción emocional y de las sensaciones. Esto aumenta la posibilidad de resultar en un exceso de duda y ansiedad, según lo referido por Fernández et al. (2004). Se ha observado que este instrumento muestra una buena confiabilidad interna, con un coeficiente alfa de Cronbach de .85 para cada uno de los tres factores evaluados. Además, ha sido extensamente aplicado para calcular la inteligencia emocional en estudiantes universitarios, así como en deportistas y entrenadores de diversas disciplinas, según investigaciones realizadas por Acebes-Sánchez et al. (2021) y Fernández et al. (2004).

Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2, 2001)

Para valorar la expresión de ira se aplicó el Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (*State-Trait Anger Expression Inventory*, STAXI-2; Miguel-Tobal et al., 2001) versión mexicana validada (Oliva et al., 2010).

Este instrumento consiste en 49 reactivos que evalúa los tres factores: 1) *ira estado*, es una experiencia pasajera, se caracteriza por tener una variedad de sentimientos intensos como tensión, enojo, rabia o cólera en contestación a una sucesión de acontecimientos, por lo general, se acompaña de un aumento en la aceleración orgánica.; 2) *ira rasgo*, se puede observar en la propensión a advertir incidencias de ira de manera habitual o intensa, que puede deberse a la sensación de una amplia gama de escenarios como amenazadores, a tener una inclinación para proponer problemas y condiciones negativas de forma intensa, o a la combinación de ambas predisposiciones.; 3) *expresión-control de la ira*, la experiencia de sensación e idea o pensamiento que tiende al enojo, no manifestándose estos en conductas abiertas, por otro lado, la predisposición a exhibir claramente los sentimientos tendientes a la ira que se aprecian, estos pueden ser de forma comunicativa, también abarca la capacidad de expresar la ira de manera no amenazante y socialmente adecuada, así como en formas más agresivas con el objetivo de lastimar a otros.

Las réplicas se registran utilizando una escala de tipo Likert, que va se indica con 1 ("casi nunca") a 4 ("casi siempre").

Las puntuaciones altas indican una mayor identificación con los componentes de la escala (Fernández-Castillo y Vílchez-Lara, 2014).

En relación a confiabilidad este instrumento ha mostrado un alfa de Cronbach de .887 para la escala ira-estado, .860 para la escala ira-rasgo, y .733 para la escala expresión y control de la ira (Oliva et al., 2010).

Preguntas de evaluación en cada sesión.

En este tipo de reactivos, se presenta una oración junto con tres alternativas de contestación (a, b, c). Una de las opciones es la correcta para responder la pregunta. El participante debe señalar la respuesta relacionada con el reactivo y apuntarla en su hoja de respuestas subrayando la letra correspondiente a la opción electa.

Estas preguntas son respecto a los factores que componen la IE, que a su vez determinan el objetivo de cada sesión.

Pregunta escala.

La pregunta escala proporciona una forma de trabajar sobre objetivos. Gracias al uso de estas preguntas, se puede hacer una idea relacionada con si la intervención está o no acercándose a los objetivos planteados (Beyebach, 1999).

La pregunta que se formuló para que se contestara al finalizar cada una de las sesiones es la siguiente: *En una escala del 1 al 10 (donde 1 sería el nivel más bajo y el 10 el más alto) ¿en dónde te ubicarías en relación a la regulación que tienes de tus emociones al día de hoy?*

Pregunta abierta sobre la sesión.

Las preguntas abiertas utilizadas en encuestas recopilan información en forma de texto, como opiniones, explicaciones y justificaciones. A diferencia de las preguntas cerradas, las preguntas abiertas no ofrecen un conjunto fijo de opciones de respuesta. En su lugar, permiten respuestas libres, lo que significa que los participantes pueden responder de manera más amplia y detallada, según la naturaleza de la pregunta y su interés personal. Por lo tanto, las respuestas a preguntas abiertas pueden variar significativamente en términos de longitud y profundidad.

En cada una de las sesiones se pidió que redactaran algún aprendizaje significativo, pidiéndoles expresar lo que se llevan de cada sesión.

Materiales

Para la realización del programa se utilizaron los siguientes materiales:

- Computadora.
- Proyector.
- Hojas impresas con las preguntas de autoevaluación, registro de lo aprendido y pregunta escala de cada una de las 8 sesiones.
- Lapices para contestar.

Procedimiento

Primera fase: para llevar a cabo la intervención se tuvo un primer acercamiento con el Coordinador de Entrenadores de la Facultad de Organización Deportiva para plantear el objetivo del estudio, explicar el procedimiento a seguir y solicitar acceso a los entrenadores de la institución.

Segunda fase: al ser aprobado el estudio, se realizó un cartel promocional acerca del programa de intervención, con información de las fechas, lugar y horario del programa de intervención, el cual se hizo llegar a los entrenadores que fueron seleccionados como participantes del programa de intervención.

Tercera fase: se procedió a realizar la primera sesión, la cual es evaluación diagnóstica, para medir las variables IE y EI. Posteriormente se realizaron seis sesiones de trabajo, dos por semana de forma recurrente con una duración de 45 minutos. En cada una de estas sesiones se brindó una hoja de evaluación a los entrenadores con preguntas de respuesta múltiple. Después y por motivos de competencias en cuanto a los equipos de cada entrenador participante en el taller, se cambió la modalidad de las sesiones ocho y nueve para que estas fueran en línea a través de la plataforma tecnológica Zoom. Consecutivamente a las sesiones realizadas se midieron las mismas variables para realizar la evaluación posterior a la intervención.

Cuarta fase: Se procedió a organizar, recopilar y analizar los resultados obtenidos.

Análisis de Datos

Para realizar el análisis estadístico se llevó a cabo la aplicación de la prueba *t de student* para muestras relacionadas, esto para cotejar los resultados respecto a la primera y segunda aplicación de los instrumentos de forma general. Se utilizó el software JASP en su versión 0.17.1.

Asimismo para el análisis individual de datos cuantitativos se elaboró una base de datos en el programa Microsoft Excel, con el fin de realizar gráficas de comparación para los resultados de los instrumentos utilizados respecto a la primera y segunda aplicación de los instrumentos de forma general.

Para los datos de evaluación durante cada sesión, como son las preguntas de evaluación y pregunta escala se realizaron gráficas comparativas de seguimiento que muestran el avance individual que cada participante fue obteniendo. Para la pregunta abierta de cada sesión se realizó la transcripción de la información obtenida en tablas, resaltando las palabras importantes y relacionadas con los objetivos de cada sesión.

Resultados

Evaluación general antes y después del programa de intervención.

Se exponen los resultados obtenidos en los instrumentos obtenidos en la población de entrenadores deportivos en general.

Tabla 1

Prueba t de Student para muestras relacionadas

Subescalas evaluadas en un primer y segundo momento	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
Atención a los sentimientos	-0.578	4	.594
Claridad emocional	-0.293	4	.784
Reparación de las emociones	1.159	4	.311
Total: Inteligencia Emocional	-0.156	4	.883
Ira Estado	1.000	4	.374
Ira Rasgo	-3.207	4	.033
Expresión y Control de la Ira	-0.514	4	.634
Total: Expresión de Ira	-0.701	4	.522

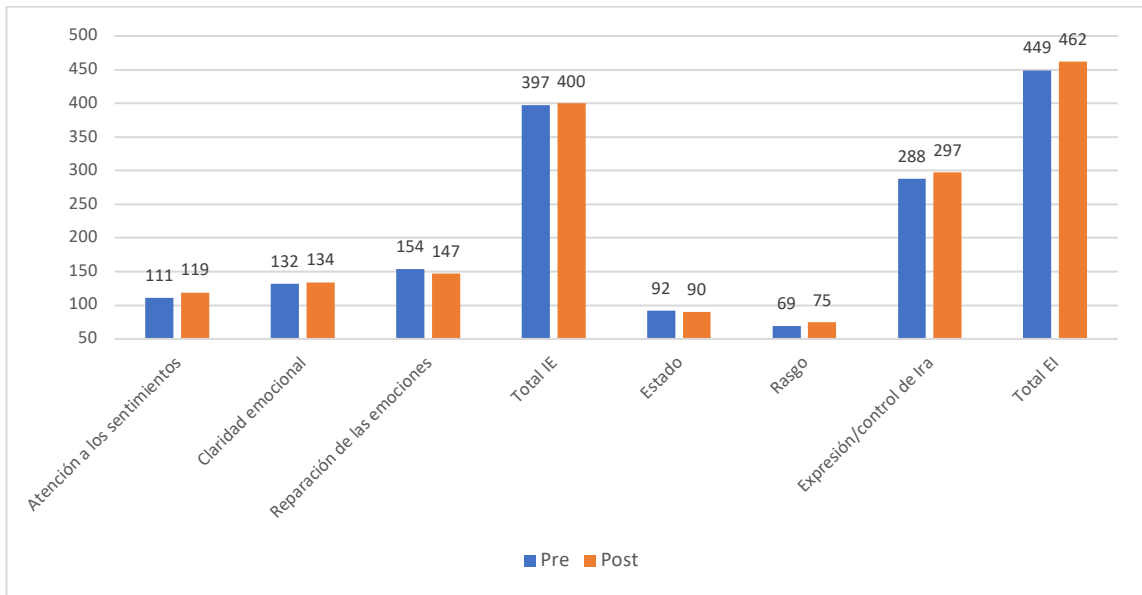
Nota: Contraste *t de Student*. $p < .05$ para determinar significancia.

Con base en lo que vemos en la Tabla 1, se encontró contraste significativo en la subescala de Ira Rasgo, con base en las puntuaciones obtenidas en los instrumentos que miden IE y EI, en las demás subescalas, así como en las puntuaciones totales de los instrumentos aplicados no se localizó cambio significativo.

En seguida se muestran los resultados generales obtenidos. En las de la izquierda en cada variable se observan los puntajes que tuvieron al realizar la aplicación previa a la intervención (ver Figura 1), en esta se ven las evaluaciones que se encontraron en el grupo en cada una de las subescalas que el instrumento utilizado para evaluar Inteligencia Emocional (IE) TMMS-24 mide, así como su puntuación total, las valoraciones generales que se encontraron en las subescalas que el instrumento utilizado para medir Expresión de Ira (EI) mide y su puntuación total.

Figura 1

Resultados descriptivos pre y post intervención.



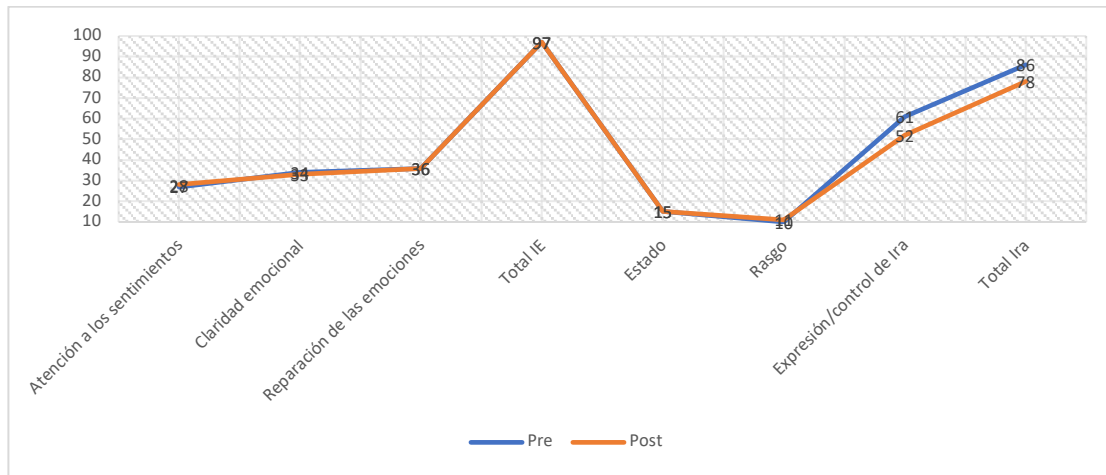
Después de efectuada la intervención se aplicaron los instrumentos para completar la valoración cuantitativa, esta información obtenida se muestra en el lado derecho de cada subescala (ver Figura 1). Al contrastar los resultados observamos que en las medidas que obtenemos en relación a la IE se tuvo un incremento en las subescalas: Atención a los sentimientos; Claridad emocional; y en la evaluación general del instrumento. Se generó una disminución en la subescala de Reparación de las emociones. Al evaluar la EI se observa un aumento en los niveles de las subescalas: Ira Rasgo; Expresión y control de Ira; y en la evaluación general del instrumento. Se encontró disminución en la subescala Ira Estado.

Evaluación individual previa, durante y posterior al programa de intervención.

Participante 1: Resultados cuantitativos.

Figura 2

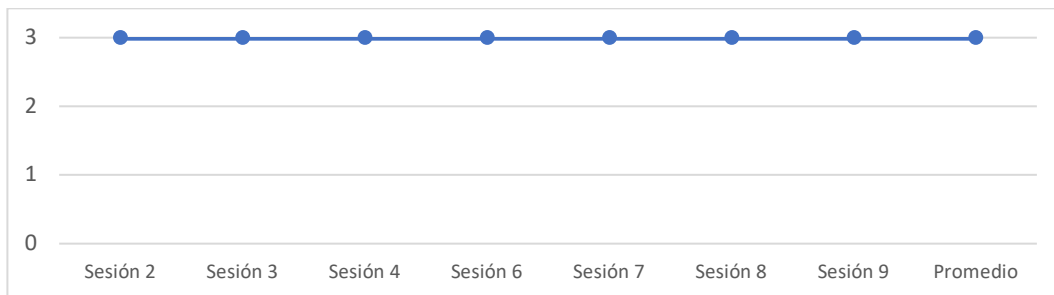
Resultados de los instrumentos TMMS-24 y STAXI-2, pre y post intervención del Participante 1



Se mostró una disminución en la subescala de Expresión y Control de Ira, así como en la puntuación total del instrumento de EI. Las demás subescalas mantuvieron puntuaciones similares.

Figura 3

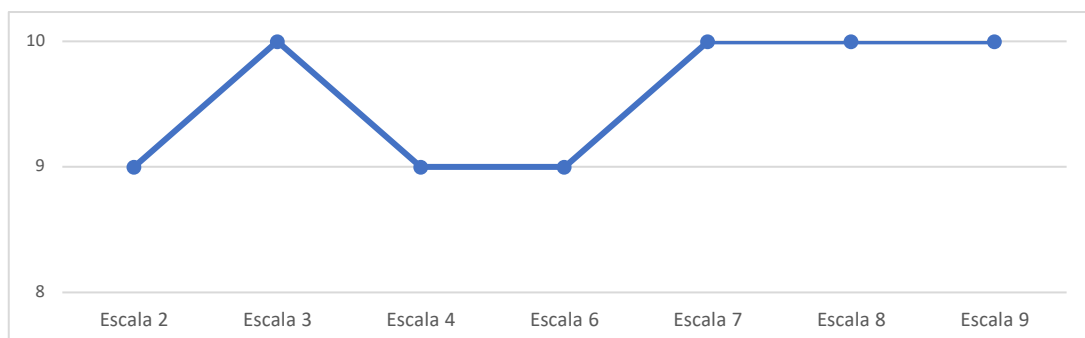
Resultados preguntas de evaluación de cada sesión Participante 1



Se destaca que el participante 1 no asistió a la sesión 5. En las demás sesiones contestó acertadamente las preguntas de evaluación.

Figura 4

Resultados pregunta escala de cada sesión Participante 1



El participante contestó con una percepción de 10, a excepción de las sesiones 2, 4 y 6, en las que contestó 9.

A continuación, la respuesta a lo que el participante se lleva de cada sesión.

Tabla 2

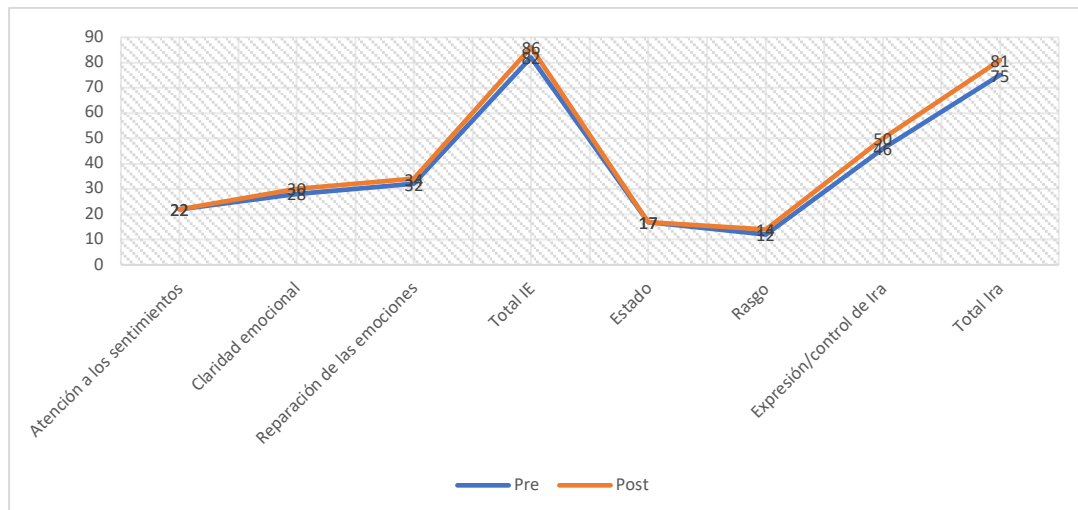
Respuestas abiertas a la sección “Me llevo de esta sesión” del participante 1

Me llevo de esta sesión	Respuesta
Sesión 2	“Las diferentes formas de expresión personal mostrando un cambio notorio.”
Sesión 3	“Observar el tipo de comportamiento en cada deportista para observar cómo poder ayudar en momentos de enojo y cuidar nuestras acciones.”
Sesión 4	“Que habrán veces que pasamos las mismas situaciones pero debemos cambiar la manera de verlo. ”
Sesión 5	N/A
Sesión 6	“Aprender los tipos de emociones y cómo reaccionar de manera individual ante una emoción.”
Sesión 7	“Ser visuales y empáticos para cuidar de mis compañeros y deportistas.”
Sesión 8	“Que se pueden tener diversas formas de enfrentar las emociones , específicamente el enojo. ”
Sesión 9	“No dejarme llevar por lo que siento y poder prevenirlo con anterioridad.”

Participante 2: Resultados cuantitativos.

Figura 5

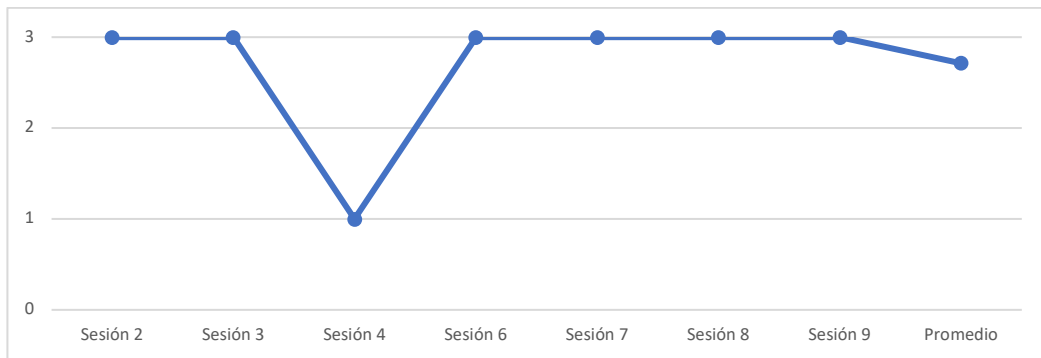
Resultados de los instrumentos TMMS-24 y STAXI-2, pre y post intervención del Participante 2



Se mostró un aumento en la mayoría de las subescalas, así como en las puntuaciones totales de ambos instrumentos. Se mantuvo la misma puntuación en las subescalas de Atención a los Sentimientos e Ira Estado.

Figura 6

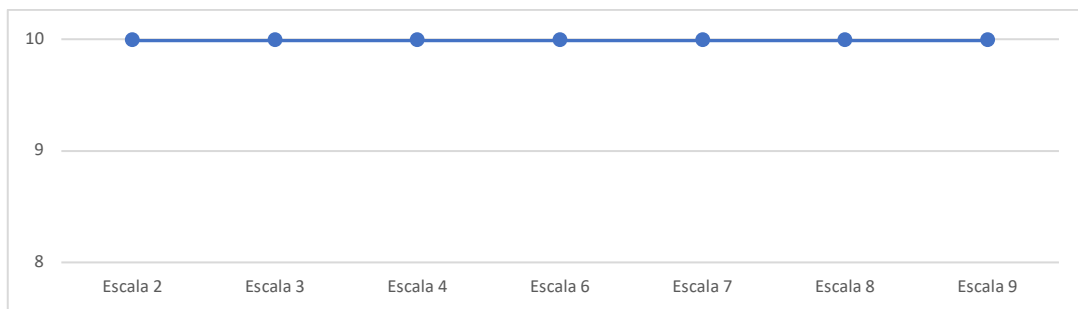
Resultados preguntas de evaluación de cada sesión Participante 2



El participante 2 no asistió a la sesión 5. En la sesión 4 solo contestó una respuesta correctamente. En las demás sesiones contestó acertadamente las preguntas de evaluación.

Figura 7

Resultados pregunta escala de cada sesión Participante 2



El participante contestó con una percepción de 10 en las sesiones a las que asistió.

A continuación, la respuesta a lo que el participante 2 se lleva de cada sesión.

Tabla 3

Respuestas abiertas a la sección “Me llevo de esta sesión” del participante 2

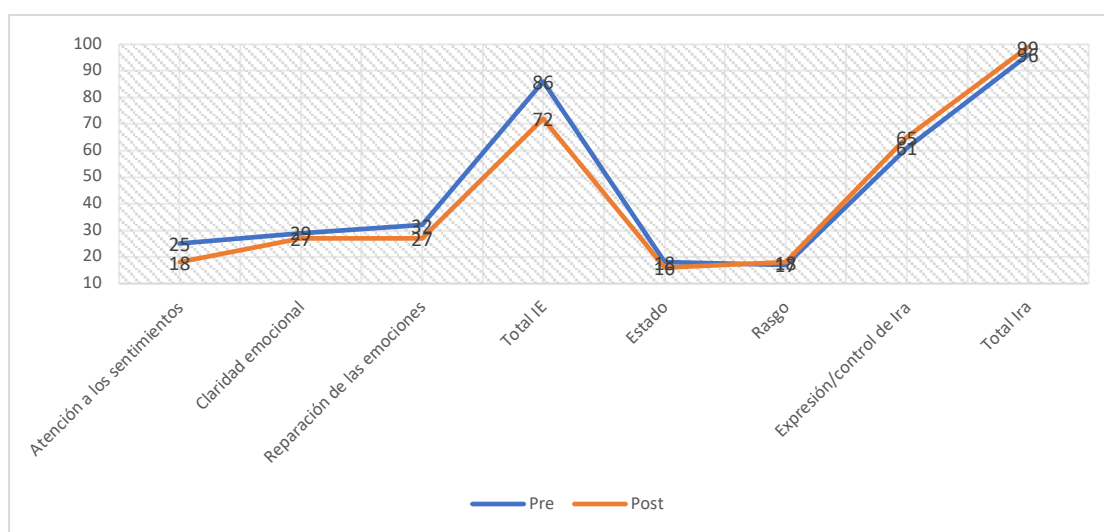
Me llevo de esta sesión	Respuesta
-------------------------	-----------

Sesión 2	“Interactiva, interesante y cómo aplicar correctamente las emociones. ”
Sesión 3	“Que es importante el expresar las emociones, cada quien las lleva a cabo como quiere , algunos explosivos, otras tranquilos dependiendo del contexto.”
Sesión 4	“El poder saber y analizar en cada situación de entrenamiento o partido lo que está pasando en el entorno futbolístico del equipo o jugador.”
Sesión 5	N/A
Sesión 6	“Hay que ponernos en la situación de la otra persona si está triste o alguna otra emoción.”
Sesión 7	“Estar siempre empáticos y ser vulnerables a ellos o cualquier situación.”
Sesión 8	“Poner atención a qué puedo hacer para evitar tener consecuencias negativas con mis emociones.”
Sesión 9	“Que puedo trabajar con mi expresividad y mi impulsividad. ”

Participante 3: Resultados cuantitativos.

Figura 8

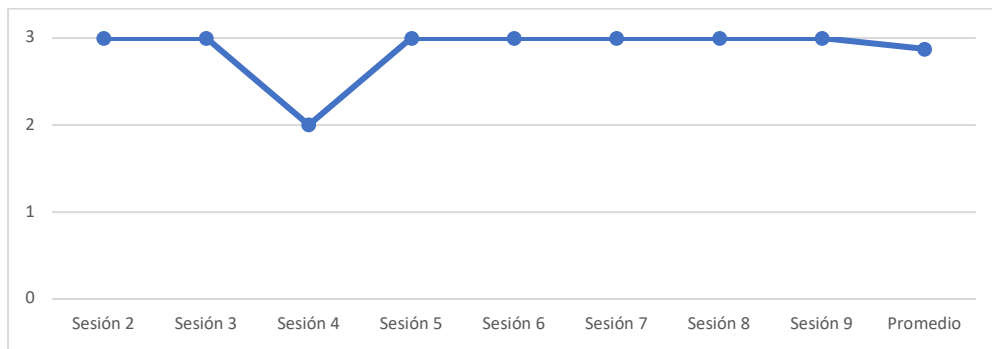
Resultados de los instrumentos TMMS-24 y STAXI-2, pre y post intervención del Participante 3



Se mostró una disminución en el instrumento que evalúa la IE, así como en sus subescalas. Hubo un aumento en el instrumento de EI, siendo considerable el aumento en la subescala de Expresión y Control de Ira.

Figura 9

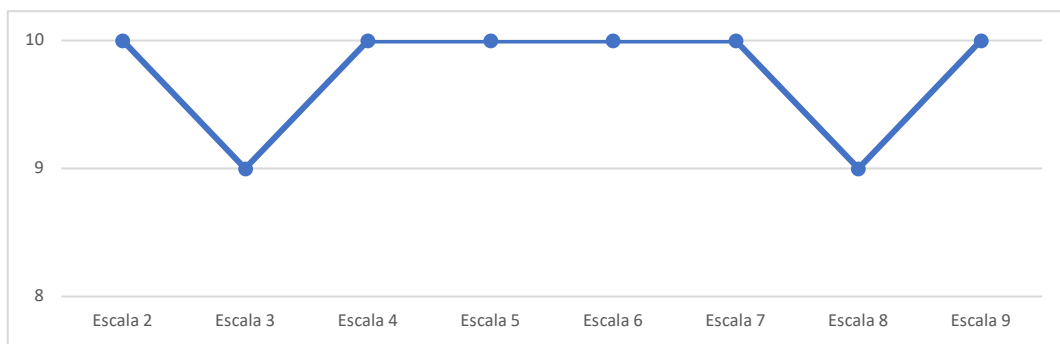
Resultados preguntas de evaluación de cada sesión Participante 3



El participante contestó acertadamente las preguntas de evaluación, a excepción de una pregunta en la sesión 4.

Figura 10

Resultados pregunta escala de cada sesión Participante 3



El participante contestó con una percepción de 10, a excepción de las sesiones 3 y 8, en las que contestó 9.

A continuación, la respuesta a lo que el participante se lleva de cada sesión.

Tabla 4

Respuestas abiertas a la sección “Me llevo de esta sesión” del participante 3

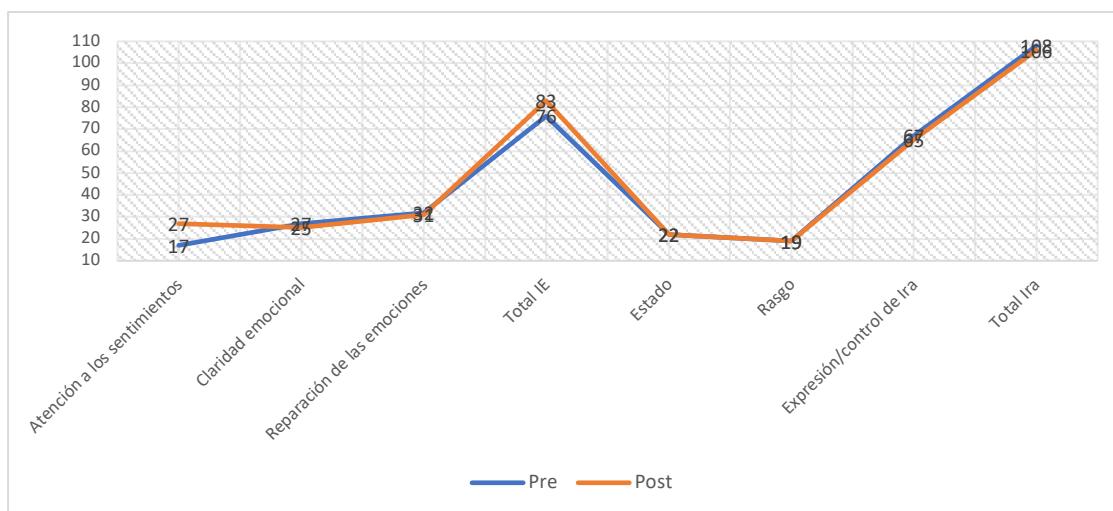
Me llevo de esta sesión	Respuesta
Sesión 2	“Cómo percibir una emoción a través de los sentimientos de las personas mediante sus expresiones faciales, de lenguaje o comportamiento, es decir, identificar cómo se encuentran las emociones de nuestros deportistas.”
Sesión 3	“El identificar las emociones principalmente de mi persona, para después poder identificar las de mis jugadores.”
Sesión 4	“Que puedo analizar mis emociones en cualquier momento de mis entrenamientos.”
Sesión 5	“Que el cómo me siento en cada una de mis emociones me pueden ayudar a dar lo mejor de mí. ”

Sesión 6	“Que las reacciones emocionales pueden ir cambiando dependiendo el estado en el que te encuentres.”
Sesión 7	“Conocimiento de lo que es la empatía a partir de las emociones que muestras las demás personas.”
Sesión 8	“Que el saber controlar mis emociones conlleva a tener mejores resultados de control emocional de mis jugadores y seguir con los objetivos trazados.”
Sesión 9	“Que debo primeramente controlar mis emociones para evitar minimizar o exagerar las emociones que experimentan mis jugadores para así poder dar mejores resultados en trabajo en equipo.”

Participante 4: Resultados cuantitativos.

Figura 11

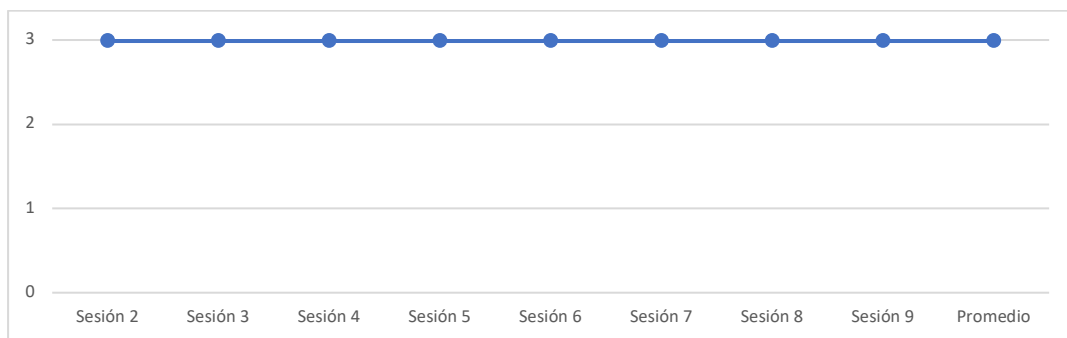
Resultados de los instrumentos TMMS-24 y STAXI-2, pre y post intervención del Participante 4



Se mostró un aumento en la subescala Atención a los sentimientos. Las demás subescalas se mantuvieron con puntuaciones similares.

Figura 12

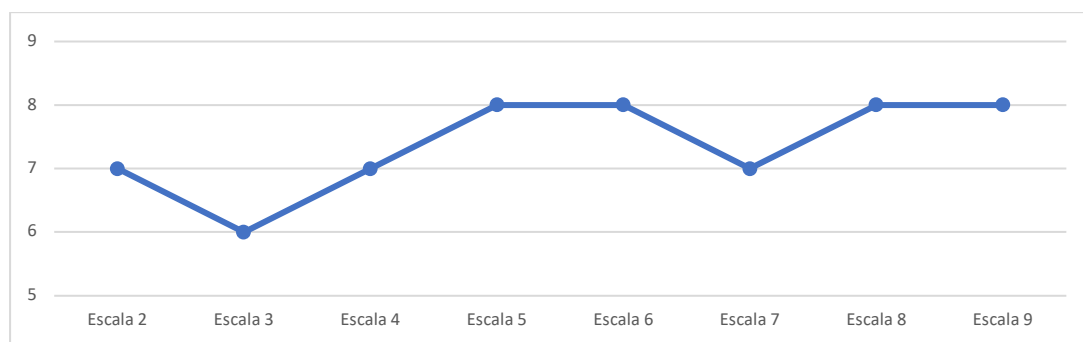
Resultados preguntas de evaluación de cada sesión Participante 4



El participante 4 contestó todas las preguntas de evaluación correctamente.

Figura 13

Resultados pregunta escala de cada sesión Participante 4



El participante fluctuó entre una puntuación de 6 a 8, mostrando cierta tendencia a incrementar su autopercepción al finalizar en 8.

A continuación, las respuestas a lo que el participante se lleva de cada sesión.

Tabla 5

Respuestas abiertas a la sección “Me llevo de esta sesión” del participante 4

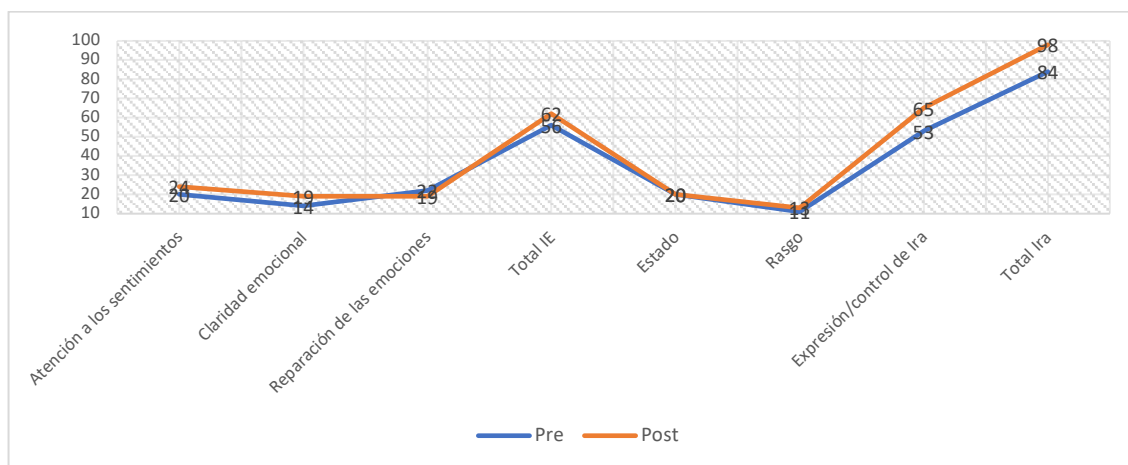
Me llevo de esta sesión	Respuesta
Sesión 2	“La diferencia entre emoción y sentimiento. ”
Sesión 3	“Tratar de identificar mi enojo durante los entrenamientos y juegos.”
Sesión 4	“Que el revivir un recuerdo en mi mente de manera constante puede llevarme a vivir esa emoción de nuevo.”
Sesión 5	“Es importante controlar las emociones en la toma de decisiones.”
Sesión 6	“Se puede experimentar diversas emociones de una situación y hay que aceptarlas.”
Sesión 7	“Que parte importante de la empatía es el conocer a la otra persona.”

Sesión 8	“Que el poder reconocer y saber cómo reaccionar a mis emociones me puede ayudar a regularlas y canalizarlas de mejor manera.”
Sesión 9	“Que tener estrategias definidas para saber cómo reaccionar me ayuda a estar preparado.”

Participante 5: Resultados cuantitativos.

Figura 14

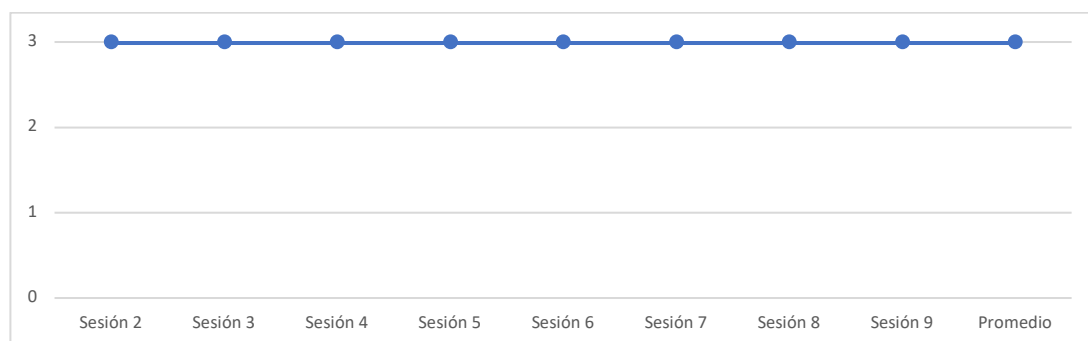
Resultados de los instrumentos TMMS-24 y STAXI-2, pre y post intervención del Participante 5



En ambos instrumentos hubo incremento en las puntuaciones, resaltando el incremento en las subescalas Atención a los sentimientos, Claridad emocional y Expresión y Control de Ira. La subescala Ira Estado se mantuvo igual. La subescala Reparación de las emociones tuvo disminución.

Figura 15

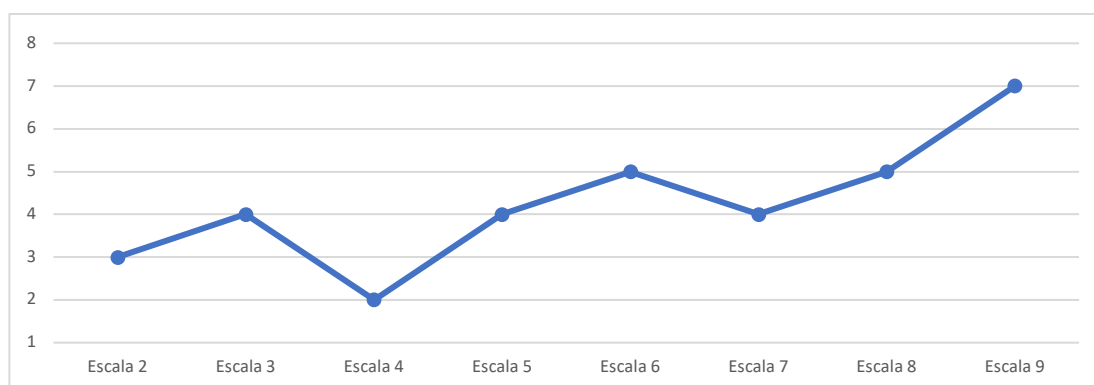
Resultados preguntas de evaluación de cada sesión Participante 5



El participante 5 contestó todas las preguntas de evaluación correctamente.

Figura 16

Resultados pregunta escala de cada sesión Participante 5



El participante fluctuó entre una puntuación de 3 a 7, mostrando tendencia a incrementar su autopercepción al finalizar en 7.

A continuación, la respuesta a lo que el participante se lleva de cada sesión.

Tabla 6

Respuestas abiertas a la sección “Me llevo de esta sesión” del participante 5

Me llevo de esta sesión	Respuesta
Sesión 2	“Buenos conocimientos en especial que cada emoción puede ser representada de distintas maneras.”
Sesión 3	“Que hay diferentes maneras de poder manejar las emociones como el enojo, que de lo que más se habló hoy.”
Sesión 4	“Que hay que necesariamente analizar las situaciones y la manera en que reacciono ante ellas.”
Sesión 5	“Que es muy importante analizar todo antes de tomar la decisión adecuada.”
Sesión 6	“Estamos aprendiendo la empatía , así que me llevo el concepto y una necesidad de aprender sobre eso.”
Sesión 7	“La empatía es algo muy importante al momento de identificar las emociones de los demás.”
Sesión 8	“Buenas herramientas para poner en práctica con mis equipos, además de buscar una frase para poder ayudarme. ”
Sesión 9	“Tratar de acortar el autodiscurso para poder reaccionar en momentos complicados sin tener que hacer un discurso tan largo.”

Triangulación de los análisis cualitativo y cuantitativo

Las expresiones de los entrenadores concuerdan con lo que se observó en las evaluaciones cuantitativas, que son los instrumentos que miden IE y EI, aunque la diferencia solo es significativa para la subescala de Ira-Rasgo. Sin embargo, se muestra un cambio en las características psicológicas que se relacionan a la Inteligencia Emocional (IE) evaluadas

antes de la intervención, al igual que en la Expresión de Ira (EI). Estos cambios pueden no haber alcanzado niveles estadísticamente significativos en todas las subescalas, pero aun así se evidenció una tendencia o dirección de cambio en las réplicas de los participantes. Las respuestas a las interrogaciones de evaluación en cada sesión confirman que los objetivos estuvieron cumpliéndose sesión a sesión. La autopercepción al contestar la pregunta escala en los participantes 1, 2 y 3 se mantuvo estable en niveles altos, estas no disminuyeron con el paso de las sesiones, cabe resaltar el incremento de los participantes 4 y 5 que mostraron un aumento en estas respuestas. En cuanto al reactivo “Me llevo de esta sesión” los participantes mencionan que los conocimientos adquiridos son aplicables a la práctica deportiva que realizan, con respuestas haciendo referencia a la individualidad al mostrar diferentes reacciones a las emociones, así como la empatía que se puede tener al convivir con diferentes personas en el contexto deportivo, resaltando también el impacto que puede tener la aplicación de estas habilidades emocionales con sus deportistas.

Discusión.

En relación al objetivo específico 1 *Comparar de forma grupal, las características psicológicas relacionadas con la Inteligencia Emocional y Expresión de Ira, antes y después de un programa de intervención*, obtenemos que hubo un incremento en los aspectos evaluados por cada una de las subescalas, así como en los instrumentos en general, este incremento es bajo, por lo que solo llega a ser significativo en la subescala que evalúa Ira-Rasgo, sin embargo, estos cambios concuerdan con el supuesto de que los programas de intervención son la base para el cambio y una vía de protección para las actitudes que puedan tener alteración a las normas convencionales, aportando y afectando en las características psicológicas relacionadas a la Inteligencia Emocional y Expresión de Ira (Garcés et al., 2023; Martin et al., 2018).

Aunque los datos cuantitativos en general no revelaron diferencias significativas en todas las subescalas, se observó que en las evaluaciones los participantes expresaron mejores resultados. Esto lleva a la conclusión de que, aunque los datos que obtuvimos al medir las características que se relacionan con la IE y la EI pueden no haber sido significativos, la percepción subjetiva de cada participante mostró un cambio en esas características. Además, describieron una mejor comprensión de sus emociones y una mayor facilidad para percibir las señales emocionales de los deportistas en su entorno. Estos hallazgos destacan la relevancia de incluir la experiencia subjetiva de los participantes, ya que puede proporcionar información valiosa que no se refleja necesariamente en los datos cuantitativos (Fernández et al., 2004; Fernández-Castillo y Vílchez-Lara, 2014).

En relación al objetivo específico 2 *Analizar de forma individual, tanto cuantitativa como cualitativamente, el impacto en las variables psicológicas, antes, durante y después del programa de intervención*, obtenemos que en los datos cuantitativos en específico del Participante 1 que logró una disminución en las subescala de Expresión y Control de Ira, así como en la puntuación total del instrumento de EI, lo que indica que sus destrezas emocionales en cuanto a la experimentación de la Ira habrían disminuido, sin embargo en lo expresado durante las evaluaciones de cada sesión dicho participante mostró respuestas adecuadas y relacionadas con la sesión, por lo que se podría indagar más al respecto, en relación a cómo está siendo la experimentación del participante aún y que cuenta con la información necesaria en cuanto a lo teórico (Pérez et al., 2008).

En cuanto al Participante 2 su puntuación aumentó en relación a la IE y EI, mostrando que pudo haberse visto afectado positivamente por el programa de intervención, además de complementarlo con las evaluaciones de cada sesión, relacionando lo aprendido teóricamente llevándolo a la práctica, asimismo en lo que expresa de manera escrita se puede ver que tiene una percepción adecuada de lo que son las emociones, así como de que una adecuada regulación emocional en lo persona, puede llegar a aportar en su equipo, con cada uno de los deportistas (Rizvandi et al., 2020).

El Participante 3 tuvo disminución en los resultados del instrumento que evalúa IE, aunque es de resaltar que aumentó en el nivel de la subescala Expresión y Control de Ira, lo que señala una alteración positiva en cuanto a la exteriorización de esta emoción. Estos resultados al observar lo expresado en las respuestas de libre expresión nos dan luz a que el entrenador tiene un buen conocimiento y comprensión emocional, lo que puede ser razón para que su manejo emocional haya cambiado a niveles más adecuados en cuanto al manejo de la Ira. Por otro lado, se indica que en las mediciones de autopercepción de regulación emocional se mantuvo en el nivel más alto, por lo que se podría trabajar con él de una manera de reforzar esta percepción que tiene con herramientas y técnicas que le ayuden aún más en su función de entrenador (González-García et al., 2017).

Respecto al Participante 4, en cuanto a la primera y segunda evaluación mostró un aumento en la subescala Atención a los Sentimientos y mantuvo puntuaciones muy similares en el resto de las subescalas, esto indica que hubo afectación en cuanto a la parte de estar pendiente de su estado emocional, pero esto también podría mostrar oportunidad a trabajar en el ámbito de la regulación ya que esta área no tuvo mucha afectación. En cuanto a las respuestas que dio se observa buena comprensión de los términos que se manejaron en el programa, expresa preocupación acerca de obtener estrategias para estar preparado para las reacciones emocionales que pueda tener, por lo que el tener esta disposición señalaría a que el programa sirvió como parte de un inicio hacia la búsqueda de recursos emocionales que puedan ayudar en su práctica (Martin et al., 2018).

El Participante 5 en ambos instrumentos incrementó las puntuaciones, en las subescalas que mayor incremento tuvo son Atención a los sentimientos, Claridad emocional y Expresión y Control de Ira, lo contrario a la subescala Reparación de las emociones donde hubo disminución, se obtiene así que la parte en donde más oportunidad de trabajo se puede tener es en la regulación emocional, ya que cuenta con buena información teórica, pero al igual que algunos otros participantes el poder aplicar regulación emocional en la

experiencia deportiva, así como en otros contextos de la vida podría ser el punto principal a trabajar en alguna intervención próxima, teniendo como base lo visto en este programa de intervención (Balaguer et al., 2011).

El objetivo general de la investigación fue *evaluar las variables psicológicas relacionadas con la Inteligencia Emocional y Expresión de Ira, antes y después de un programa de intervención basado en Inteligencia Emocional en entrenadores deportivos de la Facultad de Organización Deportiva*, la información de la que nos allegamos expone que todos los entrenadores que participaron obtuvieron cambios en las puntuaciones de los instrumentos que miden IE y EI, lo cual impacta de forma positiva en su función como entrenadores, en su correlación con el deporte, y en la influencia que tienen con los deportistas de sus respectivos equipos, ya que de igual forma a lo señalado en los instrumentos de evaluación, expresaron de manera escrita mucha de la información compartida, así como lo aprendido con las actividades diseñadas en el taller ideas en relación a las emociones, su experimentación, las relaciones con los demás, así como su regulación, con lo que podemos conocer que sí hubo una transmisión de información relevante y con impacto a su práctica deportiva, valiéndonos también de la colaboración que hubo en el grupo y las experiencias compartidas entre los mismos entrenadores respecto a las diferentes formas en las que se pueden experimentar y enfrentar diversas situaciones a las cuales están expuestos, si no en condiciones exactamente iguales, muy similares (Fernández et al., 2004; Fernández-Castillo y Vílchez-Lara, 2014).

Limitaciones del estudio

La muestra con la cual se trabajó en el presente trabajo es pequeña, así como la ausencia de un grupo control, que nos permitiera contrastar los resultados. El tiempo de intervención podría haber sido más extenso con el fin de poder aplicar técnicas de regulación emocional y que pudieran experimentarlo en sus entrenamientos y competencias. El momento en el cual se presentó la intervención se pudo haber acomodado mejor a una fase de pretemporada, debido a que este se llevó a cabo en fase de competición lo que pudo afectar que la asistencia a las sesiones, así como la atención de los entrenadores se viera afectada por la presión de la temporada.

Líneas futuras de investigación

Con base en esta investigación, se recomienda seguir realizando intervenciones grupales, basada en Inteligencia Emocional, con diversas poblaciones como deportistas, directivos o cualquier participante del entorno deportivo, aportando herramientas y habilidades para la regulación emocional como parte del trabajo que realiza el Psicólogo del Deporte, siendo importante la planificación y adecuación de los contenidos, con el fin de que haya un aterrizaje de los contenidos a la práctica que tiene cualquier deportista, diseñar estrategias con el fin de que utilicen en sus entrenamientos y competencias los conocimientos obtenidos en el salón, esto para no limitar el progreso de la regulación emocional a escenarios controlados, sino que puedan demostrarse en los momentos de mayor demanda.

Conclusión.

En relación a los objetivos establecidos al comienzo del presente trabajo, se determina que se logró una ligera mejora efectiva en los niveles de Inteligencia Emocional (IE) y Expresión de Ira (EI). Específicamente, tuvimos una mejora destacada en la subescala de Ira-Rasgo, que es parte de la variable de EI y está relacionada con la regulación emocional. Proporcionando herramientas para reaccionar de manera saludable a estímulos desagradables y tener control sobre los pensamientos, sentimientos y acciones relacionadas con la ira. Los resultados nos señalan que la intervención efectuó una aportación en esta área específica de regulación emocional, lo que sugiere un progreso en el cumplimiento de lo planteado en cuanto a objetivos respecto a esta investigación.

En relación a los resultados individuales de los participantes, se comprendió la teoría en la que se basó el programa, así como los objetivos particulares de cada sesión, todos los participantes se percibieron en niveles altos en cuanto a la regulación emocional al finalizar el programa de intervención, factor que les permitirá tener una buena opinión y mejora en su autoestima, así como servir de motivación para siguientes intervenciones relacionadas con el manejo emocional propio y ajeno, en el entorno de su práctica deportiva.

El programa de intervención tiene áreas de oportunidad, con algunos ajustes podría tener un mayor impacto y relevancia en próximas aplicaciones.

Referencias.

- Acebes-Sánchez, J., Blanco-García, C., Diez-Vega, I., Mon-López, D. & Rodríguez-Romo, G. (2021). Emotional intelligence in physical activity, sports, and judo: a global approach. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 18(16), 8695.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18168695>
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., & García-Merita, M. (2011). Asociaciones entre la percepción del clima motivacional creado por el entrenador, orientaciones disposicionales de meta, regulaciones motivacionales y vitalidad subjetiva en jóvenes jugadoras de tenis. *Revista de Psicología del deporte*, 20(1), 133-148.
- Beyebach, M. (1999). Introducción a la terapia breve centrada en las soluciones. *Prevención e Intervención en salud mental*. Salamanca: Amarú, 211-245.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 88-103.
- Branton S., Jessica M. (2017). *The neuroscience of intelligence: Empirical support for the theory of multiple intelligences*. Department of Psychology, Boston College, United States.
- Berkowitz, L. (1999). Anger. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 411–428). John Wiley & Sons Ltd.
- Caballo, V. E. (1998). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. (4ª ed.). Siglo veintiuno de España editores, S.A.
- Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., López-Delgado L. & Losada, L. (2018). Emotional Intelligence and Its Relationship with Levels of Social Anxiety and Stress in

- Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(6), 1073. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061073>
- Conde, C., Sáenz-López, P. & Moreno-Murcia, J. A. (2013). Un estudio de casos sobre la transmisión de un clima tarea en el deporte / A case study on the transmission of a task climate in sport. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(50), 329-344.
- Cherry, M., Fletcher I., O'Sullivan, H. & Dornan, T. (2014). Emotional intelligence in medical education: a critical review. *Medical education*, 48(5), 468–478.
<https://doi.org/10.1111/medu.12406>
- Doré, C. (2017). L'estime de soi: analyse de concept [Self esteem: concept analysis.]. *Recherche en soins infirmiers*, (129), 18–26.
<https://doi.org/10.3917/rsi.129.0018>
- Feldman Barrett, L., & Russell, J. A. (1998). Independence and bipolarity in the structure of current affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 967–984. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.967>
- Fernández, P., Extremera, N. & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta- Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*.
- Fernández-Berrocal, P., Berrios-Martos, M. P., Extremera, N. & Augusto, J. M. (2012). Inteligencia emocional: 22 años de avances empíricos. *Psicología Conductual*, 20(1), 5.
- Fernández-Castillo, A. & Vilchez-Lara, M. J. (2014) Factors related to dissatisfaction and anger in parents of children treated at paediatric emergency services. *An*

Pediatr (Barc). 2014. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anpedi.2014.04.002>

Gallego-Tavera, S. Y., Polo-Salcedo, A. L., Londoño Hernández, C. D., & Osorno-Montoya, J. S. (2021). Inteligencia Emocional: Recopilación de Antecedentes y Transición Hacia un Concepto de Destrezas Emocionales. *Revista Innovación Digital Y Desarrollo Sostenible - IDS*, 1(2), 115 - 122.

<https://doi.org/10.47185/27113760.v1n2.35>

Garcés de Los Fayos López, E., Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J., & Ortín Montero, F. J. (2023). Ira y Personalidad como dos factores relacionados en el deporte: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 21–37. <https://doi.org/10.6018/cpd.533361>

García, C. C., Ozcorta, E. J. F., Lozano, P. G. & Rodríguez, D. (2015). Diseño de un programa de formación orientado a la mejora del clima motivacional transmitido por entrenadores universitarios. *EmásF: revista digital de educación física*, (34), 42-51.

González-García, H., Pelegrín, A., & Carballo, J. L. (2017). Relación entre locus de control, ira y rendimiento deportivo en jugadores de tenis de mesa. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(35), 117-125.

Hernández-Sampieri R. & Mendoza Torres C. P. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw Hill México.

Hogeveen, J., Salvi, C., & Grafman, J. (2016). 'Emotional Intelligence': Lessons from Lesions. *Trends in neurosciences*, 39(10), 694–705. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2016.08.007>

Lane, T. (2019). Emotional Intelligence. *Annals of the Royal College of Surgeons of England*, 101(1), 1. <https://doi.org/10.1308/rcsann.2018.0209>

Lesmes Silva, A. K., Barrientos-Monsalve, E. J., & Cordero Díaz, M. C. (2020). Comunicación asertiva ¿estrategia de competitividad empresarial?. *Aibi Revista*

De investigación, administración E ingeniería, 8(1), 147 - 153.

<https://doi.org/10.15649/2346030X.757>

- Martín de Benito, M., Guzmán Luján, J. F., & de Benito Trigueros, A. M. (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. Cuadernos de Psicología del Deporte, 18(1), 13–20. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/284731>
- Miguel-Tobal, J., Casado, M., Can-Vindel, A. & Spielberger, C. (2001). Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo STAXI-2. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Oliva Mendoza, F. J., Hernández Pozo, M. D. & Calleja Bello, N. (2010). Validación de la versión mexicana del inventario de expresión de ira estado-rasgo (STAXI-2). Acta Colombiana de Psicología, 13(2), 107-117.
- Pérez Nieto, M. Á., Redondo Delgado, M. M. & León, L. (2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. Revista Electrónica de Motivación y Emoción, 1, 66-81.
- Rizvandi, A., Farzadfar, M., & Arzhang, E. (2020). Análisis del efecto de la inteligencia emocional de estudiantes y entrenadores en el rendimiento académico con mediación del éxito deportivo. Apuntes Universitarios, 10(3), 79–94. <https://doi.org/10.17162/au.v10i3.458>
- Sáenz-López, P., Duque-Ramos, V. H., Almagro-Torres, B. J., & Conde-García, C. (2020). Basketball and Emotions. A systematic review. E-balonmano.com Journal Sports Science, 16(1), 73-84
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9, 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Spielberger C. D. & Reheiser E. C. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. Applied Psychology: Health and Wellness, 1, 32. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01017.x

Suárez, L. R. (2016). La influencia de las emociones en las expresiones faciales según Paul Ekman. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*. En línea: <http://www.eumed.net/rev/cccss/2016/02/emociones.html>.

Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., and GarcíaMartínez, I. (2019). Development of emotional intelligence through physical activity and sport practice. a systematic review. *Behav. Sci.* 9, 44. doi: 10.3390/bs9040044

Van der Hofstandt, R. (2022). *El libro de las habilidades de comunicación: cómo mejorar la comunicación personal* (3ª ed.). Madrid: Díaz de Santos.

Villamizar, G., & Donoso, R. (2013). Definiciones y teorías sobre inteligencia. Revisión histórica. *Psicogente*, 16(30). <https://doi.org/10.17081/psico.16.30.1927>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico/Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise*. Ed. Médica Panamericana.

Anexos

Anexo 1. Cartel promocional del Taller “Entrenando Guerreros”.

The poster features a dark blue background with white text and decorative white dots. The title 'TALLER "ENTRENANDO GUERREROS"' is prominently displayed at the top. Below it, a paragraph describes the workshop's focus on emotional regulation strategies for coaches. The facilitator's name, 'LIC. ALEJANDRO GUERRERO', is listed along with his credentials. A white box highlights the duration: 'DURACIÓN: 10 SESIONES (MARTES Y JUEVES)'. Three blue buttons are provided for 'INICIO:', 'HORA:', and 'LUGAR:'. At the bottom, the organizing department and the hashtag '#SOMOSGUERREROS' are mentioned.

TALLER
"ENTRENANDO GUERREROS"

Enfocado en brindar **estrategias de regulación emocional**, que favorezcan la práctica positiva de los entrenadores de los equipos representativos de la Facultad de Organización Deportiva.

Facilitado por:
LIC. ALEJANDRO GUERRERO
Psicólogo y estudiante de la Maestría en Psicología del Deporte

DURACIÓN: 10 SESIONES (MARTES Y JUEVES)

INICIO:

HORA:

LUGAR:

Coordinación de Atención, Seguimiento y Desarrollo del Deportista
Subdirección de Actividad Física y Deporte

#SOMOSGUERREROS

Anexo 2. Instrumentos aplicados antes y después de la intervención.

Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24, 2004)

Instrucciones: A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y decida la frecuencia con la que usted cree que se produce cada una de ellas marcando con una X en la casilla correspondiente.

- 1 Nunca
- 2 Raramente
- 3 Algunas veces
- 4 Con bastante frecuencia
- 5 Muy frecuentemente

Atención a los sentimientos

1. Presto mucha atención a los sentimientos.
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis sentimientos.
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.
7. A menudo pienso en mis sentimientos.
8. Presto mucha atención a cómo me siento.

Claridad emocional

9. Tengo claro mis sentimientos.
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.
11. Casi siempre sé cómo me siento.
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.
14. Siempre puedo decir cómo me siento.
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.

Reparación de las emociones

17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.
18. Aunque me sienta mal procuro pensar en cosas agradables.
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.
20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.

Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2, 2001)

A continuación, se presenta una serie de afirmaciones que la gente usa para describir sus reacciones cuando se siente enojada. Lea cada afirmación y rodee con un círculo el número que mejor indique cómo reacciona o se comporta cuando está enojado/a o furioso/a, utilizando la siguiente escala:

- 1 Casi nunca
- 2 Algunas veces
- 3 Frecuentemente
- 4 Casi siempre

- | | |
|---|---|
| 1. Estoy furioso | 32. Ardo de enojo por dentro aunque no lo demuestre |
| 2. Me siento irritado | 33. Controlo mi comportamiento |
| 3. Me siento enojado | 34. Discuto con los demás |
| 4. Le pegaría a alguien si pudiera | 35. Tiendo a tener rencores que no se lo digo a nadie |
| 5. Estoy ardiendo de enojo | 36. Puedo controlarme |
| 6. Me gustaría decir groserías | 37. Estoy más enojado de lo que quiero aceptar |
| 7. Estoy enojado | 38. Digo groserías |
| 8. Daría puñetazos a la pared | 39. Me irrito más de lo que la gente cree |
| 9. Me dan ganas de maldecir a gritos | 40. Pierdo la paciencia |
| 10. Me dan ganas de gritarle a alguien | 41. Controlo mis sentimientos de enojo |
| 11. Quiero romper algo | 42. Evito enfrentarme con aquello que me enoja |
| 12. Me dan ganas de pegarle a alguien | 43. Controlo el impulso de expresar mis sentimientos de ira |
| 13. Le tiraría algo a alguien | 44. Respiro profundamente y me relajo |
| 14. Tengo ganas de pegarle a alguien | 45. Hago cosas para controlarme como contar hasta diez |
| 15. Me gustaría echarle bronca a alguien | 46. Trato de relajarme |
| 16. Me enojo rápidamente | 47. Hago algo tranquilo para calmarme |
| 17. Tengo un carácter irritable | 48. Intento distraerme para que se me pase el enojo |
| 18. Soy una persona enojona | 49. Pienso en algo agradable para tranquilizarme |
| 19. Me molesta cuando hago algo bien y no me lo reconocen | |
| 20. Tiendo a perder el control de mi persona | |
| 21. Me pone furioso que me critiquen delante de los demás | |
| 22. Me siento furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco | |
| 23. Me enojo con facilidad | |
| 24. Me enojo si no me salen las cosas como lo tenía previsto | |
| 25. Me enojo cuando se me trata injustamente | |
| 26. Controlo mi temperamento | |
| 27. Expreso mi ira | |
| 28. Me guardo para mí lo que siento | |
| 29. Hago comentarios que molestan a los demás | |
| 30. Mantengo la calma | |
| 31. Hago cosas como dar portazos | |

Anexo 3. Preguntas de evaluación durante las sesiones.

Taller “Entrenando Guerreros”

Evaluación de sesión 2:

Nombre: _____

Subraya la opción que se relacione con el enunciado.

1.- Reacciones afectivas de aparición repentina, de gran intensidad, de carácter transitorio y acompañadas de cambios somáticos notorios, las cuales se presentan siempre como respuesta a una situación de emergencia o ante estímulos de carácter sorpresivo o de gran intensidad. Se presenten de diversas formas y cumplan funciones determinadas generando distintas consecuencias.

- a. Sentimientos.
- b. Emociones.
- c. Recuerdos.

2.- Interpretación que le damos a las emociones, describiendo y siendo conscientes de estas.

- a. Verbalización.
- b. Condicionamiento.
- c. Sentimientos.

3. Puedo percibir las emociones de otra persona a través de:

- a. Sus señales vocales, expresión facial, lenguaje y comportamiento.
- b. Su estatura, peso y complexión.
- c. Lo que dicen acerca de ellos.

Me llevo de esta sesión.

Señala en la parte inferior en una escala del 1 al 10 (donde 1 sería el nivel más bajo y el 10 el más alto) ¿en dónde te ubicarías en relación a la regulación que tienes de tus emociones el día de hoy?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taller “Entrenando Guerreros”

Evaluación de sesión 3:

Nombre: _____

Subraya la opción que se relacione con el enunciado.

1.- Son algunas de las emociones que podemos experimentar:

- a. Alegría, tristeza, miedo, ira, asco, sorpresa.
- b. Golpes, patadas, abrazos, besos.
- c. Depresión, bipolaridad.

2.- Cuando alguien experimenta una emoción su expresión es:

- a. La misma para todas las personas.
- b. Puede haber elementos comunes, pero cada quien expresa de acuerdo a su contexto.
- c. No se puede saber.

3. Expresar nuestras emociones:

- a. Es malo, debería reprimirse.
- b. Es algo natural en el ser humano.
- c. Las emociones no existen.

Me llevo de esta sesión.

Señala en la parte inferior en una escala del 1 al 10 (donde 1 sería el nivel más bajo y el 10 el más alto) ¿en dónde te ubicarías en relación a la regulación que tienes de tus emociones el día de hoy?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taller “Entrenando Guerreros”

Evaluación de sesión 4:

Nombre: _____

Subraya la opción que se relacione con el enunciado.

1.- ¿Cuándo puedo analizar mi reacción emocional ante diversas situaciones?

- a. Nunca.
- b. Solo en el momento en el que está sucediendo.
- c. Puedo analizar mi reacción emocional en cualquier momento.

2.- ¿Qué afecta a mis emociones?

- a. Todo lo que me sucede.
- b. Nada.
- c. Solo las cosas que me ponen triste.

3.- Puedo _____ mis emociones de una manera adecuada.

- a. ...expresar...
- b. ... ignorar...
- c. ... ocultar...

Me llevo de esta sesión.

Señala en la parte inferior en una escala del 1 al 10 (donde 1 sería el nivel más bajo y el 10 el más alto) ¿en dónde te ubicarías en relación a la regulación que tienes de tus emociones el día de hoy?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taller “Entrenando Guerreros”

Evaluación de sesión 5:

Nombre: _____

Subraya la opción que se relacione con el enunciado.

1.- Cómo me siento influirá en _____.

- a. Mi toma de decisiones.
- b. El desempeño de mi rival.
- c. El estado del clima.

2.- Las emociones me pueden ayudar a:

- a. Dirigir la atención a la información importante.
- b. Controlar a los otros.
- c. Saber qué están pensando los demás.

3. En un estado emocional óptimo:

- a. Seré más feliz.
- b. Puedo dar un mejor rendimiento.
- c. No me importarán las emociones de los demás.

Me llevo de esta sesión.

Señala en la parte inferior en una escala del 1 al 10 (donde 1 sería el nivel más bajo y el 10 el más alto) ¿en dónde te ubicarías en relación a la regulación que tienes de tus emociones el día de hoy?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taller “Entrenando Guerreros”

Evaluación de sesión 6:

Nombre: _____

Subraya la opción que se relacione con el enunciado.

1.- Las emociones son:

- a. Reacciones afectivas de aparición repentina.
- b. Malas.
- c. Buenas.

2.- Se pueden experimentar _____ emociones al mismo tiempo.

- a. Solo una.
- b. Diversas.
- c. Dos.

3. Mi reacción emocional ante una situación puede ir cambiando:

- a. Sí, puede cambiar.
- b. No, siempre será igual.
- c. Depende del clima.

Me llevo de esta sesión.

Señala en la parte inferior en una escala del 1 al 10 (donde 1 sería el nivel más bajo y el 10 el más alto) ¿en dónde te ubicarías en relación a la regulación que tienes de tus emociones el día de hoy?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taller “Entrenando Guerreros”

Evaluación de sesión 7:

Nombre: _____

Subraya la opción que se relacione con el enunciado.

1.- Conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.

- a. Empatía.
- b. Dolor.
- c. Conocimiento.

2.- La forma en la que otras personas demuestras sus emociones depende de:

- a. Todas las personas reaccionamos de la misma manera.
- b. El deporte que practiquen.
- c. Sus propias experiencias.

3. Todos deben reaccionar a lo que sucede igual que yo:

- a. Si.
- b. No.
- c. Si son mis amigos, sí.

Me llevo de esta sesión.

Señala en la parte inferior en una escala del 1 al 10 (donde 1 sería el nivel más bajo y el 10 el más alto) ¿en dónde te ubicarías en relación a la regulación que tienes de tus emociones el día de hoy?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taller “Entrenando Guerreros”

Evaluación de sesión 8:

Nombre: _____

Subraya la opción que se relacione con el enunciado.

1.- Capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña.

- a. Regulación emocional.
- b. Destreza.
- c. Flexibilidad.

2.- Debo evitar estar enojado.

- a. No, debo saber controlar mi reacción ante el enojo.
- b. A veces.
- c. Sí, porque enojarse es malo.

3. Las emociones que experimento me pueden dar _____ para así saber cómo estoy reaccionando ante lo que está sucediendo a mi alrededor.

- a. Información.
- b. Atención.
- c. Beneficios.

Me llevo de esta sesión.

Señala en la parte inferior en una escala del 1 al 10 (donde 1 sería el nivel más bajo y el 10 el más alto) ¿en dónde te ubicarías en relación a la regulación que tienes de tus emociones el día de hoy?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taller “Entrenando Guerreros”

Evaluación de sesión 9:

Nombre: _____

Subraya la opción que se relacione con el enunciado.

- 1.- Puedo influir en el crecimiento emocional e intelectual de quienes me rodean.
 - a. Regulando las emociones del grupo.
 - b. Diciéndoles que le echen ganas.
 - c. Haciendo lo que ellos tienen que hacer.

- 2.- Cosas que podemos hacer para desarrollar el crecimiento emocional.
 - a. Comer, dormir estudiar.
 - b. Llevar a cabo actividades agradables y distractoras, escuchar música, tener aficiones, hacer ejercicio físico o practicar algún deporte, relativizar los problemas diarios, tomar ciertos contratiempos inevitables con sentido del humor.
 - c. Llorar, reír, abrazar.

- 3. No debo _____ las emociones de los demás:
 - a. ...poner atención a...
 - b. ... reconocer...
 - c. ... minimizar o exagerar...

Me llevo de esta sesión.

Señala en la parte inferior en una escala del 1 al 10 (donde 1 sería el nivel más bajo y el 10 el más alto) ¿en dónde te ubicarías en relación a la regulación que tienes de tus emociones el día de hoy?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Anexo 4. Ayudas visuales para las sesiones.

Taller: Entrenando Guerreros
Dirigido a Entrenadores de la Facultad de Organización Deportiva

Situación	Agradable/ desagradable	Qué emoción experimento cuando esto sucede

Actividades de Retribución Social



FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

ACTIVIDADES DE RETRIBUCIÓN SOCIAL DURANTE LA MAESTRÍA

No.	Actividad	Descripción	Fecha (Inicio-término)	Institución en la que se realizo
1	Exposición Oral	XIX Coloquio de investigación de la Red Multiregional de Programas de Posgrado de Calidad en Psicología	31 mayo 2023	FAPSI, UANL
2	Prácticas	Intervención psicológica en el equipo de Tiro con Arco.	Septiembre 2021- Mayo 2022	INDE, Nuevo León.
3	Prácticas	Intervención psicológica en los equipos de Fuerzas Básicas Sub13, Sub12 y Sub11.	Diciembre 2022- Mayo 2023	Tigres, Sinergia Deportiva.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
Cd. Universitaria, s/n, San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México, C.P. 66455
81 13 40 44 50 y 51 • fod@uanl.mx • www.fod.uanl.mx



FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

Constancia de actividades de retribución social

Actividad: Practicas profesionales

Descripción de la actividad: Intervención psicológica en los equipos de Fuerzas Básicas Sub13, Sub12 y Sub11.

Fecha de inicio: Diciembre 2022

Fecha de término: Mayo 2023

Institución en la que se realizó la actividad: Tigres, Sinergia Deportiva.

Nombre del responsable de supervisar la actividad: Jesús Edgar Albo Domínguez

Datos de contacto del responsable de la actividad: edgaralbo@hotmail.com

Descripción del impacto social de la actividad: Intervención psicologica, basada en las principales variables que impactan en el rendimiento deportivo de los futbolistas en formación.

Ramiro Alejandro Guerrero Manzanares

Nombre y firma de la persona becaria
CVU

Jesús Edgar Albo Domínguez

Nombre y firma de la persona responsable de supervisar la
actividad de retribución social



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Cd. Universitaria, s/n, San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México, C.P. 66455
81 13 40 44 50 y 51 • fod@uanl.mx • www.fod.uanl.mx