



UNIVERSIDAD ARTURO MICHELENA
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**CORRELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LAS ESTRATEGIAS
DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS POR DEPORTISTAS DE ALTO
RENDIMIENTO QUE HAN SUFRIDO LESIONES**

**Caso Estudio: Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética
(Naguanagua, Estado Carabobo)**

Trabajo de Grado presentado como requisito parcial para optar al Título de Licenciado en
Psicología, mención Clínica

Línea de Investigación:

Consideración de aspectos psicológicos
en el desempeño deportivo

Autora: Br. Sánchez, Mariangel

Teléfono: 0424-401.42.02

Correo: mariansp2308@gmail.com

Tutor: Prof. Branger, Juan Carlos

Teléfono: 0424-426.99.90

Correo: brangercenter@gmail.com

San Diego, julio 2022



UNIVERSIDAD ARTURO MICHELENA
FACULTAD DE CIENCIAS ECONOMICAS Y SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

SOLICITUD DE JURADO EVALUADOR

Quien(es) suscribe(n) Bachiller(es):

I. Mariangel Sánchez Piña CI V-28.433.871

Estudiantes del X Semestre de la carrera de Psicología, mención clínica.

Solicitamos ante la Comisión de Trabajo de Grado la designación de Jurado Evaluador para el Trabajo de Grado titulado:

"CORRELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS POR DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO QUE HAN SUFRIDO LESIONES". Caso Estudio: Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética (Naguanagua, Estado Carabobo).

Nombre del Tutor: Juan Carlos Branger Núñez

CI. V- 13.112.818

Firma del Tutor:



Dr. Juan C. Branger
Médico Psicoterapeuta
-Medicina Del Esfuerzo-
CIV-13.112.818 C.M.D.C. 7761
MPPS: 62683

PARA USO DE LA COMISION DE TRABAJO DE GRADO

San Diego a los 23 días del mes de junio del 2022



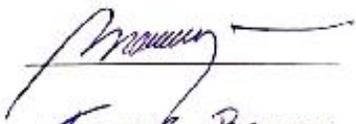
UNIVERSIDAD ARTURO MICHELENA
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

CONSTANCIA DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Yo, Juan Carlos Branger Núñez, titular de la cédula de identidad N° V- 13.112.818. Por medio de la presente dejo constancia de mi aceptación para ser el tutor del Proyecto y Trabajo de Grado titulado: **"CORRELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS POR DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO QUE HAN SUFRIDO LESIONES"**. Caso Estudio: Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética (Naguanagua, Estado Carabobo).

Mediante el cual el/los bachiller(es) Mariangel Sánchez Piña, portador(es) de la cédula de identidad N° V-28.433.871 optará(n) al grado de Licenciado en Psicología mención Clínica.

En San Diego, a los veintitrés días del mes de junio del año dos mil veintidós.


Prof. Juan C. Branger
CI. 13112818

Dr. Juan C. Branger
Médico Psicoaterapeuta
-Medicina Del Deporte
CI-V-13.112.818 C.M.F.C.5761
MPPS. 62683

DEDICATORIA

Para comenzar, quisiera dedicarle mi trabajo de grado a mi mamá, Keila Piña, por su apoyo incondicional y por llevarme de la mano durante este largo trayecto de lo que ha sido el curso de esta hermosa carrera, a mi papá, Miguel Sánchez, por apoyarme desde un principio, a lo largo de los años y motivarme a estudiar lo que me gustaba, ambos han sido mis pilares para la superación de todos los obstáculos, quienes han estado en cada momento de felicidad, estrés, euforia, nostalgia y no me han dejado caer, ni rendirme. Dedico este trabajo también a quienes han cursado esta carrera universitaria conmigo, Yalimar Silva, Carlos Villalobos y Ada Tablante, grandes amistades.

También, al Lcdo. Jhoussan Bello, quien ha sido un apoyo incondicional en la elaboración de este trabajo de grado, soportando mis crisis día y noche, aun así, respondiendo con la misma calma y otorgándome sus palabras de aliento para no desistir. Por último, dedico este trabajo de grado a todos los deportistas del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, quienes fueron expresamente colaboradores para la elaboración de este trabajo de grado, a todas estas personas que han estado presentes y siguen estando, dedico este trabajo.

AGRADECIMIENTOS

Quiero comenzar agradeciendo a Dios y San Miguel Arcángel, por guiarme y permitirme lograr esta meta propuesta. A mi mamá, Keila Piña, y mi papá, Miguel Sánchez, quienes han sido mis pilares fundamentales en la realización de todos mis proyectos de vida, mi motor de vida y motivación diaria. Agradezco a mi familia, a mi abuela Vicenta Figueroa, quien ha sido junto a mis padres, mi motivación diaria para no desistir y lograr superar todos los obstáculos, gracias a ustedes, he llegado hasta acá.

A todos los profesores que impartieron sus enseñanzas a lo largo de la carrera, también son parte fundamental de todo el aprendizaje para lograr llegar hasta aquí, han sido mentores y guías a lo largo de este hermoso camino que no ha sido nada fácil. Agradezco al Lcdo. Jhoussan Bello, por su incondicional apoyo en la realización de este trabajo de grado, sin su guía no sería posible, infinitas gracias. A mis compañeros de clase y amigos cercanos, que de una u otra forma han influenciado en mis conocimientos y han formado parte de este largo camino, apoyándonos mutuamente.

A todos ustedes que formaron y siguen formando parte de mi crecimiento personal y profesional, simplemente, gracias.

Mariangel Sánchez Piña

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	16
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
Planteamiento del Problema	18
Formulación del Problema.....	26
Interrogante Principal.....	27
Interrogantes Secundarias	27
Objetivos de la Investigación.....	27
Objetivo General	27
Objetivos Específicos.....	28
Justificación y Delimitación del Estudio	28
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	
Antecedentes de la Investigación.....	30
Antecedentes Internacionales.....	30
Antecedentes Nacionales	35
Bases Teóricas Referenciales.....	36
Enfoque Cognitivo Conductual.....	36
Inteligencia Emocional	37
Estrategias de Afrontamiento.....	40
Ejes Temáticos	43

Deportista.....	45
Deporte de alto rendimiento.....	43
Deportista lesionado.....	43
Fundamentos Normativos	44
Definición de Términos Básicos.....	49
Sistema de Variables.....	50
Formulación de Hipótesis.....	50
Matriz de Variables.....	51
CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO	
Paradigma Cuantitativo de la Investigación	58
Diseño y Tipo de Investigación	58
Fases Metodológicas de la Investigación.....	59
Nivel y Modalidad de Investigación.....	61
Población y Muestra	62
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	67
Descripción de los Instrumentos	67
Validez y Confiabilidad.....	73
Técnicas de Análisis de Datos	74

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Fase I: Medición de los factores de inteligencia emocional en deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo.....	77
Fase II: Evaluación de las estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo.....	82
Fase III: Establecimiento del tipo de relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo.....	90
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	93
REFERENCIAS CONSULTADAS.....	99
ANEXOS.....	106

ÍNDICE DE TABLAS

TABLAS	Pág.
Tabla Nro. 1 Dimensiones de la Inteligencia Emocional	40
Tabla Nro. 2 Dimensiones de las Estrategias de Afrontamiento	42
Tabla Nro. 3 Matriz de Variables	53
Tabla Nro. 4 Características de la Muestra.....	65
Tabla Nro. 5 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a las edades.....	65
Tabla Nro. 6 Distribucion de la muestra de deportistas de acuerdo al sexo.....	66
Tabla Nro. 7 Baremo de corrección. Puntuación en hombres	68
Tabla Nro. 8 Baremo de corrección. Puntuación en mujeres	69
Tabla Nro. 9 Baremo del Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Holroyd, Reynold y Wigal (1989). Adaptación Española de Cano, Rodríguez y García (2007).....	72
Tabla Nro. 10 Resultados individuales de los factores de inteligencia emocional según Extremera y otros (2004).....	78
Tabla Nro. 11 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la atención emocional.....	79
Tabla Nro. 12 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la claridad emocional.....	80
Tabla Nro. 13 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la regulación emocional.....	81

Tabla Nro. 14 Resultados en los percentiles de las estrategias de afrontamiento según Cano, Rodríguez y García (2007).....	83
Tabla Nro. 15 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la resolución de problemas.....	83
Tabla Nro. 16 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la autocrítica y retirada social.....	84
Tabla Nro. 17 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la expresión emocional.....	84
Tabla Nro. 18 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo al pensamiento desiderativo.....	85
Tabla Nro. 19 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo al apoyo social.....	86
Tabla Nro. 20 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la reestructuración cognitiva y evitación de problemas.....	87
Tabla Nro. 21 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo al ítem agregado.....	88
Tabla Nro. 22 Evaluación del coeficiente de la prueba de bondad de ajuste para la inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento.....	89
Tabla Nro. 23 Coeficiente de correlación y significancia entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento.....	90

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURAS	Pág.
Figura Nro. 1 Distribucion de los deportistas de acuerdo a las edades	65
Figura Nro. 2 Distribucion de los deportistas de acuerdo al sexo	66
Figura Nro. 3 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la atención emocional.....	79
Figura Nro. 4 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la claridad emocional.....	80
Figura Nro. 5 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la regulación emocional.....	81
Figura Nro. 6 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la resolución de problema.....	83
Figura Nro. 7 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la autocrítica y retirada social.....	85
Figura Nro. 8 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la expresión emocional.....	86
Figura Nro. 9 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo al pensamiento desiderativo.....	87
Figura Nro. 10 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo al apoyo social.....	88
Figura Nro. 11 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la reestructuración cognitiva y evitación de problemas.....	89



Figura Nro. 12 Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo al ítem agregado.....90

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXOS V	Pág.
Anexo A. Consentimiento Informado. Jackson Jardim	107
Anexo B. Consentimiento Informado. Nestor López	108
Anexo C. Consentimiento Informado. Asdrúbal Castillo	109
Anexo D. Escala Inteligencia Emocional, Trait Meta Mood Scale TMMS-24 (Salovey y Mayer, 1997, Cp. Extremera y Otros, (2004)	110
Anexo E. Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Holroyd, Reynold y Wigal (1989). Adaptación Española de Cano, Rodríguez y García (2007)	111



UNIVERSIDAD ARTURO MICHELENA
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**CORRELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LAS ESTRATEGIAS
DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS POR DEPORTISTAS DE ALTO
RENDIMIENTO QUE HAN SUFRIDO LESIONES**

**Caso Estudio: Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética
(Naguanagua, Estado Carabobo)**

Autor:

Br. Sánchez, Mariangel

Tutor:

Dr. Branger, Juan Carlos.

Fecha: Julio, 2022

RESUMEN

La presente investigación tuvo por objetivo general analizar el tipo de relación existente entre los factores de inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, ubicado en Naguanagua, Edo. Carabobo. Dicha investigación se llevó a cabo con una metodología de investigación basada en un diseño no experimental y de tipo correlacional transversal. Se realizó un muestreo aleatorio el cual estuvo conformado por 20 individuos pertenecientes a la población mencionada y conformada por 14 Hombres y 6 Mujeres. Se desarrolló en 3 fases. En la primera se aplicó la Escala Inteligencia Emocional Trait-Meta Mood Scale TMMS-24 (Salovey y Mayer, 1997, Cp. Extremera y Otros, 2004), donde se evidenció que un 60.00% de la población posee una adecuada Atención Emocional, un 30.00% mantiene Compresión Emocional y un 70.00% cuenta con adecuada Regulación Emocional. En la segunda fase se aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Harold, Reynold y Wigal (1989), obteniendo que los deportistas emplean las estrategias como la Autocrítica, Retirada Social, Expresión Emocional, Pensamiento Desiderativo, Apoyo Social, Reestructuración Cognitiva y Evitación de Problemas, al puntúan por encima del percentil 50, a excepción de la dimensión de Resolución de Problemas, que estuvo por debajo del percentil mencionado. En la tercera fase se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman, en base a la correlación por emparejamiento de las variables, donde éstas deben puntuar por encima del valor crítico 0.50 para establecer correlación entre ellas. dando como resultado un p-valor de 0.455 con una significancia de 0.044, comprobando la hipótesis de la presente investigación, es decir, existe relación entre las variables de estudio.

Palabras Clave: Inteligencia Emocional, Estrategias de Afrontamiento, Deportistas, Lesión Deportiva.

INTRODUCCIÓN

Los deportistas de alto rendimiento se definen como aquellos individuos que están sometidos a un elevado rigor de disciplina, tensiones, cargas físicas y psíquicas, destinadas a cumplir las exigencias técnicas y científicas de su preparación, con el propósito de alcanzar los mejores resultados deportivos. Los atletas de alto rendimiento tienden a sufrir lesiones durante sus entrenamientos y competencias, donde se encuentran en la obligación de detener, e incluso, desistir de sus actividades. Al momento de sufrir una lesión, los deportistas pueden verse afectados, no solo físicamente sino también, psicológicamente, donde a partir de una lesión, se pueden desencadenar emociones, rasgos de ansiedad, depresión, y estrés.

Debido al impacto psicológico que desencadena la lesión deportiva, se presenta el objetivo principal donde se correlacionan dos variables, siendo la primera; la inteligencia emocional, la cual, se define como las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. Por otro lado, la segunda variable correlacionada son las estrategias de afrontamiento, que se definen como las herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas.

La presente investigación forma parte de la línea de investigación “Consideración de aspectos psicológicos en el desempeño deportivo” de la Universidad Arturo Michelena, bajo el paradigma cuantitativo, con un diseño no experimental, de campo, nivel descriptivo y modalidad de estudio correlacional en una población de deportistas de alto rendimiento.

Siguiendo el orden de ideas, en el Capítulo I titulado “El Problema”, se detalla la problemática de la investigación, demostrando como afecta el sufrimiento de una lesión deportiva a los atletas de alto rendimiento. De igual forma, se plantea la relación entre la inteligencia

emocional y las estrategias de afrontamiento, por consiguiente, se exponen las interrogantes, objetivos, justificación y delimitación del estudio.

En el Capítulo II denominado el “Marco Teórico”, se encuentran los antecedentes y las bases teóricas, que plantean el enfoque de la presente investigación, y de igual forma, el desarrollo de las variables tales como; inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento. Fundamentando la investigación, se realizó la definición de términos básicos con la finalidad de clarificar los mismos. Por consiguiente, en el Capítulo III bajo el nombre de “Marco Metodológico”, se estableció el diseño y tipo de investigación, las fases metodológicas, nivel, modalidad, población y muestra, además, se plantearon las técnicas e instrumentos para la recolección de datos.

Finalmente, el Capítulo IV titulado “Análisis e Interpretación de los Resultados”, se exponen las conclusiones y recomendaciones finales de las mediciones estadísticas, obtenidas por medio de la aplicación de los instrumentos para el estudio de cada una de las variables mencionadas.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

Los deportistas de alto rendimiento poseen un nivel de exigencia importante al momento de realizar sus actividades y entrenamientos diarios, los cuales, demandan un nivel mínimo de rendimiento tanto físico como psicológico, como lo afirma Cauas (2001), quien resalta en su artículo sobre el entrenamiento mental, que el trabajo psicológico con los sujetos practicantes en el área deportiva es cada vez más importante, sobre todo en el trabajo deportivo de alto rendimiento. En los países desarrollados deportivamente, el factor psicológico no es opcional, y está integrado plenamente al trabajo multidisciplinario que recibe el deportista durante su preparación y entrenamientos.

El deporte se define como una actividad física demandante, que según García (1990), abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de la sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, mental, competitiva y recreativa. En un artículo publicado por BBC News Mundo en septiembre del año 2018, la media global de inactividad física es del 27.5 % de la población, es decir, que más del 70 % de la población en el mundo, practica al menos una actividad física durante un tiempo prolongado.

El deporte de alto rendimiento tiene como principal objetivo, obtener el máximo alcance deportivo en competiciones del más alto nivel y tiene unas características muy particulares, siendo considerada al nivel mundial, una profesión, debido al nivel de exigencia, tiempo y dedicación que

demanda. Para que un deportista pueda ser considerado de alto rendimiento deben aumentar el uso de los recursos disponibles y sus técnicas, además, conseguir nuevas habilidades en el entrenamiento para así alcanzar un buen nivel de competencia.

En el año 2019 el Instituto Universitario Amerike, en Jalisco, México, publicó un artículo donde afirma que lo más importante en relación al rendimiento deportivo es su nivel de exigencia, debido a que en el entrenamiento es lo que permite el correcto desarrollo de destrezas y habilidades deportivas. El deporte practicado de forma ocasional no exige un alto rendimiento, en cambio, el deporte como una práctica profesional sí posee un alto nivel de exigencia.

Según una publicación realizada por Abigail Orús, en la revista Statista de España, el 28 de julio del 2021, en los Juegos Olímpicos realizados en la ciudad de Tokio, Japón, en el mencionado año, participaron 11 000 atletas de diversos países en más de 50 disciplinas deportivas con un alto nivel de exigencia en entrenamientos y competencia, algunos países pagan a sus atletas entre \$15 000 y \$70 000 si son merecedores de alguna medalla en estas competencias. Los deportistas involucrados en el área competitiva, presentan dificultades a lo largo de su desarrollo que afectan su rendimiento, normalmente se relacionan con bloqueos durante la competencia, falta de confianza o motivación, así como también, la pérdida de habilidades y capacidades que antes existían.

Estos problemas pueden destacarse al momento de sufrir una lesión física durante sus entrenamientos o competencias, pudiendo ser traumáticas a nivel emocional y físico, donde existe la posibilidad de desarrollar altos niveles de estrés y ansiedad debido a la auto-exigencia, excesivas responsabilidades externas y perfeccionismo. Algunos deportistas se han visto comprometidos en su desempeño para realizar sus entrenamientos y lograr el cumplimiento de sus objetivos.

Las lesiones deportivas son daños que ocurren durante la práctica de una actividad deportiva, que demande algún esfuerzo físico mayor, incapacitando su correcto desempeño, que según Lalín (2008:6):

La lesión deportiva se define como un daño corporal que afecta al bienestar, causado por un mecanismo directo o indirecto en una región anatómica, que cursa de modo agudo o crónico, manteniendo al sujeto fuera de su actividad físico-deportiva durante un período mínimo de 24 horas o un día.

La lesión deportiva puede provocar un deterioro de la capacidad funcional, de su competencia física o el final de su vida deportiva, provocando así, diversos niveles de estrés, ansiedad y síntomas psicológicos que se desarrollan acompañados de la lesión causada.

El equipamiento mental del deportista, está compuesto por el conjunto de habilidades y capacidades que permiten al sujeto afrontar con una mayor eficacia las situaciones de entrenamiento y competición, entre las que se encuentran componentes emocionales, motivacionales, de control de ansiedad, estrés, o resiliencia, como señalan Lane, Thewell, y Devonport (2009), representa un impulsor de la eficacia del rendimiento deportivo.

Para alcanzar el éxito en la competición, es resaltante dentro del equipamiento mental la inteligencia emocional, para la superación de las adversidades, que según Salovey y Mayer (1990:17) definen “La inteligencia emocional como un conjunto de capacidades y habilidades que posee el ser humano para percibir, asimilar, controlar y gestionar las emociones, principalmente propias”. Resaltando su objetivo principal de regular sus pensamientos y

emociones de la forma más óptima posible en diversos contextos que se presenten en el día a día.

Un estudio realizado por Mesa en el año 2015, en la Universidad de Murcia, concluyó que existen diferencias estadísticamente significativas en el factor de sociabilidad a favor de los hombres, indicando que los jóvenes se perciben a sí mismos como asertivos, directos, dispuestos a defender sus derechos, con capacidad de manejar sus emociones e influir en los sentimientos de otros con buenas habilidades sociales.

Para el resto de los factores no se encontraron diferencias de sexo significativas, como en un estudio realizado por Whitman, Van Rooy, Viswesvaran, y Kraus (2009), quienes no encontraron diferencias de sexo en la escala global, así como en todas las subescalas de la inteligencia emocional excepto para el uso de la escala “emoción”, donde las mujeres puntuaron más, indicando que se dejan influenciar a mayor medida que los hombres, con menor capacidad de manejar sus emociones bajo presión.

La inteligencia emocional, en sus inicios, fue plasmada como una forma de inteligencia capaz de afectar el éxito en la vida de los individuos, con mayor índice que las habilidades intelectuales o cognitivas, debido a esto, se comenzó a dar más importancia a factores relacionados con el ámbito emotivo, como el poder empatizar con los demás individuos para conseguir óptimas relaciones sociales o conocer los propios sentimientos y utilizarlos de manera efectiva. Los primeros trabajos que se realizaron para examinar el funcionamiento de la inteligencia emocional, se centraron en el desarrollo teórico de modelos y en la creación de instrumentos de evaluación rigurosos.

Según autores como Goleman y Gardner (1990), la inteligencia emocional está formada por meta-habilidades que pueden ser categorizadas en cinco competencias: el conocimiento de

las propias emociones, la capacidad para controlar emociones, la capacidad de motivarse a sí mismo, el reconocimiento de emociones ajenas y el control de las relaciones.

Es importante mencionar que, las investigaciones sobre la inteligencia emocional como objeto de estudio son desarrolladas por psicólogos, pero también existen importantes trabajos de base biológica, como los de LeDoux (1987, 2002), quien demuestra teórica y experimentalmente que la amígdala actúa como nexo entre el cerebro emocional y racional dando inicio al funcionamiento de la inteligencia emocional.

Con el pasar de los años, se sigue debatiendo en qué medida la inteligencia emocional se superpone con los factores de personalidad, o si debe ser conceptualizada y evaluada exclusivamente como un conjunto de habilidades, además, se ha incrementado el interés por analizar la relación existente entre la inteligencia emocional y otros aspectos como la inteligencia general.

A partir de los estudios de Mayer, Salovey, y Caruso (1999), el interés en estudiar la inteligencia emocional en la población ha aumentado particularmente, debido a la evidencia mostrada sobre la influencia que ésta puede tener con respecto a variables tales como el rendimiento en diversas áreas, la interacción social, el consumo de sustancias tóxicas, el absentismo y conductas disruptivas o la adaptación social y académica. Según una investigación realizada por Trujillo y Rivas (2005) en la Universidad Nacional de Colombia, Bogotá; Colombia, a partir de los años noventa, el tema tuvo popularidad, y en los últimos años, por medio de la investigación, se ha tratado de mejorar la conceptualización y la validez científica del constructo.

La inteligencia emocional posee unos principios básicos, que, según Gómez, (2000) “La inteligencia emocional se basa en diversos principios como, el autoconocimiento, la capacidad

del sujeto para conocerse a sí mismo, saber sus puntos fuertes y débiles” (pag.9). Sus principios básicos son, la capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la serenidad, la automotivación, la empatía, las habilidades sociales, y la asertividad.

Por otra parte, las estrategias de afrontamiento hacen referencia a los esfuerzos mediante una conducta manifiesta o interna, que se utilizan para hacer frente a las demandas internas y ambientales, además de los conflictos que se producen entre ellas, los cuales exceden los recursos del individuo. Según Folkman y Lazarus (1985); se definen como los esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian constantemente, estos se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos que posee el sujeto.

Las denominadas estrategias de afrontamiento, según Valverde y Ring en el año 2010, establecen como su principal objetivo analizar cómo se enfrentan los individuos ante elementos estresantes determinados, como las enfermedades crónicas, estresores cotidianos como un fuerte ritmo de trabajo, deportes o sucesos vitales estresantes como la pérdida del puesto de trabajo o un diagnóstico de infertilidad. Por lo tanto, consiste en un proceso de esfuerzos dirigidos a manejar del mejor modo posible, reduciendo, minimizando, tolerando o controlando las demandas internas y ambientales.

Se puede decir, que el afrontamiento se define como aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. La definición de estrategias de afrontamiento explica que las reacciones emocionales como la ira, o la depresión, también forman parte del proceso general de afrontamiento que efectúa un organismo ante una situación demandante.

Se plasma mediante la definición de los conceptos como inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento y lesión deportiva, la necesidad de desarrollar los aspectos emocionales en la misma medida que se trabajan el resto de los aspectos cognitivos, físicos, técnicos y tácticos en la práctica deportiva, encontrándose relacionados de forma directa con las aspiraciones de los deportistas por demostrar eficacia, controlar las diferentes situaciones presentadas o aprovechar el componente lúdico propio de la actividad deportiva.

Con la finalidad de obtener testimonios sobre el uso de la inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones, se contactó a dos deportistas de alto rendimiento (J.J. y N.L.) ambos atletas de fondo, con amplia experiencia y recuperación post-lesión. El testimonio de J.J. argumenta:

En los periodos en que he estado lesionado, trato de acortar al máximo el periodo de recuperación haciendo todo lo que esté en mis manos para mejorar, mis ganas de entrenar aumentan y me motivo más, cuando logro recuperarme vuelvo con más motivación. Pienso que para alcanzar un nivel alto en cualquier deporte el acompañamiento mental, el estudio de la psicología del deporte, la estimulación de la motivación en el deportista y el saber despertar la conciencia del deportista preguntándote “¿Por qué y para qué entrenas?” es un factor importantísimo, considero que si el deportista no está motivado al 100 % no va a lograr desarrollar sus capacidades ni siquiera a un 50 % de lo que realmente puede lograr. En resumen, considero igual o inclusive un poco más importante el factor mental al factor físico. Pienso que el físico es una consecuencia de cuán intenso sea en el deportista el factor mental-motivacional. (Comunicación virtual. 17 de enero del 2022) (Consentimiento informado: Anexo A).

Con el testimonio expuesto, se evidencia la determinación para continuar con los entrenamientos y competencias con buenas estrategias de afrontamiento, teniendo una meta específica, empleando la inteligencia emocional, por medio de la cual se controlan las emociones no deseadas provocadas por la lesión con la finalidad de no interferir en sus objetivos. Así mismo, N.L. expone:

Tienes que preparar la mente con psicólogos deportivos, para mí la lesión no ha sido un motivo para desmotivarme, lo he sabido afrontar. Debes intentar pensar en el ahora, el presente y lo que está pasando, concentrarme en cada fase de recuperación o entrenamiento en su momento. Como atleta considero que no todos los días estas motivado, y es donde entra la disciplina, parte fundamental del deporte. (Comunicación virtual. 16 de enero del 2022) (Consentimiento informado: Anexo B).

En el testimonio se destaca la importancia de los psicólogos deportivos, quienes otorgan las estrategias de afrontamiento más idóneas para la superación de la lesión, y mantener la concentración a lo largo del tiempo sin permitir afectar sus emociones de forma negativa. Siguiendo el orden de ideas, se obtuvo el testimonio de un psicólogo clínico especializado en la psicología del deporte, A.C., afirmando:

Me encuentro normalmente con dos realidades de los deportistas, la primera es un deportista que se lesionó y en conjunto con el trabajo psicológico, ya está retomando su actividad nuevamente, y entra en un estado de desesperación porque quiere recuperar

rápido el nivel que tenía antes, debe trabajarse y lograr dosificarse porque es muy probable que el deportista se vuelva a lesionar debido a la auto-exigencia. La segunda realidad, es de los atletas que se han recuperado completamente al nivel físico, pero mantienen el temor de reincorporarse en la actividad por miedo a lesionarse de nuevo. Existe un gran porcentaje de deportistas que presentan ansiedad y depresión caracterizado por pensamientos intrusivos, donde ponen en duda incluso la continuidad de su carrera deportiva. (Comunicación virtual. 17 de enero del 2022) (Consentimiento informado: Anexo C).

Impulsado por lo anteriormente expuesto, la presente investigación tuvo como finalidad estudiar la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, de este modo, indagar sobre las estrategias de afrontamiento que utilizan los atletas para superar las exigencias externas, así como también, las dimensiones de la inteligencia emocional que utilizan los mismos para controlar y ubicar sus emociones durante la lesión y después de ella.

Formulación del Problema

Algunos deportistas, posteriormente al sufrimiento de alguna lesión persisten en sus actividades, y otros, desisten, por lo que se hizo necesario realizar un estudio para medir la correlación que existe entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento que los sujetos han utilizado, para darle continuidad o no a sus actividades.

Interrogante Principal

¿Qué tipo de relación existe entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en los deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones en el Centro de Medicina Física y de Rehabilitación Artroquinética?

Interrogantes Secundarias

1. ¿Cuáles dimensiones de inteligencia emocional presentan los deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones en el Centro de Medicina Física y de Rehabilitación Artroquinética?
2. ¿Cuáles estrategias de afrontamiento poseen los deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones en el Centro de Medicina Física y de Rehabilitación Artroquinética?
3. ¿Cómo es la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en los deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones en el Centro de Medicina Física y de Rehabilitación Artroquinética?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Analizar el tipo de relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en los deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones en el Centro de Medicina Física y de Rehabilitación Artroquinética.

Objetivos Específicos

1. Identificar las dimensiones de la inteligencia emocional que presentan deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones en el Centro de Medicina Física y de Rehabilitación Artroquinética.
2. Establecer las estrategias de afrontamiento que poseen los deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones en el Centro de Medicina Física y de Rehabilitación Artroquinética.
3. Calcular el tipo de relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en los deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones en el Centro de Medicina Física y de Rehabilitación Artroquinética.

Justificación y Delimitación del Estudio

Los atletas de alto rendimiento se someten diariamente a fuertes exigencias físicas, donde es prioridad el buen manejo de las emociones y sentimientos que atraviesan los deportistas al momento de sus entrenamientos y competencias. Los deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones al menos una vez, han atravesado por un proceso psicológico lleno de desánimo, tristeza, estrés, frustración, ansiedad, y un sinnúmero de emociones y sentimientos que los dominan, haciendo que el deportista desista o que su continuidad en el deporte no sea igual que antes de la lesión.

La presente investigación nos dio a conocer las dimensiones de la inteligencia emocional que utilizan los deportistas, por medio de la cual se asemejan, asimilan y controlan las emociones en un momento crucial, en este caso, al sufrir una lesión, su recuperación y reincorporación a los entrenamientos y competencias; así como también, las estrategias de afrontamiento que utilizan

los deportistas para manejar una situación estresante como la lesión deportiva, dos variables que son de gran relevancia y de importancia saber utilizarlas para lograr el éxito en las metas programadas de los deportistas.

La investigación otorgo a los deportistas de alto rendimiento pertenecientes al Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, una noción amplia de las dimensiones de la inteligencia emocional a través de la aplicación del instrumento correspondiente, así como también, el conocimiento de estrategias de afrontamiento que pueden ser utilizadas durante sus entrenamientos y competencias, especialmente, a los deportistas que atraviesan un estadio emocional no óptimo debido al padecimiento de una lesión deportiva que comprometa su desempeño.

A la comunidad científica, la Universidad Arturo Michelena, a los estudiantes de carreras como fisioterapia, comunicación social y carreras donde existan estudiantes deportistas de alto rendimiento, y quienes se estén preparando para serlo, además, a la Escuela de Psicología, otorgó una noción amplia de la inteligencia emocional y sus dimensiones, la cual se ha investigado a fondo en el último siglo, y ha sido de interés particular sobre otras investigaciones, ésta se ha convertido en una característica resaltante para la academia, los trabajos y actividades diarias. Así mismo, con el estudio de las estrategias de afrontamiento, necesarias para conducir correctamente las emociones y sentimientos de un momento que afecta el desempeño en cualquier área.

El estudio se llevó a cabo en el periodo semestral comprendido entre los meses mayo y agosto de 2022, dentro de los espacios del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, con una muestra de 20 sujetos que presentan lesiones deportivas siendo atletas de alto rendimiento.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

Antecedentes de la Investigación

Antecedentes Internacionales

Espín (2017), en su investigación: *Memoria de trabajo e inteligencia emocional en adolescentes deportistas*, para optar al grado de Psicólogo Clínico de la Universidad Técnica de Ambato ubicada en Ecuador, su propósito principal fue describir la relación entre la memoria de trabajo e inteligencia emocional en los adolescentes deportista del Mushuc Runa Sporting Club, la metodología empleada se basó en una investigación correlacional, con un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo. Los datos de la mencionada investigación se han obtenido mediante la aplicación del Inventario EQ-I (Bar-On, 1997), este test proporciona un análisis sobre el conjunto de capacidades cognoscitivas, competencias y habilidades que influyen en la capacidad para triunfar y reaccionar con precisión a las demandas del ambiente.

La muestra estuvo compuesta de 50 adolescentes deportistas, del Mushuc Runa Sporting Club categoría sub 16 y sub 18 en el periodo septiembre 2016 – abril 2017, con un número de 50 personas de género masculino. En los resultados se puede apreciar que el 54 % de la población presenta un nivel bajo de inteligencia emocional en general, es decir, que se necesita mejorar ya que se encuentra por debajo del nivel promedio, el 36 % se mantiene en un nivel promedio que es una capacidad emocional adecuada y el 10 % muestra un nivel muy bajo, por lo que se necesita mejorar la capacidad de inteligencia emocional porque se encuentran emociones y sentimientos negativos.

La evaluación de inteligencia emocional en los adolescentes, determinó que el componente predominante es el estado de ánimo, porque obtuvo el 62 % en el nivel promedio, lo que significa una capacidad emocional adecuada, además, mantiene el 4 % en el nivel alto demostrando que se emplea una capacidad emocional muy desarrollada, brindando al adolescente un enfoque realista que conduce a la eficacia y al crecimiento personal.

Por otra parte, es importante el 22 % restante de la población, la cual genera un nivel bajo de inteligencia emocional, y el 12 % restante presenta un nivel muy bajo, dando a conocer que esta parte de la población no tiene una visión equilibrada del proceso cognición – emoción. Dentro de los componentes de inteligencia emocional que desembocó en una minoría, es el componente de adaptabilidad, porque un 52 % de la población presentó un nivel bajo en solución de problemas y flexibilidad que se encuentran dentro de este componente, el 14 % mantiene un nivel muy bajo y siendo el mayoritario en este puntaje estándar.

Esta investigación constituye un aporte al presente trabajo debido a que se vincula con la variable de la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo, donde se plantea de forma significativa la influencia de las dimensiones relacionadas con la inteligencia emocional en el rendimiento de deportistas durante su actividad física.

García (2018), en su investigación: *Estrategias de afrontamiento en las selecciones femeninas de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la universidad de ciencias aplicadas y ambientales (UDCA)*, para optar por el título de Profesional en Ciencias del Deporte de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales ubicada en Bogotá, Colombia, tuvo como objetivo determinar la frecuencia con que son utilizadas las estrategias de afrontamiento por las jugadoras de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la Universidad de Ciencias Aplicadas y

Ambientales. La mencionada investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño transversal descriptivo, donde se utilizaron instrumentos estandarizados y los datos fueron obtenidos mediante observación, medición y documentación de las mediciones.

La muestra estuvo compuesta por 25 jugadoras de edades entre 17 y 24 años ($M_{\text{edad}} = 21$ y $D.E = 1,83$), se utilizó el instrumento del Inventario de Habilidades de Afrontamiento en el Deporte de Smith et al. (1995). De acuerdo con los promedios y las desviaciones estándar en los resultados, se evidencia que la mayoría de las deportistas en 4 de las 7 categorías, obtuvieron puntajes por debajo de 7, dando como resultado que las estrategias de afrontamiento son utilizadas con muy baja frecuencia, sabiendo que el puntaje mínimo de cada categoría es 0 y el máximo es 12.

Esta investigación realiza un aporte significativo para el proyecto de investigación, esto se debe a la destacada importancia del uso de las estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento, en este caso, deja un marco referencial en el que son utilizadas con muy baja frecuencia y su rendimiento deportivo se ve afectado.

Cubillo (2020), en su investigación: *Estrategias de afrontamiento que desarrollan atletas universitarios ante una lesión deportiva: un estudio desde la psicología del deporte*, para optar por el grado de Licenciatura en Psicología en la Universidad Nacional ubicada en Heredia, Costa Rica, tuvo como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento que desarrollan los atletas universitarios ante las lesiones deportivas. La investigación se desarrolló desde un enfoque mixto, utilizando técnicas de tipo cualitativa y cuantitativas, lo cual generó un proceso que permitió analizar la experiencia subjetiva del participante de forma amplia e integral, contrastándola con los datos registrados en los instrumentos de tipo cuantitativo.

Se utilizó como instrumento el Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Cano, Rodríguez y García (2006) y una entrevista semiestructurada, la muestra se compuso de 83 atletas universitarios, obteniendo como resultado que la reacción de los participantes al primer momento de la lesión, en su mayoría, indican detenerse o dejar de realizar la práctica deportiva ante una lesión (n=49), correspondiente a un 59 %; seguido por otros que refieren continuar 35 o seguir el entrenamiento o competencia pese a la lesión (38.6%) con un n=32 y tan solo un 2.4 % correspondió a motivos desconocidos (n=2).

Uno de los aspectos más llamativos en esta investigación, es la posición en la que colocan los atletas su bienestar físico o su salud, más del 30 % de los deportistas continúa con la práctica tras haberse lesionado, muchos por presión de los miembros de su equipo o su entrenador, y otros, por asumir a su persona como importantes o vitales en el rendimiento del equipo. Este comportamiento es sumamente riesgoso, existe un desconocimiento de la lesión que el atleta posea y puede implicar una mayor gravedad en caso de no manejarse adecuadamente.

Esta investigación aporta al siguiente trabajo el conocimiento inicial para el uso del Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Tobin, Holroyds y Kigal, (1989), que ha sido adaptado al español por Cano, Rodríguez y García (2006). Por otra parte, permite conocer porcentualmente la cantidad de deportistas de alto rendimiento que utilizan estrategias de afrontamiento al momento de sufrir una lesión, cuales utilizan y si la prioridad de los mismos es la recuperación de la lesión o la continuidad de los entrenamientos sin afrontar la lesión adecuadamente.

Aguirre (2019) en su investigación: *Evaluación de un modelo explicativo psicosocial sobre la ocurrencia y gravedad de las lesiones deportivas*, para optar por el grado en Doctor en Filosofía con Orientación en Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León ubicada en la ciudad de Monterrey, México, tuvo como objetivo conocer si existe una relación causal de variables psicosociales sobre la ocurrencia y gravedad de las lesiones deportivas en una muestra de futbolistas. Su estudio fue no experimental, de corte transversal, ex post-facto en deportistas de fútbol, su población de muestra fueron futbolistas representativos de una institución pública, con un tamaño de muestra de 128 deportistas, siendo este no probabilístico e intencional.

El modelo se compuso de 128 mujeres que han estado lesionadas. Las edades oscilaron entre 14 y 25 años, con una media de 17.99 y una DS= 2.5, todas pertenecientes a una institución pública. Se utilizó modelamiento de ecuaciones estructurales. Se encuentran influencias de la fatiga ($\beta = -.70$, $p = <.01$), depresión ($\beta = .45$, $p = <.01$) y tensión ($\beta = .28$, $p = <.01$), sobre la ocurrencia y gravedad de las lesiones deportivas. El tamaño del efecto de la varianza explicada fue de 22 % (tamaño del efecto mediano). Por lo que se pudo concluir, que las variables psicosociales del modelo tienen un efecto en las lesiones deportivas, sin embargo, de las variables iniciales, las que mayor influencia tienen son fatiga, depresión y tensión.

Esta investigación aporta al presente trabajo, el conocimiento de las posibles razones en el área psicológica que afectan al deportista, y pueden dirigir al mismo al sufrimiento de una lesión, resaltando la importancia de la inteligencia emocional, con la finalidad de un correcto manejo de las emociones, y así, evitar la posibilidad que se presente una lesión deportiva.

Antecedentes Nacionales

Herrera (2021) en su investigación: *Inteligencia emocional, estilos de comunicación y rendimiento laboral en cajeros de supermercado*, para optar al Título de Licenciado en Psicología mención Clínica en la Universidad Arturo Michelena ubicada en Valencia, Venezuela, tuvo como objetivo analizar el tipo de relación existente entre los factores de inteligencia emocional, los estilos de comunicación y el rendimiento laboral en cajeros de supermercado. Dicha investigación se llevó a cabo con una metodología basada en un diseño no experimental y de tipo correlacional transversal.

La muestra estuvo conformada por 50 individuos pertenecientes a la población mencionada y conformada por 18 Hombres y 32 Mujeres. Se desarrolló en 4 fases; en la primera se aplicó el Escala Inteligencia Emocional, Trait Meta Mood Scale TMMS-24 (Salovey y Mayer, 1997, Cp. Extremera y Otros, 2004) obteniendo un 56 % de la población que poseen adecuada Atención Emocional, un 54 % que mantiene Compresión Emocional y un 46 % cuentan con adecuada Regulación Emocional. En la segunda fase se aplicó Cuestionario de Estilos de Comunicación Muñoz (2009) conociendo el estilo que predomina con mayor porcentaje el cual es el Asertivo, el estilo Pasivo es de uso moderado y el estilo Agresivo fue comprendido como el menos empleado.

En la tercera fase se aplicó Escala de Rendimiento Laboral Individual Gabini (2017) el cual arrojó como resultado la menor cantidad de empleados con alto nivel de rendimiento laboral, ya que tan solo el 20 % de la población posee un alto Rendimiento en la Tarea, un 26 % dispone de una alto Rendimiento en el Comportamiento y el 34 % consta de bajos niveles de Comportamientos Contraproducentes.

Esta investigación aporta al presente trabajo los instrumentos de medición de inteligencia emocional, reflejando su funcionamiento en individuos sometidos a una presión externa, lo cual

otorga una referencia para la aplicación de los mencionados instrumentos en la presente investigación, siendo los deportistas de alto rendimiento la población sometida a presiones externas.

Bases Teóricas Referenciales

Enfoque Cognitivo Conductual

Se considera que el enfoque cognitivo-conductual es el más idóneo para estudiar los comportamientos reflejados en deportistas tras sufrir una lesión, debido a que este enfoque se encarga de estudiar y modificar los comportamientos y pensamientos de un individuo tras un evento. El enfoque cognitivo-conductual produjo un efecto muy destacado en la Psicología del Deporte. Las aportaciones de Mahoney, (1974) y de Bandura (1977), sobre autoeficacia percibida, y las ideas de Meichembbaum (1977), en el ámbito de la modificación de conducta, e incluso las de Beck (1976), con aportes directamente orientados al tratamiento de trastornos clínicos de naturaleza emocional, supuso un modelo a seguir y una línea de pensamiento adoptada por muchos especialistas e investigadores del ámbito incluyendo el mundo del deporte.

Desde el punto de vista cognitivo-conductual, dominante en la psicología del deporte, se resalta el papel del autocontrol y de los procesos internos como objetivo de sus intervenciones, algo que desde el año 1970 hasta la actualidad, se sigue investigando. Se plantea la creencia, de que esas vivencias internas como el nivel de activación, los pensamientos y las sensaciones, producen unos efectos perjudiciales que repercuten sobre el rendimiento deportivo. Sbrocco y Barlow (1996), indican que, en determinados momentos, la autorregulación óptima implica: mínima autoevaluación; mínima vigilancia atencional, tanto interna como externa; mínima exploración de amenazas y actividades cognitivas orientadas hacia el futuro.

Según Dobson (1988) y McMullin (1986) se han comprobado resultados efectivos en una población importante, a la cual, se le realizó una aplicación de la terapia cognitivo conductual en distintos problemas comportamentales. Se han hecho varias clasificaciones de las terapias cognitivo-conductuales, una de las más destacadas ha sido la de Mahoney y Arkhoff en el año 1978, quienes dividieron la clasificación en tres grandes grupos: terapias de reestructuración cognitiva, terapias de habilidades de afrontamiento para manejar situaciones y terapias de solución de problemas.

Por ende, ya que las terapias de habilidades de afrontamiento para manejar situaciones y terapias de solución de problemas forman parte del enfoque cognitivo conductual, se hizo necesario el uso de este enfoque durante la investigación para comprender el comportamiento de los deportistas post-lesión, y a su vez, indagar sobre el correcto empleo de las estrategias de afrontamiento y el control de emociones por medio de la inteligencia emocional tras sucedido el evento.

Inteligencia Emocional

El concepto de inteligencia emocional surge como conclusión de la confluencia de una parte de décadas de investigación sobre las habilidades emocionales, sociales y su aplicación en la terapia y en la educación. Por otra parte, la inteligencia emocional surge de la reformulación científica del concepto de inteligencia en el ámbito de la psicología, como es el trabajo de Gardner (1983), quien define ocho tipos de inteligencias, entre ellas, la inteligencia intrapersonal, que se refiere a la regulación de emociones y foco atencional, con la finalidad de que el individuo sea capaz de reflexionar sobre sus sentimientos y emociones.

En las investigaciones posteriores, Salovey y Mayer (1990) hacen referencia al concepto de inteligencia emocional, que se define como la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones en un momento determinado.

La inteligencia emocional tiene habilidades destacables como percibir con precisión, valorar y expresar emoción, generar sentimientos cuando se generan pensamientos, comprensión de la emoción, así como también, la regulación de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual. Los mencionados autores, evalúan la inteligencia emocional a partir de un conjunto de habilidades emocionales y adaptativas, conceptualmente relacionadas de acuerdo con los criterios de evaluación, expresión, regulación y empleo de las emociones de forma adaptativa.

Su modelo lleva el nombre de Trait Meta-Mood Scale (TMMS) y es una medida de auto-informe de inteligencia emocional percibida con un total de 48 ítems establecidos en tres subescalas que evalúan tres aspectos fundamentales de la inteligencia emocional intrapersonal, como: percepción emocional con 21 ítems, claridad de los sentimientos con 12 ítems y reparación emocional con 12 ítems. Este instrumento ha mostrado adecuados índices de consistencia interna y validez convergente aceptable.

La percepción de las emociones se define como la habilidad para captar e identificar las emociones propias y ajenas. En el caso de las emociones propias, la percepción se relaciona con una mayor conciencia emocional, una menor ambivalencia sobre la expresividad emocional (Lane, Quinlan, Schwartz, Walker y Zeitlin, 1990). En lo que se refiere a las emociones ajenas, la percepción incluye la sensibilidad afectiva, la habilidad para recibir afecto y la sensibilidad no verbal. El uso de las emociones, consiste en emplear las mismas para tareas como la resolución de

problemas, la toma de decisiones, la comunicación, la focalización de la atención y el pensamiento creativo.

La comprensión o claridad emocional implica el conocimiento de las emociones, su combinación o progresión, y las transiciones entre unas emociones y otras. Nos permite comprender la información emocional, cómo las emociones se combinan y progresan a través del tiempo, además, otorga el conocimiento para apreciar los significados emocionales. En esta habilidad podemos encontrar diferencias entre los sujetos, entre los que son más hábiles en la comprensión de emociones y poseen un vocabulario emocional rico y los que no.

Los primeros, son más sensibles a la forma en que se organiza el lenguaje para expresar emociones, e identifican mejor el significado de las experiencias emocionales propias y ajenas. Esta habilidad se ha relacionado con la activación de sistemas de neuronas espejo, las cuales se activan cuando un individuo realiza una acción, así como cuando observa una acción en otro individuo.

Por último, la regulación de emociones, se define como la habilidad para modificar los estados emocionales y la evaluación que hacemos de las estrategias para modificarlos. Se trata de una habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y de los demás individuos, así como promover la comprensión y el crecimiento personal. Para manejar las propias emociones es preciso ser capaz de observar, distinguir y etiquetar las emociones con precisión, creer que se pueden modificar, poner en marcha las estrategias más eficaces para modificar las emociones negativas y, finalmente, evaluar todo el proceso.

Tabla Nro. 1

Dimensiones de la Inteligencia Emocional

<i>Autoconocimiento (Self-knowledge)</i>	Es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.
<i>Autorregulación (Self-management)</i>	Es el control de nuestros estados, impulsos y recursos internos.
<i>Motivación (Motivation)</i>	Se definen como tendencias emocionales que guían o que facilitan el logro de los objetivos.
<i>Empatía (Social-awareness)</i>	Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.
<i>Habilidades sociales (Relationship management)</i>	Es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás, pero no entendidas como capacidades de control sobre otro individuo.

Fuente: Herrera (2021)

Basándose en el conocimiento de las propias emociones, entendida como capacidad de reconocer los sentimientos cuando aparecen, la misma implica una introspección psicológica eficaz para comprenderse a sí mismo como individuo, donde el mismo reconoce y gestiona una situación que afecta su bienestar, motivándose para la obtención de unos objetivos a pesar de demorar la gratificación.

Estrategias de Afrontamiento

Desde la perspectiva del modelo cognitivo-conductual, según Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento se define como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (p. 140).

Los mencionados autores, clasificaron las estrategias de afrontamiento de dos formas complementarias, la primera, la cual es la dirigida al problema, orientada a su modificación y al

cambio de la situación hacia otra que no suponga amenazar al sujeto, y la segunda, la cual es dirigida a la emoción e incluye la reducción de la respuesta emocional negativa a una situación estresante, que puede ser percibida como amenaza o estancamiento, así como también, como la oportunidad de aprender a superar la circunstancia.

La definición instrumental para todas las variables influyentes en las estrategias de afrontamiento es medida por el Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Tobin, Holroyds y Kigal, (1989), adaptado por Cano, Rodríguez y García (2006), compuesto por esquemas mentales intencionales de respuesta (cognitiva, emocional o conductual) dirigidos a manejar (dominar, tolerar, reducir, minimizar) las demandas internas, ambientales, y los conflictos entre ellas, que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona.

Tabla Nro. 2

Dimensiones de las Estrategias de Afrontamiento

<i>Resolución de problemas (REP)</i>	Se define como el proceso mental que las personas ponen en marcha para descubrir, analizar y resolver problemas, es decir, estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés producido en un suceso.
<i>Autocrítica (AUC)</i>	Definiéndose como la capacidad de observarse y valorarse a sí mismo, evitando la repetición de lo que el individuo considere como errores durante el desenvolvimiento diario.
<i>Expresión emocional (EEM)</i>	Se considera una referencia de una conducta futura, es decir, son las estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés en un momento determinado.
<i>Pensamiento desiderativo (PSD)</i>	Se considera parte de la base de una impotencia que solo alcanza su compensación mediante el deseo de omnipotencia, la única forma que tiene de sentirse seguro, es decir,

	estrategia que refleja el deseo de que la realidad no fuera estresante.
<i>Apoyo social (APS)</i>	Búsqueda de apoyo en otras personas, que un individuo necesita para sobrellevar una carga emocional pesada.
<i>Reestructuración cognitiva (REC)</i>	Cierta técnica que las personas aprenden para cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas, que conducen a malestar emocional y frustración.
<i>Evitación de problemas (AVP)</i>	Apartarse del problema, no pensar en él, o pensar en otra cosa, para evitar que afecte emocionalmente, empleo de un pensamiento irreal improductivo, o de un pensamiento desiderativo.
<i>Retirada social (RES)</i>	Retirarse de la interacción social, por una necesidad positiva de afrontar los problemas desde la soledad, ya sea una huida por reserva o ambas cosas.

Fuente: Gaviria (2018)

Las mencionadas dimensiones a estudiar dentro de las estrategias de afrontamiento, se consideran bases para la resolución de problemas que se categorizan como altamente estresantes para el individuo, debido a que refleja las características detalladas del afrontamiento ante la situación estresante, en este caso, el momento en que el deportista sufre la lesión.

Ejes Temáticos

Deportista

El deportista, según Cáceres (2019), se define como la persona que realiza habitualmente actividades deportivas para competir o recrearse, pudiendo formar parte de organizaciones deportivas, la misma, puede dedicarse a la práctica de un deporte para competir a cambio de una remuneración.

Deporte de alto rendimiento

Según la Comisión de Deportes y Recreación (1998), el deporte de alto rendimiento es aquel que se realiza siguiendo las reglas de la práctica deportiva nacional e internacional, y tiene como objetivo obtener resultados, así como integrar personas y comunidades del país. El deporte de alto rendimiento puede ser practicado de modo profesional y no profesional.

De modo profesional, se caracteriza por la remuneración pactada en un contrato formal de trabajo entre el atleta y la entidad de práctica deportiva, de modo no profesional, se identifica por la libertad de práctica y por la inexistencia de contrato de trabajo, permitiendo la recepción de incentivos materiales y de patrocinio.

Deportista lesionado

Según Expósito (2004), las lesiones en el deportista provocan dolor e incomodidad, interrumpen la actividad habitual del deportista y exigen un cambio en su estilo de vida; provocan incertidumbre, inseguridad, preocupación y reacciones emocionales perjudiciales como irritabilidad, enfados, ansiedad o depresión.

En ocasiones conllevan hospitalizaciones e intervenciones quirúrgicas, requieren un tratamiento que, en algunos casos, es lento y doloroso, algunas veces con recaídas que provocan

frustración e impotencia, afectando a los familiares, pues deben sufrir el estado emocional del deportista y adaptarse a su estilo de vida para poder ayudarlo, en ocasiones, suponen un deterioro crónico o una incapacidad permanente que impiden al deportista lesionado ser el mismo de antes.

Fundamento Normativo

Asamblea Nacional de la República Bolivariana de Venezuela Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2018)

Artículo 3: El Estado ejerce la rectoría del Sistema Nacional del Deporte, la Actividad Física y la Educación Física, mediante el Ministerio del Poder Popular con competencia en estas materias y asume como función social indeclinable la masificación de la educación física, la actividad física, el deporte en beneficio de toda la población, y la tecnificación del deporte de alto rendimiento. Asimismo, promoverá los juegos y deportes tradicionales, como expresión de la riqueza cultural e identidad venezolanas.

Artículo 8: Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público. El Estado protege y garantiza indeclinablemente este derecho como medio para la cohesión de la identidad nacional, la lealtad a la patria y sus símbolos, el enaltecimiento cultural y

social de los ciudadanos y ciudadanas, que posibilita el desarrollo pleno de su personalidad, como herramienta para promover, mejorar y resguardar la salud de la población y la ética, favoreciendo su pleno desarrollo físico y mental como instrumento de combate contra el sedentarismo, la deserción escolar, el ausentismo laboral, los accidentes en el trabajo, el consumismo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo ilícito de las drogas, la violencia social y la delincuencia.

Los artículos expuestos anteriormente se relacionan con la presente investigación, debido a que los mismos expresan los derechos de cualquier individuo al realizar una práctica deportiva profesional, los cuales serán protegidos por el estado venezolano, teniendo la posibilidad de desarrollar su estado físico y mental.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)

Artículo 21: Todas las personas son iguales ante la ley; en consecuencia: 1. No se permitirán discriminaciones fundadas en la raza, el sexo, el credo, la condición social o aquellas que, en general, tengan por objeto o por resultado anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio en condiciones de igualdad, de los derechos y libertades de toda persona.

Artículo 46: Toda persona tiene derecho a que se respete su integridad física, psíquica y moral, en consecuencia: 1. Ninguna persona puede ser sometida a penas, torturas o tratos crueles, inhumanos o degradantes. Toda víctima de tortura o trato

cruel, inhumano o degradante practicado o tolerado por parte de agentes del Estado, tiene derecho a la rehabilitación. Este artículo en consecuencia refleja la importancia de la igualdad, pero más allá de eso, refleja la importancia de la humanidad con la cual deben ser tratados los iguales, garantizando su integridad, sin ser víctimas de malos tratos físicos o psicológicos, así como ningún tipo de acto lesivo, lo cual resulta importante en un contexto institucional e incluso, familiar.

Los artículos mantienen una relación con la presente investigación, debido a que se establece como una ley vigente la necesidad de igualdad, donde se prohíbe menospreciar o discriminar a cualquier individuo, pese a la condición en la que se encuentre, por lo tanto, los deportistas que han sufrido lesiones no pueden ser discriminados de ninguna actividad.

Código de Ética Profesional del Psicólogo (1981)

Artículo 57: Para proteger la integridad física y mental de la persona, la experimentación con humanos debe cumplir los siguientes requisitos: a) Toda persona debe expresar con absoluta libertad su voluntad de aceptar o rechazar su condición de sujeto de experimentación, salvo los casos contemplados en el artículo anterior. b) Debe tener la facultad de suspender la experiencia en cualquier momento. c) Debe estar suficientemente informado acerca de la naturaleza, alcance, fines y consecuencias que pudieran esperarse de la experimentación, excepto en aquellos casos en que la información pudiera alterar los resultados de la misma. d) Debe garantizársele la asistencia médica y psicológica necesaria durante todo el

tiempo que dure la experimentación, y aún después de concluida ésta, por las consecuencias que puedan resultar de la misma. e) Deben establecerse procedimientos que permitan compensarle por los riesgos que se deriven de la experiencia efectuada.

Artículo 70: En la publicación de libros, artículos y trabajos de investigación el Psicólogo debe adjudicar justo reconocimiento a la labor de todos los que tomaron parte en el proyecto. Quienes hayan contribuido a una publicación deben recibir mención adecuada, en proporción a su trabajo y tomando en cuenta sólo éste. También deben expresarse claramente la índole de la colaboración, aclarando si se trata de proyectos de investigación, recopilación de datos, redacción u otros. Ambos artículos expresan de manera textual la importancia de la participación de los consultantes en la investigación, siendo responsabilidad de los investigadores proporcionar a los mismos resguardo en cuanto a la confidencialidad, así como previo al iniciar la investigación la finalidad de la misma, esto mediante el consentimiento informado, así como garantizar el reconocimiento adecuado a los participantes de la misma, por la disponibilidad en la colaboración a la investigación en pro de la ciencia.

Los artículos expuestos se relacionan con el presente trabajo, por tanto, deberán ser acatados y respetados en todo momento. En este sentido, se comprende como en el Código de Ética Profesional del Psicólogo, permite la realización de investigaciones, donde accede a la

intervención cumpliendo así las normas de la ética, además, de garantizar el anonimato de los testimonios de los individuos involucrados.

Ley del Ejercicio del Psicólogo en Venezuela (1981)

Artículo 8, sección (g): Las personas que, sin estar autorizadas por las leyes respectivas, realicen trabajos de investigación u orientación psicológica, ya sean estos efectuados en forma individual o grupal.

Artículo 19, sección (c): Fomentar el estudio de la Psicología y demás ciencias afines, organizar y acrecentar su biblioteca, y sostener, siempre que las circunstancias se lo permitan, una publicación periódica que le sirva de órgano de difusión.

Estos artículos abordan el ejercicio del psicólogo venezolano de manera profesional y ética en cuanto a la investigación realizada, estableciendo que deben poseer una aceptación y autorización por parte de las autoridades pertinentes, como la federación de psicólogos venezolana, o en el caso de los autores de la investigación, la autorización pertinente corresponde al ente universitario, cumpliéndose como un requisito para optar por la licenciatura en psicología.

Definición de Términos Básicos

Deportista de Alto Rendimiento: “Se utiliza para referir el desempeño individual o colectivo en una contienda deportiva, no obstante, es aplicable también a los equipos profesionales,

las organizaciones y las empresas, para nombrar a los grupos de trabajo capacitados para lograr metas específicas” (Uranga, 2014).

Estrategias: “Determinación de las metas y objetivos de una empresa a largo plazo, las acciones a emprender y la asignación de recursos necesarios para el logro de dichas metas” (Chandler, 2003).

Lesión: “El concepto de lesión se aplica a todos los procesos que destruyen o alteran la integridad de un tejido o parte orgánica, ya sean agudos como ocurre por ejemplo en una contusión, un desgarramiento o una rotura, o crónicos como sería en una inflamación o degeneración “. (Hinrichs, 1999).

Lesión Deportiva: “Es el resultado de la aplicación sobre el cuerpo, o sobre parte de él, de fuerzas que exceden su capacidad de resistencia, las fuerzas mencionadas pueden ser aplicadas en forma instantánea o bien a lo largo de un prolongado periodo de tiempo”. (Williams, 1989).

Rendimiento Deportivo: "El resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas" (Martin, 2001).

Sistema de Variables

Variables Relacionadas

- Inteligencia emocional.
- Estrategias de afrontamiento.

Variables de Control

- Deportistas de alto rendimiento.
- Lesiones encontradas durante su profesión.
- Edades comprendidas de 18 a 27 años.
- Disposición a participar.

Variables Intervinientes

- Horario de asistencia.
- Nivel socioeconómico.

Formulación de Hipótesis

Hipótesis de Investigación (H_i)

Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en los deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones en el Centro de Medicina Física y de Rehabilitación Artroquinética.

Hipótesis Nula (H_0)

No existe relación significativa entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en los deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones en el Centro de Medicina Física y de Rehabilitación Artroquinética.

Matriz de Variables

De acuerdo a Peña (2012), define al cuadro matriz de variable como “Un instrumento que permite construir con tenacidad y rigor científico los problemas, objetivos e hipótesis generales y específicas en función a la relación de la variable I o II o la variable independiente o dependiente, causa y efecto”. Es decir, permite consolidar los elementos claves de la investigación científica, grado de coherencia, concatenación e interrelación de una variable con otra y la conexión lógica que se expresa desde el título con los objetivos y la hipótesis. A continuación, se muestra la Tabla Nro. 2, donde se evidencia la matriz de variables que se utilizó para la presente investigación.

Tabla Nro. 3
Matriz de Variables

Objetivos Específicos	Variables	Dimensión	Definición	Indicadores	Técnicas	Instrumento	Ítems
1. Identificar las dimensiones de inteligencia emocional que presentan deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones en Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética	Inteligencia Emocional		La inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual. (Mayer y Salovey. 1997: 10).		Test Psicológico	Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24 Mayer y Salovey 1995)	1-24
		Atención Emocional	Se refiere a la conciencia que tenemos de nuestras emociones, la capacidad para reconocer nuestros sentimientos y saber lo que significan. (Curbelo, Universidad de La Laguna, 2007)	<p>Alto: Presta demasiada atención; Su atención es elevada ante los sentimientos.</p> <p>Medio: Atención adecuada; Habilidad, consciencia y capacidad de atender a los sentimientos.</p> <p>Bajo: Presta poca atención; carece de asistir ante los sentimientos de manera adecuada.</p>			1-8

Nota. Operacionalización de la variable medida en el objetivo específico 1 de la investigación Fuente: Sánchez (2022)

Tabla Nro. 3 (Continuación)

Matriz de Variables

Objetivos Específicos	Variables	Dimensión	Definición	Indicadores	Técnicas	Instrumento	Ítems
-----		Claridad Emocional	Se refiere a la facultad para conocer y comprender nuestras emociones, sabiendo distinguir entre ellas, entendiendo cómo evolucionan e integrándolas en nuestro pensamiento. (Curbelo, Universidad de La Laguna, 2007)	<p>Alto: Excelente claridad de los estados emocionales</p> <hr/> <p>Medio: Adecuada claridad. Buena comprensión de los estados emocionales</p> <hr/> <p>Bajo: Carece de claridad a los estados emocionales</p>			9-16
-----		Reparación Emocional	Se refiere a la capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas. (Curbelo, Universidad de La Laguna, 2007)	<p>Alto: Excelente regulación. Alta capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas</p> <p>Medio: Capacidad de regular los estados emocionales de forma adecuada.</p> <p>Bajo: Baja capacidad de la regulación y control de las emociones</p>			17-24

Nota. Operacionalización de la variable medida en el objetivo específico 1 de la investigación Fuente: Sánchez (2022)

Tabla Nro. 3 (Continuación)
Matriz de Variables

Objetivos Específicos	Variables	Dimensión	Definición	Indicadores	Técnicas	Instrumento	Ítems
2. Establecer las estrategias de afrontamiento que poseen los deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones en el Centro de Medicina Física y de Rehabilitación Artroquinética	Estrategias de Afrontamiento		Constituyen herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas. Lazarus y Folkman (1984)			Test psicológico	1-40
		Resolución de problemas (REP)	Constituye un proceso mediante el cual se elabora la información en el cerebro del sujeto que los resuelve; dicho proceso requiere el ejercicio de la memoria de trabajo, así como de la memoria a corto y largo plazo. Kempa (1986)	Adaptación y anticipación a los problemas		Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Holroyd, Reynold y Wigal (1989). Adaptación Española de Cano, Rodríguez y García (2007)	1, 9, 17, 25, 33
		Autocrítica (AUC)	Se basa en la culpa y critica a si mismo por motivo del estresor que causo dicho conflicto. Lazarus y Folkman (1984)	Conducta asertiva o evitativa			2, 10, 18, 26, 34

Nota. Operacionalización de la variable medida en el objetivo específico 2 de la investigación Fuente: Sánchez (2022)

Tabla Nro. 3 (Continuación)
Matriz de Variables

Objetivos Específicos	Variab les	Dimensión	Definición	Indicadores	Técnicas	Instrument o	Ítems
-----		Expresión emocional (EEM)	Expresión de todas las emociones como impulsos en la actuación, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Impulsos arraigados que nos llevan a actuar. Goleman (1995)	Expresión de los sentimientos			3, 11, 19, 27, 35
-----		Pensamiento desiderativo (PSD)	Reconocimiento de la propia función en relación al problema. Peña (2019)	Juicio propio de reconocimiento			4, 12, 20, 28, 36
-----		Apoyo social (APS)	Hace referencia a sentirse querido, protegido y valorado por otros individuos cercanos. Los efectos del apoyo social parecen no ser acumulativos. Dunkel-Schetter y cols., (1987)	Búsqueda de ayuda y consciencia de la situación			5, 13, 21, 29, 37
-----		Reestructuración cognitiva (REC)	Se relaciona a reconocer las condiciones positivas del problema, ante un estresor la reevaluación positiva permite tolerar el conflicto de un modo sano e identificar el aprendizaje en medio del suceso. Peña (2019)	Reevaluación de las situaciones			6, 14, 22, 30, 38

Nota. Operacionalización de la variable medida en el objetivo específico 2 de la investigación Fuente: Sánchez (2022)

Tabla Nro. 3 (Continuación)
Matriz de Variables

Objetivos Específicos	Variables	Dimensión	Definición	Indicadores	Técnicas	Instrumento	Ítems
-----		Evitación de problemas (EVP)	Es la movilización de recursos propios para eludir las emociones, puesto que el sujeto considera estas respuestas emocionales ante el conflicto como negativas o perjudiciales en la resolución. Peña (2019)	Aislamiento y tristeza profunda			7, 15, 23, 31, 39
-----		Retirada social (RES)	Representa la distorsión del problema y consecuencias debido a la ausencia de aceptación del conflicto ante la sociedad. Peña (2019)	Falta de comunicación			8, 16, 24, 32, 40

Nota. Operacionalización de la variable medida en el objetivo específico 2 de la investigación Fuente: Sánchez (2022)

Tabla Nro. 3 (Continuación)
Matriz de Variables

Objetivo Específico	Variable	Dimensión	Definición	Indicadores	Técnicas	Instrumento	Ítems
3. Calcular el tipo de relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en los deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones en el Centro de Medicina Física y de Rehabilitación Artroquinética.	Correlación entre las variables Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento.	Estadística	El coeficiente de correlación de Spearman es una prueba no paramétrica cuando se desea medir la relación entre dos variables y no se cumple el supuesto de normalidad en la distribución de tales valores. Universidad de Los Ángeles de Chimbote, Barreto (2011)	Puede variar de -1.00 = Correlación negativa perfecta +1.00 = Correlación positiva perfecta 0.00 = No existe correlación entre las variables	Fórmula Rho de Spearman	$r_s = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{n(n^2 - 1)}$	No aplica

Nota. Operacionalización de la variable medida en el objetivo específico 3 de la investigación Fuente: Sánchez (2022)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Paradigma Cuantitativo de la Investigación

El presente trabajo se ubica en el paradigma cuantitativo, debido a que el mismo utiliza la recolección y el análisis de datos para obtener respuestas a las preguntas de investigación, así mismo, comprobar las hipótesis establecidas previamente, empleando el uso de estadísticas para establecer con exactitud los patrones de comportamiento en una población (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Según D. Cook en el año 2012, el paradigma cuantitativo “No solo permite aclarar diferentes fenómenos en una disciplina, sino que proporciona un marco en el que los fenómenos pueden ser primeramente identificados como existentes” (p. 61).

En este orden de ideas, la presente investigación según Palella y Martins (2010) mostró ser una investigación de campo, ya que la misma consiste en recolectar los datos directamente en el contexto real donde se presentan los hechos, sin manipular las variables, pero recolectando la información en el lugar donde ocurre, sin ningún tipo de intervención, ya que se perdería la naturalidad de los mismos hechos.

Diseño y Tipo de Investigación

El diseño y tipo de investigación es definido por Kerlinger (2002) como “El plan y estructura de una investigación concebidas para obtener respuestas a las preguntas de un estudio” (pág. 40). En ese sentido, el diseño de investigación señala la forma de conceptualizar un problema de investigación y la manera de colocarlo dentro de una estructura que sea guía para la experimentación, recopilación y análisis de datos. La presente investigación se considera no

experimental, donde según Hernández, Fernández y Baptista (2014) “La investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables, es decir, es una investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes”. Así mismo, Kerlinger (1979) señala:

La investigación no experimental o *expost-facto* se considera cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones. De hecho, no hay condiciones o estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio. Los sujetos son observados en su ambiente natural, en su realidad. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos (p.116).

La investigación no experimental está basada en un tipo de investigación transversal, la cual, Hernández et al. (2010) definen como estudio transversal aquel donde se recogen los datos en un momento único, con la finalidad de analizar y describir un comportamiento de las unidades de estudio. Así mismo, Tamayo y Tamayo (2010), señala que el propósito de la investigación transversal es describir condiciones para analizar su incidencia e interrelación en un momento específico.

Fases Metodológicas de la Investigación

Fase I: Medición de los factores de inteligencia emocional en deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo.

Actividades:

- Seleccionar Población y Muestra
- Aplicar la Escala Inteligencia Emocional, Trait Meta Mood Scale TMMS-24 (Salovey y Mayer, 1997, Cp. Extremera y Otros, 2004) a los deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo.
- Tabular y analizar los resultados obtenidos tras la aplicación de la Escala Inteligencia Emocional, Trait Meta Mood Scale TMMS-24 (Salovey y Mayer, 1997, Cp. Extremera y Otros, 2004).

Resultado obtenido: Factores de inteligencia emocional en deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo.

Fase II: Evaluación de las estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo.

Actividades:

- Aplicar el Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Holroyd, Reynold y Wigal (1989). Adaptación Española de Cano, Rodríguez y García (2007) en deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo.
- Tabular y analizar los resultados obtenidos del Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Holroyd, Reynold y Wigal (1989). Adaptación Española de Cano, Rodríguez y García (2007)

Resultado obtenido: Estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo.

Fase III: Establecimiento del tipo de relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo.

Actividades:

- Aplicar prueba de bondad de ajuste a los resultados recolectados.
- Realizar el cálculo correlacional Rho de Spearman.
- Analizar los resultados de los datos obtenidos.

Resultado obtenido: Tipo de correlación existente entre la inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo.

Nivel y Modalidad de Investigación

El estudio se desarrolla dentro de una investigación de carácter descriptivo, lo cual Danhke (citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2014), señala que “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p. 117).

Donde se concluye, que las investigaciones de carácter descriptivo permiten medir la información recolectada para luego describir, analizar e interpretar sistemáticamente las

características del fenómeno estudiado con base en la realidad del fenómeno planteado. Para Tamayo (1998) la investigación descriptiva:

Comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, composición o procesos de los fenómenos. El enfoque que se hace sobre las conclusiones es dominante, o como una persona, grupo o cosa, conduce a funciones en el presente. La investigación descriptiva trabaja sobre las realidades de los hechos y sus características fundamentales es de presentarnos una interpretación correcta. (p. 54)

De esta forma, la investigación posee una modalidad correlacional, que según Cancela (2010), los estudios correlacionales se comprenden como aquellos en los que estamos interesados en describir o aclarar las relaciones existentes entre las variables más significativas, mediante el uso de los coeficientes de correlación. En el presente estudio, se describen las estrategias de afrontamiento que poseen los deportistas de alto rendimiento; se analizaron las dimensiones de la inteligencia emocional, para finalizar elaborando una correlación de las mencionadas variables.

Población y Muestra

Desde la perspectiva planteada por Tamayo y Tamayo, (1997) “La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación”. (p.114). Se puede decir entonces, que una población es el conjunto de individuos con características específicas que concuerdan entre sí. Además, en esta investigación se considera una población finita, que según Castro (2003), se define como un número específico de la población a investigar.

Con respecto a la población manejada en este estudio, corresponde a una población finita de 20 deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, teniendo edades comprendidas entre los 18 a los 27 años de edad. Y con relación a la muestra, Tamayo y Tamayo (2006), define la muestra como: "el conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universo, o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población considerada" (p.176).

De esta forma, la muestra se define como una parte de la población que es seleccionada para extraer de ella la información que confirme o refute la hipótesis previamente planteada, en función a eso, la muestra es un elemento representativo que permite expandir sus resultados al resto de la población. En la presente investigación, se trabajó con una muestra censal, es decir, se tomó en cuenta a toda la población existente en la locación de estudio, que según Ramírez (1997), se establece como aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas para la muestra (p.64). La muestra censal, correspondió a los 20 deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética.

Criterios de Inclusión de la Muestra

- Criterio 1: Deportistas.
- Criterio 2: Nivel alto de rendimiento.
- Criterio 3: Lesiones previas.

Descripción de la Muestra

Tabla Nro. 4
Características de la Muestra

Sujeto	Edad	Sexo
1	25	Masculino
2	18	Masculino
3	21	Masculino
4	24	Masculino
5	21	Masculino

Nota. Datos recogidos de la muestra del estudio. Fuente: Sánchez (2022)

Tabla Nro. 4 (Continuación)
Características de la Muestra

Sujeto	Edad	Sexo
6	25	Masculino
7	25	Masculino
8	18	Masculino
9	27	Masculino
10	18	Masculino
11	18	Masculino
12	20	Masculino
13	19	Masculino
14	23	Masculino
15	26	Femenino
16	20	Femenino
17	20	Femenino
18	24	Femenino
19	25	Femenino
20	21	Femenino

Nota. Datos recogidos de la muestra del estudio. Fuente: Sánchez (2022)

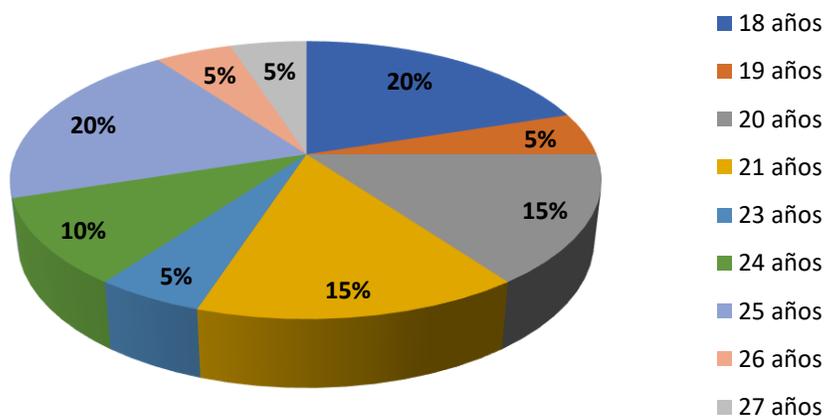
De la tabla Nro. 4 se extraen las tablas de distribución porcentual y sus respectivas figuras para el análisis y descripción de las características de la muestra de 20 deportistas, de acuerdo a edades y sexo, ya que todos resultaron asistir al Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética.

Tabla Nro. 5
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a las edades

Edades	fr	(%)
18	4	20.00 %
19	1	5.00 %
20	3	15.00 %
21	3	15.00 %
23	1	5.00 %
24	2	10.00 %
25	4	20.00 %
26	1	5.00 %
27	1	5.00 %
Total	20	100.00%

Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Figura Nro. 1
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a las edades



Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Según la tabla Nro. 5 y la figura Nro. 1 permiten conocer la ponderación más presente de la muestra de 20 deportistas de acuerdo a las edades, siendo el más elevado con 20.00 % (4 deportistas) aquellos con 18 y 25 años de edad respectivamente. Se observó, que poseen un 15.00

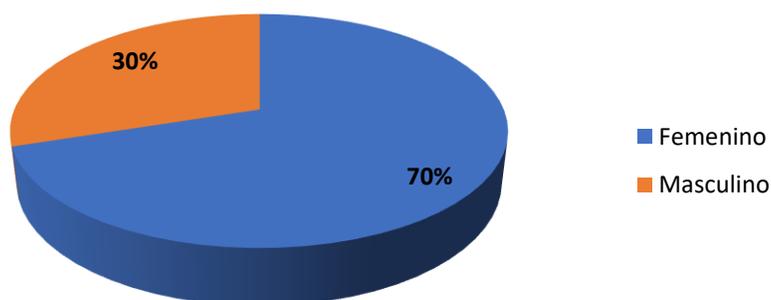
% (3 deportistas) con 20 y 21 años equitativamente, solo un 10.00 % (2 deportistas) con 24 años y, finalmente, un 5.00 % (Un deportista) con 19, 23, 26 y 27 años.

Tabla Nro. 6
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo al sexo

Sexo	fr	(%)
Femenino	14	70.00 %
Masculino	6	30.00 %
Total	20	100.00%

Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Figura Nro. 2
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo al sexo



Nota. Fuente: Sánchez (2022)

De acuerdo a la tabla Nro. 6 y figura Nro. 2 la ponderación más elevada corresponde al sexo masculino con el 70.00 % (14 deportistas) sobre el 30.00 % (6 deportistas) que se refiere al sexo femenino en la muestra.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Descripción de los Instrumentos

Escala Inteligencia Emocional, Trait Meta Mood Scale TMMS-24 (Salovey y Mayer, 1997, Cp. Extremera y Otros, 2004)

La Escala Inteligencia Emocional, Trait Meta Mood Scale TMMS-24, fue creada por Peter Salovey y Jhon Mayer en 1997 conocida como Inteligencia Emocional, Trait Meta Mood Scale TMMS- 48. El mencionado instrumento fue desarrollado con el fin de evaluar la autopercepción de la Inteligencia Emocional, el mismo está basado en la metodología de investigación cuantitativa.

El instrumento se sustenta por medio del modelo teórico de Salovey y Mayer (1990), quienes emplean por primera vez la terminología de inteligencia emocional que se entiende como “La capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propio” (p.189). Así mismo, los mencionados autores resaltan habilidades relacionadas con procesos de las emociones como la expresión, percepción y valoración las cuales pueden generar sentimientos que faciliten los pensamientos de habilidades, por ejemplo, la regulación emocional y cognitiva.

El Trait Meta Mood Scale TMMS fue adaptado al español por Fernández, Extremera y Ramos en el año 2004, donde redujeron el número original de ítems de 48 a 24. En la adaptación, se evalúan aspectos intrapersonales de la Inteligencia Emocional, compuesto por tres dimensiones, atención a los sentimientos, la claridad emocional y la reparación de las emociones, compuesta por 8 ítems cada dimensión.

Este instrumento en español está destinado a la población general que se mantengan entre los 18 y 57 años, los evaluados designan el grado en el que están de acuerdo con cada uno de los ítems sobre una escala de tipo Likert de 5 puntos compuesto por:

Nada de acuerdo (ND)

Algo de acuerdo (AD)

Bastante de acuerdo (BA)

Muy de acuerdo (MA)

Totalmente de Acuerdo (TA)

El tiempo de duración de aplicación es de 30 a 60 minutos. Los criterios para corregir y obtener una puntuación de esa escala se basan en cada uno de los factores, donde 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 Regulación Emocional.

Existen diferencias en las puntuaciones de corte por lo cual se dividen entre mujeres y hombres, los cuales son:

Tabla Nro. 7
Baremo de corrección. Puntuación en hombres

Atención Emocional	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21
	Adecuada atención 22 a 32
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33
Claridad Emocional	Debe mejorar su comprensión < 25
	Adecuada comprensión 26 a 35
	Excelente comprensión > 36
Regulación Emocional	Debe mejorar su regulación < 23
	Adecuada regulación 24 a 35
	Excelente regulación > 36

Nota. Fuente: Fernández, Extremera y Ramos (2004) Adaptado: Herrera (2021)

Tabla Nro. 8
Baremo de corrección. Puntuación en mujeres

Atención Emocional	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36
Claridad Emocional	Debe mejorar su comprensión < 23
	Adecuada comprensión 24 a 34
	Excelente comprensión > 35
Regulación Emocional	Debe mejorar su regulación < 23
	Adecuada regulación 24 a 34
	Excelente regulación > 35

Nota. Fuente: Fernández, Extremera y Ramos (2004) Adaptado: Herrera (2021)

Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Holroyd, Reynold y Wigal (1989).

Adaptación Española de Cano, Rodríguez y García (2007)

La versión original de este instrumento fue desarrollada por Tobin, Holroyd, Reynolds y Wigal en el año 1989, siendo adaptado en una versión al español por Cano, Rodríguez y García en el 2007, el cual está diseñada para evaluar pensamientos y comportamientos de afrontamiento en respuesta a un estresante en específico (Cano, Rodríguez y García 2007).

La adaptación que se toma en cuenta para el desarrollo de la investigación consta de 40 ítems, donde se hace una recolección de información de índole cuantitativa mediante una escala de estimación de 5 puntos, en la cual se describirá la eficacia percibida en cuanto a la estrategia de afrontamiento aplicada, de igual manera, las puntuaciones se clasifican numéricamente siendo:

0 (En absoluto), 1 (Un poco), 2 (Bastante), 3 (Mucho) y 4 (Totalmente).

Respondiendo al final de la escala, encontramos un ítem adicional que se refiere al grado de eficacia percibida en su afrontamiento, el tiempo en el que el sujeto debe responder debe ser relativamente corto, pese a esto, varían en cada caso dependiendo del desempeño del sujeto y la situación que afronte como sujeto estresor, este tiempo se puede valorar para un futuro.

En cuanto a las dimensiones que evalúa el instrumento se encuentran ocho factores que lo componen, los cuáles son:

1. Resolución de problemas; estrategias cognitivo-conductuales destinadas a eliminar la situación estresante.
2. Autocrítica; inadecuado manejo, estrategias de inculpación por la existencia del factor estresante.
3. Expresión emocional; liberación de emociones que acontecen en la situación estresante o como consecuencia de esta.
4. Pensamiento desiderativo; es una estrategia cognitiva donde se refleja el deseo de que la situación estresante no fuera real.
5. Apoyo social; estrategias dirigidas a la búsqueda de apoyo externo de manera emocional.
6. Reestructuración cognitiva; estrategias que modifican el significado de la situación estresante.
7. Evitación de problemas; estrategias que radican en la negación y evasión de la situación estresante.
8. Retirada social; estrategias de aislamiento de los grupos sociales y familiares como consecuencia del proceso estresante.

En cuanto a la interpretación del instrumento, se suman las respuestas de cada ítem según la subescala específica, para posteriormente, determinar el baremo de cada una y la subescala de predilección para la muestra estudiada. Se debe tomar en cuenta al momento de la corrección del instrumento, que la misma se realiza a través de la sumatoria por dimensión, la cual se ubica en el baremo que tiene el autor y se determina su percentil, ubicando de esta forma el nivel de estrategias de afrontamiento que tienen los sujetos, y a través de la identificación de cada resultado que se obtenga.

El percentil 50 indica el punto medio, es decir, presencia de la variable similar a la del grupo de referencia, en este caso, adultos. De igual manera, se consideran dos desviaciones superiores a partir de dicho percentil para indicar altos niveles del rasgo, o dos desviaciones inferiores que indican bajos niveles del rasgo.

Tabla Nro. 9
Baremo del Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Holroyd, Reynold y Wigal (1989).
Adaptación Española de Cano, Rodríguez y García (2007)

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (claves de corrección)									
Resolución de problemas (REP)	01 + 09 + 17 + 25 + 33								
Auto crítica (AUC)	02 + 10 + 18 + 26 + 34								
Expresión emocional (EEM)	03 + 11 + 19 + 27 + 35								
Pensamiento desiderativo (PSD)	04 + 12 + 20 + 28 + 36								
Apoyo social (APS)	05 + 13 + 21 + 29 + 37								
Reestructuración cognitiva (REC)	06 + 14 + 22 + 30 + 38								
Evitación de problemas (EVP)	07 + 15 + 23 + 31 + 39								
Retirada social (RES)	08 + 16 + 24 + 32 + 40								
Inventario de Estrategias de Afrontamiento (baremo)									
Pc	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES	Pc
1	1								1
2	2			0	0	0			2
3	3			1	1	1			3
4	4		0	1	2	2			4
5	5		1	2	3	2	0		5
10	6		2	4	4	4	1		10
15	8		4	5	5	5	2	0	15
20	10		4	6	6	6	2	1	20
25	11		5	7	7	6	3	1	25
30	12	0	5	8	8	7	3	2	30
35	13	1	6	9	8	8	4	2	35
40	14	2	7	10	9	9	4	2	40
45	15	3	8	12	10	9	5	3	45
50	16	3	9	12	11	10	5	3	50
55	16	4	9	13	12	11	6	4	55
60	16	5	10	14	13	12	7	4	60
65	17	6	11	15	13	12	7	5	65
70	18	7	11	16	14	13	8	5	70
75	19	8	12	16	15	14	8	6	75
80	19	10	14	17	16	15	9	7	80
85	20	12	15	18	17	16	10	8	85
90	20	14	16	19	18	17	11	9	90
95	20	16	18	20	19	18	13	11	95
96	20	17	18	20	20	19	13	11	96
97	20	18	19	20	20	19	14	11	97
98	20	20	20	20	20	19,28	16	13	98
99	20	20	20	20	20	20	16	15	99
Media	14,25	5,11	8,98	11,66	10,93	10,17	5,81	3,93	Media
DT	5,01	5,05	5,05	5,05	5,12	4,54	3,89	3,53	DT
N	335	335	335	334	332	335	334	334	N

Nota. Fuente: Cano, Rodríguez y García (2007)

Validez y Confiabilidad

Escala Inteligencia Emocional, Trait Meta Mood Scale TMMS-24 (Salovey y Mayer, 1997, Cp. Extremera y Otros, 2004)

Se han realizado estudios para demostrar el nivel satisfactorio de confiabilidad y validez en el instrumento Trait Meta Mood Scale TMMS, trabajos externos demostraron que la consistencia interna de la versión original oscilaba entre .73 y .82 (Davies, Stankov y Roberts, 1998, p.74). De tal forma que las propiedades psicométricas de la versión española muestran que, para cada factor, la consistencia interna es aceptable entendiendo el $\alpha = .90$, para Atención Emocional; $\alpha = .90$ para Claridad Emocional y $\alpha = .86$ para Regulación Emocional, donde la fiabilidad test-retest es adecuada dando Atención Emocional = .60; Claridad Emocional y Regulación Emocional = .70.

Debe señalarse, que dicha escala es una versión de TMMS-48 reduciéndola así a TMMS-24, donde la misma fue examinada, ya que, la validez y confiabilidad de la versión modificada en español fue realizada en una muestra de 292 estudiantes universitarios españoles. Las estimaciones de consistencia interna para las subescalas estaban por encima de .85 y las correlaciones test-retest después de 4 semanas, se mantuvieron entre .60 y .83. Las correlaciones entre los puntajes de la versión española modificada de las subescalas de la Escala de Trait Meta Mood y las medidas de criterio, estaban en la dirección esperada. Esta versión modificada tuvo un nivel de confiabilidad adecuada y relaciones significativas con las variables de criterio como en estudios previos con la versión en inglés.

*Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Holroyd, Reynold y Wigal (1989).
Adaptación Española de Cano, Rodríguez y García (2007)*

El instrumento que se consideró para la investigación, cuenta con propiedades psicométricas aptas para la aplicación del mismo, tomándose en cuenta, el coeficiente de consistencia interna que se encuentra entre 0,63 y 0,89, además, de que posee un coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach que oscilan entre 0,72 y 0,94 y su validez convergente se comprobó utilizando las correlaciones entre escalas y las correlaciones con disposiciones de personalidad (NEO-FFI) y eficacia percibida del afrontamiento. (Cano, Rodríguez y García, 2007).

Además, en una réplica del instrumento realizada por Nava, et al. (2010) de la versión original del instrumento, se obtuvieron resultados plenamente similares, en una población más pequeña, validando una vez más la fiabilidad que posee el instrumento a nivel psicométrico. Al finalizar el primer análisis factorial, se evaluó la fiabilidad de cada uno de los factores, y en ningún caso aparecieron ítems que pusieran en riesgo la fiabilidad de la escala. Nava, et al. (2010).

Técnicas de Análisis de Datos

Las técnicas al procedimiento o forma particular de obtener la información, según Chávez (2004), se define como el proceso de análisis estadístico que permite organizar los datos para aplicar las estadísticas correspondientes con el fin de procesar la información, en este caso, para analizar los resultados se procedió a realizar la prueba Shapiro –Wilks, debido a la cantidad de la muestra utilizada. Para efectuarla se calcula la media y la varianza muestral. Siendo el estadístico de prueba el siguiente:

$$W = \frac{D^2}{nS^2}$$

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

Para el análisis del tipo de correlación se utilizará el coeficiente de correlación Rho de Spearman, la cual es una técnica no paramétrica, el cual transforma las puntuaciones en rangos y mide el grado de asociación entre dos variables según Martínez et al. (2009). La fórmula a utilizar para la correlación de las variables en deportistas de alto rendimiento será la siguiente:

$$r_s = 1 - \frac{6\sum_{i=1}^n d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Los resultados, son ajustados al coeficiente donde sus valores están comprendidos entre -1.00 y 1.00, los cuales indican el grado de asociación y dirección entre las variables. Por tanto, los autores plantean una serie de rangos en específico para su interpretación: 0 – 0.25 (Escasa o nula), 0.26 – 0.50 (Débil), 0.51 – 0.75 (Entre moderada y fuerte) y 0.76 – 1.00 (Entre fuerte y perfecta).

En el análisis e interpretación del coeficiente de correlación r de Spearman resultante entre las variables estudiadas, se logra observar el grado de significancia que existe en las variables de estudio para poder corroborar la hipótesis de investigación.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo, se detallan los resultados obtenidos en forma cuantitativa a través de las puntuaciones de los instrumentos aplicados, en una muestra de 20 deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones, pertenecientes a ambos sexos con edades comprendidas entre 18 y 27 años, quienes acuden al Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo. Para facilitar y entender el análisis e interpretación, se presentan las tablas de puntuaciones y los gráficos de distribución porcentuales en cada una de las variables, siendo las mismas inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento, hasta llegar al resultado de la correlación estadística para la decisión de hipótesis de investigación.

Medición de los factores de inteligencia emocional en deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo.

En la muestra presentada, se calcularon los factores relacionados a la inteligencia emocional a través de la aplicación, tabulación, análisis e interpretación de la Escala Inteligencia Emocional, Trait Meta Mood Scale TMMS-24 (Salovey y Mayer, 1997, Cp. Extremera y Otros, 2004), siendo una versión reducida de 24 ítems y abarcando un tipo de respuesta con escala de Likert de 5 puntos compuesto desde “Nada de acuerdo” hasta “Totalmente de acuerdo” obteniéndose a través de tablas de puntuaciones directas y comprendiendo a su vez las siguientes factores: Atención Emocional, Claridad Emocional y Regulación Emocional según lo indique su sexo.

Tabla Nro. 10

Resultados individuales de los factores de inteligencia emocional según Extremera y otros (2004)

N	Edad	Sexo	Factores		
			Atención Emocional	Claridad Emocional	Regulación Emocional
1	25	Masculino	26	24	23
2	18	Masculino	29	25	35
3	21	Masculino	26	24	30
4	24	Masculino	32	31	32
5	21	Masculino	18	24	33
6	25	Masculino	29	33	37

Nota. Datos recogidos en la aplicación del estudio. Fuente: Sánchez (2022)

Tabla Nro. 10 (Continuación)

Resultados individuales de los factores de inteligencia emocional según Extremera y otros (2004)

N	Edad	Sexo	Factores		
			Atención Emocional	Claridad Emocional	Regulación Emocional
7	25	Masculino	19	35	31
8	18	Masculino	17	19	34
9	27	Masculino	18	21	25
10	18	Masculino	28	30	35
11	18	Masculino	9	17	11
12	20	Masculino	20	36	36
13	19	Masculino	26	25	30
14	23	Masculino	32	21	24
15	26	Femenino	13	22	23
16	20	Femenino	24	28	23
17	20	Femenino	28	24	26
18	24	Femenino	29	21	27
19	25	Femenino	27	25	26
20	21	Femenino	35	28	32
Media			24.25	25.65	28.65
Varianza			46.51	27.19	39.08

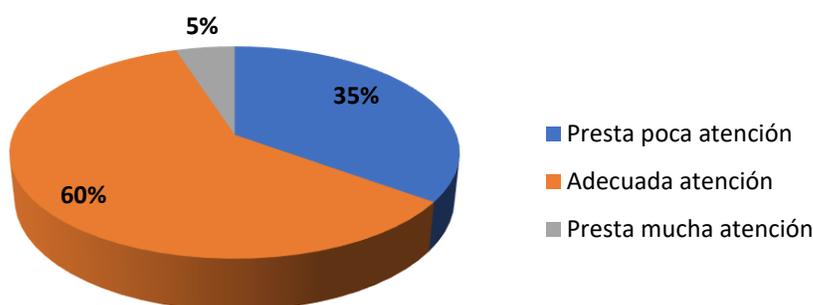
Nota. Datos recogidos en la aplicación del estudio. Fuente: Sánchez (2022)

Tabla Nro. 11
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la atención emocional

Indicador	fr	(%)
Presta poca atención	7	35.00 %
Adecuada atención	12	60.00 %
Presta mucha atención	1	5.00 %
Total	20	100.00 %

Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Figura Nro. 3
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la atención emocional



Nota. Fuente: Sánchez (2022)

De acuerdo a los resultados en la tabla Nro. 12 y figura Nro. 3 predomina el indicador con adecuada atención al tener un 60.00 % (12 deportistas) debido al puntaje obtenido en la aplicación del instrumento. Añadido a esto, se observó un porcentaje de 35.00 % (7 deportistas) en el indicador de presta poca atención y, por último, el único deportista equivalente a 5.00 % de la población con el indicador de prestar mucha atención. Según los resultados obtenidos, la población de muestra posee una adecuada atención emocional, es decir, que poseen la capacidad de reconocimiento sobre los sentimientos y el significado de los mismos, en dónde se puede apreciar

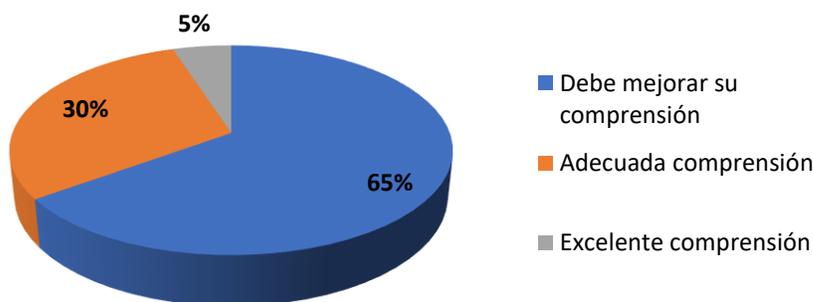
y dar nombre a las propias emociones, el individuo logra saber por qué siente y cómo se siente ordenando los sentimientos y emociones de manera consciente.

Tabla Nro. 12
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la claridad emocional

Indicador	fr	(%)
Debe mejorar su comprensión	13	65.00 %
Adecuada comprensión	6	30.00 %
Excelente comprensión	1	5.00 %
Total	20	100.00 %

Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Figura Nro. 4
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la claridad emocional



Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Por otro lado, los resultados en la tabla Nro. 13 y figura Nro. 4 predomina el indicador donde debe mejorar su comprensión, ya que posee un 65.00 % (13 deportistas) debido al puntaje corregido. Además, un 30.00 % (6 deportistas) en el indicador de adecuada comprensión y, nuevamente, un único deportista equivalente a 5.00 % de la población con el indicador mencionado con excelente comprensión. Según los resultados obtenidos, los deportistas pertenecientes a la mayoría de la muestra, no poseen la facultad para distinguir entre sus emociones, tampoco se logra

establecer una evolución de los pensamientos acorde a la emoción o sentimiento del momento, es decir, no se evidencia comprensión sobre las emociones momentáneas producidas por un evento.

Tabla Nro. 13

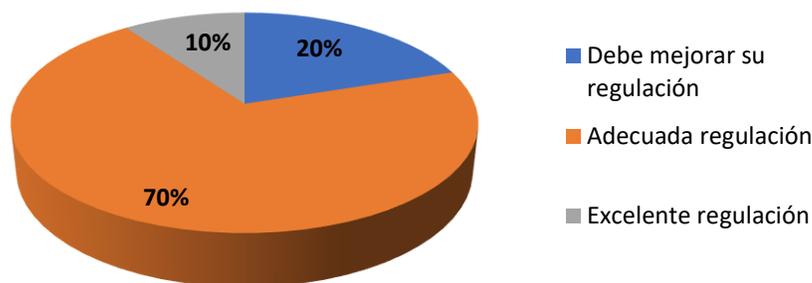
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la regulación emocional

Indicador	Fr	(%)
Debe mejorar su regulación	4	65.00 %
Adecuada regulación	14	30.00 %
Excelente regulación	2	5.00 %
Total	20	100.00 %

Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Figura Nro. 5

Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la regulación emocional



Nota. Fuente: Sánchez (2022)

En la tabla Nro. 14 y figura Nro. 5 predomina nuevamente indicador intermedio y, esta vez, con 70.00 % (14 deportistas) correspondiente a la adecuada regulación, siendo el más alto obtenido. También se corrigió un 20.00 % (4 deportistas) ubicados en el indicador donde se debe mejorar la regulación y, finalmente, con un 10.00 % (2 deportistas) el indicador mencionado con excelente regulación. Se evidencia que, la mayoría de los deportistas correspondientes a la muestra, poseen la capacidad de una adecuada expresión de las respuestas emocionales mediante

estrategias, pudiendo ser éstas, emocionales, cognitivas o conductuales, sin embargo, una minoría debe mejorar su regulación emocional.

Evaluación de las estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo.

Continuando con la evaluación de estrategias de afrontamiento, en la muestra de deportistas se empleó la aplicación, tabulación, análisis e interpretación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Holroyd, Reynold y Wigal (1989). Adaptación Española de Cano, Rodríguez y García (2007), abarcando una escala de estimación de cinco puntos que parte de “Nunca” a “Totalmente”. Los resultados se obtienen a través de tablas con cortes percentiles y comprendiendo a su vez las siguientes estrategias: Resolución de problemas (REP), Autocrítica (AUC), Expresión emocional (EEM), Pensamiento desiderativo (PSD), Apoyo social (APS), Reestructuración cognitiva (REC), Evitación de problemas (EVP) y Retirada social (RES).

Tabla Nro. 14
Resultados en los percentiles de las estrategias de afrontamiento según Cano, Rodríguez y García (2007)

N	Edad	Sexo	Estrategias de Afrontamiento							
			REP	AUC	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES
1	25	Masculino	25	90	60	75	40	50	85	95
2	18	Masculino	50	75	45	55	45	99	96	95
3	21	Masculino	85	98	55	60	96	85	75	95
4	24	Masculino	40	80	85	65	85	99	97	85
5	21	Masculino	85	90	60	95	40	80	97	75
6	25	Masculino	45	97	45	95	50	99	99	99
7	25	Masculino	50	40	40	4	65	75	55	30
8	18	Masculino	50	90	70	65	20	95	97	99
9	27	Masculino	15	70	30	25	45	70	85	90
10	18	Masculino	70	90	75	40	75	70	90	98
11	18	Masculino	20	85	80	30	25	80	97	98
12	20	Masculino	70	85	90	90	80	99	85	97

13	19	Masculino	20	85	20	60	10	60	80	90
14	23	Masculino	40	90	80	90	75	70	97	98
15	26	Femenino	25	80	60	35	45	75	97	95
16	20	Femenino	50	90	90	80	80	75	97	99
17	20	Femenino	30	85	75	60	55	75	97	99
18	24	Femenino	35	90	90	90	70	75	97	98
19	25	Femenino	50	90	60	60	55	85	97	99
20	21	Femenino	45	96	85	65	90	80	97	98
Media de puntuaciones directas			14.35	12.65	11.20	14.00	12.20	15.40	12.65	11.90
Varianza de puntuaciones directas			11.89	14.98	14.06	23.79	17.64	8.36	8.13	14.52

Nota. Datos recogidos en la aplicación del estudio. Fuente: Sánchez (2022)

Tabla Nro. 15

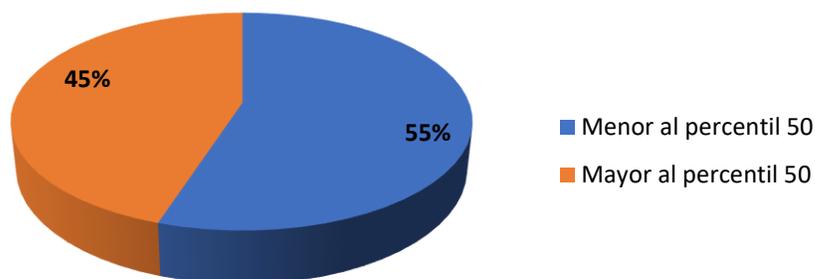
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la resolución de problemas

Percentil 50	fr	(%)
Menor	11	55.00 %
Mayor	9	45.00 %
Total	20	100.00 %

Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Figura Nro. 6

Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la resolución de problemas



Nota. Fuente: Sánchez (2022)

De acuerdo a los datos de la tabla Nro. 16 y figura Nro. 6 se indica la cantidad de deportistas que obtuvieron un puntaje igual o superior al percentil 50 explicado en el baremo de los autores.

En esta oportunidad se describe con un 55.00 % (11 deportistas) que no puntúan por encima del percentil mencionado, en cambio un 45.00 % (9 deportistas) sí obtuvieron puntuaciones por encima del percentil 50. Según los resultados obtenidos, se evidencia que el mayor porcentaje de deportistas, no poseen la resolución al problema como una herramienta dentro de las estrategias de afrontamiento para eliminar el estrés producido en un suceso, en este caso, al momento de sufrir una lesión deportiva.

Tabla Nro. 16

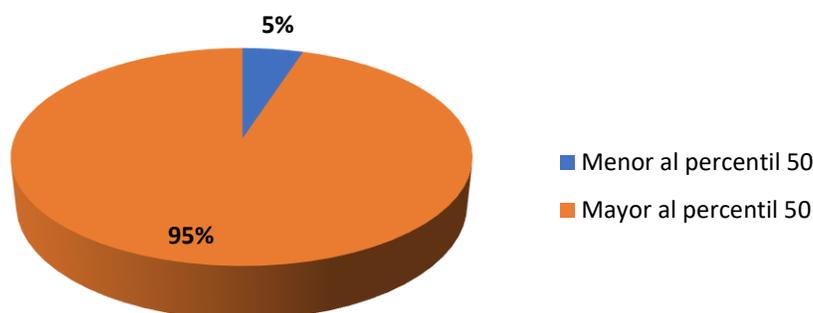
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la autocrítica y retirada social

Percentil 50	fr	(%)
Menor	1	5.00 %
Mayor	19	95.00 %
Total	20	100.00 %

Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Figura Nro. 7

Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la autocrítica y retirada social



Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Ahora, la tabla Nro. 17 y figura Nro. 7 presentan dos estrategias de afrontamiento, ya que los resultados son diferentes en gran medida a la presentada anteriormente. Con un 95.00 % (19 deportistas) puntúan por encima del percentil 50 y solo un deportista, lo que significa un 5.00 %

de la muestra, obtuvo un puntaje por debajo. Cabe destacar que la retirada social posee los puntajes más elevados en todas las estrategias evaluadas en la muestra. Según los resultados obtenidos, se plantean dos estrategias de afrontamiento, en el porcentaje más alto de la muestra, dónde la población estudiada posee la capacidad de observarse y valorarse a sí mismo evitando la repetición de errores durante el desenvolvimiento diario, al igual que poseen la capacidad de retirarse de la interacción social por una necesidad positiva de afrontar las situaciones presentadas desde la soledad.

Tabla Nro. 17

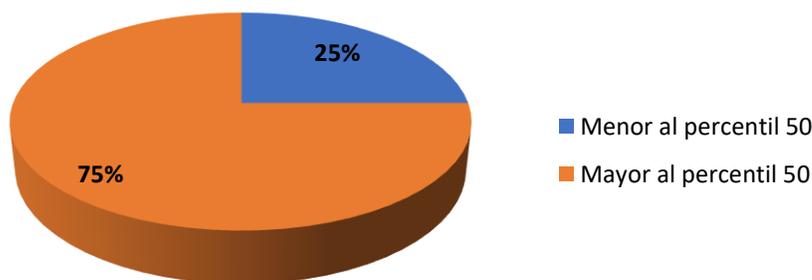
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la expresión emocional

Percentil 50	fr	(%)
Menor	5	25.00 %
Mayor	15	75.00 %
Total	20	100.00 %

Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Figura Nro. 8

Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la expresión emocional



Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Según la tabla Nro. 18 y figura Nro. 8 se determinó un 75.00 % (15 deportistas) puntúan por encima del percentil 50 y, a diferencia de un 25.00 % (5 deportistas), obtuvo un puntaje por

debajo. Se considera que, la mayoría de los deportistas poseen estrategias que pueden liberar emociones, que acontecen en el proceso de estrés en un momento determinado.

Tabla Nro. 18

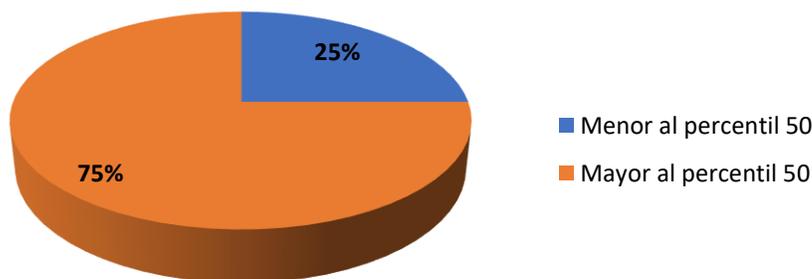
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo al pensamiento desiderativo

Percentil 50	fr	(%)
Menor	5	25.00 %
Mayor	15	75.00 %
Total	20	100.00 %

Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Figura Nro. 9

Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo al pensamiento desiderativo



Nota. Fuente: Sánchez (2022)

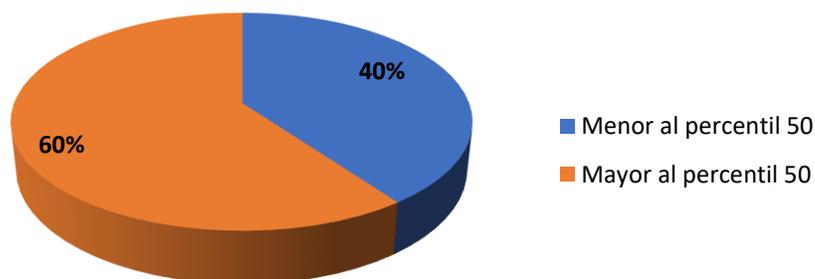
De igual manera, en la tabla Nro. 19 y figura Nro. 9 se observa un 75.00 % (15 deportistas) puntúan por encima del percentil 50 y, un 25.00 % (5 deportistas), obtuvo un puntaje por debajo. En la estrategia del pensamiento desiderativo, se encuentra el percentil más bajo corregido en la muestra. Se demuestra que la mayoría de los deportistas, refleja el deseo de que la realidad del suceso que están sufriendo en un momento determinado no fuese estresante.

Tabla Nro. 19
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo al apoyo social

Percentil 50	fr	(%)
Menor	8	40.00 %
Mayor	12	60.00 %
Total	20	100.00 %

Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Figura Nro. 10
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo al apoyo social



Nota. Fuente: Sánchez (2022)

De acuerdo a la tabla Nro. 20 y figura Nro. 10 se observa un 60.00 % (12 deportistas) de la muestra que poseen una disminución de apoyo social, puntuando por encima del percentil 50, significando así un aumento hacia un 40.00 % (8 deportistas), de las personas que poseen una puntuación por debajo. La mayoría de los deportistas se encuentran en la búsqueda de apoyo social, en otros individuos para sobrellevar una carga emocional pesada producto de un suceso determinado.

Tabla Nro. 20

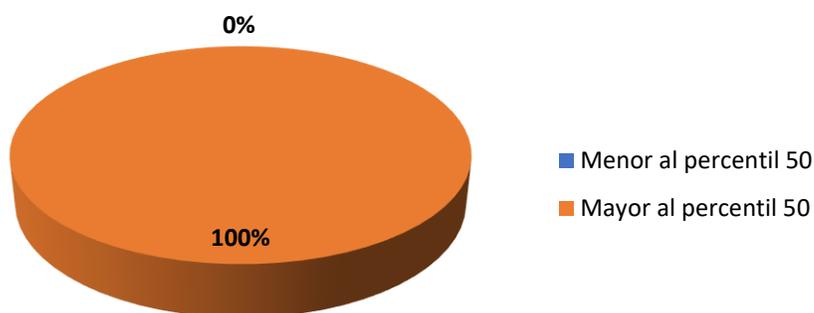
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la reestructuración cognitiva y evitación de problemas

Percentil 50	fr	(%)
Menor	0	0.00 %
Mayor	20	100.00 %
Total	20	100.00 %

Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Figura Nro. 11

Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo a la reestructuración cognitiva y evitación de problemas



Nota. Fuente: Sánchez (2022)

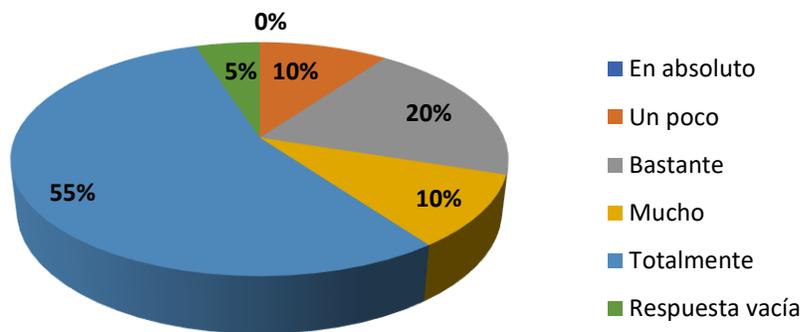
Por último, la Tabla Nro. 21 y Figura Nro. 11 se observan nuevamente dos estrategias de afrontamiento con los mismos resultados, siendo las únicas en presentar una totalidad de la muestra en obtener una puntuación por encima del percentil 50. Siguiendo los resultados obtenidos, se demuestra que los deportistas pertenecientes a la muestra, poseen técnicas relacionadas con el cambio de algunas distorsiones cognitivas que conducen a malestar emocional y frustración, así como también, suelen apartarse del problema para evitar que éste afecte emocionalmente empleando posiblemente un pensamiento irreal improductivo o desiderativo.

Tabla Nro. 21
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo al ítem agregado

Respuestas	fr	(%)
En absoluto	0	0.00 %
Un poco	2	10.00 %
Bastante	4	20.00 %
Mucho	2	10.00 %
Totalmente	12	55.00 %
Respuesta vacía	1	5.00 %
Total	20	100.00 %

Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Figura Nro. 12
Distribución de la muestra de deportistas de acuerdo al ítem agregado



Nota. Fuente: Sánchez (2022)

Cabe mencionar que la Tabla Nro. 22 y Figura Nro. 12 explican que, en la versión de Cano, Rodríguez y García realizada en 2007, agrega un ítem que menciona lo siguiente “Me consideré capaz de afrontar esta situación”. En donde un 55.00 % de los deportistas estuvo totalmente capaz de responderlo, un 20.00% estuvo bastante capaz, un 10.00% estuvo muy capaz, un 10.00% estuvo un poco capaz y un 05.00% que no respondió. Se logra observar que la mayoría de los deportistas

de alto rendimiento se sienten capaces de afrontar una situación determinada, en este caso, el sufrimiento de una lesión y todas las consecuencias que conlleva deportivamente la misma.

Establecimiento del tipo de relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo.

Finalmente, para establecer una correlación entre las variables inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento, en la muestra de 20 deportistas de alto rendimiento que han tenido lesiones de esta investigación, se llevó a cabo una prueba de bondad de ajuste para comprobar la normalidad de los datos presentados.

Tabla Nro. 22
Evaluación del coeficiente de la prueba de bondad de ajuste para la inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento

	Shapiro – Wilks		
	Estadístico	gl	Sig.
Inteligencia emocional	0.914	20	0.074
Atención emocional	0.944	20	0.280
Claridad emocional	0.949	20	0.359
Regulación emocional	0.912	20	0.069
Estrategias de afrontamiento	0.899	20	0.040
Resolución de problemas (REP)	0.968	20	0.707
Autocrítica (AUC)	0.936	20	0.200
Expresión emocional (EEM)	0.960	20	0.551
Pensamiento desiderativo (PSD)	0.910	20	0.065
Apoyo social (APS)	0.985	20	0.984
Reestructuración cognitiva (REC)	0.915	20	0.079

Evitación de problemas (EVP)	0.884	20	0.021
Retirada social (RES)	0.957	20	0.490

Nota. Datos recogidos en la evaluación de las variables del estudio. Fuente: Sánchez (2022)

La tabla Nro. 23 demuestra que los datos significativos encontrados en los factores de la inteligencia emocional y las diferentes estrategias de afrontamiento en la muestra de 20 deportistas de alto rendimiento, de sexo masculino y femenino, con edades comprendidas entre 18 y 27 años, pertenecientes al Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo, quienes presentan lesiones, resalta una normalidad estadística para el análisis empleado debido a que la mayoría de los datos, en su significancia, posee un número más elevado que 0.050.

Tabla Nro. 23
Coefficiente de correlación y significancia entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento

Coefficiente de correlación obtenido (Rho de Spearman)		Inteligencia emocional	Atención emocional	Claridad emocional	Regulación emocional
Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	0.455	0.505	0.322	0.337
	Sig. (bilateral)	0.044	0.023	0.167	0.146
	N	20	20	20	20
Resolución de problemas (REP)	Coefficiente de correlación	0.439	0.103	0.502	0.581
	Sig. (bilateral)	0.053	0.664	0.024	0.007
	N	20	20	20	20
Autocrítica (AUC)	Coefficiente de correlación	0.190	0.312	0.018	0.167
	Sig. (bilateral)	0.423	0.181	0.941	0.480
	N	20	20	20	20
Expresión emocional (EEM)	Coefficiente de correlación	0.023	0.249	-0.003	-0.090
	Sig. (bilateral)	0.924	0.289	0.990	0.705
	N	20	20	20	20
Pensamiento desiderativo (PSD)	Coefficiente de correlación	0.196	0.357	0.123	0.272
	Sig. (bilateral)	0.407	0.123	0.605	0.246
	N	20	20	20	20

Apoyo social (APS)	Coefficiente de correlación	0.537	0.535	0.475	0.158
	Sig. (bilateral)	0.015	0.015	0.034	0.507
	N	20	20	20	20
Reestructuración cognitiva (REC)	Coefficiente de correlación	0.412	0.153	0.293	0.562
	Sig. (bilateral)	0.071	0.519	0.210	0.010
	N	20	20	20	20
Evitación de problemas (EVP)	Coefficiente de correlación	0.020	0.343	-0.109	-0.044
	Sig. (bilateral)	0.933	0.138	0.646	0.853
	N	20	20	20	20
Retirada social (RES)	Coefficiente de correlación	0.045	0.213	-0.083	0.039
	Sig. (bilateral)	0.851	0.367	0.728	0.870
	N	20	20	20	20

Nota. Datos recogidos en la evaluación de las variables del estudio. Fuente: Sánchez (2022)

Se presenta el coeficiente de correlación obtenido entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento, resultando en un p-valor a 0.455, valor que, según Martínez et al. (2009) se encuentra cerca del rango 0.26 – 0.50, el cual interpreta la relación de ambas variables en una muestra de 20 deportistas de alto rendimiento que han tenido lesiones, correspondiente a ambos sexos y edades comprendidas entre 18 y 40 años que asisten al Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, Naguanagua, Edo. Carabobo como una correlación positiva débil.

Además, el nivel de la significación estadística obtenido en base al coeficiente de correlación encontrado fue de 0.044, por lo que este coeficiente obtenido es significativo en forma estadística y se rechaza la hipótesis nula de la investigación, es decir, existe relación entre las variables de estudio. Este resultado puede afirmarse con 95 % de certeza para generalizar en muestras de deportistas con características similares a la estudiada.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La presente investigación, se dedicó al estudio correlacional entre las variables de Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento presentes en los deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones, del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética, ubicado en Naguanagua, estado Carabobo, con el motivo de aportar datos para la comprensión de las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en la presente investigación. Se trabajó con una muestra de 20 personas de ambos sexos, de las cuales participaron 14 hombres y 6 mujeres, esto se llevó a cabo a través de la aplicación de pruebas psicométricas que miden las variables propuestas y la realización del correspondiente análisis estadístico.

Durante la realización del trabajo de grado se evidenció, a través de la escala de Inteligencia Emocional Tetra Meta Mood Scale TMMS-24 Salovey y Mayer 1997 CP Extremera y otros 2004, que un 60.00 % de la población estudiada maneja de forma adecuada el factor de atención emocional, comprendido como la capacidad y la conciencia que tenemos de reconocer nuestros sentimientos y saber lo que éstos significan (Salovey y Mayer 1990), lo cual se requiere en los entrenamientos diarios de los deportistas de alto rendimiento con el objetivo de que sus competencias sean exitosas.

También, se demuestra que 35.00 % de la población presta poca atención al factor de atención emocional y un 5.00 % de la población presta mucha atención a sus sentimientos y emociones. A su vez, se evidencia que un 65.00 % de los deportistas pertenecientes a la muestra deben mejorar su comprensión emocional, definiéndose como la capacidad de conocer y comprender nuestras emociones, distinguiendo entre ellas y entendiendo como evolucionan, integrándose en nuestro pensamiento (Salovey y Mayer 1990).

En el mismo orden de ideas, se presenta un 30.00 % que posee una adecuada comprensión y un 5.00 % que posee una excelente comprensión de sus emociones y sentimientos. Por otra parte, se destacan los resultados de la regulación emocional, donde el 70.00 % de la población se destaca predominante con una adecuada regulación emocional, definiéndose como la capacidad de controlar las emociones positivas y negativas en un momento determinado (Salovey y Mayer 1990). En consecuencia, el 20.00 % de la población debe mejorar la regulación emocional, y finalmente, el 10.00 % de la muestra posee una excelente regulación emocional.

Debido a los resultados obtenidos se lograron medir las dimensiones de la inteligencia emocional existentes en esta población, pudiéndose notar su presencia en menor o mayor grado. Se logran conocer los adecuados niveles involucrados de atención emocional, que gran parte de los deportistas del Centro de Medicina Física y Rehabilitación Artroquinética evidencian, por lo que se demuestra que poseen la capacidad de reconocimiento sobre los sentimientos que se generan al momento de sufrir una lesión.

Por otra parte, encontramos que los deportistas no saben distinguir entre sus emociones y la frecuencia de las mismas, es decir, los deportistas no poseen la capacidad de diferenciar entre sus emociones al momento de sufrir una lesión, pudiendo evidenciar, que, al presentarse diversas emociones tras el evento, los individuos no establecen una disimilitud entre las mismas. Por último, se miden los niveles implicados en la regulación emocional, dónde se mantiene un nivel adecuado de la misma, haciendo referencia en que los deportistas poseen una adecuada expresión de las respuestas emocionales a situaciones adversas o demandas continuas de su entorno, sean tolerables o no.

Ahora bien, en la segunda aplicación y resultados del instrumento de Estrategias de Afrontamiento en su adaptación española de Cano, Rodríguez y García (2007), se logra conocer

cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por los deportistas de alto rendimiento. Para el análisis estadístico de estos resultados se señala que la cantidad de deportistas que obtuvieron un puntaje igual o superior al percentil 50 en el baremo de los autores del mencionado instrumento, en lo que se puede concluir que la primera estrategia de afrontamiento es la resolución de problemas.

En las estrategias de afrontamiento, la resolución del problema constituye un proceso mediante el cual se elabora la información que resuelve una situación determinada, dicho proceso requiere el ejercicio de la memoria de corto y largo plazo (Cano, Rodríguez y García 2007). Se obtuvo un porcentaje de 55.00 % que no se encuentra por encima del percentil mencionado anteriormente, lo que significa que los deportistas no poseen la capacidad de elaborar la información para resolver un suceso vivido.

Posteriormente, se evaluó la autocrítica, la cual se basa en la culpa y crítica del individuo hacia él mismo por motivo del estresor que causó un conflicto en un momento determinado. Este ítem se evalúa en conjunto con la retirada social, que se define como una dispersión del problema y sus consecuencias debido a la ausencia de aceptación del conflicto, dónde se presenta un 95.00 % de individuos que puntuaron sobre el percentil 50, es decir, que estos individuos comúnmente emplean las mencionadas estrategias de afrontamiento, y solo un 5.00 % de la muestra obtuvo un puntaje por debajo del percentil indicado. Cabe destacar que el ítem del instrumento de estrategias de afrontamiento que obtuvo los puntajes más elevados en todas las estrategias evaluadas en la muestra fue la retirada social.

Siguiendo con el orden de ideas, se evaluó la expresión emocional, dónde un 75.00 % de los deportistas de la muestra puntuaron por encima del percentil 50, y solo un 25.00 % por debajo del mismo. Esto quiere decir que los deportistas se expresan impulsivamente e idean planes

instantáneos para enfrentarse a situaciones determinadas. Por consiguiente, se evaluó el pensamiento desiderativo, considerándose el reconocimiento de la propia emoción en relación al problema en una situación determinada, dónde se obtuvo el mismo resultado del ítem anterior obteniendo que el 75.00 % de los deportistas puntuaron por encima del percentil 50 y solo un 25.00% puntúa por debajo del mismo.

Se evaluó el apoyo social, el cual hace referencia a sentirse querido, protegido y valorado por otros individuos cercanos frente a un evento determinado. Se obtuvo que un 60.00 % de los deportistas pertenecientes a la muestra poseen apoyo social, y el 40.00 % de los deportistas presentan una puntuación por debajo del percentil 50.

Luego se evalúa la reestructuración cognitiva, que está relacionada con reconocer las condiciones positivas del problema ante un estresor, para tolerar un conflicto de un modo sano, junto con la evitación de problemas como movilización de los recursos propios para eludir las emociones. En conjunto, se obtuvieron los mismos resultados, siendo las únicas estrategias de afrontamiento en la que la totalidad de la muestra obtiene una puntuación por encima del percentil 50, es decir, el 100.00 % de los individuos utilizan estas estrategias de afrontamiento.

Por último, se evalúa el ítem agregado que alega “Me considere capaz de afrontar esta situación”. En donde un 55.00 % de los deportistas estuvo totalmente capaz de responderlo, un 20.00% estuvo bastante capaz, un 10.00% estuvo muy capaz, un 10.00% estuvo un poco capaz y un 05.00% que no respondió. Se logra observar que la mayoría de los deportistas de alto rendimiento se sienten capaces de afrontar una situación determinada, en este caso, el sufrimiento de una lesión y todas las consecuencias que conlleva deportivamente la misma.

Al inicio del trabajo de grado, se presenta, a través de la realización de entrevistas reflejadas en el planteamiento del problema, las vivencias de deportistas de alto rendimiento que han sufrido lesiones. Se comenzó a evidenciar a partir de ello las dos variables investigadas en los deportistas, por ello se planteó como objetivo principal analizar el tipo de relación entre estas variables a través de un análisis de coeficiente de correlación de Spearman, donde se desarrolló un emparejamiento entre variables para poder evidenciar el nivel de correlación que poseen entre sí. Por lo cual, fue preciso determinar un nivel de significación para así, establecer el porcentaje de seguridad y error de los resultados para poder llegar a obtener 0.50 de coeficiente de correlación.

El resultado obtenido entre las variables de la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento es p-valor a 0.455, valor que, según Martínez et al. (2009) se encuentra cerca del rango 0.26 – 0.50, el cual interpreta la relación de ambas variables en la muestra seleccionada, además, el nivel de significación estadística obtenido en base al coeficiente de correlación encontrados fue 0.044, por lo que el coeficiente es significativo en forma estadística y se rechaza la hipótesis nula de investigación, es decir, se acepta la hipótesis de investigación donde se afirma que existe relación entre las variables del presente estudio.

Se concluye, que todas las dimensiones de ambos instrumentos estuvieron presentes en mayor o menor grado, lo que evidencia que los deportistas de alto rendimiento intentan manejar sus emociones y sentimientos al momento de sufrir una lesión y todas las consecuencias que se obtienen con este suceso, a excepción del ítem de resolución de problemas en las estrategias de afrontamiento, el cual tuvo una incidencia significativa en los resultados del instrumento, donde se evidencia que, los deportistas de alto rendimiento no aplican la resolución de problemas como una estrategia de afrontamiento al momento de sufrir una lesión, es decir, los individuos no son diligentes en la búsqueda de una solución acorde tras el evento.

Los deportistas de alto rendimiento se someten diariamente al entrenamiento bajo presión, hasta el momento de llegar a las competencias, donde se sufre una presión mucho más elevada. Se recomienda reforzar el manejo de las emociones y la ansiedad que se pueden producir diariamente, y ofrecer un apoyo adicional a los deportistas que ya han sufrido lesiones para el correcto manejo de sus emociones y sentimientos evitando frustraciones y síntomas depresivos.

En los entrenamientos bajo presión, se sugiere implementar psicoeducación del manejo de las emociones post lesión y del control de síntomas ansiosos y estresantes. Se recomienda también hacer programas de intervención para el control de las emociones como la negación sobre una lesión deportiva, sentimientos y emociones como la ira, estrés y tristeza que relucen en estos escenarios, así como también la aceptación y reacción sobre la situación, para trabajar sobre la recuperación.

Basados en los resultados obtenidos, determinando que existe correlación entre las variables de Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento en la presente investigación, se recomienda de manera amplia trabajar en el dinamismo del grupo de deportistas con la focalización atencional, donde se trabaja la percepción del estrés y la lesión como relación entre estos factores. El comportamiento atencional en el deporte requiere que un atleta integre y responda mental, emocional y/o físicamente a una variedad de normas internas y externas.

Las respuestas inapropiadas debidas al estrés, pueden influir en el proceso atencional y en la habilidad del atleta para interpretar las entradas apropiadas y necesarias para la ejecución adecuada de una destreza deportiva, situando al atleta en una posición vulnerable a la lesión. Cada deportista es un individuo y cada uno de ellos reacciona diferente ante situaciones similares, los factores psicológicos varían entre los deportistas e influyen en el tiempo de recuperación post-

lesión. La meta es que los deportistas se reintegren a sus actividades cotidianas de una forma plena, conjuntamente con el apoyo psicológico pertinente.

REFERENCIAS CONSULTADAS

Fuentes Electrónicas

- Álvarez, Arturo, M., Surcolombiana, (2011). *Metodología De La Investigación Cuantitativa Y Cualitativa Guía Didáctica*. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- C., Helena, González-Correa, C., Augusto, Caicedo, J., & César. (2016). *11(1)*, 31–36. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051003.pdf>
- Castillo, I. (n.d.). *Análisis de datos cuantitativos*. https://castillodcuire.files.wordpress.com/2017/06/anc3a1lisis-de-datos_cuantitativos.pdf
- Comunicado De Prensa Núm. 64/21 28 De Enero De 2021 Página 1/2 Comunicación Social Resultados Del Módulo De Práctica Deportiva Y Ejercicio Físico 2020*. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/mopradef2020.pdf>
- Crespo López, M., & Ring, J. (n.d.). *Estrategias De Afrontamiento*. http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225
- Cubillo, P., Sustentante, S., Redondo, M., Campus, D., Dengo, O., Heredia, C., & Rica. (n.d.). *Universidad Nacional Facultad De Ciencias Sociales Escuela De Psicología*. <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/21351/Estrategias%20de%20afrontamie>

[nto%20que%20desarrollan%20atletas%20universitarios%20ante%20una%20lesi%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

De, G., Asunción, L., & De, J. (N.D.). “Estrategias De Afrontamiento Frente A La Vida Actual Que Más Utilizan Los Adultos Mayores De 70 Años Que Visitan Las Instalaciones De La Procuraduría De Los Derechos Humanos.” *Campus Central*.

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2017/05/42/Redondo-Clarissa.pdf>

De, U., & Buenaventura, S. (n.d.). *Psychologia. Avances de la disciplina*.

<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>

Derechos De Los Deportistas En Venezuela - tusolucionlegal. (2021, August 3). *Tusolucionlegal*.

<https://www.tusolucionlegal.com.ve/derechos-de-los-deportistas-en-venezuela/>

Dionisio Alonso Curiel. (2022). El deporte de alto rendimiento desde la perspectiva del técnico deportivo. *Citius, Altius, Fortius: Humanismo, Sociedad Y Deporte: Investigaciones Y Ensayos*, 1(2), 71–98.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3362756>

DOMINGUEZ MONTUFAR RUTH ANGELICA (2016). *Estrategias De Afrontamiento Utilizadas Por Deportistas Que Han Debido Abandonar La Práctica De Un Deporte Por Lesión*.

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Dominguez-Ruth.pdf>

Estudio sobre la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento. (2022). *Reme.uji.es*.

<http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>

El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva. (2022). *Efdeportes.com*.

<https://efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>

Fernández. (2004). *Escala Para La Evaluación De La Expresión, Manejo Y Reconocimiento De Emociones*.

<https://psicologiaveracruz.files.wordpress.com/2016/02/trait-meta-mood-scale-tmms-24.pdf>

García Gaviria, L. T. (2018). *Estrategias De Afrontamiento En Las Selecciones Femeninas De Baloncesto, Voleibol Y Fútbol Sala De La Universidad De Ciencias Aplicadas Y Ambientales (Udca)*.

<https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/1060/TESIS%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf;jsessionid=AAEB65F100F324251005833DAE4B932D?sequence=1>

Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 5ta Ed. México: McGraw-Hill

<https://economipedia.com/definiciones/rho-de-spearman.html>

<https://g-se.com/rendimiento-deportivo-bp->

[A57cfb26e69ca4#:~:text=Por%20su%20parte%20Martin%20lo,%22%20\(Martin%2C%202001\).](https://g-se.com/rendimiento-deportivo-bp-A57cfb26e69ca4#:~:text=Por%20su%20parte%20Martin%20lo,%22%20(Martin%2C%202001).)

Jesús, A., Antón, M., Jesús, M., & Muñiz, I. (n.d.). *Tesis Doctoral: Inteligencia Emocional Y Rendimiento Inteligencia Emocional Y Rendimiento Inteligencia Emocional Y Rendimiento Inteligencia Emocional Y Rendimiento*.

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/18817/Tesis1113-160915.pdf>

Jiménez, A. (2018, febrero 2). *Inteligencia Emocional*. ORSC:

https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf

Julia, C., & Olivas, A. (n.d.). *Universidad Autónoma De Nuevo León Facultad De Psicología Tesis Evaluación De Un Modelo Explicativo Psicosocial Sobre La Ocurrencia Y Gravedad De Las Lesiones Deportivas*. <http://eprints.uanl.mx/18537/1/1080289239.pdf>

La Inteligencia Emocional En El Proceso De Enseñanza-Aprendizaje: Concepto Y Componentes. (2007).

https://Archivos.Csif.Es/Archivos/Andalucia/Ensenanza/Revistas/Csicsif/Revista/Pdf/Número_14/Inmaculada_Rodriguez_1.Pdf

La Importancia De La Inteligencia Emocional En La Población Masculina – RDU UNAM. (2021, noviembre). Enero 19, 2022, from RDU UNAM https://www.revista.unam.mx/2021v22n6/la_importancia_de_la_inteligencia_emocional_en_la_poblacion_masculina/

La Inteligencia Emocional Según Salovey Y Mayer – Rafael Bisquerra. (2020). Febrero 7, 2022, <https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>

La inteligencia emocional según Salovey y Mayer – Rafael Bisquerra. (2020). Rafaelbisquerra.com. <https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>

La Investigación Científica. (2022). Eumed.Net. https://Www.Eumed.Net/Tesis-Doctorales/2012/Mirm/Investigacion_Cientifica.Html#:~:Text=A%20tal%20efecto%2C%20Da%20nhke%20citado,Se%20someta%20a%20un%20an%C3%A1lisis.

La Práctica De La Inteligencia Emocional. (n.d.). <https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>

Lara, M. (n.d.). *Deportista De Alto Rendimiento Y Alto Nivel Concepto Y Características En El Ámbito Internacional* <https://www.camara.cl/verDoc.aspx?prmID=163088&prmTIPO=DOCUMENTOCOMISION>

Las Lesiones Deportivas Y Sus Posibles Causas. (2013).: <https://www.efdeportes.com/efd177/las-lesiones-deportivas-y-sus-posibles-causas.htm>

Macías, C., Amarís, M., Orozco, M., Amarís, V., & Zambrano, M. (n.d.). *Psicología desde el Caribe*.

<https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

Maria, A. (2014, November 14). *Lesiones deportivas y su intervención psicológica en atletas*.

Monografias.com. <https://www.monografias.com/trabajos102/lesiones-deportivas-y-su-intervencion-psicologica-atletas/lesiones-deportivas-y-su-intervencion-psicologica-atletas>

Maricela, M., & Arturo, L. (2022). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 9–24.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-50512005000100001

MATRIZ OPERACIONAL DE LA VARIABLE Y MATRIZ DE CONSISTENCIA SESIÓN N° 01. (n.d.).

<https://www.une.edu.pe/diapositivas3-matriz-de-consistencia-19-08-12.pdf>

Nacional De Colombia Foritos, U., Flores, T., Maricela, M., Tovar, R., & Arturo, L. (n.d.).

<https://www.redalyc.org/pdf/818/81802502.pdf>

Niveles de Medición: Aprende a dominarlos fácilmente. (2018, April 30). QuestionPro.

<https://www.questionpro.com/blog/es/niveles-de-medicion/>

Núñez, R. (2013). *Las lesiones deportivas y sus posibles causas*. Efdeportes.com.

<https://efdeportes.com/efd177/las-lesiones-deportivas-y-sus-posibles-causas.htm>

Orientaciones Sobre La Psicología Del Deporte. (2022).

<https://www.efdeportes.com/efd163/orientaciones-sobre-la-psicologia-del-deporte.htm>

Psicosociales, F., De Organizacion, Y., Sauter, S., Murphy, L., Hurrell, J., & Levi, L.

(n.d.). *FACTORES PSICOSOCIALES Y DE ORGANIZACION Factores psicosociales y organizativos*.

<https://www.insst.es/documents/94886/162520/Cap%C3%ADtulo+34.+Factores+psicosociales+y+de+organizaci%C3%B3n>

Santana, F. (2012, January 26). *Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física*.

Franciscosantana.net; Blogger. <https://www.franciscosantana.net/2012/01/ley-organica-de-deporte-actividad.html>

Tesis de Investigadores. (2022, Marzo 30). Población y Muestra. Tamayo y Tamayo.

<http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2011/06/poblacion-y-muestra-tamayo-y-tamayo.html>

UTEL Universidad. (2014, July 11). BLOG | UTEL [https://utel.edu.mx/blog/rol-personal/que-](https://utel.edu.mx/blog/rol-personal/que-involucra-el-concepto-de-alto-rendimiento/)

[involucra-el-concepto-de-alto-rendimiento/](https://utel.edu.mx/blog/rol-personal/que-involucra-el-concepto-de-alto-rendimiento/)

Fuentes Bibliográficas

Herrera G (2021). *Inteligencia emocional, estilos de comunicación y rendimiento laboral en cajeros de supermercado*. Universidad Arturo Michelena.

Oblitas, L. A. (2020, Julio 6). *Psicoterapias contemporáneas*.

Fuentes Normativas

Asamblea Nacional de la República Bolivariana de Venezuela Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2018).



Código de Ética Profesional del Psicólogo de Venezuela (1981). Federación de Psicólogos de Venezuela. Caracas: Editorial La Torre.

UAM-FACES (2021). Instructivo Normativo de Trabajos de Grado de FACES. San Diego: Universidad Arturo Michelena.



ANEXOS

ANEXO A**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, **Jackson Jardim**, titular de la Cédula de Identidad N° V-**19.768.980**, en mi condición de Atleta de Fondo, por medio de la presente, AUTORIZO al Bachiller: Mariangel Sánchez Piña, titular de la Cédula de Identidad N° V-28.433.871, quien se encuentra en proceso de elaboración de su Trabajo de Grado para optar al título de Licenciado en Psicología de la Universidad Arturo Michelena, para que publique en el mencionado informe lo que he afirmado, con la finalidad de cumplir con el precepto de veracidad y confiabilidad de los datos obtenidos.

Constancia que se entrega a solicitud de parte interesada a los 24 días del mes de enero de 2022.

Nombre de la fuente: J.J.

Firma:



Cédula de Identidad: V-**19.768.980**

ANEXO B**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, **Nestor Alberto López Henríquez**, titular de la Cédula de Identidad N° **V-18232924** en mi condición de Atleta de Fondo, por medio de la presente, AUTORIZO al Bachiller: Mariangel Sánchez Piña, titular de la Cédula de Identidad N° V-28.433.871, quien se encuentra en proceso de elaboración de su Trabajo de Grado para optar al título de Licenciado en Psicología de la Universidad Arturo Michelena, para que publique en el mencionado informe lo que he afirmado, con la finalidad de cumplir con el precepto de veracidad y confiabilidad de los datos obtenidos.

Constancia que se entrega a solicitud de parte interesada a los 24 días del mes de enero de 2022.

Nombre de la fuente: N.L.

Firma:



Cédula de Identidad: N° **V-18232924**

ANEXO C

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, **Asdrúbal Antonio Castillo Monteverde**, titular de la Cédula de Identidad N° **20.336.251**, en mi condición de Psicólogo mención Clínica especializado en Psicología de la Salud y el Deporte, por medio de la presente, **AUTORIZO** al Bachiller: Mariangel Sánchez Piña, titular de la Cédula de Identidad N° V-28.433.871, quien se encuentra en proceso de elaboración de su Trabajo de Grado para optar al título de Licenciado en Psicología de la Universidad Arturo Michelena, para que publique en el mencionado informe lo que he afirmado, con la finalidad de cumplir con el precepto de veracidad y confiabilidad de los datos obtenidos.

Constancia que se entrega a solicitud de parte interesada a los 24 días del mes de enero de 2022.

Nombre de la fuente: Asdrúbal Castillo

Firma:



Cédula de Identidad: V- 20.336.251

ANEXO D

Escala Inteligencia Emocional, Trait Meta Mood Scale TMMS-24 (Salovey y Mayer, 1997,

Cp. Extremera y Otros, (2004)

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

ANEXO E

Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Holroyd, Reynold y Wigal (1989).

Adaptación Española de Cano, Rodríguez y García (2007)

Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en como manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0 = En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente

Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

NOMBRE:	EDAD:	FECHA EVAL:	
1	Luché para resolver el problema		0 1 2 3 4
2	Me culpé a mí mismo		0 1 2 3 4
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés		0 1 2 3 4
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado		0 1 2 3 4
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema		0 1 2 3 4
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente		0 1 2 3 4
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado		0 1 2 3 4
8	Pasé algún tiempo solo		0 1 2 3 4
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación		0 1 2 3 4
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché		0 1 2 3 4
11	Expresé mis emociones, lo que sentía		0 1 2 3 4
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase		0 1 2 3 4
13	Hablé con una persona de confianza		0 1 2 3 4
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas		0 1 2 3 4
15	Traté de olvidar por completo el asunto		0 1 2 3 4
16	Evité estar con gente		0 1 2 3 4
17	Hice frente al problema		0 1 2 3 4
18	Me critiqué por lo ocurrido		0 1 2 3 4
19	Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir		0 1 2 3 4
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación		0 1 2 3 4
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano		0 1 2 3 4
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían		0 1 2 3 4
23	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más		0 1 2 3 4
24	Oculté lo que pensaba y sentía		0 1 2 3 4
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran		0 1 2 3 4
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera		0 1 2 3 4
27	Dejé desahogar mis emociones		0 1 2 3 4

28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0 1 2 3 4
29	Pasé algún tiempo con mis amigos	0 1 2 3 4
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0 1 2 3 4
31	Me comporté como si nada hubiera pasado	0 1 2 3 4
32	No dejé que nadie supiera como me sentía	0 1 2 3 4
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0 1 2 3 4
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0 1 2 3 4
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0 1 2 3 4
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0 1 2 3 4
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0 1 2 3 4
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas	0 1 2 3 4
39	Evité pensar o hacer nada	0 1 2 3 4
40	Traté de ocultar mis sentimientos	0 1 2 3 4
	Me consideré capaz de afrontar la situación	0 1 2 3 4

FIN DE LA PRUEBA

	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES
PD								
PC								
<i>A cumplimentar por el evaluador</i>								