

**La educación socio-emocional en los procesos de formación deportiva en Voleibol para
adolescentes atletas**

Natalia Blanco Carrascal

Asesor

Iván Alfonso Pinedo Cantillo, Ph.D.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Maestría en Educación

2024

Agradecimientos

Agradezco de todo corazón a Dios por su constante amor y misericordia, por ser mi sostén en cada desafío y dificultad, y por brindarme las herramientas necesarias para alcanzar mis metas y proyectos. Su sabiduría ha sido mi guía en los momentos más difíciles.

Expreso mi profundo agradecimiento al Dr. Iván Alfonso Pinedo, mi asesor de tesis, por creer en mí y por dedicar su tiempo con amor y exigencia. Su apoyo ha sido fundamental en mi trayecto académico, y su ejemplo ha inspirado en mí el deseo de servir a los demás y contribuir a la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

También quiero reconocer al profesor Christian Camilo González Maldonado, director técnico de Legions Voley Club, por abrirme las puertas de este club deportivo y por apoyar el desarrollo de mi proyecto de grado, centrado en la promoción de la educación emocional entre las deportistas.

Agradezco a cada una de las deportistas por su participación y aceptación de este proyecto.

Por último, agradezco a todas las personas que han creído en mí y que me motivan día a día a dar lo mejor de mí misma. Su apoyo incondicional ha sido fundamental en este camino hacia la culminación de mi maestría.

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado con profundo cariño y gratitud. En primer lugar, a mis hijas, quienes representan mi mayor motivación y desafío diario para crecer como persona. Su presencia en mi vida es un constante recordatorio de la importancia de esforzarme por dar lo mejor de mí misma, y son la fuente inagotable de amor y energía que impulsa cada uno de mis días.

A mi madre, un pilar fundamental en mi camino, le dedico un reconocimiento sincero. Su entrega incondicional, aun sin disponer de recursos materiales, es un tesoro invaluable para mí. Sus oraciones y amor desinteresado son un faro de inspiración y fortaleza en mi vida.

A mi esposo, mi compañero de vida y mi mayor apoyo, le expreso mi más profundo agradecimiento. Su amor, comprensión y constante respaldo han sido mi sostén en cada paso del camino. Valorando cada uno de sus sabios consejos, reconozco su papel fundamental en mi desarrollo personal y profesional.

A mis hermanos, a quienes amo con todo mi corazón, les dedico un lugar especial en este reconocimiento. Los animo a seguir adelante persiguiendo sus sueños y aspiraciones, sabiendo que siempre contarán con mi apoyo incondicional.

Este trabajo es el resultado de la inspiración y el apoyo de quienes me rodean, y les estoy profundamente agradecida por su presencia en mi vida.

Resumen

El presente estudio tuvo como propósito implementar una estrategia integral de educación emocional para mejorar el bienestar psicológico y capacidad de gestión de emociones de un grupo de estudiantes-atletas. Para lograrlo, se planteó evaluar el nivel de gestión de las emociones, para posteriormente, diseñar e implementar una estrategia educativa que integrara elementos de gestión emocional y desarrollo humano, y proponer recomendaciones a futuro en el diseño de estas estrategias. Metodológicamente, se trató de un estudio con enfoque mixto de alcance descriptivo-correlacional con diseño y corte transversal, a través de un estudio de caso, donde de 24 deportistas de la Escuela Legions Voley Club participaron y respondieron los instrumentos como la escala TMMS-24, el grupo focal y el diario de campo. En materia de resultados, la evaluación del nivel de gestión de emociones en atletas de voleibol reveló que el grupo mostró una baja atención a las emociones propias y ajenas, y demostraron comprensión adecuada de las emociones y habilidades para regularlas. Se diseñó una estrategia en educación emocional que contó con múltiples actividades que promovieron un crecimiento emocional satisfactorio para las jugadoras. Por último, se propusieron recomendaciones prácticas para mejorar este tipo de intervenciones y de gestión emocional para deportistas las cuales incluyen implementar conversatorios y periodos de fortalecimiento mental, incorporar actividades prácticas como la relajación y la identificación de debilidades mutuas, y promover la auto-reflexión y el autoconocimiento emocional. En conclusión, se logró proporcionar herramientas para manejar las emociones, fortalecer su autoestima y confianza en sí mismas, y fomentar un ambiente de trabajo en equipo positivo y motivador.

Palabras clave: Educación socio-emocional, Desarrollo Humano, Resiliencia, Gestión emocional.

Abstract

The purpose of this study was to implement a comprehensive emotional education strategy to improve the psychological well-being and emotion management capacity of a group of student-athletes. To achieve this, it was proposed to evaluate the level of emotion management, to subsequently design and implement an educational strategy that integrated elements of emotional management and human development, and propose future recommendations in the design of these strategies. Methodologically, it was a study with a mixed approach of descriptive-correlational scope with cross-sectional design and section, through a case study, where 24 athletes from the Legions Volley Club School participated and responded to instruments such as the TMMS-24 scale, the focus group and the field diary. In terms of results, the evaluation of the level of emotion management in volleyball athletes revealed that the group showed low attention to their own and other people's emotions, and demonstrated adequate understanding of emotions and skills to regulate them. An emotional education strategy was designed that included multiple activities that promoted satisfactory emotional growth for the players. Finally, practical recommendations were proposed to improve this type of interventions and emotional management for athletes, which include implementing conversations and periods of mental strengthening, incorporating practical activities such as relaxation and identification of mutual weaknesses, and promoting self-reflection and emotional self-knowledge. In conclusion, it was possible to provide tools to manage emotions, strengthen their self-esteem and self-confidence, and foster a positive and motivating teamwork environment.

Keywords: Socio-Emotional Education, Human Development, Resilience, Emotional Management.

Tabla de Contenido

Planteamiento del problema	13
Antecedentes	15
Formulación del problema.....	20
Justificación.....	20
Objetivos.....	26
Objetivo general.....	26
Objetivos específicos.....	26
Marco teórico.....	27
Estado del arte	27
Referentes teóricos.....	35
Educación emocional.....	35
Educación socio-emocional.....	41
Conceptos fundamentales	49
Toma de Decisiones.....	49
Habilidades Emocionales	49
Resiliencia Psicológica	50
Formación Integral de los Atletas	50
Bienestar Emocional.....	51

Salud Mental	51
Autoestima	51
Satisfacción con la Práctica Deportiva	52
Agotamiento Emocional	52
Metodología.....	54
Diseño metodológico	54
Diseño	55
Estudio de caso	55
Contexto.....	56
Población	58
Muestra	58
Instrumentos de recolección de datos	60
TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale 24).....	60
Grupo focal.....	61
Diario de campo	63
Estructura de diseño de la estrategia en educación emocional	64
Variables.....	66
Operacionalización de las variables.....	66
Procedimiento.....	67
Estrategia de análisis de datos	68

Diseño de una estrategia educativa para jugadoras de Voleibol	68
Estrategia en educación emocional.....	68
Análisis y discusión de resultados.....	73
Hallazgos al aplicar el test de diagnóstico emocional	73
Resultados prueba de inteligencia emocional	73
Resultados del grupo focal	83
Diseño de la intervención	83
Implementación de la estrategia.....	84
Exploración de los niveles de educación emocional	85
Análisis de resultados	86
Conclusiones del grupo focal	88
Resultados al aplicar la estrategia de educación emocional integral	89
Recomendaciones prácticas para mejorar la gestión emocional de las jugadoras de voleibol	93
Recomendaciones para un diseño mejorado	93
Recomendaciones para fortalecer los procesos de implementación de actividades	95
Recomendaciones para promover la exploración de los niveles de educación emocional	95
Discusión de resultados	96
Conclusiones.....	101

Referencias 105

Apéndices 112

Lista de tablas

Tabla 1 <i>Ficha técnica Escala TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale 24)</i>	60
Tabla 2 <i>Conceptualización de las variables</i>	66
Tabla 3 <i>Operacionalización de la variable inteligencia emocional</i>	66
Tabla 4 <i>Plan de trabajo</i>	68
Tabla 5 <i>Resultados globales por categorías</i>	73

Lista de figuras

Figura 1 <i>Modelo de inteligencia emocional de Daniel Goleman</i>	37
Figura 2 <i>Organigrama Legions Voley Club</i>	57
Figura 3 <i>Fases de la investigación</i>	67
Figura 4 <i>Presto mucha atención a los sentimientos</i>	74
Figura 5 <i>Siempre puedo decir cómo me siento.</i>	74
Figura 6 <i>A veces puedo decir cuáles son mis emociones.</i>	75
Figura 7 <i>Puedo llegar a comprender mis sentimientos.</i>	76
Figura 8 <i>Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.</i>	76
Figura 9 <i>A veces puedo decir cuáles son mis emociones.</i>	77
Figura 10 <i>Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.</i>	77
Figura 11 <i>Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.</i>	78
Figura 12 <i>Me preocupo por tener un buen estado de ánimo</i>	78
Figura 13 <i>Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.</i>	79

Lista de apéndices

Apendice A <i>Escala de inteligencia emocional TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale 24)</i> ...	112
Apendice B <i>Guion entrevista semiestructurada para el grupo focal sobre educación emocional en estudiantes-atletas</i>	115
Apendice C <i>Diario de campo</i>	117
Apendice D <i>Evidencias de la implementación de la estrategia en educación emocional.</i>	118

Planteamiento del problema

La práctica deportiva, especialmente en el Voleibol, impone demandas ambientales que pueden generar una variedad de respuestas emocionales en los adolescentes de 14 a 18 años, quienes se encuentran en una fase crucial de desarrollo físico y psicológico. La falta de atención a la educación emocional en este grupo de deportistas amateurs plantea desafíos significativos que afectan no solo su rendimiento deportivo, sino también su bienestar integral (Barbosa & Urrea, 2018).

La adolescencia es una etapa caracterizada por cambios físicos, sociales y emocionales intensos. La falta de habilidades para manejar y controlar adecuadamente las emociones (gestión de emociones) puede llevar a consecuencias negativas en el desarrollo personal y en el desempeño deportivo de los adolescentes. El trabajo en la educación emocional es esencial para cultivar competencias como la autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales, contribuyendo así a un desarrollo integral y sostenible de los jóvenes deportistas. La presión competitiva, las expectativas externas e internas, así como las demandas físicas del voleibol, pueden generar situaciones emocionales intensas, como ansiedad, frustración, ira y sorpresa. La falta de manejo adecuado de estas emociones puede resultar en un impacto negativo tanto en el desempeño deportivo como en la salud mental de los adolescentes (Lorenzo & Calleja, 2011).

Cuando los deportistas aficionados adolescentes no logran controlar adecuadamente sus emociones de ansiedad, frustración, ira y sorpresa, pueden experimentar una serie de consecuencias negativas tanto en su rendimiento deportivo como en su bienestar psicológico (González-García et al., 2020). En este sentido, los adolescentes experimentan un impacto en el rendimiento deportivo, es decir, una disminución del rendimiento, pues

estas emociones interfieren con la concentración y la toma de decisiones, afectando negativamente el rendimiento en el campo de juego. Esto desencadena una serie de errores técnicos como la pérdida de la técnica y la precisión en la ejecución de habilidades deportivas, lo que se conoce en el mundo deportivo como errores no forzados.

Además, se genera una reducción de la resistencia, pues la falta de control emocional puede contribuir al agotamiento físico y mental, disminuyendo la resistencia y la capacidad para mantener un rendimiento constante durante la competencia, fomentando consecuencias psicológicas y emocionales como el estrés y la depresión, especialmente si estas emociones persisten de manera crónica. Conviene mencionar que la incapacidad para manejar las emociones puede afectar la autoestima y la confianza en sí mismos, lo que repercute en la motivación y la persistencia en la práctica deportiva, perjudicando las relaciones con compañeros de equipo, entrenadores y otros participantes, contribuyendo a un ambiente deportivo negativo (Arikan, 2020).

En este escenario exponencial, se reconocen efectos como la desmotivación y el abandono, es decir, en el mediano plazo, la incapacidad de manejar las emociones en la práctica deportiva conlleva a un desinterés por el deporte, esto se da por la acumulación de experiencias negativas, contribuyendo a la desmotivación y, en casos extremos, al abandono del deporte. Aquí entra en juego el concepto de resiliencia, pues el desorden emocional dificulta el desarrollo de la resiliencia, una habilidad crucial para superar obstáculos y aprender de las experiencias adversas (García et al., 2016).

En términos de impacto en el desarrollo personal y las habilidades de afrontamiento, la falta de control emocional puede limitar el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas, que son esenciales tanto en el deporte como en la vida cotidiana, presentando una visión o una percepción distorsionada del fracaso, dificultando la capacidad de aprender de

las experiencias negativas. En general, la falta de control emocional en los deportistas aficionados adolescentes puede tener consecuencias significativas en diversos aspectos de sus vidas, afectando tanto su desempeño deportivo como su bienestar emocional y psicológico a corto y largo plazo (González-García, Martinet, & Pelegrín, 2020).

Las demandas específicas del entorno deportivo, como el agotamiento físico, la frustración ante errores, el miedo al fracaso y la presión competitiva, pueden desencadenar respuestas emocionales diversas en los adolescentes. La alta intensidad de la práctica deportiva y la competencia puede generar emociones positivas, como la emoción, pero también puede dar lugar a emociones negativas, como la ansiedad, la ira y la sorpresa. Entender y abordar estas demandas ambientales desde una perspectiva de educación emocional permitirá desarrollar estrategias pedagógicas efectivas. Estas estrategias no solo ayudarán a los adolescentes a manejar las emociones negativas asociadas con la práctica deportiva, sino que también contribuirán a mejorar su rendimiento y promover un ambiente deportivo positivo y saludable (García, Alonso, Yuste, & Garcés, 2016).

Por tanto, la falta de enfoque en la educación emocional de los deportistas aficionados adolescentes en el contexto específico del voleibol representa una brecha significativa que esta investigación se propone abordar. La implementación de estrategias efectivas en este ámbito no solo beneficiará el rendimiento deportivo, sino que también contribuirá al bienestar emocional y psicológico de los adolescentes, preparándolos para enfrentar los desafíos tanto dentro como fuera del campo de juego.

Antecedentes

La problemática que se plantea en la investigación surge de la necesidad de abordar las complejidades del mundo socio-emocional en el contexto del deporte, específicamente en el voleibol, y la falta de enfoque en la educación emocional de los deportistas

aficionados adolescentes entre 14 y 18 años. Este problema encuentra sus raíces en la evolución del estudio de las emociones en la psicología y, más específicamente, en la búsqueda constante de un sistema que ordene y organice de manera eficiente y sencilla las experiencias emocionales.

El análisis de las emociones ha sido un tema recurrente tanto en la psicología en general como en la psicología del deporte en particular. Entre las numerosas cuestiones significativas que han captado la atención se destaca la búsqueda constante de un sistema que permita estructurar y organizar de manera simple, eficaz y rentable el intrincado universo de las emociones (Scherer, 2005). Esta inquietud ha persistido desde la propuesta de Wundt (1896) a fines del siglo XIX, propuso explorar las dimensiones explicativas de las emociones, aunque no específicamente tres, sentando las bases para investigaciones posteriores sobre la naturaleza y clasificación de las emociones (Díaz & Flores, 2001).

A medida que se desarrollaron las investigaciones en el campo de la psicología de las emociones, se plantearon modelos bidimensionales, sugiriendo que los estados afectivos podrían reducirse, en términos de los componentes subyacentes, a dos dimensiones básicas y fundamentales que buscaban organizar las experiencias emocionales en varias dimensiones. Uno de los enfoques más conocidos es el modelo bidimensional propuesto por Russell (1980), que distingue entre valencia (agrado-desagrado) y activación (niveles de energía y arousal) como dos dimensiones fundamentales de la experiencia emocional (Limonero et al., 2019).

En el contexto deportivo, las demandas específicas del voleibol, la presión competitiva, las expectativas internas y externas, así como las complejidades emocionales asociadas, plantean un desafío para los adolescentes que participan en este deporte. La falta de atención a la educación emocional en este grupo demográfico puede tener consecuencias

significativas, como la disminución del rendimiento deportivo, la afectación del bienestar integral y el riesgo de desmotivación y abandono. De acuerdo a lo anterior, la problemática se origina en la necesidad de comprender y abordar las complejidades emocionales de los deportistas aficionados adolescentes en el voleibol, reconociendo la evolución del estudio de las emociones en la psicología y la importancia de integrar estrategias pedagógicas efectivas para promover un desarrollo integral y sostenible en este grupo demográfico específico.

La problemática que impulsa esta investigación se arraiga en la necesidad apremiante de abordar las intrincadas dimensiones del mundo emocional en el ámbito deportivo, particularmente en el contexto del voleibol, y resalta la ausencia de un enfoque dedicado a la educación emocional de los deportistas aficionados adolescentes entre 14 y 18 años. Este desafío se enmarca en la evolución del estudio de las emociones en la psicología, específicamente en la búsqueda constante de un sistema que pueda organizar de manera eficiente y comprensible las experiencias emocionales desde el ámbito educativo.

Desde el punto de vista educativo, la necesidad de integrar la educación emocional en el ámbito deportivo se vuelve aún más evidente. La adolescencia es un periodo de intensos cambios tanto físicos como emocionales, y la falta de atención a la educación emocional puede tener repercusiones significativas en la salud mental, la autoestima y el rendimiento deportivo. La educación emocional se presenta como un componente esencial para el desarrollo integral de los adolescentes, brindándoles las herramientas necesarias para comprender, expresar y regular sus emociones de manera saludable.

En este sentido, la educación emocional es un componente esencial para el desarrollo integral de los adolescentes se fundamenta en varios aspectos cruciales relacionados con el bienestar emocional, social y cognitivo de los jóvenes durante esta

etapa crucial de su vida. Las razones detrás de esta afirmación se encuentran en el desarrollo cognitivo y social, ya que se trabaja sobre la comprensión emocional, la cual proporciona a los adolescentes el conocimiento necesario para comprender y etiquetar sus propias emociones y las de los demás. Este entendimiento fomenta el desarrollo cognitivo al permitirles procesar y dar sentido a sus experiencias emocionales. También relaciona temas de empatía, pues al aprender a reconocer y comprender las emociones en sí mismos y en los demás, los adolescentes desarrollan habilidades de empatía. Esto fortalece sus conexiones sociales al facilitar la comunicación efectiva y la construcción de relaciones saludables.

En términos de salud mental y bienestar emocional, la educación presenta maneras adecuadas de regular las emociones, proporciona herramientas y estrategias para la regulación emocional. Los adolescentes aprenden a manejar el estrés, la ansiedad y otras emociones intensas de manera positiva, lo que contribuye directamente a su bienestar emocional y a la prevención de problemas de salud mental. Se trabaja también la autoconciencia, donde los adolescentes adquieren una mayor autoconciencia emocional, lo que les permite reconocer sus propias emociones y entender cómo estas afectan su comportamiento. Esta conciencia mejora la toma de decisiones y la autorreflexión.

Conviene mencionar que este enfoque en educación emocional, genera o fomenta el desarrollo de habilidades sociales, sobre la comunicación efectiva, facilitando la expresión de sus sentimientos y necesidades de manera clara y constructiva, promoviendo relaciones interpersonales saludables; mejorando la capacidad de resolución de conflictos, es decir, de comprender y manejar las emociones. Los adolescentes pueden abordar los desafíos interpersonales de manera constructiva y aprender a trabajar colaborativamente con los demás.

Así mismo, el enfoque educativo emocional permite mejoras en el rendimiento académico y deportivo, ofreciendo enfoque y concentración, ya que la regulación emocional impacta directamente en la capacidad de concentración y en el enfoque en las tareas académicas y deportivas. Los adolescentes con habilidades emocionales sólidas pueden enfrentar desafíos con mayor eficacia y persistencia. Una comprensión emocional profunda y la capacidad de manejar el estrés pueden aumentar la motivación y el rendimiento en diversas áreas, incluyendo el rendimiento académico y deportivo.

En el contexto deportivo, y específicamente en el voleibol, las demandas y presiones pueden exacerbar las complejidades emocionales de los adolescentes. La educación emocional se posiciona como un recurso valioso para ayudar a estos jóvenes deportistas a gestionar la ansiedad, la frustración y otras emociones asociadas al entorno competitivo. La falta de enfoque en este aspecto puede no solo afectar negativamente el rendimiento deportivo, sino también contribuir a la desmotivación y el abandono del deporte.

Esta investigación se presenta como una oportunidad única para abordar la problemática desde una perspectiva educativa y proactiva. Busca identificar estrategias pedagógicas específicas que no solo promuevan el entendimiento de las emociones, sino que también enseñen habilidades prácticas para gestionarlas de manera positiva. En este sentido, la investigación no solo se propone cerrar la brecha en la atención a la educación emocional en el voleibol para adolescentes, sino que aspira a contribuir al desarrollo de un enfoque holístico en la formación de la juventud a través del deporte. En resumen, la educación emocional se presenta como esencial para el desarrollo integral de los adolescentes porque les proporciona las herramientas necesarias para navegar de manera saludable y efectiva por las complejidades emocionales de la adolescencia. Al dotar a los

jóvenes de estas habilidades, se promueve un crecimiento integral que influye positivamente en su salud mental, relaciones sociales, rendimiento académico y participación en actividades deportivas.

Formulación del problema

De acuerdo a la problemática relacionada sobre el impacto de la falta de atención a la educación emocional en los deportistas adolescentes de 14 a 18 años, específicamente en el contexto del voleibol, en términos de rendimiento deportivo, bienestar integral y desarrollo personal, considerando las respuestas emocionales de ansiedad, frustración, ira y sorpresa, la pregunta guía de la investigación es: **¿Cómo influye una estrategia integral de educación socio-emocional en el rendimiento deportivo, desarrollo humano y bienestar psicológico de las jugadoras de voleibol de la escuela formativa Club Legions Voley Club en el municipio de Bucaramanga-Santander?**

Justificación

Partiendo de que la educación emocional es todo el proceso educativo para poder ser poseedor de competencias sociales y emocionales, la investigación se centra en comprender las implicaciones de la falta de educación emocional en adolescentes que practican voleibol, explorando cómo estas carencias afectan el rendimiento deportivo, el bienestar integral y el desarrollo personal. Además, busca identificar estrategias pedagógicas específicas que puedan mitigar los impactos negativos de las respuestas emocionales, promoviendo un enfoque positivo y saludable en el entorno deportivo. La investigación se propone cerrar la brecha existente en la atención a la educación emocional

en este grupo demográfico, con el objetivo de mejorar tanto el rendimiento deportivo como el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes.

La investigación sobre la falta de atención a la educación emocional en deportistas aficionados adolescentes que practican voleibol en Colombia reviste una importancia crucial, dado que este grupo de jóvenes, inmersos en una fase decisiva de su desarrollo físico y psicológico, enfrentan desafíos emocionales significativos durante su participación en actividades deportivas (Soler et al., 2016). La carencia de habilidades para gestionar estas emociones puede tener repercusiones negativas tanto en su rendimiento deportivo como en su bienestar integral.

La adolescencia es un periodo de cambios intensos, donde la educación emocional desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral. La falta de atención a estas necesidades puede afectar negativamente la salud mental y la autoestima de los adolescentes. La influencia directa de las emociones en el rendimiento deportivo destaca la necesidad de abordar este aspecto en los deportistas aficionados. Mejorar la capacidad de manejar la ansiedad, frustración, ira y sorpresa puede traducirse en un rendimiento más consistente y exitoso. Entender y abordar las consecuencias a largo plazo, como la desmotivación y el abandono del deporte, es esencial para mantener a los adolescentes comprometidos en la práctica deportiva, fomentando estilos de vida activos y saludables (Bolívar-Ramírez et al., 2022).

La investigación busca aportar conocimientos prácticos y aplicables sobre la importancia de la educación emocional en deportistas adolescentes, ofreciendo estrategias pedagógicas específicas que puedan ser implementadas en el contexto deportivo. La identificación de estrategias efectivas no solo beneficiará a los adolescentes en el voleibol,

sino que también puede servir como modelo para intervenciones similares en otros deportes y contextos educativos en Colombia y más allá.

La integración de la educación emocional en el deporte contribuirá al desarrollo de competencias socioemocionales esenciales para la vida cotidiana, promoviendo ciudadanos más equilibrados y resilientes en la sociedad colombiana. Al fomentar un enfoque en la educación emocional, la investigación contribuye a la creación de ambientes deportivos más saludables y positivos, no solo beneficiando a los adolescentes deportistas, sino también influyendo en la cultura deportiva en el país. Generará un beneficio para los adolescentes deportistas, puesto que el estudio se centra en adolescentes en una fase crucial de su desarrollo físico y psicológico. Al abordar la educación emocional, se promueve un desarrollo integral al ayudarles a comprender y gestionar sus emociones, contribuyendo así a su bienestar psicológico y emocional. Así mismo, se fomenta la capacidad de manejar emociones como ansiedad, frustración e ira puede impactar directamente en el rendimiento deportivo. Al mejorar las habilidades emocionales, se busca impulsar un rendimiento más consistente y exitoso en el voleibol, promoviendo la perseverancia y la motivación y mejorar lo probables problemas de salud mental, pues la atención a las necesidades emocionales durante la adolescencia contribuye a prevenir problemas de salud mental y a fortalecer la autoestima. Esto es esencial dado que la adolescencia es una etapa vulnerable para el desarrollo de problemas emocionales.

La investigación cuenta con un carácter relevante en el contexto educativo, pues procura desarrollar competencias socioemocionales ya que al integrar la educación emocional en la formación deportiva contribuye al desarrollo de competencias socioemocionales esenciales para la vida cotidiana. Estas competencias no solo son valiosas en el contexto deportivo, sino que también se traducen en habilidades aplicables en otros

aspectos de la vida. La investigación propone estrategias pedagógicas específicas que pueden servir como modelo para intervenciones similares en otros deportes y contextos educativos en Colombia y más allá. Ofrece conocimientos prácticos y aplicables para mejorar la educación emocional en contextos deportivos.

La investigación aboga por la creación de ambientes deportivos más saludables y positivos. Esto no solo beneficia a los adolescentes deportistas, sino que también influye en la cultura deportiva en el país. Un enfoque en la educación emocional puede crear un entorno deportivo más positivo y colaborativo. La investigación no solo aborda la carencia crítica en la atención a las necesidades emocionales de los adolescentes deportistas, sino que también promueve un enfoque holístico en la formación de la juventud a través del deporte. Esto puede tener un impacto positivo en la manera en que se abordan las necesidades emocionales en el sistema educativo en general.

En resumen, la investigación propuesta beneficia tanto a los adolescentes deportistas como al sistema educativo en su conjunto, promoviendo el bienestar emocional, el rendimiento deportivo y el desarrollo integral de los jóvenes a través de la integración de la educación emocional en la formación deportiva, por ello, la investigación propuesta no solo aborda una carencia crítica en la atención a las necesidades emocionales de los adolescentes deportistas en Colombia, sino que también ofrece valiosas contribuciones a la comunidad científica y al sistema educativo, promoviendo un enfoque holístico en la formación de la juventud a través del deporte.

En este sentido, la investigación contribuye al campo educativo y psicológico por su enfoque en el deporte al profundizar en la relación entre las emociones y el rendimiento deportivo en un grupo demográfico específico. Esto puede llevar a generar conocimientos que contribuyan al desarrollo de teorías sobre la influencia de la educación emocional en el

desarrollo integral de los adolescentes deportistas, o simplemente, validar o refutar conceptos existentes sobre la importancia de la educación emocional en el contexto deportivo, proporcionando una base empírica para futuras investigaciones.

También, la investigación puede destacar áreas no exploradas previamente, identificando lagunas en la comprensión de cómo las emociones afectan a los adolescentes en el ámbito deportivo y cómo trabajarlas desde la educación y no desde el entrenamiento deportivo. A través de la recopilación de datos, la investigación puede ofrecer evidencia empírica sobre los efectos de la educación emocional en el rendimiento y bienestar de los adolescentes en el voleibol, pudiendo hacer uso de los resultados de la investigación para desarrollar programas de formación y currículos que integren la educación emocional en las prácticas deportivas, beneficiando no solo a los adolescentes en el voleibol sino también a otros deportes.

Conviene mencionar que los resultados esperados pueden generar un impacto en las políticas educativas al resaltar la importancia de la educación emocional en el contexto deportivo, abogando por su inclusión en programas escolares y deportivos, al buscar desarrollar competencias socioemocionales que son esenciales para la vida cotidiana y el bienestar a lo largo del tiempo, lo que se traduce en abordar las necesidades emocionales durante la adolescencia lo que puede contribuir a la prevención de problemas de salud mental, promoviendo un enfoque proactivo hacia el bienestar general de los adolescentes.

Desde una perspectiva social, al abogar por ambientes deportivos más saludables y positivos, la investigación puede influir en la cultura deportiva en Colombia, fomentando prácticas más inclusivas y colaborativas, contribuyendo a la formación de ciudadanos más equilibrados y resilientes, aportando al desarrollo de una sociedad más fuerte y saludable. El desarrollo de habilidades emocionales que son aplicables a lo largo de la vida, beneficia

a los adolescentes en su crecimiento personal, generando un impacto positivo en la promoción de estilos de vida activos y saludables, estableciendo hábitos beneficiosos desde la adolescencia. En términos generales, la investigación propuesta no solo aborda la falta crítica de atención a las necesidades emocionales de los adolescentes deportistas en Colombia, sino que también enriquece diversos campos académicos, contribuye al desarrollo de políticas educativas, y tiene un impacto positivo en el desarrollo integral de los jóvenes y en la cultura deportiva en el país.

Objetivos

Objetivo general

Implementar una estrategia integral de educación socio-emocional dirigida a jugadoras de voleibol, con el propósito de mejorar su bienestar psicológico, rendimiento deportivo y capacidad para manejar adecuadamente las emociones durante la práctica formativa y competición.

Objetivos específicos

Evaluar el nivel de gestión de las emociones en atletas de voleibol mediante la identificación de patrones en el comportamiento, fortalezas y áreas de mejora en la capacidad para manejar y regular el repertorio emocional en prácticas y competiciones deportivas.

Diseñar e implementar una estrategia educativa para jugadoras de Voleibol que integre elementos de gestión emocional y desarrollo humano, teniendo en cuenta aspectos claves como la autoestima, la resiliencia, la inteligencia emocional y el crecimiento personal.

Proponer recomendaciones prácticas para mejorar la gestión socio-emocional de las jugadoras de voleibol, con miras a optimizar el rendimiento deportivo, promover un crecimiento personal significativo y fortalecer el bienestar psicológico del equipo.

Marco teórico

Estado del arte

López (2020) presentó un artículo titulado, Gestión de las emociones, temática importante para los deportistas en situación de competencia con el objetivo primordial de fortalecer la gestión emocional de los deportistas de fútbol sala durante los momentos cruciales de competencia. El autor contextualiza que la gestión efectiva de las emociones se revela como un componente esencial para el rendimiento óptimo de los deportistas, especialmente en contextos competitivos. Este concepto se explora a través de los resultados de una investigación llevada a cabo en una institución de educación superior en la ciudad de Bogotá. El estudio se enmarca en una perspectiva pedagógica, reconociendo al deporte, en este caso, el fútbol sala, como un facilitador clave para el aporte educativo. Se aborda la gestión emocional desde tres dimensiones fundamentales: en primer lugar, la disciplina deportiva específica del fútbol sala; en segundo lugar, el abordaje de las emociones a través de la inteligencia emocional; y, finalmente, la integración de un enfoque que considera la totalidad del individuo, especialmente el estudiante universitario, como el centro de atención en situaciones competitivas.

La propuesta pedagógica presentada en este estudio busca destacar la interconexión entre estas tres dimensiones, subrayando la importancia de fortalecer la gestión emocional de los deportistas. A través de un enfoque claro y específico, se pretende lograr resultados óptimos en situaciones de competencia, especialmente en torneos universitarios. El artículo sintetiza cada una de las secciones principales, ofreciendo una visión integral del tema y subrayando la necesidad crítica de abordar y mejorar la gestión emocional en el contexto deportivo-educativo.

Este antecedente proporciona una plataforma sólida para comprender la relevancia y la urgencia de investigaciones adicionales que enfoquen la educación emocional en deportistas adolescentes, como aquellos involucrados en la práctica del voleibol. La gestión emocional se erige como un pilar fundamental para el bienestar y el rendimiento de los jóvenes atletas, y este estudio pionero abre la puerta a la reflexión y la acción en el ámbito deportivo y educativo.

Por otra parte, Guerrero et al. (2017) publicaron un estudio titulado Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición, centrándose en la vitalidad de la regulación emocional en jóvenes deportistas, específicamente en un equipo de fútbol masculino con edades comprendidas entre los 16 y 17 años, cuando se enfrentan a situaciones desfavorables durante la competición. La investigación abordó diversas dimensiones psicoemocionales, incluyendo la Inteligencia Emocional evaluada a través de la Trait Meta-Mood Scale-24, la Regulación Emocional medida mediante el Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ), y los Estados Emocionales evaluados con el Profile of Mood States (POMS), la Rueda de Emociones de Ginebra y el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2).

En una etapa subsiguiente, los jugadores participaron en un programa de entrenamiento en regulación emocional utilizando la técnica de Imaginación Racional Emotiva de Ellis. Se llevaron a cabo registros psicofisiológicos, incluyendo la tasa cardíaca, la conductancia de la piel y la respiración a través del Biofeedback-2000x-pert, mientras realizaban el mismo ejercicio. El objetivo principal fue verificar si los jugadores lograban regular sus emociones en situaciones adversas mediante cambios en su valoración emocional cognitiva y en sus respuestas psicofisiológicas durante fases específicas: adaptación (A), desmotivación (D), motivación (M) y recuperación (R).

Los resultados revelaron correlaciones significativas, destacando relaciones negativas entre variables de inteligencia emocional y estados emocionales negativos del POMS, así como con estrategias desadaptativas; y correlaciones positivas con estrategias adaptativas. Tras el entrenamiento en regulación emocional, se observó que los jóvenes lograron modificar su valoración cognitiva y su estado emocional frente a situaciones adversas, evidenciado en respuestas cognitivas y emocionales en la Rueda, así como en patrones diferenciados de respuesta psicofisiológica durante las distintas fases. Estos cambios también se reflejaron en el desempeño deportivo del equipo. En conclusión, el estudio resalta la eficacia del entrenamiento en regulación emocional para capacitar a los jóvenes deportistas en la adaptación de sus respuestas emocionales, especialmente en contextos desafiantes. Este enfoque se posiciona como una herramienta valiosa para mejorar el bienestar psicológico de los deportistas y, por ende, potenciar su rendimiento en competiciones deportivas.

Continuando con los antecedentes, Ros et al. (2013) publicaron un artículo titulado Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación con el propósito proporcionar una visión panorámica de la investigación científica relacionada con la inteligencia emocional y el deporte, abarcando el período comprendido entre los años 2001 y 2012. La revisión se llevó a cabo mediante la exploración de diversas bases de datos electrónicas, incluyendo PsycINFO, SPORTDiscus, Academic Search Premier, Web of Science y Medline. La selección de los artículos se basó en criterios específicos, seguido por un análisis detallado de múltiples aspectos, como la cantidad de artículos publicados, autores involucrados, países líderes en la investigación, instituciones académicas, revistas científicas, metodologías empleadas, variables vinculadas e instrumentos utilizados.

Los resultados de esta revisión revelan una notoria escasez de estudios sobre inteligencia emocional y deporte en el período analizado. Esta ausencia contrasta con la destacada importancia atribuida a la inteligencia emocional en otros ámbitos, como el educativo y el laboral. Es llamativo que la exploración de esta temática no sea tan prevalente en el contexto de la actividad física y el deporte. Por un lado, se destaca la relevancia crucial de la inteligencia emocional en el rendimiento deportivo. Se sugiere que los deportistas que poseen una sólida inteligencia emocional pueden mejorar su rendimiento y experimentar menos bajas deportivas y abandonos. Este aspecto subraya la necesidad de estudios más detallados y específicos en el ámbito deportivo, dada la evidencia potencial de impactos significativos. Por otro lado, se resalta la importancia de la inteligencia emocional como un componente esencial de la personalidad, especialmente en situaciones de presión donde los deportistas deben tomar decisiones rápidas, generando elevados niveles de estrés. En este sentido, se argumenta que el entrenamiento en inteligencia emocional se vuelve imperativo, especialmente para deportistas de élite, para mejorar su capacidad de manejar el estrés y tomar decisiones efectivas en momentos críticos.

A pesar de la naturaleza empírica de la mayoría de las investigaciones revisadas, se señala una necesidad evidente de trabajos que ofrezcan una integración teórica más profunda en este campo, explicitando los modelos formales que respaldan estas investigaciones. Esta observación destaca la importancia de avanzar hacia una comprensión más holística y teóricamente informada de la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo.

Galvis (2022) publicó un estudio titulado *Inteligencia Emocional y Deporte Competitivo: Estudio comparativo entre adolescentes deportistas y no deportistas* donde se

emprende una comparación detallada del Coeficiente Emocional (EQ) y sus dimensiones específicas, Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del Estrés y Adaptabilidad, entre dos grupos distintos: adolescentes deportistas federados y adolescentes no deportistas. La muestra de 346 participantes, con una edad promedio de 14,6 años, fue sometida al Test de Coeficiente de Inteligencia Emocional. Adicionalmente, a los deportistas se les administró el cuestionario de clima motivacional percibido PMCSQ para evaluar su orientación hacia el ego o hacia la tarea. Los resultados obtenidos a través de pruebas estadísticas, como la T de Student, revelan una diferencia significativa en el Coeficiente Emocional entre deportistas de competición y no deportistas ($p=0.000$). Este hallazgo sugiere que la participación en actividades deportivas competitivas está asociada con niveles distintivos de inteligencia emocional en comparación con los no deportistas.

Adicionalmente, mediante el uso del test de Wilcoxon para comparación de medianas en datos no paramétricos relacionados, se identificó un valor $p=0.000$. Esto indica que el grupo de deportistas experimenta un clima motivacional más fuertemente orientado a la tarea (media = 84,2) en comparación con una orientación al ego (media = 47,9). Este resultado subraya la influencia del contexto deportivo competitivo en la percepción y orientación motivacional de los adolescentes deportistas. Finalmente, se observó una correlación moderada entre el clima motivacional con orientación a la tarea y el EQ en los sujetos deportistas ($p=0.000$). Esta conexión sugiere que la naturaleza de la motivación en el entorno deportivo está vinculada de manera significativa con los niveles de inteligencia emocional de los adolescentes involucrados en la competición.

En resumen, este estudio proporciona una visión reveladora sobre la relación entre la inteligencia emocional y la participación en deportes competitivos en la adolescencia, destacando la influencia del clima motivacional en la configuración de la inteligencia

emocional de los deportistas. Estos resultados tienen implicaciones importantes para el diseño de programas de entrenamiento emocional y apoyo psicológico dirigidos a jóvenes atletas involucrados en competiciones deportivas.

Baena et al. (2019) publicaron un estudio titulado *Motivación y emoción en el mindfulness y el deporte*. La inhibición emocional, con el propósito de detallar los aspectos motivacionales y emocionales en el deporte, a través de una perspectiva esencial para comprender los procesos fundamentales que desencadenan y mantienen el comportamiento humano. Este módulo se presenta como un complemento a unidades didácticas previas, profundizando en áreas de interés donde los procesos motivacionales y emocionales han demostrado su relevancia a lo largo de la historia de la psicología. En el primer apartado, los autores se sumergen en los resultados actuales del entrenamiento en mindfulness o conciencia plena como una intervención para abordar diversas patologías emocionales. También exploran las múltiples definiciones del concepto y los componentes clave de esta intervención, destacando hallazgos significativos relacionados con la regulación emocional y su impacto en la inteligencia emocional.

Seguidamente, dirigen la atención hacia la influencia de las variables motivacionales y emocionales en el ámbito deportivo. Inicialmente, exploran los aspectos motivacionales desde dos perspectivas teóricas fundamentales: la perspectiva de metas y la teoría de la autodeterminación. Este análisis proporciona una comprensión más profunda de cómo estas perspectivas teóricas modelan la motivación en el contexto deportivo. Posteriormente, trabajan en la relación entre los aspectos emocionales y la actividad deportiva, destacando cómo la activación emocional y diferentes tipos de emociones pueden influir de manera significativa en el rendimiento deportivo. Este enfoque permite una apreciación más clara de la interacción compleja entre el estado emocional y el

desempeño atlético. En el último apartado, los autores exploran la inhibición emocional como un componente vital en los procesos de salud, centrándose en las competencias personales en la expresión emocional y en las estrategias de regulación emocional que se han identificado como más adaptativas en el contexto de comportamientos saludables.

Finalmente, este estudio se presenta como una oportunidad para explorar intersecciones fascinantes entre la motivación, la emoción, el mindfulness y el deporte. A través de la comprensión de estos elementos, se busca no solo enriquecer el conocimiento teórico, sino también informar y mejorar las prácticas en el ámbito del rendimiento deportivo y el bienestar emocional.

Un estudio publicado por Guerrero-Rodríguez et al. (2017) investigó cómo los atletas jóvenes, específicamente un equipo de fútbol de 16 y 17 años, regulan sus emociones cuando se enfrentan a situaciones desafiantes durante la competencia. Metodológicamente, el estudio tuvo como participantes a un grupo de 21 jugadores quienes completaron las evaluaciones que medían rasgos de inteligencia emocional, de regulación cognitiva emocional, estados emocionales y el estado de ansiedad competitivo. También recibieron formación en regulación emocional utilizando la técnica de Ellis Rational Emotive Imagination. También se midieron las respuestas fisiológicas (frecuencia cardíaca, conductancia de la piel y respiración) durante los ejercicios utilizando Biofeedback-2000x-pert. En materia de resultados, los autores indicaron que los jugadores con mayor inteligencia emocional exhibieron menos estados emocionales negativos y utilizaron estrategias de regulación emocional más adaptativas. Tras el entrenamiento de regulación emocional, los participantes mostraron mejoras en sus valoraciones cognitivas, estados emocionales y respuestas psicofisiológicas ante situaciones adversas en los partidos de fútbol. Estos hallazgos sugieren que el entrenamiento en regulación emocional puede

mejorar la capacidad de los atletas jóvenes para gestionar sus emociones y mejorar su rendimiento en deportes competitivos.

Por último, Aguilera et al. (2023) presentaron un artículo de investigación titulado Técnicas y ejercicios para el autocontrol de conductas ansiosas en atletas de tiro deportivo de la categoría 11-12 años, cuyo objetivo consistió en implementar técnicas y ejercicios diseñados para fomentar el autocontrol de conductas ansiosas durante el entrenamiento y la competencia. Esta intervención se basó en fundamentos teóricos y metodológicos que abordaron el desarrollo del proceso de preparación emocional y el autocontrol de conductas ansiosas en atletas de esta categoría específica. La metodología empleada integró métodos de investigación tanto del conocimiento teórico como empírico. El diagnóstico inicial reveló la existencia de niveles significativos de ansiedad en la población estudiada, fundamentando la necesidad de implementar técnicas y ejercicios específicos destinados a lograr el autocontrol de estas conductas ansiosas. La aplicación de las técnicas y ejercicios propuestos demostró un impacto positivo en el control de los estados emocionales de los atletas, contribuyendo así a una disposición psicológica más adecuada. Este resultado sugiere que la intervención diseñada no solo fue efectiva en reducir los niveles de ansiedad, sino que también favoreció una mejora general en la preparación psicológica de los atletas de tiro deportivo de la categoría 11-12 años.

Este antecedente proporciona una base sólida para la comprensión de estrategias específicas que pueden ser implementadas en el ámbito del tiro deportivo juvenil, abordando de manera efectiva las conductas ansiosas para mejorar el rendimiento y el bienestar psicológico de los atletas.

Referentes teóricos

Educación emocional

La educación emocional es definida por Bisquerra (2003) como la innovación educativa fundamentada en las necesidades sociales, con el objetivo de desarrollar competencias emocionales que contribuyan al mejoramiento del bienestar personal y social. Para comprender este concepto, es esencial comenzar con la noción de emoción, la cual se define como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada, generada en respuesta a un acontecimiento externo o interno (Bisquerra, 2003). Esta respuesta emocional se genera en reacción a estímulos provenientes tanto del entorno externo como de factores internos. Esta definición resalta la naturaleza dinámica y adaptativa de las emociones, subrayando su importancia en la experiencia humana.

Bisquerra (2003) también proporciona una visión detallada del proceso subyacente a las emociones. Inicialmente, las informaciones sensoriales provenientes del entorno o del propio cuerpo llegan a los centros emocionales del cerebro. Esta llegada de información desencadena una respuesta neurofisiológica, que se manifiesta a nivel de neurotransmisores y actividad neuronal. Posteriormente, el neocortex, la región del cerebro asociada con funciones cognitivas superiores, interpreta esta respuesta emocional.

Entonces, la educación emocional, según Bisquerra, se erige como una respuesta educativa consciente a este proceso emocional inherente. Busca cultivar la conciencia y comprensión emocional en los individuos, capacitándolos para reconocer, comprender y regular sus propias emociones. Además, se dirige a fomentar la inteligencia emocional, que

implica la habilidad de manejar eficazmente las emociones en el contexto de las interacciones sociales.

Al proporcionar herramientas para la gestión emocional, Bisquerra aboga por una educación que no solo se centre en el conocimiento académico, sino que también nutra las habilidades emocionales esenciales para la vida cotidiana y las interacciones sociales. En este sentido, la educación emocional según Bisquerra se convierte en un componente clave para el florecimiento personal y el enriquecimiento de la sociedad en su conjunto. En este marco teórico, la educación emocional no solo se presenta como una respuesta a las necesidades sociales contemporáneas, sino también como un medio para potenciar el desarrollo integral de las personas. Por tanto, se abordarán otros postulados que fundamentan aún más el constructo teórico de la educación emocional desde los modelos de Daniel Goleman, Peter Salovey y John Mayer, Paul Ekman y Albert Bandura.

Es postulado central de la teoría de la Inteligencia Emocional de Goleman (1996) consiste en que la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, entender y gestionar nuestras propias emociones, así como la capacidad de reconocer, entender e influir en las emociones de los demás. En su modelo, Goleman destaca la importancia de las habilidades emocionales en el éxito personal y profesional.

La teoría de Goleman, presentada en su obra seminal "Inteligencia Emocional" (1996), ha tenido un impacto significativo en diversos campos, desde la psicología hasta la educación y el liderazgo. Según el autor, la inteligencia emocional cuenta con cinco componentes, a saber, Autoconciencia Emocional, Autorregulación Emocional, Motivación, Empatía y Habilidades Sociales (ver figura 1).

Figura 1*Modelo de inteligencia emocional de Daniel Goleman**Fuente.* Goleman (1998).

El primer componente implica el conocimiento y la comprensión de nuestras propias emociones. Goleman sostiene que las personas emocionalmente inteligentes son capaces de identificar y entender sus estados emocionales, lo que les permite tomar decisiones más informadas y alineadas con sus valores. El componente, de autorregulación emocional implica la capacidad de gestionar y controlar las propias emociones. Goleman argumenta que las personas con alta inteligencia emocional pueden manejar el estrés, la

frustración y otras emociones negativas de manera efectiva, lo que contribuye a un mayor bienestar psicológico.

Sobre la motivación, Goleman destaca la importancia de la motivación intrínseca como parte de la inteligencia emocional. La capacidad de mantener el impulso y la persistencia hacia metas a largo plazo, incluso en situaciones difíciles, es un aspecto clave de este componente. El componente de empatía implica la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. Goleman argumenta que la empatía es esencial para el éxito en las relaciones interpersonales y la construcción de conexiones significativas. El componente de habilidades sociales se refiere a la capacidad de gestionar las relaciones de manera efectiva. Incluye habilidades como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la colaboración. Goleman destaca que estas habilidades son cruciales en contextos sociales y profesionales.

Según Goleman (1996), estos componentes cuando son aplicados en la vida diaria o cotidiana tienen implicaciones en aspectos como el éxito Profesional, la salud mental y bienestar, la educación y el liderazgo. Goleman (1996) argumenta que la inteligencia emocional es un predictor clave del éxito profesional. Las habilidades emocionales, como el liderazgo efectivo, la comunicación persuasiva y la gestión del cambio, son esenciales en el entorno laboral. Por otra parte, sobre la salud mental y bienestar, el autor afirma que la capacidad de gestionar el estrés y mantener relaciones saludables contribuye al bienestar emocional y mental. Goleman destaca que la inteligencia emocional puede ser un factor protector contra problemas de salud mental.

La teoría de Goleman ha influido en la incorporación de la educación emocional en las instituciones educativas. Reconoce la importancia de cultivar habilidades emocionales desde una edad temprana para promover un desarrollo integral. En el ámbito del liderazgo,

Goleman destaca que los líderes emocionalmente inteligentes pueden inspirar y motivar a sus equipos de manera más efectiva. La empatía y la habilidad para gestionar las emociones propias y ajenas son fundamentales en el liderazgo efectivo. Los postulados de Goleman ayudan a explorar cómo estos componentes se entrelazan y afectan diversos aspectos de la vida, desde las relaciones interpersonales hasta el éxito profesional y el bienestar personal. La aplicabilidad de estos conceptos en contextos prácticos ha contribuido a la popularidad y relevancia continua de la teoría de la educación emocional.

Gestión de las emociones

La gestión de las emociones se erige como un constructo teórico fundamental en la comprensión de la influencia directa de las respuestas emocionales en el rendimiento deportivo, el bienestar integral y el desarrollo personal de estudiantes atletas. La gestión de las emociones implica la capacidad consciente y reflexiva de reconocer, comprender y regular las propias emociones en función de metas específicas. Entonces, la gestión de las emociones es un proceso que se fundamenta en la comprensión y regulación de las respuestas emocionales para promover un bienestar psicológico y un funcionamiento óptimo en diferentes contextos (Cano & Zea, 2012). Este enfoque se basa en teorías psicológicas que reconocen la importancia de las emociones en la vida de las personas y buscan proporcionar herramientas y estrategias para manejarlas de manera efectiva. La gestión se refiere al proceso mediante el cual las personas adquieren habilidades para reconocer, comprender y regular sus propias emociones, así como las de los demás. Este constructo teórico se enmarca en diversas corrientes psicológicas, destacando la importancia de las emociones en la experiencia humana y su influencia en el comportamiento, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones.

La gestión de emociones se relaciona estrechamente con el Modelo de Procesamiento de la Información Emocional de Mayer y Salovey (1990) el cual se centra en la capacidad de percibir, utilizar, entender y regular las emociones. Por una parte, la percepción emocional es la capacidad de percibir y reconocer las emociones, tanto en uno mismo como en los demás, así como en situaciones y objetos. Implica estar consciente de las señales emocionales que se presentan en el entorno y en las interacciones sociales. Según Fernández y Extremera (2005) un ejemplo práctico de percepción emocional ocurre cuando una persona con alta percepción emocional puede identificar rápidamente las señales de frustración en un compañero de trabajo durante una reunión, lo que facilita una respuesta empática y comprensiva.

Por otra parte, siguiendo el modelo, la facilitación emocional se refiere a la capacidad de utilizar las emociones para mejorar el pensamiento y la toma de decisiones. Implica comprender cómo las emociones pueden influir en el rendimiento cognitivo y utilizarlas de manera positiva. Se reconoce cuando, por ejemplo, un estudiante que utiliza la facilitación emocional puede canalizar su entusiasmo y motivación para estudiar de manera más efectiva, mejorando así su rendimiento académico. De lo anterior y atendiendo a la comprensión emocional, esta implica la capacidad de comprender las complejidades de las emociones, incluyendo la relación entre diferentes emociones, sus causas y sus consecuencias. Incluye la capacidad de analizar y reflexionar sobre las experiencias emocionales. Esta comprensión ocurre por ejemplo cuando un terapeuta con fuerte comprensión emocional puede ayudar a un cliente a explorar las raíces de sus emociones, identificar patrones y trabajar hacia una mayor autocomprensión.

En términos de regulación emocional, esta consiste en la capacidad de manejar y modificar las emociones de manera efectiva. Incluye estrategias para gestionar el estrés,

controlar impulsos y mantener la estabilidad emocional en diversas situaciones. Bajo esas consideraciones, un ejemplo práctico sería cuando un líder empresarial con habilidades de regulación emocional puede mantener la calma durante crisis organizacionales, tomando decisiones fundamentadas en lugar de dejarse llevar por respuestas impulsivas (Mestre et al., 2017).

El modelo cuenta con aplicación práctica en el entorno educativo, pues al tratarse del procesamiento de la información emocional que puede utilizarse para mejorar las habilidades de regulación emocional de los estudiantes, promueve un ambiente de aprendizaje más efectivo, así como también en ambientes laborales, pues en el ámbito laboral, el modelo puede aplicarse para fortalecer el liderazgo, mejorar la toma de decisiones y fomentar relaciones interpersonales más saludables. En términos generales, el modelo puede ser utilizado para desarrollar intervenciones que ayuden a las personas a comprender y regular sus emociones, contribuyendo al bienestar emocional. Al desarrollar estas habilidades, las personas pueden mejorar su capacidad para percibir, utilizar, entender y regular las emociones, promoviendo así un bienestar emocional y un funcionamiento óptimo (Fernández-Berrocal & Extremera-Pacheco, 2005).

Educación socio-emocional

La Educación Socioemocional (ESE) es un enfoque educativo que tiene como objetivo promover el desarrollo integral de los estudiantes, centrándose no solo en sus habilidades académicas, sino también en sus habilidades sociales y emocionales. La Educación Socioemocional busca cultivar competencias emocionales, sociales y éticas que son esenciales para la vida cotidiana y el bienestar a lo largo de toda la vida (Álvarez, 2020).

La educación socioemocional es el proceso a través del cual todos los jóvenes y adultos adquieren y aplican conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades saludables, gestionar emociones y alcanzar metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo y hacer decisiones responsables y solidarias. Promueve la equidad y la excelencia educativa a través de asociaciones auténticas entre la escuela, la familia y la comunidad para establecer entornos y experiencias de aprendizaje que presenten relaciones de confianza y colaboración, un plan de estudios e instrucción rigurosos y significativos, y una evaluación continua (Vivas, 2003).

Teóricamente, la educación socio-emocional se encasilla en el enfoque psicológico y teórico de Bandura sobre el aprendizaje social. La teoría del aprendizaje social enfatiza la importancia de la observación y la imitación en el aprendizaje de comportamientos (Rodríguez-Rey & Cantero-García, 2020). La ESE se apoya en esta teoría al reconocer que los estudiantes aprenden habilidades socioemocionales al observar y modelar el comportamiento de los demás, así como al recibir retroalimentación y práctica. Las personas con sólidas habilidades socioemocionales están mejor equipadas para afrontar los desafíos diarios, construir relaciones positivas y tomar decisiones informadas. Este tipo de educación enfocada en la interacción social-emocional ayuda a estudiantes y adultos a prosperar en la vida, pues las personas no nacen sabiendo cómo gestionar las emociones, resolver problemas y llevarse bien con los demás. Este tipo de habilidades deben desarrollarse y es a través de la educación socio-emocional que se puede aprenderlas (Benicio, Costa, & Neves, 2021).

Los objetivos clave de la Educación Socioemocional parten del desarrollo de la inteligencia emocional, generar habilidades sociales, permitir toma de decisiones éticas,

contar con elementos de resiliencia y manejo de estrés y generar empatía y comprensión intercultural en las personas. Desarrollo de la Inteligencia Emocional: Ayudar a los estudiantes a comprender, expresar y regular sus propias emociones, así como a reconocer y responder a las emociones de los demás de manera empática. En primera medida, se trata del fomento de capacidades para establecer relaciones saludables, trabajar en equipo, resolver conflictos de manera constructiva y comunicarse efectivamente. También, promover el pensamiento crítico y la toma de decisiones éticas, alentando a los estudiantes a considerar las consecuencias de sus acciones y a actuar de manera responsable. En este sentido, se debe enseñar estrategias para manejar el estrés, afrontar los desafíos de manera positiva y desarrollar la resiliencia ante las adversidades y fomentar la comprensión y el respeto hacia las diferencias culturales, sociales y emocionales, promoviendo así la empatía y la inclusión (Peña, 2021).

La Educación Socioemocional se implementa en diversos contextos educativos, desde la educación preescolar hasta la educación superior. Los programas de ESE suelen incorporar actividades, lecciones y prácticas que permiten a los estudiantes adquirir y practicar estas habilidades en un entorno educativo seguro y de apoyo. La evidencia sugiere que la Educación Socioemocional no solo contribuye al bienestar emocional de los estudiantes, sino que también mejora su rendimiento académico y sus habilidades de afrontamiento en la vida diaria. Además, se reconoce cada vez más como una parte esencial de la educación integral que prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo real.

Educación socio-emocional en el deporte

La integración de la ESE en el deporte va más allá del rendimiento físico y técnico, reconociendo la importancia de desarrollar habilidades socioemocionales que benefician a los atletas en su vida personal y deportiva. La educación emocional está intrínsecamente vinculada al rendimiento deportivo. Las emociones como la ansiedad, la frustración y la ira pueden afectar negativamente la ejecución de un deporte. La teoría de la educación emocional proporciona un marco para entender cómo los adolescentes pueden aprender a canalizar y controlar estas emociones para mejorar su rendimiento en la cancha. En términos de desarrollo personal, la adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo personal, donde los jóvenes están experimentando cambios emocionales significativos. La teoría se integra naturalmente en este contexto, ofreciendo estrategias y habilidades para que los adolescentes comprendan, expresen y regulen sus emociones, contribuyendo así a un desarrollo personal equilibrado (Kahn, Bailey, & Jones, 2019).

En el entorno deportivo, la gestión de las emociones influye en la dinámica del equipo, la relación con entrenadores y compañeros, y la actitud hacia la competencia. Integrar la educación emocional basada en la gestión de emociones permite a los deportistas lograr un ambiente deportivo más positivo y colaborativo, mejorando la cohesión del equipo y fomentando la resiliencia ante desafíos. La falta de habilidades para gestionar emociones puede conducir a la desmotivación y, en casos extremos, al abandono del deporte. La teoría de la gestión de las emociones ofrece herramientas para enfrentar estos desafíos emocionales, ayudando a prevenir la desvinculación de los adolescentes con el voleibol y promoviendo la participación a largo plazo (Arikan, 2020).

La ESE en el deporte se centra en el desarrollo de la inteligencia emocional entre los atletas. Esto implica la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias

emociones, así como entender y responder a las emociones de los demás. Los atletas que poseen una inteligencia emocional desarrollada son más propensos a manejar la presión, superar la adversidad y mantener un rendimiento constante. La ESE ayuda a los atletas a desarrollar estrategias efectivas para gestionar el estrés y la ansiedad que pueden surgir durante competiciones y entrenamientos. Aprender a manejar estas emociones contribuye a un rendimiento más consistente y a un enfoque mental positivo (Duran et al., 2015).

Los equipos deportivos exitosos requieren habilidades sociales sólidas, como la comunicación efectiva, la empatía y la resolución de conflictos. La ESE en el deporte fomenta el desarrollo de estas habilidades, promoviendo un ambiente de equipo positivo y colaborativo. La ESE ayuda a los atletas a desarrollar un mayor autoconocimiento, comprendiendo sus fortalezas, debilidades y metas personales, facilitando una motivación intrínseca y contribuyendo a un compromiso más profundo con la práctica deportiva y el logro de objetivos a largo plazo. En este sentido, la ESE enfatiza la importancia de la ética deportiva, promoviendo valores como el juego limpio, la honestidad y el respeto hacia los compañeros de equipo, entrenadores y oponentes. Inculcar estos valores contribuye a la formación integral de los atletas (Niubò et al., 2021).

Los atletas se enfrentan a desafíos físicos y emocionales, para lo cual, la ESE cuenta con estrategias de resiliencia y afrontamiento para superar las derrotas, las lesiones y otros obstáculos, promoviendo la perseverancia y la recuperación. En términos de entrenamiento mental, este tipo de educación incorpora técnicas de entrenamiento mental que incluyan visualización, relajación y enfoque ayuda a mejorar la concentración y el rendimiento bajo presión. Para ello, se reconoce la necesidad de organizar sesiones de grupo que fomenten la comunicación y la cohesión del equipo, así como dinámicas que promuevan la resolución de conflictos. Contar con profesionales de la psicología del deporte para brindar apoyo

emocional y estrategias de manejo del estrés a los atletas e implementar programas que aborden el desarrollo personal, incluyendo la gestión del tiempo, la toma de decisiones y la planificación para la vida después del deporte (Miralles et al., 2017).

También es posible relacionar el concepto de inteligencia emocional IE en el deporte, dado que hay cuatro áreas que conforman la inteligencia emocional en el deporte. Cada una es tan importante como la otra para lograr un atleta integral y emocionalmente inteligente. Las áreas son las siguientes: autoconocimiento, autogestión, conciencia social y gestión de relaciones. Es fundamental reconocer que para comprender la inteligencia emocional es necesario ubicarla en un marco basado en competencias. Lo que esto significa es que cada persona ya tiene un nivel de habilidad en inteligencia emocional, es sólo el grado de su desarrollo, es decir, cada persona presenta una capacidad auto-percibida para gestionar las emociones propias y de los demás.

La emoción es un aspecto integral de la experiencia competitiva que genera una interacción compleja de factores subjetivos y objetivos, influenciados por sistemas neural-hormonales. Estas interacciones pueden resultar en experiencias afectivas como excitación y placer/displacer; desencadenar procesos cognitivos como la percepción, la valoración y el etiquetado; inducir respuestas fisiológicas a condiciones excitantes; y conducir a conductas expresivas, dirigidas a objetivos y adaptativas (García A. , 2019).

Existe consenso en que las emociones impactan significativamente el rendimiento deportivo. Las emociones afectan la percepción, la cognición, la neurofisiología, la motivación, el comportamiento, la expresión motora, los sentimientos subjetivos y la toma de decisiones, ya sea mejorando o perjudicando el rendimiento deportivo. Los metanálisis han destacado la relación entre las emociones y el rendimiento. Esto ha cambiado el

enfoque de la psicología del deporte hacia la capacidad de los atletas para reconocer, comprender y regular las emociones para un rendimiento óptimo, similar al concepto de inteligencia emocional (Becerra, 2021).

Entonces, la inteligencia emocional desempeña un papel fundamental a la hora de definir el éxito de un individuo, por tanto, se ha identificado como un factor clave para el éxito en el lugar de trabajo, los negocios y la vida en general. En el ámbito deportivo, se ha descubierto que las emociones afectan el rendimiento y que está relacionado tanto para los atletas como para sus líderes o entrenadores. La evidencia muestra que la inteligencia emocional en el deporte es ventajosa tanto para los atletas como para los entrenadores en lo que respecta al rendimiento y las habilidades psicológicas. Para los atletas, una mayor IE se asocia con un mayor rendimiento en deportes de equipo como cricket, hockey, fútbol, baloncesto y fútbol americano. Para los entrenadores, una IE alta se asocia con la eficacia del entrenamiento. Para poder rendir al más alto nivel, los atletas deben poder afrontar eficazmente el estrés, la ansiedad y las lesiones, que son habituales en los deportes y las actividades físicas (Laborde, Brull, Weber, & Anders, 2011).

Aquí entra en juego el concepto de afrontamiento y la eficacia de éste. La eficacia de afrontamiento se refiere al grado en que una estrategia de afrontamiento logra aliviar las emociones negativas causadas por el estrés y la ansiedad, por tanto, regular la inteligencia emocional en la práctica deportiva aporta algunas ventajas para el deportista. Los atletas con inteligencia emocional son capaces de: (a) gestionar mejor su estrés; (b) Identificar y cambiar las emociones negativas que bloquean el desempeño; (c) Mantener una mejor salud física; (d) Responder más positivamente a los comentarios, críticas y direcciones del entrenador deportivo; (e) practicar su deporte con más confianza; (f) Ser menos impulsivo; (g) Mantener una mayor flexibilidad con los intercambios, transiciones de equipos, etc.; (h)

Mantener un juego más consistente; (i) Mantener y aumentar su mentalidad positiva y superar mejor los errores y fracasos; (j) Realizar un seguimiento más exitoso en lo personal; (k) Minimizar los conflictos con compañeros de equipo, entrenadores y preparadores físicos; (l) Mejorar el juego en equipo en los juegos; (m) Comunicarse mejor con los equipos y reunir el esfuerzo del equipo; (n) Desempeñarse mejor en las entrevistas; (o) verse a sí mismos como parte de la visión del equipo; (p) Pensar y actuar respetuosamente con la organización y administración de la liga; (q) Permanecer leal a su equipo, entrenador y compañeros de equipo (Kumar & Chahal, 2016).

En términos generales, la ESE y la IE en el deporte va más allá de la mejora del rendimiento atlético, pues busca fortalecer a los atletas como individuos completos, equipándolos con habilidades que les serán valiosas tanto en el ámbito deportivo como en sus vidas cotidianas.

Conceptos fundamentales

Toma de Decisiones

La toma de decisiones es un proceso cognitivo mediante el cual una persona elige entre varias opciones disponibles. Implica evaluar información, ponderar alternativas y seleccionar la mejor opción según objetivos y circunstancias. La toma de decisiones puede ser racional o emocional y se ve influida por factores personales, sociales y contextuales (Loy et al., 2009). La toma de decisiones en el contexto deportivo implica evaluar diferentes opciones y elegir la más adecuada en función de los objetivos y las circunstancias. La gestión emocional es fundamental en este proceso, ya que las emociones pueden influir en las decisiones. Desarrollar habilidades emocionales, como la autoconciencia y la regulación emocional, puede ayudar a tomar decisiones más efectivas y alineadas con los objetivos personales y deportivos.

Habilidades Emocionales

Las habilidades emocionales se refieren a la capacidad de percibir, entender y gestionar las propias emociones, así como reconocer y responder de manera efectiva a las emociones de los demás. Incluyen competencias como la inteligencia emocional, la autorregulación emocional y la empatía, que son fundamentales para establecer relaciones saludables y tomar decisiones informadas (Bisquerra & Pérez, 2007). Las habilidades emocionales son fundamentales para el bienestar emocional y el rendimiento deportivo. Incluyen la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como de percibir y responder adecuadamente a las emociones de los demás. Estas habilidades se relacionan con la inteligencia emocional y pueden entrenarse para mejorar el

rendimiento y la calidad de vida de los deportistas (Guerrero-Rodríguez, Sosa-Correa, Zayas, & Guil, 2017).

Resiliencia Psicológica

La resiliencia psicológica es la capacidad de adaptarse y recuperarse de situaciones adversas o estresantes. Implica mantener un equilibrio emocional, aprender de las experiencias difíciles y desarrollar recursos internos para afrontar los desafíos. La resiliencia no elimina el estrés, pero ayuda a las personas a enfrentarlo de manera positiva (Uriarte, 2005). La resiliencia psicológica se refiere a la capacidad de afrontar y superar adversidades y situaciones estresantes. En el contexto deportivo, la resiliencia es crucial para manejar la presión, los fracasos y las lesiones. La autoestima, la inteligencia emocional y el crecimiento personal pueden contribuir a fortalecer la resiliencia de los deportistas y ayudarles a recuperarse de las dificultades con mayor rapidez y eficacia.

Formación Integral de los Atletas

La formación integral de los atletas va más allá del desarrollo físico y técnico, abarcando aspectos emocionales, sociales y éticos. Busca cultivar habilidades como la inteligencia emocional, el trabajo en equipo, la ética deportiva y la gestión del estrés, contribuyendo así al crecimiento holístico de los atletas (Sánchez & León, 2012). La formación integral de los atletas implica no solo el desarrollo de habilidades físicas y técnicas, sino también el desarrollo emocional, cognitivo y social. Esto incluye trabajar aspectos como la autoestima, la inteligencia emocional y la resiliencia para mejorar el rendimiento deportivo y el bienestar emocional y mental de los deportistas.

Bienestar Emocional

El bienestar emocional se refiere al estado de equilibrio y satisfacción en las dimensiones emocionales de una persona. Incluye el reconocimiento y la gestión de las emociones, así como la capacidad de experimentar sentimientos positivos. El bienestar emocional contribuye a una vida plena y saludable (Castro, 2009). El bienestar emocional se refiere a sentirse bien consigo mismo y con los demás, y a poder manejar de manera efectiva las emociones. Para promover el bienestar emocional en el contexto deportivo, es importante desarrollar habilidades emocionales, fomentar la resiliencia y cultivar un entorno de apoyo y comprensión.

Salud Mental

La salud mental abarca el bienestar psicológico en general, incluyendo aspectos como la estabilidad emocional, la capacidad para manejar el estrés, la resiliencia y la autonomía. La salud mental positiva contribuye a un funcionamiento efectivo en la vida cotidiana y a relaciones saludables (Mebarak et al., 2009). La salud mental en el deporte abarca aspectos como la gestión emocional, la autoestima, la resiliencia y la inteligencia emocional. Promover la salud mental en los deportistas implica crear un entorno que fomente el bienestar emocional y que brinde apoyo psicológico cuando sea necesario.

Autoestima

La autoestima es la evaluación subjetiva y global que una persona tiene sobre su propio valor y competencia. Se relaciona con la percepción de uno mismo y afecta la manera en que se enfrentan los desafíos, se establecen metas y se interactúa con los demás. La autoestima se refiere a la percepción y valoración que una persona tiene de sí misma. En

el contexto deportivo, una buena autoestima puede contribuir a un mayor rendimiento y bienestar emocional. La inteligencia emocional y la resiliencia pueden ayudar a fortalecer la autoestima de los deportistas, permitiéndoles enfrentar desafíos y fracasos de manera más positiva (Naranjo, 2007).

Satisfacción con la Práctica Deportiva

La satisfacción con la práctica deportiva se refiere al grado de contento y cumplimiento que un individuo experimenta en relación con su participación en una actividad deportiva. Está influenciada por factores como el logro de metas personales, la calidad de las relaciones deportivas y el disfrute general del proceso (González-Serrano et al., 2013). La satisfacción con la práctica deportiva está relacionada con el bienestar emocional y la percepción de logro y satisfacción personal. Promover la satisfacción con la práctica deportiva implica trabajar aspectos como la autoestima, la inteligencia emocional y la resiliencia, para que los deportistas disfruten de su actividad y se sientan motivados a mejorar.

Agotamiento Emocional

El agotamiento emocional es un estado de fatiga extrema que resulta de la exposición prolongada al estrés emocional. Puede manifestarse como agotamiento físico, emocional y mental, afectando negativamente el rendimiento y la calidad de vida. La prevención y gestión del agotamiento emocional son fundamentales para el bienestar general (Preciado et al., 2004). El agotamiento emocional se refiere a la sensación de estar física y emocionalmente exhausto debido a la sobrecarga de trabajo o estrés. En el contexto deportivo, el agotamiento emocional puede ser un riesgo si no se gestionan adecuadamente

las emociones y las exigencias del entrenamiento y la competición. Desarrollar habilidades emocionales y promover el autocuidado son clave para prevenir el agotamiento emocional en los deportistas.

Metodología

Diseño metodológico

La orientación de la investigación sigue un enfoque mixto de alcance descriptivo-correlacional con diseño y corte transversal. Este tipo de investigación se caracteriza por ser un proceso sistemático de estudio de fenómenos mediante la recolección de datos que pueden ser cuantificados con el empleo de técnicas estadísticas, matemáticas o computacionales, así como de técnicas de decodificación y síntesis cualitativa que complementa el análisis numérico. Este enfoque busca aprovechar las fortalezas de ambos métodos para obtener una comprensión más completa y profunda del fenómeno estudiado, a saber, conocer la influencia de intervenciones de educación emocional en la gestión de emociones de los estudiantes-atletas de 14 a 18 años buscando la prevención del agotamiento emocional y el fomento de una práctica deportiva satisfactoria.

En un estudio mixto, el investigador recopila y analiza tanto datos cualitativos (por ejemplo, entrevistas, observaciones, análisis de contenido) como datos cuantitativos (por ejemplo, encuestas, pruebas estadísticas) en la misma investigación. Esto permite una triangulación de datos, es decir, la convergencia de diferentes fuentes y tipos de datos para validar y enriquecer los hallazgos. Los estudios mixtos son especialmente útiles cuando se quiere comprender un fenómeno desde múltiples perspectivas, validar los resultados de una metodología con la otra, o explorar la relación entre variables de manera más profunda, lo que permite una medición objetiva y cuantificable de la inteligencia emocional de los atletas, facilitando la generalización de los resultados a través de muestras representativas. De esta manera, los investigadores pueden inferir conclusiones sobre la población en general, lo que proporciona una comprensión más amplia de cómo intervenciones en

educación emocional pueden fortalecer la respuesta de los atletas a sus emociones en contextos no solamente deportivos (Hernández et al., 2018).

Diseño

La naturaleza mixta de este enfoque permite identificar patrones y tendencias en los datos. Los investigadores pueden analizar estadísticas descriptivas, como promedios, desviaciones estándar y correlaciones y contrastarlos con las respuestas de tipo subjetivo, para entender mejor los cambios presentados en la inteligencia emocional de los participantes antes y después de la intervención en educación socio-emocional. Esto les permite comparar en dos tiempos el grupo de atletas y su capacidad de gestionar sus emociones. Esta comparación puede ayudar a identificar si este tipo de intervenciones socio-emocionales mejoran la capacidad de regulación de emociones, es decir, impacta la inteligencia emocional de estos sujetos (Hernández et al., 2018).

Estudio de caso

Esta investigación trata en profundidad y detalle el caso particular, de las deportistas de Voleibol de la Escuela Legions Voley Club. Este tipo de estudio se utiliza para examinar un fenómeno dentro de su contexto natural, permitiendo una comprensión amplia y detallada de las características, procesos y situaciones específicas relacionadas con el caso (Canta & Quesada, 2021). En el contexto de las deportistas de Voleibol de la Escuela Legions Voley Club, un estudio de caso implicaría recopilar información detallada sobre los atletas del club, incluyendo su historia, estructura organizativa, objetivos, actividades, desafíos, logros y cualquier otro aspecto relevante para el tema de investigación, que en

este caso es el diseño e implementación de una estrategia educativa para jugadoras de voleibol.

El estudio de caso de la Escuela Legions Voley Club involucra la recopilación de datos a través de observaciones directas, entrevistas con jugadores, entrenadores y personal del club, revisión de documentos y registros del club, y cualquier otro método que permita obtener una comprensión profunda y completa del caso. El objetivo de este estudio de caso es analizar la implementación de la estrategia educativa en inteligencia emocional en el contexto de la práctica deportiva del Voleibol en la Escuela Legions Voley Club, identificando los factores clave que contribuyeron a su éxito o que representaron desafíos, y extrayendo lecciones aprendidas que puedan ser útiles para otros clubes deportivos que buscan mejorar la gestión emocional y el desarrollo humano de sus jugadores.

Contexto

La Escuela Legions Voley Club se fundó en diciembre de 2023 en la ciudad de Bucaramanga y cuenta con los siguientes elementos corporativos:

Misión: Nuestra misión en Legions Voley Club es proporcionar un ambiente seguro, inclusivo y de apoyo donde las jóvenes atletas puedan desarrollar sus habilidades en el voleibol, fomentando su crecimiento personal, físico y emocional. Nos comprometemos a ofrecer una formación deportiva de alta calidad que promueva el trabajo en equipo, el liderazgo y los valores de respeto y dedicación. Buscamos inspirar a nuestras jugadoras a alcanzar su máximo potencial dentro y fuera de la cancha, preparándolas para enfrentar desafíos con determinación y confianza.

Visión: En Legions Voley Club, aspiramos a ser reconocidos como un referente en la formación deportiva de voleibol en Colombia para niñas y jóvenes mujeres. Nos esforzamos por crear un ambiente donde cada jugadora se sienta valorada y empoderada, con acceso a recursos y oportunidades que les permitan alcanzar sus metas atléticas y académicas. Nuestra visión es cultivar un legado de excelencia deportiva y desarrollo personal, inspirando a generaciones futuras de jugadoras a perseguir sus sueños con pasión, ética de trabajo y determinación.

La escuela Legions Voley Club cuenta con el siguiente organigrama:

Figura 2

Organigrama Legions Voley Club



Fuente. Legions Voley Club, (2023).

Población

La población corresponde al grupo femenino de deportistas activo en el deporte Vóleibol que asciende a 24 atletas entre las edades de 15 y 18 años y que hacen parte del Club Deportivo Legions Voley Club, con NIT 901258101-2 y representado legalmente por Christian Camilo González Maldonado, en donde se enfocan en el desarrollo deportivo de adolescentes en el deporte de Vóleibol. El club se encuentra ubicado en Girón en el Coliseo Juan Pablo II, Dirección: Cra. 22b #37-2, Girón, Santander y cuenta con la participación de estudiantes de toda el área metropolitana de Bucaramanga. En cuanto al nivel socioeconómico, la población atendida pertenece a los estratos 2, 3 y 4. En términos educativos, las estudiantes se encuentran cursando básica secundaria y educación media.

Muestra

El muestreo por conveniencia es una estrategia de muestreo de investigación cualitativa que implica seleccionar participantes en función de su accesibilidad y disponibilidad para el investigador. En lugar de ser elegidos al azar de una población más grande, los participantes de esta estrategia se eligen porque están fácilmente disponibles para el investigador. El muestreo por conveniencia es un método de muestreo no probabilístico en el que se seleccionan unidades para su inclusión en la muestra porque son las de más fácil acceso para el investigador. Esto puede deberse a la proximidad geográfica, la disponibilidad en un momento determinado o la voluntad de participar en la investigación. El muestreo por conveniencia, a veces llamado muestreo accidental, es un tipo de muestreo no aleatorio (Golzar, Noor, & Tajik, 2022).

En el proceso de seleccionar un grupo representativo de elementos o individuos de una población más grande, el muestreo se emplea para obtener información válida y

confiable a partir de una muestra más reducida de la población. Debido a las características donde se desarrolla la investigación que generan que el investigador cuente con el acceso al 100% de la población, se establece hacer uso de esta técnica no probabilística llamada muestreo por conveniencia, siempre y cuando los sujetos estén dispuestos a participar voluntariamente en la investigación (Otzen & Manterola, 2017).

Instrumentos de recolección de datos

TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale 24)

La escala TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale 24) es una herramienta de medición diseñada para evaluar la inteligencia emocional de una persona desde una perspectiva específica: su capacidad para reconocer, comprender y regular sus propias emociones y las de los demás. En este contexto, el TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale 24) permite llevar a cabo una medición psicométrica. El TMMS-24, desarrollado por Górriz et al. (2021), se centra en medir la inteligencia emocional a través de tres dimensiones: la atención, la claridad y la reparación emocional. La atención se refiere a la conciencia de las propias emociones, la claridad se relaciona con la comprensión y expresión de las emociones, y la reparación emocional aborda la regulación de las emociones.

Tabla 1

Ficha técnica Escala TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale 24)

Nombre	TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale 24)
Tipo de instrumento	Escala
Rango de aplicación	18-50 años
Adaptación	Fernández-Berrocal et al. (2004).
Administración	Individual
Tiempo de administración	20 minutos
Ítems	24 ítems con ocho reactivos cada uno de ellos con tres subescalas
Puntuaciones	(1. totalmente en desacuerdo; 2. en desacuerdo; 3. ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4. de acuerdo; 5. totalmente de acuerdo)
Calificación	Se suman los ítems del 1 al 8 para el factor Atención Emocional, los ítems del 9 al 16 para el factor Claridad Emocional y del 17 al 24 para el factor Reparación Emocional (todos en orden directo)
Validez y confiabilidad	Consistencia interna es aceptable ($\alpha = .90$ para Atención Emocional; $\alpha = .90$ para Claridad Emocional y $\alpha = .86$ para Reparación Emocional) y la fiabilidad

test-retest es adecuada (Atención Emocional = .60; Claridad Emocional = .70 y Reparación Emocional = .83)

Fuente. Górriz et al. (2021).

La TMMS-24 es un cuestionario compuesto por 24 ítems que se utilizan para evaluar las tres dimensiones de la inteligencia emocional descritas anteriormente: Atención a las Emociones, Claridad Emocional y Regulación Emocional. Cada ítem presenta una declaración relacionada con la percepción, comprensión o regulación de las emociones, y los participantes deben responder en una escala de Likert indicando en qué medida cada declaración refleja su experiencia personal. Los puntajes en cada una de las tres dimensiones pueden variar, lo que proporciona información sobre las fortalezas y debilidades de una persona en relación con su inteligencia emocional. Según Górriz et al. (2021) la escala TMMS-24 se centra en tres componentes clave de la inteligencia emocional: Atención a las Emociones (Percepción); Claridad Emocional (Comprensión); y Regulación Emocional (Gestión).

Grupo focal

Con el objetivo de lograr el análisis final, se requiere contar con información que explore las experiencias, percepciones y opiniones de los estudiantes-atletas en relación con la educación emocional en el contexto deportivo, antes y después de la intervención. En este sentido, se define la necesidad de efectuar un grupo focal como método de levantamiento de datos de tipo cualitativo para complementar los análisis, y permitir la triangulación de datos. En el anexo B se define el formato guía de aplicación del grupo focal.

El guion de la entrevista semiestructurada consiste en: Introducción (5 minutos): En esta parte, se busca establecer un ambiente de confianza y explicar el propósito del grupo focal, que en este caso es recopilar información sobre la educación emocional en estudiantes-atletas. La incorporación de las categorías de análisis se da al establecer una conexión entre el propósito del estudio y la importancia de comprender y gestionar las emociones en el contexto deportivo, lo cual está relacionado con las dimensiones de atención, claridad y reparación de la inteligencia emocional.

Presentación y calentamiento (10 minutos): Aquí se busca que los participantes se sientan cómodos y abiertos a compartir sus experiencias emocionales en el deporte. Las preguntas de introducción y calentamiento están diseñadas para explorar cómo perciben y gestionan sus emociones, lo que está relacionado con la dimensión de atención de la inteligencia emocional.

Diseño la estrategia integral (15 minutos): Esta sección busca recopilar ideas y opiniones sobre cómo debería ser una estrategia de educación emocional efectiva para estudiantes-atletas. Las preguntas buscan identificar elementos clave de la estrategia y cómo debería estructurarse, lo que está relacionado con las dimensiones de atención, claridad y reparación de la inteligencia emocional.

Implementación de la estrategia (15 minutos): Aquí se busca obtener retroalimentación sobre la efectividad de la estrategia y cómo ha impactado la experiencia deportiva de los participantes. Las preguntas están diseñadas para identificar qué actividades han sido más útiles y cómo se ha gestionado emocionalmente la participación en la estrategia, relacionada con las dimensiones de atención, claridad y reparación de la inteligencia emocional.

Exploración de los niveles de educación emocional (15 minutos): Esta parte busca entender cómo los participantes han mejorado en la gestión de sus emociones desde que comenzaron la intervención. Las preguntas exploran qué aspectos específicos de la intervención han sido más útiles en el manejo emocional, relacionado con las dimensiones de atención, claridad y reparación de la inteligencia emocional.

Análisis de resultados (10 minutos): Aquí se busca analizar los cambios percibidos en la gestión emocional fuera del contexto deportivo, así como identificar áreas de mejora y efectividad de la estrategia. Las preguntas se centran en aspectos clave como el agotamiento emocional, la gestión de situaciones emocionalmente desafiantes, la capacidad para manejar la presión y el estrés, entre otros, relacionados con las dimensiones de atención, claridad y reparación de la inteligencia emocional.

Conclusiones y cierre (5 minutos): En esta parte se busca obtener recomendaciones finales y reflexiones sobre la experiencia en la estrategia de educación emocional. La pregunta final busca que los participantes compartan consejos para otros estudiantes-atletas interesados en mejorar su educación emocional en el deporte, lo que está relacionado con las dimensiones de atención, claridad y reparación de la inteligencia emocional.

Diario de campo

Respecto a la toma de datos durante el proceso de intervención se establece la necesidad de contar con un formato de diario de campo (ver anexo C) visto como un registro detallado y sistemático de las observaciones, reflexiones y eventos relevantes que realizan durante el desarrollo de la investigación o intervención. El diario de campo es una herramienta fundamental en la investigación cualitativa, ya que permite capturar la realidad tal como se presenta en el contexto en el que se lleva a cabo el estudio. El diario de campo

puede aportar de varias formas al proceso de investigación y al logro de los objetivos, por ejemplo:

- Registro de observaciones: Permite al investigador registrar de manera inmediata y detallada las observaciones realizadas durante las actividades de campo, incluyendo aspectos que podrían pasar desapercibidos en un momento posterior.
- Reflexiones y análisis: Facilita la reflexión y el análisis sobre las observaciones y eventos registrados, lo que puede ayudar a identificar patrones, tendencias o relaciones significativas en los datos.
- Seguimiento del proceso: Permite hacer un seguimiento del proceso de investigación, incluyendo cambios en el diseño o enfoque, dificultades encontradas y decisiones tomadas durante el desarrollo del estudio.
- Validación de datos: Sirve como fuente de validación de los datos recopilados, ya que proporciona un registro detallado y transparente de cómo se obtuvieron y analizaron los datos.
- Apoyo en la redacción: Puede servir como apoyo en la redacción de informes y trabajos académicos, proporcionando material concreto y contextualizado sobre la investigación realizada.

Estructura de diseño de la estrategia en educación emocional

- Identificación de necesidades: Luego de efectuar el diagnóstico inicial para identificar las necesidades y áreas de mejora de las jugadoras en términos de gestión emocional y desarrollo humano, se realiza la selección de contenidos y actividades.

- Selección de contenidos y actividades: La estrategia tendrá talleres, charlas, conferencias, dinámicas de grupo y otras actividades educativas que aborden específicamente los aspectos clave identificados, como la autoestima, la resiliencia, la inteligencia emocional y el crecimiento personal. Se integrarán ejercicios prácticos y situaciones simuladas relacionadas con el voleibol para facilitar la aplicación práctica de los conceptos aprendidos.
- Metodología participativa: Se fomentará la participación activa de las jugadoras en todas las actividades, promoviendo el aprendizaje colaborativo y la reflexión individual y grupal, incorporando técnicas de aprendizaje experiencial para facilitar la comprensión y aplicación de los conceptos.
- Evaluación y seguimiento: Se definirán indicadores de evaluación para conocer la relevancia de la estrategia educativa en la gestión emocional y el desarrollo humano de las jugadoras. Se efectuarán seguimientos periódicos para ajustar la estrategia según los resultados obtenidos y las necesidades identificadas durante el proceso.
- Recursos necesarios: Se contará con recursos necesarios para la implementación de la estrategia, como materiales educativos, espacio físico y personal capacitado, todo ello con un plan de gestión de recursos para garantizar su disponibilidad y uso eficiente.
- Cronograma de actividades: Se contará con un cronograma detallado que incluya las fechas de realización de cada actividad, así como los responsables de su ejecución.

VARIABLES

Tabla 2

Conceptualización de las variables

Variable	Definición
Inteligencia emocional	Se refiere a la capacidad de percibir, entender y gestionar las propias emociones y las emociones de los demás de manera efectiva. Este concepto, destaca la importancia de las habilidades emocionales en la vida cotidiana y en el logro de metas personales y profesionales. Se compone de varias habilidades interrelacionadas tales como Conciencia emocional; Regulación emocional; Motivación; Empatía; y Habilidades sociales.

Fuente. Górriz et al. (2021).

Operacionalización de las variables

Tabla 3

Operacionalización de la variable inteligencia emocional

Variable	Dimensión	Ítems	Definición conceptual	Escala
Inteligencia emocional	Atención	Ítems del 1 al 8	Se evalúa la capacidad de una persona para prestar atención y ser consciente de sus propias emociones y las emociones de los demás, lo que implica reconocer y etiquetar emociones en sí mismo y en los demás.	Escala ordinal Tipo Likert
	Claridad	Ítems del 9 al 16	Se mide la habilidad de una persona para comprender las emociones, lo que implica analizar y entender las causas y consecuencias de las emociones, así como identificar y	Escala ordinal Tipo Likert

		expresar emociones de manera precisa.	
Reparación	Ítems 17 al 24	Se evalúa la capacidad de una persona para regular y gestionar sus emociones de manera efectiva, incluyendo el manejo de emociones negativas, la generación de emociones positivas y el uso de estrategias de afrontamiento saludables.	Escala ordinal Tipo Likert

Fuente. Górriz et al. (2021) y Extremera & Fernández-Berrocal (2005).

Procedimiento

A continuación, se presentan las fases de ejecución de la investigación:

Figura 3

Fases de la investigación



Nota: Actividades para el cumplimiento de los objetivos.

Estrategia de análisis de datos

En este caso específico, se necesita realizar una medición psicométrica, que es el proceso de evaluación y cuantificación de variables psicológicas o de comportamiento mediante instrumentos y pruebas diseñados para medir características como la atención a las emociones, claridad emocional y regulación emocional y otros aspectos relacionados con la psicología y el comportamiento humano. El tratamiento de los datos se realiza mediante las técnicas estadísticas acorde a su comportamiento, dado que éste se requiere para definir el uso de pruebas paramétricas o no paramétricas en orden de analizar la relación entre los resultados antes y después de la intervención en educación socio-emocional en las participantes del estudio.

Diseño de una estrategia educativa para jugadoras de Voleibol

La estrategia contiene e integra elementos de gestión emocional y desarrollo humano, además de contemplar el desarrollo de aspectos claves como la autoestima, la resiliencia, la inteligencia emocional y el crecimiento personal. A continuación, se presenta la estrategia la cual está estructurada como un plan de trabajo el cual contiene a su vez, actividades con cronograma de aplicación, objetivos y productos esperados.

Estrategia en educación emocional

Tabla 4

Plan de trabajo

Objetivo
Facilitar que cada individuo pueda identificar y gestionar sus emociones y fortalecer el trabajo en equipo, así como desarrollar habilidades para manejarlas de manera efectiva en diversos contextos. A través de las actividades propuestas, se espera que estos adolescentes fortalezcan su carácter, expandan su pensamiento y se motiven para alcanzar sus objetivos estratégicos, promoviendo así un crecimiento personal y un futuro más satisfactorio.

Acciones para desarrollar en cada intervención (actividad)

Diario de emociones:

Las jugadoras llevarán un diario donde registren sus emociones diarias, identificando las situaciones que las desencadenan y cómo las manejan.

Cada jugadora deberá tener un diario de emociones completado con registros diarios durante el período designado.

Círculo de emociones:

Se realizará un círculo donde cada jugadora comparta una emoción que haya experimentado recientemente, describiendo cómo se sintió y cómo la manejó.

Se espera que todas las jugadoras participen activamente en el círculo de emociones, compartiendo al menos una vez durante cada intervención.

Sección 1: Exploración y conciencia emocional

Actividad	Fecha	Productos esperados
Explosión emocional:		
Se realiza actividad rompe Hielo “el baile de la cebolla”, se pide a cada integrante inflar el globo, escribir las emociones que más experimentaron durante la semana; luego, se les invita a compartir las emociones con el grupo e identificar en que parte del cuerpo las experimentaron y en qué situaciones se hacían presente con mayor frecuencia	Feb 23 viernes	Promover en el grupo la identificación de sus emociones permitirse sentirlas y analizar cómo estas interfieren en el desarrollo de sus actividades diarias.
Cartografía corporal: explorando mi sentir desde la conciencia corporal y emocional		
Se inicia con la actividad rompe hielo: “Don Matías, el que lo ha pisado un tren” para fomentar el primer contacto en equipo, se les hace entrega de la silueta del cuerpo humano en el cual deben de comenzar a plasmar en él sus pensamientos, emociones y recuerdos significativos que más aportan a su vitalidad diaria, asimismo, detrás de la hoja se les invitara a escribir una carta de agradecimiento a su cuerpo.	Feb 27 martes	fortalecer su conciencia corporal, emocional, autoconcepto, reconocimiento de la gran relación que existe entre mente-cuerpo en la construcción de las percepciones, pensamientos y toma de decisiones diarias, asimismo, aprender sobre el valor de su cuerpo y el gran impacto positivo que podemos generar en él desde el cuidado, el deporte, la buena postura y la siembra de un diálogo interno sano donde prime la generosidad consigo mismas y con las demás.
El mapa del equipo		
Se les da la indicación al grupo de unir los papeles bond para crear un mapa de equipo grande donde plasmarán sus fortalezas, debilidades y metas como grupo.	Mar 01 viernes	Este ejercicio permitirá que cada una reconozca su importancia en la dinámica del grupo y fortalezcan la cohesión colectiva.
Contrato motivacional: reconociendo el valor del otro		
Dando continuidad al ejercicio anterior se tomarán las metas, fortalezas y desafíos que tienen como equipo para crear el contrato,	Mar 05 martes	Promover la motivación tanto individual como colectiva dentro de las dinámicas como equipo, Este ejercicio permitirá que cada una encuentre su valor, el sentido de pertenencia y adquiera compromiso con

posterior a ello, cada participante va a elogiar a uno de sus compañeros por su participación en el equipo y luego va a mencionar un motivo por el cual se siente agradecido de ser parte del equipo.

cada uno de sus compañeros, consigo mismo y con la comunidad deportiva.

Feria de salud (mental, física, bienestar, sexual reproductiva)	Mar 08 viernes	Brindar conocimientos y acompañamiento a la comunidad deportiva y padres de familia sobre la salud integral, desde lo físico, psicológico y reproductivo con el fin de potencializar el bienestar y la calidad de vida.
Metaplan, identifico mi actuar y mi sentir colectivo.	Mar 12 martes	Brindar herramientas para el abordaje de los conflictos de grupo mientras se promueve el bienestar integral de las deportistas.
Construyo mi realidad a través de la narrativa.	Mar 15 viernes	Reconocer el impacto de las problemáticas en la dinámica de grupo, promover el liderazgo y desarrollar un buen proceso comunicativo para la construcción de relaciones interpersonales sanas.
Interpreto mi realidad a través de la narrativa (parte 2)	Mar 19 martes	Coordinar el trabajo en equipo, tener un rol que impacte en la solución de conflictos, fortalecer el control emocional y la búsqueda de estrategias o herramientas para promover una mejor cohesión de grupo.
Meditación para el equipo: Fortaleciendo la mentalidad deportiva	Mar 22 viernes	Fortalecer el rendimiento deportivo y la gestión emocional a través de las técnicas de atención consciente, de opinión para eliminar los juicios de valor y de presente para no vivir ni en el futuro ni en el pasado.

visualización creativa de situaciones deportivas desafiantes para explorar el sentir y el accionar de forma individual y colectiva.

Sección 2: Desarrollo de habilidades emocionales y personales

Actividad	Fecha	Productos esperados
Taller de autoestima:		
<p>Se realizará un taller donde se discutirán conceptos clave de autoestima y se realizarán ejercicios prácticos para fortalecerla. Las jugadoras completan un cuestionario que evalúa su autoestima antes de comenzar el taller.</p> <p>Charla motivacional: Un líder inspirador comparte historias y consejos sobre cómo desarrollar y mantener una autoestima saludable.</p> <p>Actividad de visualización: Las jugadoras se sientan en círculo y cierran los ojos mientras se les guía en una visualización para aumentar la confianza y la autoestima.</p> <p>Carta de amor propio: Cada jugadora escribe una carta a sí misma destacando sus cualidades y logros.</p>	<p>Abril 5 viernes</p>	<p>Los participantes deberían mostrar un aumento en la autoestima según las evaluaciones realizadas antes y después del taller.</p>
Entrenamiento de resiliencia:		
<p>Se llevará a cabo un entrenamiento enfocado en desarrollar la capacidad de superar adversidades y aprender de ellas.</p> <p>Identificación de situaciones adversas: Las jugadoras trabajan en parejas o grupos pequeños para identificar situaciones adversas que han enfrentado en el pasado o podrían enfrentar en el futuro.</p> <p>Análisis de la respuesta emocional: Se les pide a las jugadoras que reflexionen sobre cómo se sintieron emocionalmente al enfrentar esas situaciones y cómo respondieron en ese momento.</p> <p>Desarrollo de estrategias de afrontamiento: En grupos, las jugadoras desarrollan una lista de estrategias efectivas para afrontar situaciones adversas, basadas en experiencias pasadas o ideas nuevas.</p> <p>Simulación de situaciones: Se presentan situaciones adversas ficticias o basadas en experiencias reales, y las jugadoras practican</p>	<p>Abril 9 martes</p>	<p>Adquirir herramientas y estrategias para afrontar situaciones adversas de manera más efectiva.</p>

aplicar las estrategias de afrontamiento que han desarrollado.

Taller de inteligencia emocional:

Se realizará un taller para aprender a identificar, comprender y gestionar las emociones propias y de los demás.

Identificación de emociones: Las jugadoras trabajan en parejas o grupos pequeños para identificar diferentes emociones y discutir situaciones que podrían provocar esas emociones.

Rueda de emociones: Se utiliza una rueda de emociones o tarjetas con diferentes emociones escritas, y cada jugadora elige una emoción y comparte una experiencia personal relacionada con esa emoción.

Abril 12
viernes

Mejorar su capacidad para identificar, comprender y gestionar sus propias emociones y las de los demás.

Análisis de situaciones: Se presentan situaciones deportivas o personales y las jugadoras reflexionan sobre las emociones que podrían surgir en esas situaciones y cómo podrían gestionarlas de manera efectiva.

Role-playing: Se realizan juegos de roles donde las jugadoras practican la gestión de emociones en situaciones específicas, como la frustración por cometer un error durante un partido.

Plan de crecimiento personal:

Cada jugadora creará un plan personalizado para trabajar en aspectos específicos de su desarrollo personal y emocional.

Abril 19
viernes

Cada jugadora deberá crear un plan personalizado con metas y estrategias específicas para su desarrollo personal y emocional.

Análisis y discusión de resultados

Hallazgos al aplicar el test de diagnóstico emocional

Para la identificación de los niveles de educación emocional de las estudiantes-atletas, fue aplicada la escala TMMS-24 a la población indicada en el apartado metodológico, encontrando los siguientes resultados:

Resultados prueba de inteligencia emocional

Tabla 5

Resultados globales por categorías

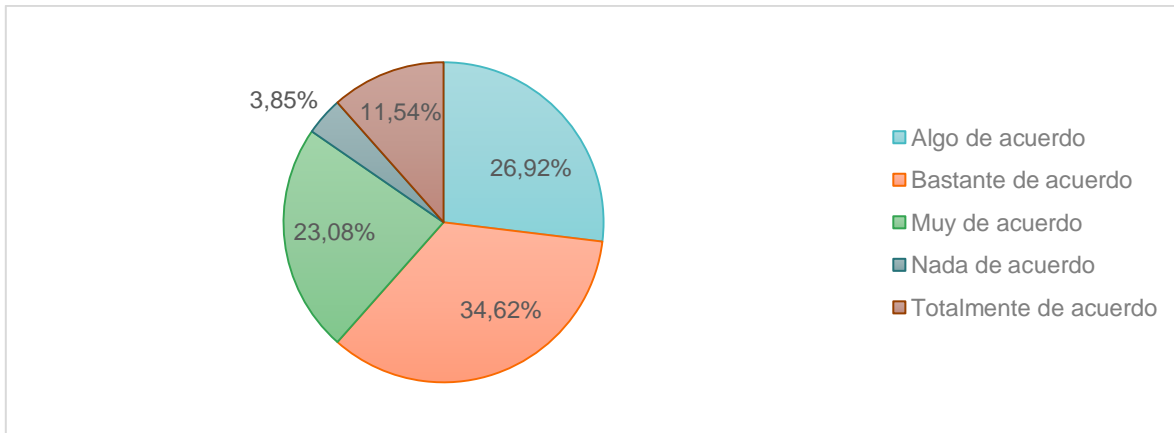
Categoría	Puntaje promedio	Nivel	Rangos de evaluación
Atención	23	Bajo	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
Claridad	24	Medio	Adecuada atención 24 a 34
Reparación	27,2	Medio	Adecuada reparación 24 a 34

La tabla 5 muestra los resultados por categorías de análisis del grupo en general de estudiantes-atletas. Se encontró que para la categoría de atención el nivel grupal es bajo, por tanto, requiere mejorar la atención a los temas emocionales que los rodean. Para la categoría de Claridad se encontró un nivel medio lo cual en los rangos de evaluación se considera una adecuada atención a la claridad y para la categoría de reparación, también se encontró un nivel medio, es decir, que las participantes cuentan con una adecuada reparación.

A continuación, se evidencian los resultados por las preguntas más representativas del test.

Figura 4

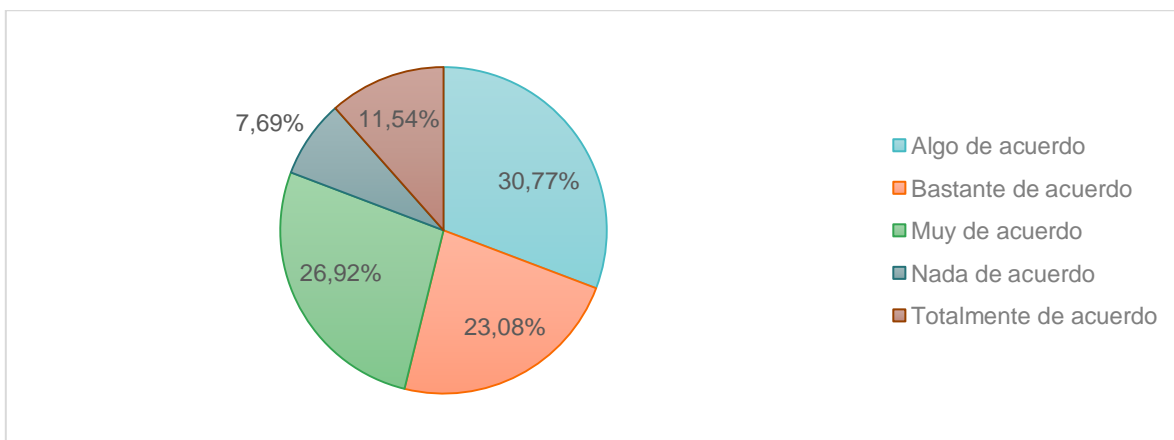
Presto mucha atención a los sentimientos.



La figura 4 muestra los resultados ante el enunciado sobre si presta mucha atención a los sentimientos, el 34,6% estuvo bastante de acuerdo, el 27% algo de acuerdo y el 23% muy de acuerdo.

Figura 5

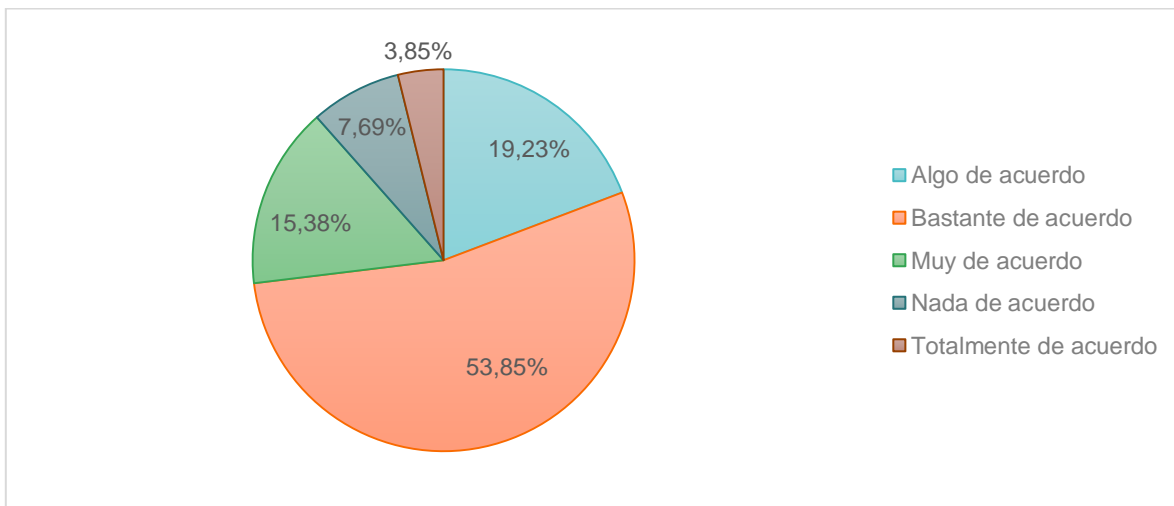
Siempre puedo decir cómo me siento.



La figura 5 muestra los resultados ante el enunciado sobre si siempre puedo decir cómo se siente, el 30,7% estuvo algo de acuerdo, el 23% bastante de acuerdo y el 27% muy de acuerdo.

Figura 6

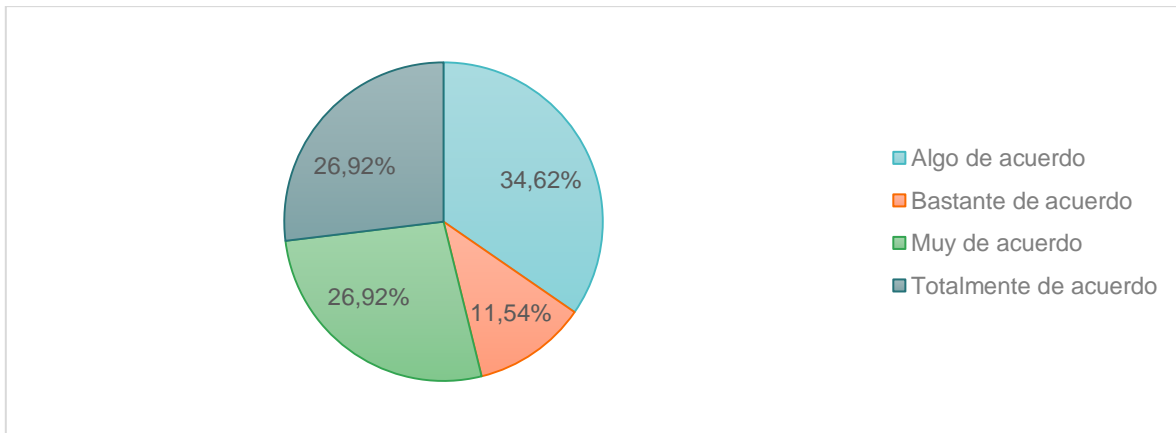
A veces puedo decir cuáles son mis emociones.



La figura 6 muestra los resultados ante el enunciado sobre si a veces puedo decir cuáles son mis emociones, el 53,8% estuvo bastante de acuerdo, el 19,2% algo de acuerdo y el 15,38% muy de acuerdo.

Figura 7

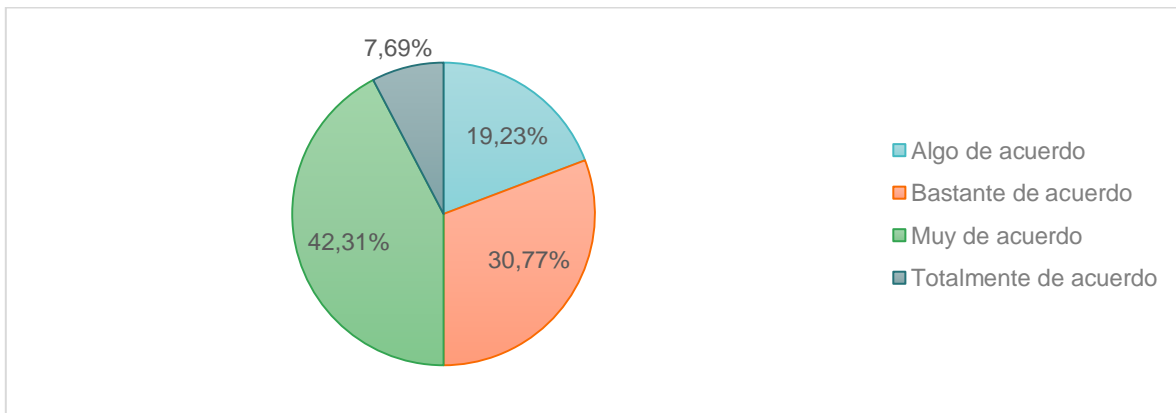
Puedo llegar a comprender mis sentimientos.



La figura 7 muestra los resultados ante el enunciado sobre si Puedo llegar a comprender mis sentimientos, el 34,6% estuvo algo de acuerdo, el 27% muy de acuerdo y en el mismo porcentaje 27% totalmente de acuerdo.

Figura 8

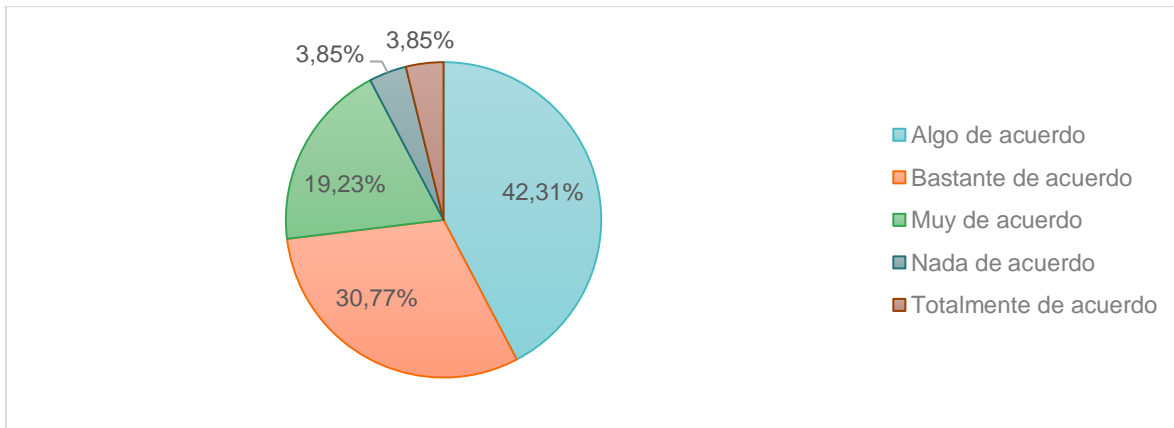
Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.



La figura 8 muestra los resultados ante el enunciado sobre si Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas, el 42,3% estuvo muy de acuerdo, el 30,7% bastante de acuerdo y el 19,23% algo de acuerdo.

Figura 9

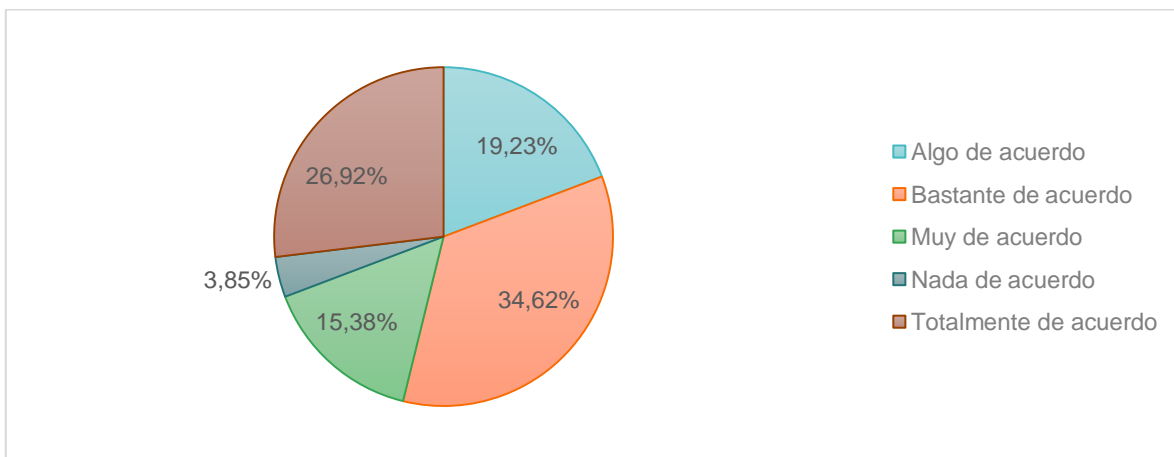
A veces puedo decir cuáles son mis emociones.



La figura 9 muestra los resultados ante el enunciado sobre si A veces puedo decir cuáles son mis emociones, el 42,3% estuvo algo de acuerdo, el 30,7% bastante de acuerdo y el 19,23% muy de acuerdo.

Figura 10

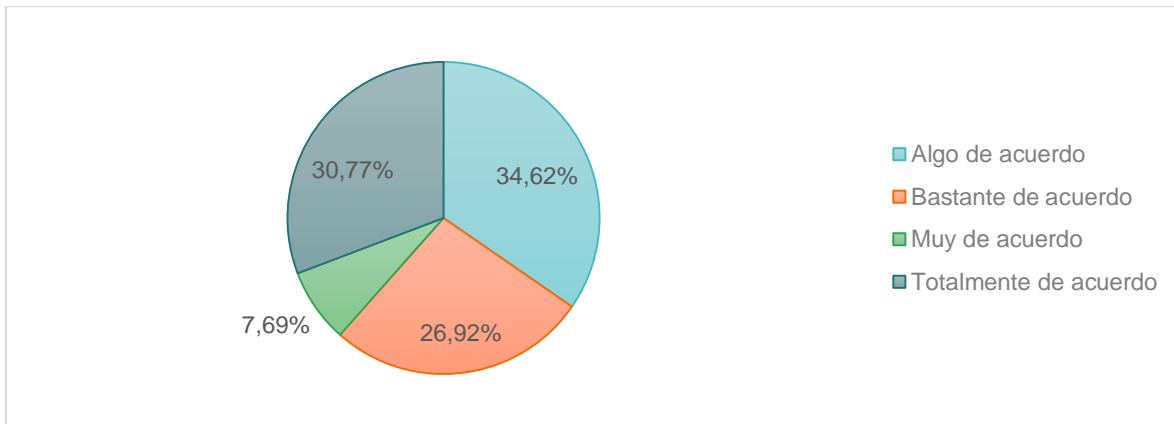
Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.



La figura 10 muestra los resultados ante el enunciado sobre si Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables, el 34,6% estuvo bastante de acuerdo, el 27% totalmente de acuerdo, el 19,23% algo de acuerdo y el 15,4% muy de acuerdo.

Figura 11

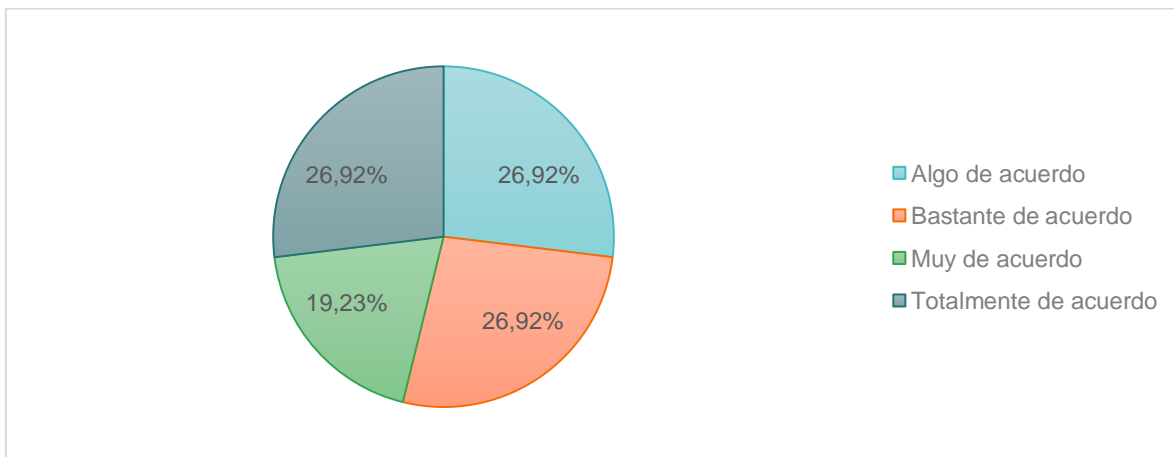
Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.



La figura 11 muestra los resultados ante el enunciado sobre si Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal, el 34,6% estuvo algo de acuerdo, el 30,7% totalmente de acuerdo, el 27% bastante de acuerdo y el 7,7% muy de acuerdo.

Figura 12

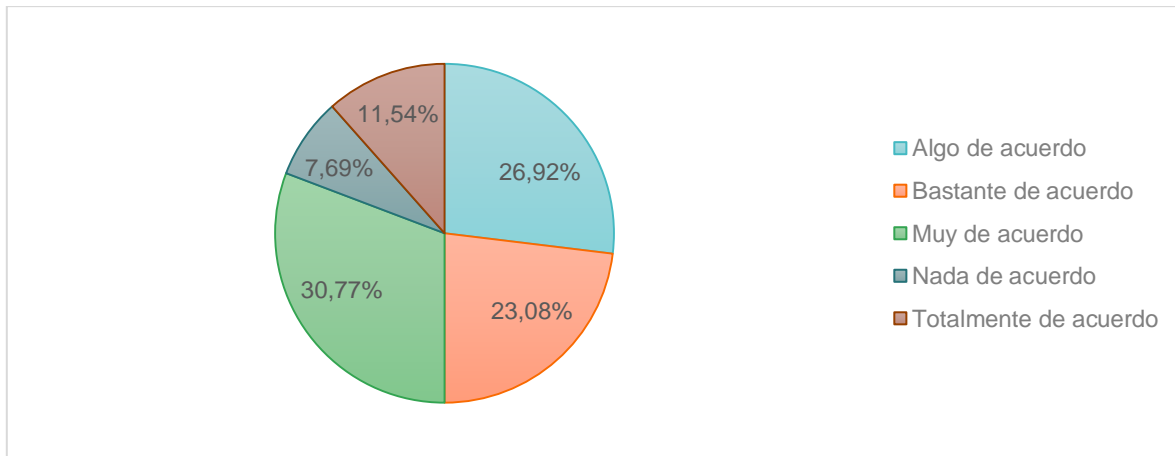
Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.



La figura 12 muestra los resultados ante el enunciado sobre si Me preocupo por tener un buen estado de ánimo, el 27% estuvo algo de acuerdo, el 27% totalmente de acuerdo, el 27% bastante de acuerdo y el 19,23% muy de acuerdo.

Figura 13

Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.



La figura 13 muestra los resultados ante el enunciado sobre si Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo, el 30,7% estuvo muy de acuerdo, el 27% algo de acuerdo, el 23% bastante de acuerdo y el 11,54% totalmente de acuerdo.

A continuación, se efectúa el análisis por categorías de análisis, de acuerdo a los resultados encontrados.

Atención

La puntuación promedio del grupo para la categoría de Atención es 23, lo que sugiere que en promedio las estudiantes-atletas prestan poca atención a sus propias emociones y las de los demás, según la escala. Esto puede indicar una falta de conciencia emocional en el grupo, lo que puede afectar su capacidad para reconocer y etiquetar emociones en sí mismas y en los demás. Cuando se indica que se debe mejorar la atención en el contexto de la escala TMMS-24, significa que los individuos puntúan bajo en la capacidad de prestar atención a sus propias emociones. Esto puede interpretarse como una menor conciencia emocional, es decir, que tienen dificultades para reconocer, identificar o

prestar atención a sus propias emociones. En el caso específico de estudiantes-atletas, una baja puntuación en la dimensión de Atención podría indicar que tienen dificultades para reconocer y prestar atención a sus emociones, lo cual podría afectar su capacidad para gestionarlas de manera efectiva, especialmente en situaciones de alto estrés o presión, como competencias deportivas. Mejorar la atención emocional puede ayudarles a ser más conscientes de sus emociones y a gestionarlas de manera más efectiva.

Entonces, la falta de atención a las propias emociones y a las de los demás, así como la poca conciencia de las propias emociones, se considera un aspecto importante de la inteligencia emocional. La atención emocional se refiere a la capacidad de una persona para prestar atención a sus propias emociones y a las de los demás, lo que incluye ser consciente de las emociones, comprender su origen y significado, y regularlas de manera efectiva.

Cuando un grupo de estudiantes-atletas presta poca atención a sus propias emociones y a las de los demás, y son poco conscientes de sus propias emociones, pueden experimentar dificultades en varios aspectos de su vida, incluido el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico. Por ejemplo, pueden tener dificultades para identificar y comprender sus propias emociones, lo que puede llevar a respuestas emocionales inadecuadas o a una gestión deficiente del estrés y la ansiedad.

En un contexto deportivo, la falta de atención emocional puede afectar negativamente el rendimiento, ya que los atletas pueden no ser conscientes de cómo sus emociones influyen en su desempeño. Además, la falta de atención a las emociones de los demás puede dificultar la comunicación efectiva y la colaboración en equipo.

En general, la falta de atención a las propias emociones y a las de los demás, así como la poca conciencia de las propias emociones, se considera un aspecto importante de la

inteligencia emocional que puede tener un impacto significativo en el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico.

Claridad

La puntuación promedio del grupo para la categoría de Claridad es 24, lo que indica una claridad adecuada en la comprensión de las emociones. Sin embargo, algunas estudiantes-atletas pueden mejorar en la identificación precisa y la expresión de emociones, lo que puede ser importante para el manejo emocional efectivo. Entonces, teniendo en cuenta que la claridad emocional se refiere a la capacidad de una persona para identificar con precisión sus propias emociones y expresarlas de manera adecuada. Esta habilidad es fundamental para el manejo emocional efectivo, ya que permite a la persona comprender lo que está sintiendo y comunicar sus emociones de manera constructiva.

Cuando el grupo de estudiantes-atletas necesita fortalecer la identificación precisa y la expresión de emociones, significa que pueden tener dificultades para reconocer y nombrar sus propias emociones de manera precisa. Esto puede dificultarles comprender cómo se sienten en diferentes situaciones y comunicar sus emociones de manera efectiva a los demás.

En el contexto deportivo, la claridad emocional es importante porque permite a los atletas identificar cómo se sienten antes, durante y después de la competencia, lo que puede influir en su rendimiento deportivo. La capacidad de expresar sus emociones de manera adecuada también es crucial para la comunicación efectiva con sus compañeros de equipo, entrenadores y otros miembros del equipo.

Por lo tanto, la necesidad de mejorar en la identificación precisa y la expresión de emociones se considera un aspecto importante del desarrollo emocional y la inteligencia

emocional. Mejorar en esta área puede ayudar a los estudiantes-atletas a gestionar mejor sus emociones, mejorar su rendimiento deportivo y fortalecer su bienestar psicológico.

Reparación

La puntuación promedio del grupo para la categoría de Reparación es 27,2, lo que sugiere una capacidad adecuada para regular y gestionar emociones de manera efectiva. Esto indica que el grupo puede manejar emociones negativas, generar emociones positivas y utilizar estrategias de afrontamiento saludables en general. La capacidad de reparación emocional se refiere a la habilidad de una persona para regular y manejar sus propias emociones de manera efectiva. Esto implica la capacidad de identificar las emociones, comprender su origen y significado, y utilizar estrategias saludables para manejarlas de manera constructiva.

Cuando el grupo de estudiantes-atletas cuenta con la capacidad de reparación emocional, significa que tienen la capacidad de regular sus emociones de manera efectiva, lo que les permite responder de manera adaptativa a las situaciones emocionales. Esto puede incluir la capacidad de calmarse cuando están ansiosos o estresados, de motivarse cuando se sienten desanimados, y de manejar la frustración de manera constructiva.

En el contexto deportivo, la capacidad de reparación emocional es especialmente importante, ya que los atletas enfrentan constantemente situaciones que pueden generar emociones intensas, como la presión de la competencia, la exigencia de los entrenamientos y la interacción con compañeros y entrenadores. Los atletas que pueden regular sus emociones de manera efectiva tienen más probabilidades de mantener un rendimiento deportivo óptimo y de gestionar mejor el estrés y la presión asociados con la competencia. En concreto, contar con la capacidad de reparación emocional significa tener la habilidad

de regular y manejar las propias emociones de manera efectiva, lo que es crucial para el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo de los estudiantes-atletas.

En términos generales, el grupo de estudiantes-atletas muestra un nivel bajo en la categoría de Atención, una claridad básica en la comprensión de las emociones que puede ser fortalecida y una capacidad adecuada para regular y gestionar emociones de manera efectiva en la categoría de Reparación. Esto sugiere áreas de mejora en la conciencia emocional y la atención a las emociones en el grupo.

Resultados del grupo focal

A continuación, se presenta el análisis general de las respuestas de las estudiantes del grupo focal sobre los elementos que debería incluir una estrategia de educación emocional para estudiantes-atletas y cómo les gustaría que se estructurara para que sea más efectivo para ellas.

Diseño de la intervención

Sobre las preguntas asociadas al diseño de la intervención, las participantes del grupo focal indicaron que sería interesante contar con conversatorios y periodos de fortalecimiento mental, pues las estudiantes destacan la importancia de conversar para fortalecer la salud mental, así como periodos bimensuales de fortalecimiento. También, sugieren que una intervención de este tipo incluya elementos sobre cómo manejar las emociones tanto en la parte estudiantil como en lo deportivo, reconociendo que ambas áreas son interdependientes.

Algunas estudiantes, proponen terapias grupales para solucionar conflictos internos, con horarios flexibles para que todas puedan participar, que se gestionen charlas y actividades tanto en parejas como personales, y expresan la importancia de que el plan de actividades sea un poco más personalizado. A su vez, destacan la importancia de aprender a manejar las emociones y que la intervención incluya espacios para dar y recibir consejos, resaltando la importancia del manejo de la frustración y las emociones en momentos tensionantes, y proponen talleres de convivencia para mejorar las relaciones entre las atletas.

Por otra parte, las participantes sugieren que una estrategia en educación emocional podría incluir educación sobre cómo gestionar emociones a corto y largo plazo, enfocadas al desempeño deportivo y académico, teniendo en cuenta la importancia de la psicología deportiva para el manejo de emociones y el control de la frustración, pidiendo que se tengan en cuenta las debilidades y emociones predominantes de cada atleta.

Por último, las participantes proponen incluir aspectos como el desarrollo psicológico, pedagógico, cognitivo, motriz y de creatividad, así como la realización de una autoevaluación, identificación de emociones y reflexiones para fomentar el autoconocimiento, resaltando la importancia de que las actividades sean más dinámicas.

Implementación de la estrategia

Respecto a las preguntas realizadas en el grupo focal sobre la implementación de la estrategia, las participantes han destacado actividades como la relajación para manejar los nervios, la identificación de debilidades mutuas, y las actividades de integración y apoyo mutuo como las más útiles o significativas. Las emociones experimentadas incluyen alegría, adrenalina, ansiedad, frustración, felicidad, ansias de jugar, emoción competitiva, estrés, miedo, satisfacción, regocijo, amor y nervios. La gestión de estas emociones varía,

pero generalmente implica auto analizarse, escuchar correcciones, apoyarse en el equipo, reconocer capacidades y tranquilizarse.

Las estudiantes mencionan que la estrategia en educación emocional aplicada las ha ayudado a ser más optimistas, a tener refuerzos positivos para sí mismas, a comprender mejor cómo gestionar el estrés, la ansiedad y los nervios, a conocer más a sus compañeros, a mejorar su pensamiento en las actividades, a incrementar la disciplina en sus entrenamientos, a tener más seguridad en sí mismas, a corregir cosas en sí mismas y a mantener la tranquilidad en momentos difíciles. También destacan que les ha ayudado a corregir cosas en sí mismas y a mantener la tranquilidad en momentos difíciles.

Exploración de los niveles de educación emocional

Respecto a la exploración de los niveles de educación emocional, las estudiantes mencionan haber mejorado en la gestión de sus emociones desde que iniciaron la intervención, incluyendo saber qué hacer en momentos de estrés, no perder la cabeza dentro de la cancha, reciclar sentimientos negativos, sentir menos temor a equivocarse y aprender a manejar emociones negativas y no dejarse llevar por ellas.

Las actividades que más han ayudado en el manejo de sus emociones incluyen la Unión Deportiva, la actividad de los globos, motivar a sus compañeros cuando están estresadas y frustradas, no perder la cabeza dentro de la cancha, reconocer la necesidad de reciclar sentimientos negativos, reconocerse a sí misma con sus cualidades y aspectos por mejorar, reconocer qué emociones experimentan en el momento del juego y exteriorizarlas en pro de la conexión en la cancha, entender cómo funciona su cabeza y la de sus compañeras para integrarse y responder a sus necesidades como equipo, y la perspectiva que les brinda la psicóloga al explicar los temas de cada sección.

Análisis de resultados

Respecto a si notaron algún cambio en la forma de manejar emociones fuera del contexto deportivo, algunas estudiantes mencionan haber dejado de ser impulsivas y más seguras al manejar sus emociones fuera del contexto deportivo. Sobre los aspectos de la estrategia implementada que deberían mejorarse, las participantes sugieren realizar evaluaciones de salud mental de cada atleta, ofrecer sesiones de asesoramiento individual y tratar de no dividirse en grupos tan pequeños para estar más unidas. En términos del Nivel de atención a emociones propias y de los demás, las estudiantes reportan prestar más atención a sus propias emociones y a las de los demás después de participar en la implementación de la estrategia en educación emocional. Sobre la habilidad para comprender y expresar emociones después de la aplicación, las estudiantes sienten que comprenden mejor sus emociones y han aprendido a expresarlas de manera más precisa. Ante la mejora en la regulación y gestión de emociones, las estudiantes reportan haber mejorado en la regulación y gestión de sus emociones, incluyendo el manejo de emociones negativas y el uso de estrategias de afrontamiento saludables.

El análisis del grupo focal revela la importancia que las estudiantes-atletas asignan a la salud mental y la gestión emocional en su desempeño deportivo y académico. Valorar la posibilidad de conversatorios y periodos de fortalecimiento mental resalta su interés en abordar estas áreas clave para su bienestar. Además, su reconocimiento de la interdependencia entre las emociones en el ámbito estudiantil y deportivo sugiere una comprensión profunda de cómo las emociones impactan en diferentes aspectos de sus vidas.

Las sugerencias de terapias grupales, horarios flexibles y actividades personalizadas reflejan su deseo de contar con herramientas prácticas y accesibles para manejar sus

emociones. La propuesta de educación emocional a corto y largo plazo indica una conciencia de que la gestión emocional es un proceso continuo que requiere atención constante.

Conviene mencionar que el resultado del grupo focal proporciona una visión clara de las necesidades y percepciones de las estudiantes-atletas en relación con su salud mental y emocional, así como sus posibles comportamientos futuros en ambos ámbitos, personal y deportivo. Por ejemplo, la sugerencia de realizar conversatorios y periodos de fortalecimiento mental indica un interés por mejorar la salud mental y el bienestar emocional, lo cual puede traducirse en un mayor enfoque en la autorreflexión y en el desarrollo de estrategias para afrontar situaciones estresantes tanto en la vida diaria como en el deporte.

La importancia de manejar las emociones tanto en el ámbito estudiantil como deportivo sugiere un deseo de mejorar la conciencia emocional y la regulación emocional. En el futuro, es probable que las estudiantes-atletas busquen mejorar su capacidad para reconocer y gestionar sus emociones, lo que podría conducir a un mejor desempeño en el deporte y una mayor estabilidad emocional en general. La sugerencia de terapias grupales, charlas en pareja y actividades de convivencia indica un interés en fortalecer las relaciones interpersonales y mejorar la comunicación, lo que, en un futuro es probable que las estudiantes-atletas busquen desarrollar habilidades de trabajo en equipo y mejorar su capacidad para resolver conflictos de manera constructiva.

La sugerencia de educación sobre gestión emocional a corto y largo plazo indica un interés en aprender estrategias prácticas para manejar las emociones, lo que se traduce en que este grupo de estudiantes-atletas busquen adquirir habilidades específicas para gestionar el estrés, la ansiedad y otras emociones relacionadas con el deporte y la vida

diaria, es decir, la participación en esta intervención en educación emocional, despertó el interés del grupo en poder gestionar mejor sus emociones. Esto se reafirma con la mención general de la importancia destacada en los talleres de convivencia para mejorar las relaciones entre atletas, pues sugiere un interés en fortalecer el sentido de comunidad y apoyo mutuo dentro del equipo. Es probable que las estudiantes-atletas busquen fortalecer aún más estos lazos y crear un ambiente de apoyo emocional y motivación. La importancia que dan a los talleres de convivencia para mejorar las relaciones entre las atletas sugiere que reconocen el valor de un ambiente emocionalmente saludable en su desempeño deportivo y personal. En conjunto, estas sugerencias revelan un deseo de crecimiento emocional y un entendimiento de la importancia de las habilidades emocionales en su vida diaria y deportiva.

En términos generales, el análisis del grupo focal sugiere que las estudiantes-atletas están interesadas en mejorar su salud mental y emocional, así como en desarrollar habilidades para manejar mejor sus emociones en el ámbito estudiantil y deportivo. Estas sugerencias pueden guiar el desarrollo de nuevas estrategias y actividades que aborden estas necesidades específicas y contribuyan al bienestar integral de las estudiantes-atletas.

Conclusiones del grupo focal

Estos resultados sugieren que una estrategia de educación emocional bien diseñado y estructurado puede tener un impacto positivo en la gestión emocional de las estudiantes-atletas, así como en su bienestar psicológico y rendimiento deportivo. Algunos puntos clave a tener en cuenta, por ejemplo, es que las participantes destacaron la importancia de contar con espacios para conversar y fortalecer la salud mental, así como periodos de fortalecimiento mental. También resaltaron la necesidad de incluir elementos para manejar las emociones en la parte estudiantil y deportiva, reconociendo la interdependencia entre

ambas áreas. Además, sugirieron terapias grupales, charlas y actividades personalizadas, y talleres de convivencia para mejorar las relaciones entre las atletas. Esto indica que una estrategia efectiva debe ser variado, flexible y adaptado a las necesidades individuales de las jugadoras.

Por otra parte, se reconoció que las actividades más útiles mencionadas por las participantes incluyen la relajación para manejar los nervios, la identificación de debilidades mutuas y las actividades de integración y apoyo mutuo. Esto sugiere que actividades prácticas y enfocadas en el trabajo en equipo pueden ser efectivas para mejorar la gestión emocional y el bienestar psicológico de las jugadoras. También se identificó que las jugadoras reportaron mejoras en la gestión de sus emociones, incluyendo saber qué hacer en momentos de estrés, no perder la cabeza dentro de la cancha y aprender a manejar emociones negativas. Además, mencionaron que actividades como la Unión Deportiva y la actividad de los globos les ayudaron en el manejo de sus emociones. Esto sugiere que actividades prácticas y dinámicas pueden ser efectivas para mejorar la gestión emocional de las jugadoras.

Concretamente, estos resultados sugieren que una estrategia en educación emocional estructurada y adaptada a las necesidades individuales de las jugadoras puede ser efectiva para mejorar su bienestar psicológico, rendimiento deportivo y capacidad para manejar adecuadamente las emociones durante la práctica formativa y competición.

Resultados al aplicar la estrategia de educación emocional integral

Durante la implementación (ver evidencias anexo D) de la sección 1, se llevaron a cabo diversas actividades diseñadas para explorar y fortalecer la conciencia emocional de las jugadoras. En la actividad "Explosión emocional", las jugadoras participaron

activamente, identificando y compartiendo sus emociones, y se observó una conexión entre las emociones y las sensaciones físicas. Sin embargo, algunas jugadoras podrían haber experimentado dificultades para identificar y expresar sus emociones, lo que podría haber limitado su participación y comprensión de la actividad.

En la actividad "Cartografía corporal", las jugadoras reflexionaron profundamente sobre su relación con su cuerpo y emociones, mostrando una variedad de respuestas. Aunque esta actividad permitió una exploración profunda, algunas jugadoras podrían haber tenido dificultades para expresar sus pensamientos y emociones a través de la actividad, lo que podría haber afectado su experiencia general.

Durante la actividad "El mapa del equipo", se observó una colaboración significativa entre las jugadoras, así como una mayor conciencia de la importancia de cada integrante en el equipo. Sin embargo, algunas jugadoras podrían haber tenido dificultades para identificar sus fortalezas y debilidades, lo que podría haber afectado la calidad de la información plasmada en el mapa.

En la actividad "Contrato motivacional", se observó un ambiente de aprecio y reconocimiento entre las jugadoras, así como un aumento en la motivación y compromiso con el equipo. A pesar de esto, algunas jugadoras podrían haber experimentado resistencia inicial hacia las actividades propuestas, lo que podría haber afectado su participación y beneficio de la actividad. Durante la actividad "Feria de salud", se observó una participación activa de la comunidad deportiva y los padres de familia, demostrando un interés genuino en aprender sobre la importancia de la salud integral. Sin embargo, la planificación y coordinación de esta actividad podría haber requerido más tiempo del previsto inicialmente, lo que podría haber afectado la disponibilidad de las jugadoras y la efectividad de la feria.

En la actividad "Metaplan", se observó una reflexión profunda por parte de las deportistas sobre sus acciones y emociones en relación con los conflictos de grupo, mostrando una disposición positiva para abordar y resolver las problemáticas identificadas. A pesar de esto, algunas jugadoras podrían haber experimentado dificultades para comunicarse efectivamente con el resto del grupo, lo que podría haber limitado la eficacia de la actividad. En la actividad "Construyo mi realidad a través de la narrativa", se observó una participación activa de los grupos en la construcción de las narrativas, demostrando un compromiso por parte de los miembros del equipo para encontrar soluciones a las problemáticas identificadas. Sin embargo, algunas jugadoras podrían haber mostrado resistencia al cambio, lo que podría haber afectado su participación y comprensión de la actividad.

Finalmente, en la actividad "Meditación para el equipo", se observó una relajación y concentración profunda por parte de las deportistas, así como una mayor conexión con sus emociones. A pesar de esto, algunas jugadoras podrían haber experimentado dificultades para adaptarse a las técnicas de meditación, lo que podría haber afectado su experiencia general. En términos generales, la implementación de la sección 1 permitió a las jugadoras explorar y fortalecer su conciencia emocional, así como promover la colaboración y el compromiso dentro del equipo. Sin embargo, se identificaron algunos desafíos relacionados con la resistencia al cambio, la falta de participación, las dificultades de comunicación, la gestión del tiempo, la necesidad de adaptación y el seguimiento del impacto de la implementación de la estrategia en educación emocional. Estos desafíos podrían abordarse mediante una mayor planificación y coordinación, así como una mayor sensibilidad hacia las necesidades y preferencias específicas del grupo.

Durante la implementación de la Sección 2: Desarrollo de habilidades emocionales y personales, se llevaron a cabo diversas actividades diseñadas para fortalecer la autoestima, la resiliencia y la inteligencia emocional de las jugadoras. En el taller de autoestima, se observó una participación activa y comprometida por parte de las jugadoras, quienes mostraron interés en aprender y aplicar los conceptos discutidos. Esta actividad permitió que las jugadoras reflexionaran sobre su autoestima y desarrollaran estrategias para fortalecerla, lo que puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional y rendimiento deportivo.

En el entrenamiento de resiliencia, se observó un aumento en la conciencia de las jugadoras sobre su capacidad para superar adversidades y aprender de ellas. Este entrenamiento ayudó a las jugadoras a desarrollar habilidades de resiliencia que pueden ser útiles tanto en el ámbito deportivo como en su vida personal. En el taller de inteligencia emocional, se observó una mejora en la capacidad de las jugadoras para identificar y expresar sus emociones, así como para comprender las emociones de los demás. Este taller fue fundamental para mejorar la inteligencia emocional de las jugadoras, lo que puede contribuir a un mejor manejo de las situaciones emocionales tanto dentro como fuera del campo.

Durante la implementación de la Sección 2, surgieron algunos inconvenientes hipotéticos que se abordaron de manera efectiva. Algunos de estos desafíos incluyeron la resistencia inicial de algunas jugadoras a la introspección y la participación en actividades que requerían reflexión profunda sobre su autoestima y habilidades emocionales. Sin embargo, a medida que avanzaba en la implementación de la estrategia, estas jugadoras se sintieron más cómodas y participaron activamente en las actividades grupales. Además, se observó que algunas jugadoras tenían dificultades para evaluar su propia autoestima y

habilidades emocionales de manera precisa, lo que llevó a ajustes en los cuestionarios y actividades de evaluación para facilitar una autoevaluación más precisa y significativa.

A lo largo de la aplicación de la estrategia, se trabajó en fomentar la participación activa de todas las jugadoras, adaptando algunas actividades para que se ajustaran mejor a las necesidades y preferencias específicas del grupo. Se gestionó el tiempo de manera efectiva para garantizar que todas las actividades se completaran según lo planeado, y se evaluaron los resultados de la aplicación de la estrategia para medir su impacto a corto y largo plazo. En general, la implementación de la Sección 2 fue exitosa y contribuyó al desarrollo de habilidades emocionales y personales de las jugadoras.

Recomendaciones prácticas para mejorar la gestión emocional de las jugadoras de voleibol

De acuerdo al análisis de resultados efectuado anteriormente, se establece la necesidad de que intervenciones futuras o el manejo emocional de un grupo de estudiantes-atletas, cuente con las siguientes recomendaciones prácticas que fortalecen la gestión de emociones de las deportistas. estas recomendaciones están diseñadas para abordar diferentes aspectos de la gestión emocional de las jugadoras de voleibol, con el objetivo de mejorar su rendimiento deportivo, promover un crecimiento personal significativo y fortalecer su bienestar psicológico. Las siguientes recomendaciones se encuentran clasificadas en: diseño de la intervención (contenido), implementación (puesta en práctica) y exploración de niveles (análisis).

Recomendaciones para un diseño mejorado

Las recomendaciones incluyen implementar conversatorios y periodos de fortalecimiento mental, lo cual puede ayudar a fortalecer la salud mental de las jugadoras,

un aspecto crucial para su bienestar psicológico y rendimiento deportivo. También se sugiere incluir elementos sobre cómo manejar las emociones tanto en la parte estudiantil como en lo deportivo, lo cual puede contribuir a un crecimiento personal significativo al ayudarlas a desarrollar habilidades emocionales. A continuación, se propone el contenido de las recomendaciones en términos del diseño de la intervención:

- I. Conversatorios y periodos de fortalecimiento mental: Implementar sesiones regulares de conversación y reflexión en grupo para abordar temas relacionados con la salud mental y el bienestar emocional. Estas sesiones pueden incluir charlas informativas, dinámicas de grupo y actividades prácticas para fortalecer la salud mental de las jugadoras.
- II. Manejo de emociones: Incorporar elementos educativos sobre cómo manejar las emociones tanto en el ámbito estudiantil como en el deportivo. Esto puede incluir técnicas de autocontrol emocional, estrategias para identificar y gestionar emociones intensas, y cómo aplicar estos conocimientos en diferentes situaciones de la vida diaria y en la práctica deportiva.
- III. Enfoque en el crecimiento personal: Diseñar actividades que fomenten el desarrollo personal de las jugadoras, como la identificación de fortalezas y áreas de mejora, la reflexión sobre sus metas personales y deportivas, y la promoción de la autoconfianza y la autoestima.
- IV. Personalización de la estrategia: Adaptar la estrategia a las necesidades individuales de las jugadoras, considerando sus experiencias emocionales y su nivel de desarrollo personal. Esto puede incluir la realización de evaluaciones para identificar áreas específicas de mejora y la implementación de estrategias personalizadas para cada jugadora.

- V. **Inclusión de actividades prácticas:** Incorporar actividades prácticas y dinámicas que permitan a las jugadoras aplicar los conocimientos adquiridos en la aplicación de la estrategia en situaciones reales. Esto puede incluir role-playing, ejercicios de visualización y prácticas de mindfulness para mejorar la concentración y el autocontrol emocional en el campo de juego.

Recomendaciones para fortalecer los procesos de implementación de actividades

Las actividades propuestas, como las de relajación para manejar los nervios y la identificación de debilidades mutuas, pueden contribuir directamente a mejorar el rendimiento deportivo al ayudar a las jugadoras a gestionar el estrés y mantener la calma en situaciones de presión. Además, fomentar un ambiente de apoyo mutuo y optimismo puede fortalecer el vínculo entre las jugadoras y mejorar su bienestar psicológico.

Recomendaciones para promover la exploración de los niveles de educación emocional

Las actividades que promueven la auto-reflexión y el autoconocimiento emocional pueden contribuir al crecimiento personal significativo al ayudar a las jugadoras a comprender mejor sus emociones y a manejarlas de manera más efectiva. Además, promover la comprensión de las emociones propias y de los demás puede mejorar las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo, lo cual es fundamental para el rendimiento deportivo.

Esto permite efectuar un análisis de resultados, donde se refuerce el desarrollo de habilidades para regular y gestionar emociones fuera del contexto deportivo lo que puede contribuir al bienestar psicológico de las jugadoras al ayudarlas a manejar mejor las emociones en su vida diaria. Asimismo, implementar mejoras basadas en las sugerencias de

las participantes puede fortalecer la estrategia en educación emocional y su impacto en el crecimiento personal y el rendimiento deportivo.

Discusión de resultados

La discusión de los hallazgos de la investigación en relación con el estado del arte proporciona una visión integral y actualizada sobre la importancia de la educación emocional en el rendimiento deportivo, especialmente en el contexto del voleibol femenino. Los estudios revisados muestran que la gestión emocional es un componente esencial para el rendimiento óptimo de los deportistas, ya que les ayuda a enfrentar situaciones adversas y a regular sus emociones de manera efectiva. En este sentido, los hallazgos de esta investigación concuerdan con los resultados del estudio de López (2020), donde se destaca la relevancia de la gestión emocional en momentos cruciales de competencia, como los que enfrentan las jugadoras de voleibol. La propuesta pedagógica presentada en este estudio resalta la importancia de fortalecer la gestión emocional de los deportistas a través de un enfoque claro y específico, lo que puede resultar en resultados óptimos en situaciones de competencia. Ambos estudios se centran en la evaluación de la inteligencia emocional en un grupo específico de personas (estudiantes-atletas).

Por otro lado, el estudio de Guerrero et al. (2017) resalta la eficacia del entrenamiento en regulación emocional para capacitar a los jóvenes deportistas en la adaptación de sus respuestas emocionales, especialmente en contextos desafiantes. Este enfoque se alinea con los objetivos específicos de esta investigación, ya que busca mejorar la capacidad de las jugadoras de voleibol para manejar adecuadamente sus emociones durante la práctica y la competición, utilizando escalas específicas para medir la inteligencia emocional y reconociendo la importancia de la educación emocional en el

rendimiento deportivo y el bienestar psicológico. Ambos estudios identificaron áreas de mejora en la gestión emocional de las estudiantes-atletas, como la falta de atención a las propias emociones y la necesidad de mejorar la identificación y expresión de emociones.

El estudio de Ros et al. (2013) subraya la importancia de la inteligencia emocional en el rendimiento deportivo, destacando la necesidad de estudios más detallados y específicos en este ámbito. Este hallazgo respalda la relevancia de la investigación actual, ya que busca evaluar el nivel de gestión de las emociones en las jugadoras de voleibol y proponer recomendaciones prácticas para mejorar su gestión emocional. Sin embargo, el estudio de Ros et al. proporciona una visión general de la educación emocional en el deporte, mientras que esta investigación se centra en un estudio específico con resultados detallados sobre la inteligencia emocional de un grupo específico de atletas, no obstante, ambos estudios procuran recomendaciones generales para mejorar la gestión emocional de las deportistas basadas en la literatura existente. Los hallazgos de la investigación actual pueden complementar y enriquecer la información presentada en el estado del arte, proporcionando datos concretos y experiencias prácticas sobre la aplicación de estrategias de educación emocional en el deporte.

El estudio de Mujica (2018) destaca la influencia de las emociones en los procesos cognitivos y el aprendizaje motriz, resaltando la importancia de comprender y abordar la dimensión emocional en la educación física escolar. Esta perspectiva se alinea con la relevancia de la gestión emocional en el rendimiento deportivo de las jugadoras de voleibol, ya que ambas situaciones requieren de una adecuada regulación emocional para alcanzar el éxito. Además, el estudio menciona la importancia de la evaluación cualitativa, como el diario de aprendizaje y las entrevistas, para comprender las emociones de los estudiantes desde su percepción subjetiva. Esto resalta la necesidad de implementar estrategias

personalizadas en la educación emocional de las jugadoras de voleibol, considerando sus experiencias y percepciones individuales.

Por otro lado, el estudio enfatiza la necesidad de evitar un enfoque mecanicista en la educación física escolar, reconociendo la importancia de la dimensión emocional en la motricidad humana. Esta perspectiva puede aplicarse a la estrategia en educación emocional para jugadoras de voleibol, asegurando que la gestión emocional no se limite a un proceso técnico, sino que se integre de manera holística en su desarrollo deportivo y personal.

El estudio sobre el desarrollo de la inteligencia emocional en el área de educación física a través de juegos cooperativos de Raquel García Ramón (2021) resalta la importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo integral de los alumnos y su relevancia en la sociedad actual. Esta perspectiva se relaciona directamente con la necesidad de fortalecer la gestión emocional en las jugadoras de voleibol para mejorar su rendimiento deportivo y bienestar psicológico. La propuesta de García Ramón se enfoca en dos componentes clave de la inteligencia emocional, las relaciones interpersonales y la empatía, los cuales son abordados a través de juegos cooperativos en el contexto educativo. Estos juegos no solo buscan desarrollar la identificación de emociones ajenas y fortalecer las relaciones interpersonales, sino también fomentar la reflexión sobre los aspectos emocionales durante las actividades físicas. El estudio destaca la importancia de evitar reducir la educación física a un enfoque mecanicista, reconociendo la relevancia de la dimensión emocional en el aprendizaje motriz y el desarrollo humano. Este hallazgo puede aplicarse a la estrategia en educación emocional para jugadoras de voleibol, asegurando que se aborde la gestión emocional de manera integral en su proceso de formación deportiva y personal.

Por último, el estudio de Galvis (2022) proporciona una visión comparativa entre deportistas y no deportistas en cuanto a su coeficiente emocional, mostrando diferencias significativas entre ambos grupos. Este hallazgo sugiere que la participación en actividades deportivas competitivas está asociada con niveles distintivos de inteligencia emocional, lo que respalda la importancia de la educación emocional en el contexto deportivo. Estos hallazgos se relacionan con el estudio actual dado que se trató de un enfoque holístico para abordar el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo de las estudiantes-atletas, por tanto, que se abordaron aspectos de la vida personal en la intervención buscando impactar no solo las emociones derivadas de la actividad deportiva y el rendimiento deportivo, sino en la convivencia y relacionamiento personal como estudiantes y personas con sus compañeras y entrenador. Entonces, la estrategia integral propuesta sugiere un interés en abordar no solo la gestión emocional, sino también el desarrollo humano y aspectos clave como la autoestima y la resiliencia. Esto muestra una comprensión profunda de la importancia de la salud mental en el deporte y la necesidad de un enfoque educativo para abordar estas cuestiones de manera efectiva.

En términos generales la implementación de una estrategia en educación emocional para estudiantes-atletas podría tener implicaciones positivas en el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico de las jugadoras, mejorando su capacidad para manejar emociones en situaciones de presión. Sin embargo, las limitaciones podrían incluir la resistencia al cambio por parte de las jugadoras o entrenadores, así como la necesidad de recursos y tiempo para implementar adecuadamente estrategias más complejas en el futuro.

Los objetivos de la investigación se alinean con la literatura sobre la importancia de la inteligencia emocional y la gestión emocional en el rendimiento deportivo (Mayer & Salovey, 1997; Jones, 2003). La integración de elementos de desarrollo humano también

está respaldada por teorías como la de Maslow (1943) sobre la jerarquía de necesidades, que sugiere que la autorrealización es fundamental para el crecimiento personal. En general, el enfoque en la educación emocional para mejorar el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico de las jugadoras de voleibol permite una comprensión profunda de las complejidades del deporte y la importancia de abordar la salud mental en el ámbito deportivo, por tanto, los hallazgos de esta investigación mostraron la importancia de implementar una estrategia integral de educación emocional en las jugadoras de voleibol, ya que puede mejorar su bienestar psicológico, rendimiento deportivo y capacidad para manejar adecuadamente las emociones durante la práctica, la competición y el relacionamiento personal.

Conclusiones

Respecto al primer objetivo específico, a saber, evaluar el nivel de gestión de las emociones en atletas de voleibol mediante la identificación de patrones en el comportamiento, fortalezas y áreas de mejora en la capacidad para manejar y regular el repertorio emocional en prácticas y competiciones deportivas, los resultados de la prueba de inteligencia emocional mostraron que el grupo de estudiantes-atletas presenta fortalezas y áreas de mejora en diferentes aspectos de la inteligencia emocional. En la categoría de Atención, el grupo obtuvo un puntaje bajo, lo que sugiere que prestan poca atención a sus propias emociones y a las de los demás, indicando una falta de conciencia emocional. Esto resalta la importancia de actividades que mejoren su atención y conciencia emocional, como las sugeridas en el grupo focal, como conversatorios y periodos de fortalecimiento mental.

Por otro lado, en la categoría de Claridad, el puntaje fue medio, lo que indica una comprensión adecuada de las emociones, aunque algunas estudiantes pueden mejorar en la identificación precisa y expresión de emociones. Esto sugiere que el grupo tiene una base sólida en la comprensión de las emociones, pero puede beneficiarse de actividades que fortalezcan la expresión emocional. En la categoría de Reparación, el puntaje fue medio, lo que sugiere una capacidad adecuada para regular y gestionar emociones de manera efectiva. Esta área parece ser una fortaleza para el grupo, lo que indica que tienen habilidades para manejar sus emociones de manera constructiva.

Así las cosas, los resultados de la prueba de inteligencia emocional y las sugerencias del grupo focal indican la necesidad de un programa de educación emocional que aborde la conciencia y regulación emocional. Las áreas de mejora identificadas en la prueba, como la

atención emocional, se alinean con las sugerencias del grupo focal, lo que sugiere que un enfoque integral que aborde estas áreas específicas podría ser beneficioso para las estudiantes-atletas.

Respecto al segundo objetivo específico, a saber, diseñar e implementar una estrategia educativa para jugadoras de Voleibol que integre elementos de gestión emocional y desarrollo humano, teniendo en cuenta aspectos claves como la autoestima, la resiliencia, la inteligencia emocional y el crecimiento personal, se logró diseñar un plan de trabajo como eje central de la estrategia en educación emocional el cual tuvo como objetivo principal facilitar que cada individuo pudiera identificar y gestionar sus emociones, fortalecer el trabajo en equipo y desarrollar habilidades para manejarlas de manera efectiva en diversos contextos. Para lograr este objetivo, se diseñaron una serie de acciones y actividades divididas en dos secciones principales: Exploración y conciencia emocional, y Desarrollo de habilidades emocionales y personales.

En la sección de Exploración y conciencia emocional, se incluyeron actividades como la Explosión emocional, donde las jugadoras identificaron y compartieron las emociones que han experimentado, y la Cartografía corporal, que buscó fortalecer la conciencia corporal y emocional. También se realizaron actividades como la creación del mapa del equipo y el contrato motivacional, con el fin de promover la motivación individual y colectiva, así como la cohesión grupal. En la sección de Desarrollo de habilidades emocionales y personales, se llevaron a cabo talleres y actividades enfocadas en temas como la autoestima, la resiliencia y la inteligencia emocional. Estas actividades incluyeron un taller de autoestima, un entrenamiento de resiliencia, un taller de inteligencia emocional, entre otros. En términos generales, el plan de trabajo en educación emocional promovió un crecimiento personal satisfactorio para las jugadoras de voleibol,

proporcionándoles herramientas y habilidades para manejar sus emociones de manera efectiva, fortaleciendo su autoestima y confianza en sí mismas, y fomentando un ambiente de trabajo en equipo positivo y motivador.

La estrategia educativa diseñada e implementada para jugadoras de voleibol ha logrado integrar de manera efectiva elementos de gestión emocional y desarrollo humano, enfocándose en aspectos clave como la autoestima, la resiliencia, la inteligencia emocional y el crecimiento personal. A través de actividades como el diario de emociones, el círculo de emociones y diversas dinámicas de exploración y conciencia emocional, las jugadoras han tenido la oportunidad de identificar y gestionar sus emociones de manera más efectiva, lo que ha contribuido a fortalecer su carácter y expandir su pensamiento.

Además, el trabajo en equipo se ha visto beneficiado con actividades como la creación del mapa del equipo y el contrato motivacional, que han promovido la motivación individual y colectiva, así como el sentido de pertenencia y compromiso con el grupo. Asimismo, la estrategia ha promovido el bienestar integral de las jugadoras a través de actividades como la feria de salud y el taller de autoestima, que han contribuido a su desarrollo personal y emocional, mejorando su autoestima y confianza en sí mismas.

Entonces, la estrategia educativa ha sido efectiva en promover un crecimiento personal satisfactorio para las jugadoras de voleibol, proporcionándoles herramientas y habilidades para manejar sus emociones de manera efectiva, fortalecer su autoestima, y fomentar un ambiente de trabajo en equipo positivo y motivador.

Respecto al cumplimiento del tercer y último objetivo específico, a saber, proponer recomendaciones prácticas para mejorar la gestión emocional de las jugadoras de voleibol, con miras a optimizar el rendimiento deportivo, promover un crecimiento personal significativo y fortalecer el bienestar psicológico del equipo, se diseñaron diversas

recomendaciones para lograr un diseño mejorado de una estrategia en educación emocional para jugadoras de voleibol en un futuro. Estas recomendaciones son fundamentales para fortalecer la gestión emocional de las deportistas, mejorar su rendimiento deportivo, promover un crecimiento personal significativo y fortalecer su bienestar psicológico.

En cuanto al diseño de la intervención, se destaca la importancia de implementar conversatorios y periodos de fortalecimiento mental para abordar temas relacionados con la salud mental y el bienestar emocional de las jugadoras. También se sugiere incluir elementos sobre cómo manejar las emociones tanto en el ámbito estudiantil como en el deportivo, lo cual puede contribuir significativamente a su crecimiento personal. En cuanto a la implementación de actividades, se recomienda incorporar actividades prácticas como la relajación para manejar los nervios y la identificación de debilidades mutuas, lo cual puede contribuir directamente a mejorar el rendimiento deportivo de las jugadoras.

Finalmente, en cuanto a la exploración de niveles de educación emocional, se sugiere promover actividades que fomenten la auto-reflexión y el autoconocimiento emocional, así como la comprensión de las emociones propias y de los demás. Estas actividades pueden contribuir al crecimiento personal significativo de las jugadoras y mejorar las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo, aspectos fundamentales para el rendimiento deportivo. Por tanto, implementar estas recomendaciones puede fortalecer la estrategia en educación emocional y su impacto en las jugadoras de voleibol, ayudándolas a desarrollar habilidades para regular y gestionar emociones tanto dentro como fuera del contexto deportivo, lo que puede contribuir significativamente a su bienestar psicológico y su éxito en el deporte.

Referencias Bibliográficas

- Aguilera, K., Hidalgo, P., & Espinosa, N. (2023). Técnicas y ejercicios para el autocontrol de conductas ansiosas en atletas de tiro deportivo de la categoría 11-12 años. *Revista de Educación Física, Deporte y Salud*, 6(11), 70-80.
- Álvarez, E. (2020). Educación socioemocional. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 11(20), 387-401.
- Arikan, N. (2020). Effect of Sport Education Model-Based Social-Emotional Learning Program on Emotional Intelligence. *International Education Studies*, 13(4), 41-53.
- Baena, A., Mañas, I., Moreno, J., & Quesada, M. (2019). *Motivación y emoción en el mindfulness y el deporte. La inhibición emocional*. Barcelona: FUOC.
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*, 25, 241-159.
- Becerra, B. (2021). Influencia de las emociones en las jugadoras. *Viref Revista de Educación Física*, 10(1), 51-67.
- Benicio, E., Costa, M., & Neves, M. (2021). Socio-emotional education: paths to inspire studies, research and practices. *Revista Tempos e Espaços em Educação*, 14(33), 1-19.
- Bisquerra, R. (2002). *Educación Emocional y bienestar*. Barcelona: Cispraxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2007). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.

- Bisquerra, R. (2014). Educación emocional. *III Jornadas de buenas prácticas educativas de CEP de Granada*. Granada.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación*, 21(10), 61-82.
- Bolívar-Ramírez, M., Ríos-Cruz, S., & Avendaño, B. (2022). Regulación emocional en adolescentes: importancia e influencia del contexto. *Apuntes de Bioética*, 5(2), 131-145.
- Cano, S., & Zea, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4(1), 58-67.
- Canta, J., & Quesada, J. (2021). El uso del enfoque del estudio de caso: Una revisión de la literatura. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(19), 775 - 786.
- Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol is too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92-100.
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72.
- Díaz, J., & Flores, E. (2001). La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo. *Salud Mental*, 24(4), 20-35.
- Duran, C., Lavega, P., Salas, C., Tamarit, M., & Invernó, J. (2015). Educación Física Emocional en Adolescentes. Identificación de Variables Predictivas de la Vivencia. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28), 5-18.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el Trait MetaMood Scale. *Ansiedad y Estrés*, 11, 101-122.

- 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*, 19(3), 63-93.
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en una educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110-125.
- Galvis, P. (2022). Inteligencia Emocional y Deporte Competitivo: Estudio comparativo entre adolescentes deportistas y no deportistas. *ARISTA*, 88-101.
- García, A. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociológica*, 34(96), 39-71.
- García, G., Alonso, R., Yuste, L., & Garcés, E. (2016). Los juegos deportivos y su influencia en la gestión emocional en universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 101-112.
- García, M. (2003). Inteligencia emocional: Estudiando otras perspectivas. *Revista de Educación, Cultura y Sociedad UMBRAL*, 3(4), 143-148.
- García, P. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*(36), 1-24.
- García, R. (2021). *Desarrollo de la inteligencia emocional en el área de educación física a través de una propuesta de juegos cooperativos. (Tesis de grado)*. Valladolid, España: Universidad de Valladolid.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

- Golzar, J., Noor, S., & Tajik, O. (2022). Convenience Sampling. *IJELS International Journal of Education and Language Studies*, 1(2), 72-77.
- González-García, H., Martinent, G., & Pelegrín, A. (2020). Sportemotionsprofiles:Relationships withburnoutandcopingskillsamong competitiveathletes. *InternationalJournalofSportsScience&Coaching*, 15(1), 9-16.
- González-Serrano, G., Huéscar-Hernández, E., & Moreno-Murcia, J. (2013). Satisfacción con la vida y ejercicio físico. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 30, 131-151.
- Górriz, A., Etchezahar, E., Pinilla-Rodríguez, D., Giménez-Espert, M., & Soto-Rubio, A. (2021). Validation of TMMS-24 in Three Spanish-Speaking Countries: Argentina, Ecuador, and Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 1-14. Obtenido de <http://espectroautista.info/TMMS24-es.html>
- Guerrero, C., Sosa-Correa, M., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 373-384.
- Guerrero-Rodríguez, C., Sosa-Correa, M., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 373-384.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: McGraw Hill.
- Kahn, J., Bailey, R., & Jones, S. (2019). Coaching Social & Emotional Skills in Youth Sports. *Susan Crown Exchange*, 1-24.

- Kumar, S., & Chahal, D. (2016). Role of emotional intelligence in sports performance among senior secondary schools' students in Mahendragarh District. *International Journal of Advanced Education and Research*, 1(7), 28-32.
- Laborde, S., Brull, A., Weber, J., & Anders, L. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability? *Personality and Individual Differences*, 51(1), 23-27.
- Legions Voley Club . (2023). *Página · Club deportivo*. Obtenido de <https://www.facebook.com/legionsvoleyclub/>
- Limonero, J., Casacuberta, D., Álvarez, M., & Sanz, A. (2019). *Emoción*. Barcelona, España: Oberta UOC Publishing, SL.
- López, A. (2020). Gestión de las emociones, temática importante para los deportistas en situación de competencia. *Foro Educativo*(35), 103-119.
- Lorenzo, A., & Calleja, J. (2011). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo*. Andalucía: Diputación Foral de Bizkaia. Dirección General de Deportes.
- Loy, I., Carnero, S., Acebes, F., Solar, P., Álvarez, I., & Morís, J. (2009). La toma de decisiones como proceso psicológico general: la supuesta excepción de la psicología experimental del condicionamiento. *Revista de historia de la psicología*, 30(2-3), 195-206.
- Mebarak, M., Castro, A., Salamanca, M., & Quintero, M. (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Psicología desde el Caribe*(23), 83-112.
- Mestre, J., Pérez, N., González, G., Nuñez, J., & Guil, R. (2017). El desarrollo de la inteligencia emocional a través de la optimización de las capacidades cognitivas a través de la educación obligatoria. *Contextos Educativos*(20), 57-75.

- Miralles, R., Filella, G., & Lavega, P. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(31), 88-93.
- Mujica, F. (2018). Las emociones en la educación física escolar: El aporte de la evaluación cualitativa. *Revista Digital de Educación Física*, 9(51), 64-78.
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 7(3), 1-27.
- Niubò, J., Lavega-Burgués, P., & Sáenz-López, P. (2021). La educación de las emociones a través de la educación física. *Revista Digital de Educación Física*, 12(72), 9-22.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. doi:10.4067/S0717-95022017000100037
- Peña, S. (2021). The consolidation of social-emotional learning in primary education. *Panorama*, 15(29), 1-19.
- Preciado, M., Pando, M., & Vázquez, J. (2004). Agotamiento emocional: escala Burnout adaptada para mujeres trabajadoras en la costura industrial. *Investigación en Salud*, 6(2), 91-96.
- Rodríguez-Rey, R., & Cantero-García, M. (2020). Albert Bandura: impacto en la educación de la teoría cognitiva social del aprendizaje. *Revista Padres y Maestros*(380), 72-76.
- Ros, A., Moya-Faz, F., & Garcés, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.

- Sánchez, A., & León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189-205.
- Scherer, K. (2005). ¿Qué son las emociones? ¿Y cómo pueden ser medidas? *Social Science Information. SAGE Publications*, 44(4), 695–729.
- Soler, J., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., & Rodríguez, A. (2016). *Inteligencia emocional y bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Zaragoza, España: Ediciones Universidad San Jorge.
- Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-79.
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 1-22.

Apéndices

Apéndice A

Escala de inteligencia emocional TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale 24).

TMMS-24

INSTRUCCIONES:

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

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

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

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

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

Para corregir y obtener una puntuación en los tres factores de la inteligencia emocional, debéis sumar los ítems del 1 al 8 para hallar la puntuación del factor atención emocional, los ítems del 9 al 16 para el factor claridad emocional y del 17 al 24 para el factor reparación de las emociones.

A continuación, debéis mirar vuestra puntuación en las tablas que os presento, y tened en cuenta que debéis fijaros en las puntuaciones de la izquierda si sois hombres y en las puntuaciones de la derecha si sois mujeres.

Atención

Puntuaciones hombres	Puntuaciones mujeres
Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

Claridad

Puntuaciones hombres	Puntuaciones mujeres
Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
Adecuada atención 26 a 35	Adecuada atención 24 a 34

Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35
-------------------------	-------------------------

Reparación

Puntuaciones hombres**Puntuaciones mujeres**

Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
Adecuada atención 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35

Apéndice B

Guion entrevista semiestructurada para el grupo focal sobre educación emocional en estudiantes-atletas

Proyecto: La educación socio-emocional en los procesos de formación deportiva para el Voleibol para adolescentes entre los 14 y 18 años	
Fecha de grupo focal	
Entrenador	
Número de Participantes	
<p>Introducción: ¡Bienvenidos al grupo focal sobre educación emocional en el deporte! Les agradezco mucho por estar aquí hoy. Mi nombre es [...] y seré el moderador de esta sesión. El propósito de este grupo focal es explorar sus experiencias y opiniones sobre la educación emocional en el contexto deportivo, específicamente en el ámbito de estudiantes-atletas. Queremos conocer sus percepciones sobre la importancia de la educación emocional en el deporte, así como su percepción sobre el diseño y la implementación de las estrategias de educación emocional como método integral en inteligencia emocional para que las estudiantes-atletas mejoren su bienestar psicológico, rendimiento deportivo y capacidad para manejar adecuadamente las emociones durante la práctica formativa y competición.</p> <p>Antes de comenzar, me gustaría establecer algunas reglas básicas de participación. Por favor, respeten el turno de palabra, escuchen atentamente las opiniones de los demás y eviten interrumpir. No hay respuestas correctas o incorrectas; lo que buscamos es generar una conversación abierta y constructiva. Durante la sesión, les haré una serie de preguntas sobre sus experiencias y opiniones. No duden en compartir sus pensamientos con honestidad y libertad, ya que sus puntos de vista son fundamentales para el éxito de este estudio. Sin más preámbulos, comencemos con nuestra primera pregunta de calentamiento: ¿Qué significa para ti la educación emocional en el deporte?</p>	
Diseño de la intervención	¿Qué elementos crees que debería incluir una estrategia de educación emocional para estudiantes-atletas?

	<p>¿Cómo te gustaría que se estructurara la estrategia para que sea más efectivo para ti?</p>
Implementación de la estrategia	<p>¿Qué actividades de la estrategia te resultaron más útiles o significativas?</p> <p>¿Qué emociones experimentas durante la práctica deportiva y cómo las gestionas?</p> <p>¿Cómo crees que la participación en la estrategia ha afectado tu experiencia deportiva en general?</p>
Exploración de los niveles de educación emocional	<p>¿Cómo crees que has mejorado en la gestión de tus emociones desde que iniciaste la intervención?</p> <p>¿Qué aspectos de la intervención te han ayudado más en el manejo de tus emociones?</p>
Análisis de resultados	<p>¿Has notado algún cambio en tu forma de manejar las emociones fuera del contexto deportivo después de participar en la estrategia?</p> <p>¿Qué aspecto de la estrategia crees que debería mejorarse para futuras intervenciones?</p> <p>Pregunta (Atención): ¿Cómo describirías tu nivel de atención a tus propias emociones y las de los demás antes y después de participar en la estrategia?</p> <p>Pregunta (Claridad): ¿Cómo describirías tu habilidad para comprender las emociones, analizar sus causas y expresarlas de manera precisa antes y después de participar en la estrategia?</p> <p>Pregunta (Reparación): ¿En qué medida crees que has mejorado en la regulación y gestión de tus emociones, incluyendo el manejo de emociones negativas y el uso de estrategias de afrontamiento saludables, después de participar en la estrategia?</p>
Conclusiones y cierre	<p>¿Qué consejo darías a otros estudiantes-atletas que estén interesados en mejorar su educación emocional en el deporte?</p>

Apéndice C

Diario de campo

Fecha: _____		Actividad: _____			
Objetivos de la actividad	Desarrollo de la actividad	Observaciones y reflexiones	Evaluación de la actividad	Recomendaciones	Conclusiones
Identificar estrategias para gestionar emociones en situaciones de competencia	Presentación teórica sobre inteligencia emocional. Ejercicio práctico de identificación de emociones. Debate en grupos pequeños sobre estrategias de gestión emocional.	Algunos estudiantes mostraron dificultades para identificar y expresar sus emociones. El debate generó ideas interesantes sobre cómo gestionar el estrés precompetitivo.	La actividad fue efectiva para sensibilizar a los estudiantes-atletas sobre la importancia de la gestión emocional en la competencia. Se sugiere incorporar más ejercicios prácticos en futuros talleres.	Incrementar la participación activa de todos los estudiantes-atletas en los debates. Explorar la posibilidad de incorporar sesiones individuales de seguimiento para reforzar el aprendizaje.	La actividad ayudó a los estudiantes-atletas a identificar emociones y estrategias de manejo. Se observó un mayor entendimiento de la importancia de la gestión emocional en el rendimiento deportivo.

Apéndice D

Evidencias de la implementación de la estrategia en educación emocional

