

El desarrollo de la inteligencia intrapersonal en vallistas escolares: manual para su implementación

The development of intrapersonal intelligence in school hurdlers: manual for its implementation

O desenvolvimento da inteligência intrapessoal em obstáculos escolares: manual para sua implementação

MSc. Yanet Durand-Nistal*, <https://orcid.org/0000-0002-4596-1740>

nistalyd@gmail.com

Lic. Yarisvel Torres-Ramos, <https://orcid.org/0000-0002-5917-7412>

Universidad de Guantánamo, Cuba

Recibido: julio/2022

Aceptado: agosto/2022

Resumen

El mundo emocional de los deportistas es complejo: lo caracterizan las tensiones, las situaciones de estrés devenida de cargas de entrenamiento y demás influencias (ya sean internas o externas) que afectan su rendimiento. El trabajo con las emociones a través de la preparación psicológica se refleja en las obras de disímiles autores que han encaminado sus principales ideas hacia intervenciones y preparaciones psicológicas desde la Psicología y la Cultura Física con un enfoque formativo-educativo. Sin embargo, existe una gran demanda respecto a autocontrol, automotivación y manejo adecuado de las emociones tanto en el entrenamiento como en las competencias deportivas. La siguiente investigación evalúa el papel de las emociones en los atletas, según el trabajo con la inteligencia intrapersonal: desde la preparación psicológica como nuevo método para influir en las emociones de los vallistas escolares. Para lograrlo, los autores se trazaron como objetivo la elaboración de un manual para desarrollar la inteligencia intrapersonal. La metodología consiste en un estudio exploratorio-descriptivo, aplicado a una muestra de seis vallistas pertenecientes a la Escuela de Iniciación Deportiva de la provincia Guantánamo en un macrociclo. Para el mismo se emplearon la entrevista, test psicológicos, la observación, etc. Se concluye con la valoración a la factibilidad de la aplicación práctica del manual en un pre-experimento. Como resultados positivos en los atletas, se obtuvo una modificación favorable de los niveles de autorregulación, automotivación y autoconocimiento, así como el incremento de la capacidad de afrontamiento a las condiciones adversas del medio, con una mayor asimilación del entrenamiento.

Palabras claves: Carrera Con Vallas, Preparación Psicológica, Emociones, Inteligencia Intrapersonal, Escolares, Manual.

Abstract

The emotional world of athletes is complex: it is characterized by tensions, stressful situations resulting from training loads and other influences (whether internal or external) that affect their performance. The work with emotions

through psychological preparation is reflected in the works of dissimilar authors who have directed their main ideas towards psychological interventions and preparations from Psychology and Physical Culture with a formative-educational approach. However, there is a great demand regarding self-control, self-motivation and adequate management of emotions both in training and in sports competitions. The following research evaluates the role of emotions in athletes, according to the work with intrapersonal intelligence: from psychological preparation as a new method to influence the emotions of school hurdlers. To achieve this, the authors set themselves the goal of preparing a manual to develop intrapersonal intelligence. The methodology consists of an exploratory-descriptive study, applied to a sample of six hurdlers belonging to the Sports Initiation School of the Guantánamo province in a macrocycle. For the same, the interview, psychological tests, observation, etc. were used. It concludes with the assessment of the feasibility of the practical application of the manual in a pre-experiment. As positive results in the athletes, a favorable modification of the levels of self-regulation, self-motivation and self-knowledge was obtained, as well as the increase in the ability to cope with adverse environmental conditions, with a greater assimilation of training.

Keywords: Hurdling Race, Psychological Preparation, Emotions, Intrapersonal Intelligence, School, Manual.

Resumo

O mundo emocional dos atletas é complexo: é caracterizado por tensões, situações estressantes decorrentes das cargas de treinamento e outras influências (internas ou externas) que afetam seu desempenho. O trabalho com as emoções através da preparação psicológica está refletido em trabalhos de autores díspares que têm direcionado suas ideias principais para as intervenções e preparações psicológicas da Psicologia e da Cultura Física com uma abordagem formativa-educativa. No entanto, existe uma grande exigência quanto ao autocontrole, automotivação e manejo adequado das emoções tanto nos treinos quanto nas competições esportivas. A seguinte pesquisa avalia o papel das emoções em atletas, de acordo com o trabalho com inteligência intrapessoal: da preparação psicológica como um novo método para influenciar as emoções de corredores escolares. Para isso, os autores se propuseram a elaborar um manual para desenvolver a inteligência intrapessoal. A metodologia consiste em um estudo exploratório-descritivo, aplicado a uma amostra de seis obstáculos pertencentes à Escola de Iniciação Esportiva da província de Guantánamo em um macrociclo. Para o mesmo, foram utilizados a entrevista, testes psicológicos, observação, etc. Finaliza com a avaliação da viabilidade da aplicação prática do manual em um pré-experimento. Como resultados positivos nos atletas obteve-se uma modificação favorável dos níveis de autorregulação, automotivação e autoconhecimento, bem como o aumento da capacidade de enfrentamento de condições ambientais adversas, com uma maior assimilação do treinamento.

Palavras-chave: Corrida de Barreiras, Preparação Psicológica, Emoções, Inteligência Intrapessoal, Escola, Manual.

Introducción

Los deportistas están necesitados de conocer y aplicar lo que se define como Inteligencia Intrapersonal; es decir, desarrollar sabiduría emocional en situaciones

de presión y de la vida misma. En consecuencia, Gardner (2019) define la Inteligencia Intrapersonal como un conjunto de capacidades que permiten al individuo formar un modelo de ellos mismos, así como utilizar dicho modelo para desenvolverse de manera eficiente en la vida.

En este mismo sentido, Dopico (2013) plantea que.

...la eficacia del atleta en el entrenamiento y en la competencia, a menudo se ve limitada por la incapacidad para percibir y encauzar excesivas emociones. Estudios han demostrado que la sobreexcitación acompañada de vacilaciones, inquietudes, de recuerdos de fracasos, etc. conducen al atleta con toda seguridad al fracaso. (p.7)

Innumerables autores brindan desde disímiles perspectivas de estudios, el trabajo con las emociones a través de la Preparación Psicológica desde la Psicología y la Cultura Física: Matvieev (1977), Roudick (1974), Puni y Dzhamgarov (1969), García (2001), González (2001), Cañizares (2004), Sánchez (2005) Mercadet y Lima, (2014) entre otros, los cuales han encaminado sus principales ideas hacia intervenciones psicológicas, entrenamientos, metodologías, estrategias o programas que han facilitado el trabajo por parte de los entrenadores y psicólogos. A partir de la valoración de estos autores se reconocen los aportes dados por investigaciones que ponderan a las emociones en el deporte como una cualidad determinante para el logro de los objetivos del atleta.

Estos autores exponen además, consideraciones generales sobre los contenidos de la preparación psicológica y sus tareas, estructuras y documentos de planificación; constituyen referentes teóricos para el trabajo con las emociones. Sin embargo, a la luz de los nuevos avances, se han proyectado nuevas formas para el trabajo con las emociones desde lo formativo-educativo, que han demostrado mayor rendimiento y actualidad.

En este caso se habla de investigaciones tendentes al trabajo con la inteligencia emocional en el deporte. Godo (2014) por ejemplo, con la formación y desarrollo de la habilidad intrapersonal autoconocimiento, plantea un entrenamiento sociopsicológico para favorecer la motivación de logro desde las dimensiones de la inteligencia emocional con una intervención psicológica para desarrollar la inteligencia intrapersonal.

En el orden empírico, los investigadores pudieron constatar que en los planes de preparación psicológica no se recoge la inteligencia intrapersonal como contenido. Sin embargo, hay una gran demanda por parte de los entrenadores del trabajo con el autocontrol, automotivación y el manejo adecuado de las emociones tanto en el entrenamiento como en las competencias deportivas.

La crítica anterior se comprobó en un estudio diagnóstico realizado por la autora, a partir de la aplicación de una encuesta a psicólogos del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Guantánamo, la observación a diagnósticos e intervenciones, y el análisis de documentos de preparaciones psicológicas, historias clínicas e informes de evaluaciones psicológicas; entregados a entrenadores y archivados en el centro. La insuficiencia constatada en el caso de los psicólogos, se manifiesta fundamentalmente en escaso conocimiento del trabajo con la inteligencia intrapersonal y cómo desarrollarla en los atletas desde la preparación psicológica.

En el caso de los atletas se comprobaron insuficiencias como: dificultades de autocontrol, autovaloración inadecuada, presencia de conductas agresivas e insuficiente autoconocimiento lo cual permitió formular el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir al desarrollo de la inteligencia intrapersonal desde la preparación psicológica en los vallistas escolares de Guantánamo?

Dado que el problema científico emergió como resultado del diagnóstico, se justifica así el objetivo a declarar: elaborar un manual para desarrollar la inteligencia intrapersonal en los vallistas escolares de Guantánamo.

Muestra y metodología

El manual se valida a partir de un pre experimento que se realizó con el equipo de valla categoría escolar de Guantánamo, integrado por 6 atletas que constituyen el 100 % de la matrícula y a su vez, de la población (muestreo intencionado), para que pudiera ser representativa. Se tuvo en cuenta la aceptación a participar por parte de los integrantes del equipo: 1 entrenador y 1 psicólogo que es el total del colectivo técnico que dirige dicho equipo. Fue efectuado desde septiembre 2018 a julio 2019Z: período temporal de un ciclo de preparación a competencias.

El tipo de Pre-experimento implementado pertenece al diseño pretest-postest con un solo grupo.

Demostrar su validez con su puesta en práctica, requiere del análisis cualitativo y cuantitativo de sus datos. Razón por la cual se retoman las consideraciones ofrecidas sobre el diagnóstico inicial del estado de la investigación. En este particular, ilustrada en la variable inteligencia intrapersonal con los indicadores relevantes para la investigación, son estos los más significativos para evaluar los cambios positivos que se producen en la inteligencia intrapersonal para la realización exitosa de la actividad.

Con este propósito se procede al análisis del pre experimento, donde se produjo la ejecución de la Estrategia psicológica y del Manual de Implementación para Desarrollar la Inteligencia Intrapersonal en vallistas escolares; por ser este el medio donde se concreta el modelo. Se ejecuta por medio de la siguiente metodología:

1. Definición operacional de las variables relevantes del estudio.
2. Análisis y comparación de las variables que permitirán valorar la inteligencia intrapersonal antes y después de la aplicación del manual.
3. Comprobación de la efectividad a partir de la prueba de hipótesis Wilconsom (prueba no paramétrica para una misma muestra evaluadas en dos momentos diferentes).
4. Análisis y comparación de las variables que permitirán valorar la inteligencia intrapersonal antes y después de la aplicación del manual.
5. Comprobación de la efectividad, también a partir de la prueba de hipótesis Wilconsom.

Se empleó el Pre-experimento (pretest–postest con un solo grupo) para valorar la factibilidad de aplicación práctica del manual. Para esto se establecen las dimensiones e indicadores correspondientes sobre la base de lo planteado anteriormente y a partir de la aplicación de varios métodos empíricos (Ver tabla 1).

Tabla 1. Operacionalización de la variable dependiente

<i>Variable</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Indicador</i>	<i>Formas de control</i>	<i>Descripción</i>	<i>Criterio de medidas</i>		
<i>Inteligencia Intrapersonal</i>	<i>Autoconocimiento</i>	<i>Conciencia emocional</i>	<i>Entrevista Encuesta de autoconocimiento</i>	<i>Si es capaz de reconocer sus emociones y diferenciarlas</i>	<i>Alto(4)</i>		
				<i>A veces reconoce las emociones pero no la diferencia</i>	<i>Medio(3)</i>		
				<i>Si no la reconoce</i>	<i>Bajo(2)</i>		
		<i>Expresión verbal y extraverbal de la emoción</i>	<i>Observación Técnica abierta: La caja de las emociones</i>	<i>Identifica la emoción que está sintiendo y reconoce los gestos o manifestaciones que hace para expresar sus emociones</i>	<i>Adecuada(4)</i>		
				<i>A veces identifica las emociones y reconoce los gestos y manifestaciones que se emplean para expresar sus emociones</i>	<i>Inespecífica o confusa (3)</i>		
				<i>No es capaz de identificar la emoción y no reconoce los gestos o manifestaciones que hace para expresar sus emociones</i>	<i>Inadecuada(2)</i>		
				<i>autoimagen</i>	<i>Escala Tennessee de autoconcepto</i>	<i>Se siente satisfecho con su imagen</i>	<i>Adecuada (4)</i>
		<i>Esta inseguro de la satisfacción de su imagen</i>	<i>Parcialmente adecuada (3)</i>				
		<i>Se siente insatisfecho con su imagen</i>	<i>Inadecuada (2)</i>				
		<i>Autocontrol</i>	<i>Manejo de emociones negativas</i>	<i>Entrevista Observación</i>	<i>En situaciones de conflicto busca compartirlo con alguien o negociar</i>	<i>Buen (4)</i>	
	<i>En situaciones de conflicto responde con dudas sin saber qué hacer</i>				<i>Mediano (3)</i>		
	<i>En situaciones de conflicto responden aislándose, evadiendo o con ira</i>				<i>Mal(2)</i>		
	<i>Control de impulso</i>				<i>Tapping test Entrevista</i>	<i>Tiende a mantener la calma ante emociones perturbadoras</i>	<i>Adecuado (4)</i>
						<i>En algunas ocasiones mantiene la calma ante emociones perturbadoras</i>	<i>Parcialmente adecuado (3)</i>
						<i>Tiende a perder la calma ante emociones perturbadoras(ira, agresividad o evasión)</i>	<i>Inadecuado (2)</i>
	<i>Automotivación</i>		<i>Enfrentamiento al fracaso</i>	<i>Encuesta de automotivación Observación</i>	<i>Reconoce que actúa favorablemente ante el fracaso y este no lo detiene</i>	<i>Adecuado (4)</i>	
					<i>Reconoce que teme al fracaso y una vez fracasado le cuesta recuperarse</i>	<i>Parcialmente adecuado(3)</i>	
					<i>No reconoce el fracaso cuando sucede</i>	<i>Inadecuado (2)</i>	
		<i>Motivación</i>	<i>Encuesta</i>	<i>Reconoce las</i>	<i>definida (4)</i>		

		<i>de logro</i>	<i>Historietas</i>	<i>actividades que debe hacer para lograr su objetivo y cumple con ella eficientemente</i>	
				<i>Reconoce las actividades que debe hacer para lograr su objetivo pero le cuesta cumplir con ellas</i>	<i>Poco definida(3)</i>
				<i>No sabe qué hacer para lograr sus objetivos</i>	<i>No definida(2)</i>

Fuente: Elaboración Propia

Para la recopilación de los datos se utilizaron los siguientes métodos y técnicas:

Analítico-sintético: para procesar la información obtenida de la literatura consultada: los documentos de planificación, los expedientes e informes psicológicos de la aplicación de los métodos empíricos, descubrir relaciones y la lógica a seguir en la obtención de los conocimientos científicos relacionados con la preparación psicológica.

Observación no participativa: Con el objetivo de registrar el comportamiento de los vallistas en condiciones normales y en competencias, respecto a indicadores del área estudiada (autoconocimiento, autocontrol y automotivación).

La entrevista estructurada a los atletas: para evaluar en los atletas los indicadores del área de la inteligencia intrapersonal evaluada.

La entrevista estructurada al entrenador: para evaluar la caracterización que de los vallistas realiza el entrenador, teniéndose en cuenta su comportamiento en entrenamiento y en competencia deportiva.

Técnicas abiertas: para evaluar las dimensiones del área estudiada (autoconocimiento, autocontrol y automotivación) desde la ejecución de tareas emocionales desde el diseño de escenarios similares a los de la vida real con la participación de los vallistas, con el objetivo de provocar comportamientos que tributan a la capacidad que se desea evaluar.

Autoconocimiento (“La Caja de las emociones”): Para evaluar expresión no verbal de las emociones.

Automotivación (Historieta): Para evaluar motivación de logro

Encuestas de autoconocimiento (Zoe Bello): para evaluar las dimensiones del área estudiada (autoconocimiento)

Encuesta de automotivación: para evaluar la dimensión automotivación en los vallistas específicamente el indicador enfrentamiento al fracaso.

Tapping test: para evaluar el autocontrol desde sus potencialidades de inhibición y excitación.

Estadístico-matemático: Los datos susceptibles de medición se procesan mediante distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas. De estas últimas se obtuvo una distribución porcentual que facilitó la interpretación cualitativa de los resultados obtenidos. La prueba de rango señalado de Wilcoxon (nivel de Sig. Menor que 0.05) permitió comparar los rangos promedios de los valores numéricos pertenecientes a las pruebas realizadas y comprobar la existencia de cambios significativos entre los resultados obtenidos antes y después de implementado el manual. Los datos susceptibles de medición fueron procesados por el software SPSS.

Luego de aplicado el pretest se procede a trabajar desde el manual según los resultados del diagnóstico inicial. Este Manual está dedicado a los psicólogos que son responsables de la preparación psicológica de los atletas. En él aparecen acciones y orientaciones para su implementación. En su contenido cuenta además con una gama de técnicas para desarrollar en los atletas, herramientas necesarias para influir positivamente en su desarrollo personalógico; así como orientaciones a las familias, entrenadores y profesores, en función de lograr una mejor influencia desde su educación.

Con este manual, no se pretende imponer formas ni manera de actuar, sino por el contrario; acercar a los profesionales de la Psicología Deportiva a una nueva visión de la preparación psicológica, mediante una fuente de información, que contribuya a formar un atleta más preparado psicológicamente para enfrentar el mundo deportivo considerado el mundo de las emociones por sus características complejas debido a las constantes cargas de entrenamiento y de estrés al que son sometidos los atletas.

Ejemplo de técnicas del manual

Entrenamiento en el control de impulso

- Técnica para el control de impulso: “El semáforo”

Se les pedirá a los atletas que expongan un ejemplo dramatizándolo desde sus vivencias en el deporte en donde se pueda conjugar el empleo del semáforo. Conjugándolo con los pasos siguientes:

ROJO  - Cálmate y piensa antes de actuar-

AMARILLO  - Cuenta, di cómo te sientes-

VERDE  - Objetivo positivo-

ROJO  - Piensa alternativa-

AMARILLO  - Piensa consecuencias-

VERDE  - Actúa sobre el mejor plan-

- Juego para el control de la ira: “Mantén la calma”

Material: juego de palillos chinos

Se les explica a los atletas las condiciones del juego. Se emplean para el mismo, las mismas reglas del juego tradicional de palillos chinos y mientras juega el atleta que le toca, los demás deben decirles frases que saben que lo irritan dentro de los marcos del respeto. Si responde, es penalizado.

Ejemplo de sesiones grupales

Sesión 8 “Enfrentando el fracaso”

Objetivo: dotar a los atletas de herramientas psicológicas que les permitan enfrentar emociones perturbadoras con el fin de alcanzar el éxito.

Material: hoja, TV, DVD. Palillos chinos

Momento inicial: Se iniciará con la pregunta de si realizaron la tarea y la sensación que experimentaron. Provocar intercambio de opiniones. Luego se realizará la interpretación de la frase: "cambia tu actitud y podrás cambiarte a ti mismo". Se pedirá a cada atleta que explique la importancia que ve a esa frase desde sus vivencias.

Desarrollo: se expondrá el video de la canción: “Das más” de Buena Fe y se realizará un debate sobre el tema, reforzándose el sacrificio que encierran las aspiraciones. Se entrenan en técnicas de visualización y se realiza el juego para el

control de la ira: “Mantén la calma”. Se emplea para el mismo, palillos chinos y mientras se juega la persona que le toca, las demás deben decirles frases que saben que la irritan dentro de los marcos del respeto si responde es penalizado.

Cierre: se realizará una lectura del cuento “Imaginar Soluciones”

El terapeuta expone los puntos de discusión para el debate:

¿Qué criterios tienen del texto?

¿En qué puede ayudar esta reflexión en tus metas como deportista?

Mensajes: Si sacas todo lo que tienes y confías en ti, esfuérzate, ¡porque lo vas a lograr! Si lo puedes imaginar, lo puedes lograr.

Einstein

Evaluación: se le pedirá a cada uno de las participantes que den su valoración de la sesión.

Tarea: se les orientará la técnica “Diario Abordo del Viaje de las Emociones”. Se le explica que el objetivo es profundizar en el conocimiento e identificación de las emociones que experimentan a lo largo del día, en qué situaciones surgen y cómo las identifican.

Descripción: registrar durante un día aquellas emociones que se hayan experimentado a lo largo del día, y en qué situaciones han surgido. De este modo los vallistas se hacen consciente de las emociones que viven en cada momento; incluso aun cuando son contradictorias. Así refinarán la capacidad de conocer e identificar sus emociones para saber posteriormente cómo manejarlas.

Los atletas tienen que identificar de qué emociones se tratan. La pregunta sería: ¿Qué emoción era?, ¿Cómo sé qué se trataba de esa emoción? A continuación, se registra qué datos o indicios tiene para saber de cuál se trata y afinar en la identificación de la misma. Lográndose con este ejercicio que se mejore la capacidad de conocer e identificar sus emociones y relacionar situaciones, profundizándose en el autoconocimiento de las emociones.

Resultados

Se analiza la evolución del equipo a partir de la comparación de la evaluación inicial (pre-test) y final (post-test). Los resultados de la evaluación final se darán

respecto al equipo en su totalidad. Las técnicas empleadas en la muestra estudiada fueron las mismas en los dos momentos y estas se aplicaron en condiciones similares.

El análisis de estos resultados está auxiliado por gráficos ilustrativos con el fin de discriminar fácilmente las posibles transformaciones, desde sus dimensiones e indicadores. En resumen, se puede enunciar que entre los resultados obtenidos en esta etapa de la investigación se consideran las notables diferencias entre la evaluación realizada antes de la aplicación de la intervención y la evaluación posterior, lo que se expondrá por dimensiones.

En un primer momento se realizó el pretest para evaluar las condiciones de la inteligencia intrapersonal en los vallistas escolares obteniendo como resultado:

Autoconocimiento

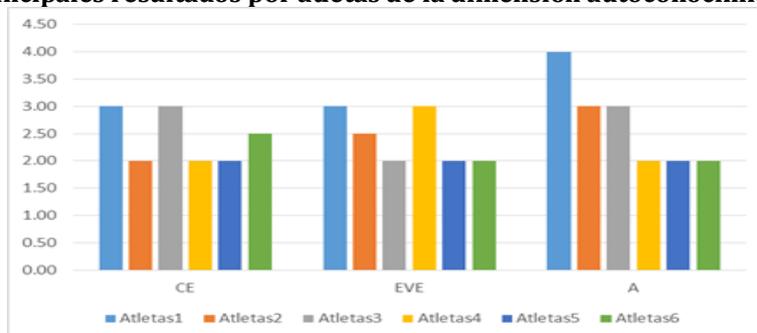
Según muestran los datos, respecto a los indicadores de conciencia emocional, expresión verbal y extraverbal, las emociones y autoimagen, se puede puntualizar que se observan dificultades en esta dimensión: Aunque los vallistas declaran saber cuándo están tristes o “bravos”, no logran identificar ni explicar lo que sienten, mostrándose pobreza en el vocabulario emocional y escasos recursos expresivos. Existe un rechazo a la imagen (no se aceptan como son) manifiesto en inconformidad con su apariencia actual y les resulta difícil reconocer los gestos o manifestaciones que hacen para expresar sus emociones, así como los síntomas que estas generan en ellos.

En un segundo momento, es lo más significativo en esta dimensión, el mejoramiento que se percibe en los tres indicadores, aunque existe una muestra regular con la cual se debe trabajar de continuo. Se logró un incremento de estos indicadores en cada atleta. La expresión verbal aumenta con respecto a la evaluación inicial. Los vallistas logran establecer diferencias entre las emociones trabajadas, lo cual estaba prácticamente ausente en el diagnóstico inicial y habla a favor de un aumento del vocabulario emocional que tributa a la toma de conciencia de las propias emociones.

Las respuestas adecuadas de expresión extraverbal también aumentan lo que hace que finalmente la mayoría del grupo pueda expresar sus emociones a través de la vía más natural de gestos, mímicas, etc.; y la autoimagen se mejora completamente

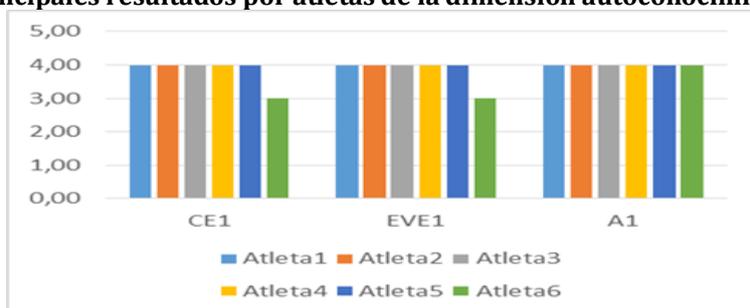
con respecto a los resultados anteriores. Estos resultados se pueden visualizar en las figuras 1 y 2.

Figura 1. Principales resultados por atletas de la dimensión autoconocimiento (pretest)



Fuente: Elaboracion Propia

Figura 2. Principales resultados por atletas de la dimensión autoconocimiento (postest)

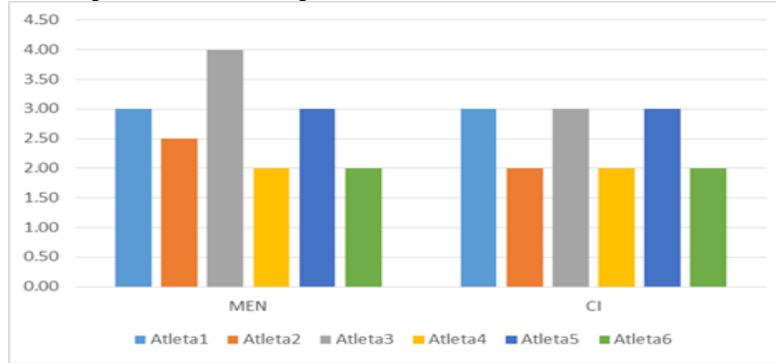


Fuente: Elaboracion Propia

Autocontrol

Los resultados obtenidos muestran dificultades en la dimensión de autocontrol; fundamentalmente en el manejo de la ira y en la ausencia de estrategias para responder ante situaciones perturbadoras, con predominio de agresividad como patrón de respuesta. Manifiestan las mismas dificultades en el manejo de la ira que del miedo. Ante situaciones irritantes como la negativa a asistir a un tope, la burla o conflictos en una situación de entrenamiento, la respuesta frecuente es la agresión; lo cual indica una falta de recursos para reaccionar ante situaciones de amenaza o tensión.

En el segundo momento de la dimensión Autocontrol, los resultados son realmente alentadores en tanto se obtienen avances significativos en los dos indicadores evaluados. La estrategia de socializar la emoción perturbadora como vía de enfrentamiento, aumenta ante situaciones en general de conflictos; la agresión pierde fuerza como patrón de respuesta, dándose lugar al acercamiento afectivo e intentos de negociación. Esto refleja un gran avance reflejado en las gráficas 3 y 4.

Figura 3. Principales resultados por atletas de la dimensión autocontrol (pretest)

Fuente: Elaboracion Propia

Gráfico 5. Principales resultados por atletas de la dimensión autocontrol (postest)

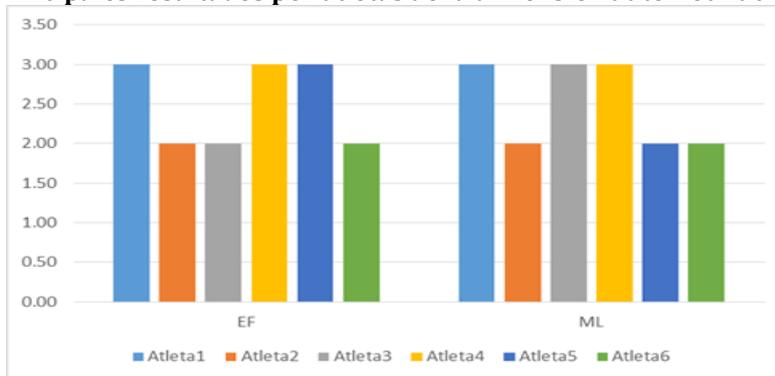
Fuente: Elaboracion Propia

Automotivación

El análisis de esta dimensión muestra que, si bien los vallistas expresan tener expectativas de éxito ante las competencias, se sienten inseguros para el cumplimiento de las mismas; lo cual resulta contradictorio y no se sustenta en posibilidades reales. El fracaso provoca vivencias emocionales negativas, pero requiere de una mayor elaboración de las mismas y de las acciones a realizar para remediarlo, lo cual coincide con la incapacidad mostrada para estructurar acciones en función de un objetivo concreto.

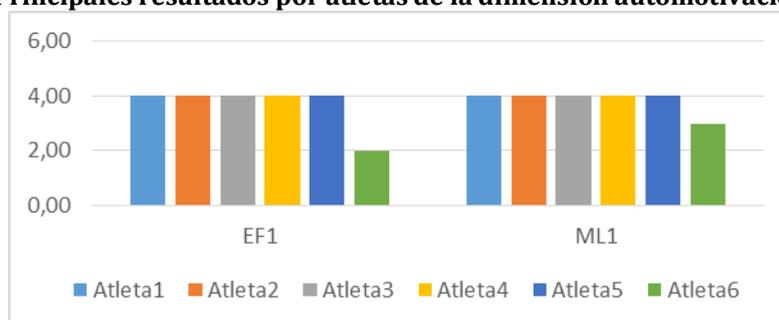
En cuanto al segundo momento, los resultados en esta dimensión apuntan hacia una mayor elaboración del fracaso y una actitud más real y definida para mejorar los resultados deportivos. La mayoría se mostraba insegura ante las evaluaciones, por temor al fracaso; lo cual se revierte en la evaluación final, donde se muestra seguro por confiar en sus posibilidades. Se observa una mayor coherencia entre su sentir y pensar. Estos resultados concuerdan con el logro de elaborar ideas encaminadas a corregirse él mismo, lo cual según palabras de ellos se concretaría en acciones como “preguntar al entrenador”, “entrenar más”, etc. Referente a la evaluación anterior, la dimensión en esta evaluación tuvo mejores resultados (figuras 5 y 6).

Figura 5. Principales resultados por atletas de la dimensión automotivación (pretest)



Fuente: Elaboracion Propia

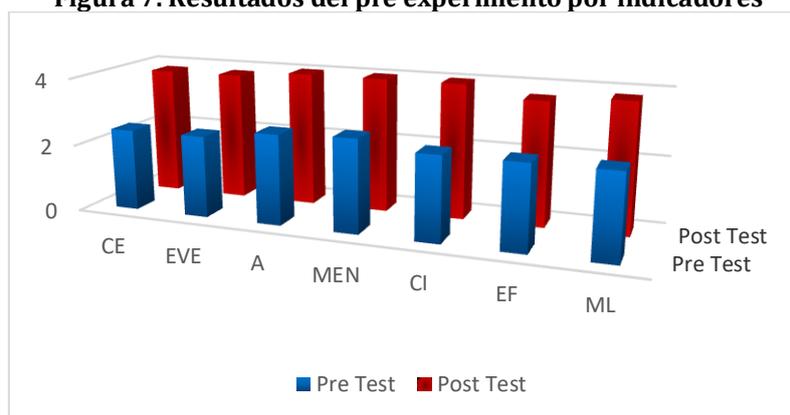
Figura 6. Principales resultados por atletas de la dimensión automotivación (postest)



Fuente: Elaboracion Propia

Se concluye entonces que fue efectiva la aplicación del manual para desarrollar la inteligencia intrapersonal en los vallistas escolares, observándose diferencias y modificaciones favorables en cada dimensión con sus correspondientes indicadores, reflejados en la gráfica 7.

Figura 7. Resultados del pre experimento por indicadores



Fuente: Elaboracion Propia

Discusión

Teniéndose en cuenta el análisis comparativo de las evaluaciones iniciales (pre test) y finales (post test), y la valoración del entrenador acerca del posible impacto de la aplicación del manual en la conducta general del equipo, se puede afirmar que la aplicación de este manual permitió desarrollar la inteligencia intrapersonal;

si se tienen en cuenta las dimensiones autoconocimiento, autocontrol y automotivación.

Cuando se compara a los autores e investigaciones que antecedieron a esta, sucede que existe un gran cúmulo que tuvieron como limitaciones el trabajo solo desde los puntos negativos de las emociones para regular sus estados, y no precisamente para conocer sus emociones. En este caso encontramos a: Matvieev (1977), Roudick (1974), Puni y Dzhamgarov (1969), García (2001), González (2001), Cañizares (2004), Sánchez (2005), Mercadet y Lima (2014).

Como diferencia, en esta investigación se trabajan las emociones desde el autoconocimiento y lo que aporta este para el autocontrol y la automotivación. Esto le permite (como bien demuestran los resultados) un avance en el desarrollo de su personalidad en formación. Sin embargo, se iguala con estos resultados, la inmensa importancia que tiene para los atletas el control emocional.

Cuando el atleta tiene en cuenta el reconocimiento de sus propias emociones (la cual es indispensable para una buena regulación emocional), vence las ansiedades, temores y culpas que amenazan el objetivo deportivo trazado. Con ese autoconocimiento es capaz entonces de autorregular su comportamiento teniendo más autocontrol y automotivación, en función de sus intereses. Es por lo anterior que se refleja la necesidad de una nueva visión en la cual el atleta sea más activo en su preparación psicológica.

Esto se logra cuando los que tienen que ver con la preparación del atleta, cuentan con un manual que permita orientar desde lo práctico, el trabajo con la inteligencia intrapersonal, que sirva de guía como una nueva herramienta que orientan por medio de un cúmulo de técnicas basadas en la aplicación de herramientas de la Sofrología, Psicología Positiva y la Inteligencia Emocional; aplicándose en el proceso de preparación psicológica así como el empleo de Escuelas de padres y Talleres de capacitación a entrenadores.

Muchos autores que antecedieron, propusieron varios resultados científicos como metodologías, entrenamiento psicológico, preparaciones psicológicas, entre otros. No se refleja uno que reúna desde lo práctico las técnicas para el trabajo específico con la inteligencia intrapersonal y su desarrollo desde la participación activa del

atleta. En este caso, Godo (2014) tuvo resultados similares en algunas dimensiones, pero se diferencia en la propuesta para desarrollarlos.

Conclusiones

1. La realización del diagnóstico del estado actual del problema, permitió identificar las insuficiencias existentes en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los vallistas escolares, referente a sus dimensiones: autoconocimiento, autocontrol y automotivación.
2. Se logró elaborar un manual para desarrollar la inteligencia intrapersonal en vallistas escolares de Guantánamo.
3. Se valoró factible de aplicar en la práctica el manual, a partir del análisis de los resultados alcanzados en el Pre - experimento.

Referencia bibliográfica

- Cañizares, H. M. (2004) *Psicología y equipo deportivo*. Deportes.
- Dopico, H. (2013). Estrategia psicopedagógica de formación continua, dirigida al tratamiento del componente psicológico OLIMPIA. *Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, X (33), 1-9.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjC9df0rNH7AhWYSTABHeTODggQFnoECA4QAQ&url=https%3A%2F%2Fdigitalnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F6210849.pdf&usg=AOvVaw0sk9s3kdfhU2wtgiLtwLQ>
- García, F. E. (2001) *Psicología de las emociones en el deporte*. Madrid.
- Gardner, H. (2019) *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Paidós Educación.
<https://www.planetadelibros.com/libros contenido extra/42/41371 INTE LIGENCIAS MULTIPLES.pdf>
- Godo, E (2014). *Estrategia educativa para la formación y desarrollo de la habilidad intrapersonal autoconocimiento en boxeadores escolares* [Tesis de doctorado inédita].
- González, L. G (2001) *La respuesta emocional del deportista: Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*.
- Matvieev, L. P. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Instituto Nacional de Educación Física.
https://books.google.com/cu/books/about/Periodizaci%C3%B3n del entrenamiento deportivo.html?id=arTbAAAACAAJ&redir_esc=y
- Mercadet, O. y Lima, P. (2014). *La inteligencia emocional, las emociones y el deporte*. Universidad de Matanzas. <https://docplayer.es/17543672-La-inteligencia-emocional-las-emociones-y-el-deporte.html>

mPuni, S y Dzhamgarov, D. (1969). *La influencia que ejercen en el deportista los ejercicios físicos*. Institutos de Cultura Física.

Roudick, P.A. (1974). *Psicología*. Pueblo y Educación.

Sánchez, A. M. (2005) *Técnicas para el diagnóstico psicológico en la actividad físico deportiva, la Habana*.

Conflicto de interés

No existe

Contribución de autoría

Yanet Durand Nistal - Yarisvel Torres Ramos: Investigación y aplicación del experimento.

Yanet Durand Nistal - Yarisvel Torres Ramos: Redacción y estilo científico.