



PERCEPCIÓN DE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y COMPETENCIA EMOCIONAL EN NIVELES INTERMEDIOS DE LA FORMACIÓN DEPORTIVA EN DEPORTES DE COMBATE

Perceived psychological well being and emotional competence in medium level wrestlers

Juan González Hernández

Recibido: 25/11/2010

Facultad de Psicología, Universidad de Murcia, España.

Aceptado: 06/12/2010

Correspondencia:

Juan González Hernández
Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos psicológicos
Facultad de Psicología, Universidad de Murcia.
Campus de Espinardo, 30100
Espinardo, Murcia
Mail: jgonzalez@um.es

Resumen

Los deportistas que practican artes marciales indican, a modo general, que ésta práctica produce efectos psicosociales diferentes (y mayores) a las producidas por otras actividades físicas. Aunque todos los deportes pueden promover el bienestar psicológico, los procesos y efectos no son los mismos en artes marciales y en otros tipos de actividades físicas. Sin embargo, no siempre se han integrado los hallazgos de las investigaciones con los programas de intervención. Los estilos de vida y las oportunidades de salud, bienestar y desarrollo de los jóvenes tienen una relación muy estrecha con el contexto sociocultural, facilitando u obstaculizando este tránsito hacia la edad adulta. El contexto es un factor interviniente y determinante en el comportamiento por lo que resulta conveniente tomar en cuenta los ambientes percibidos por el sujeto (Figuroa et al., 2005). En este sentido, y a pesar de que actualmente la inteligencia emocional es uno de los temas de mayor estudio e interés dentro de la Psicología, este es un aspecto a concretar dentro de las metodologías de entrenamiento, tanto formativo como competitivo. Se presenta aquí un estudio descriptivo y transversal en el que se ha contado con una muestra de jóvenes deportistas (N=45), que practican distintas modalidades de deportes de combate (kárate y judo) de la ciudad de Murcia. Los resultados nos sugieren que, tanto el fomento de entornos deportivos para la práctica de artes marciales como una actividad deportiva organizada, influye positivamente en la percepción del bienestar psicológico, lo que beneficia el desarrollo del autoconcepto y desarrollo cognitivo de los mismos.

Palabras claves: bienestar psicológico, inteligencia emocional, deportes de combate, indicadores de rendimiento

Abstract

Sportsmen who practise martial arts indicate, to general way, that practical this one produces effects psicosociales different (and major) to the produced ones for other physical activities. Though all the sports can promote the psychological well-being, the processes and effects are not the same in martial arts and in other types of physical activities. Nevertheless, not always the findings of the investigations have joined with the programs of intervention. The ways of life and the opportunities of health, well-being and development of the young persons have a very narrow relation with the sociocultural context, facilitating or preventing this traffic towards the adult age. The context is a factor intervener and determinant in the behavior for what it turns out suitable bear in mind the environments perceived by the subject (Figueroa et al., 2005). In this respect, and in spite of the fact that nowadays the emotional intelligence is one of the topics of major study and interest inside the Psychology, this one is an aspect to make concrete inside the methodologies of training, both formative and competitive. One presents here a descriptive and transverse study in the one that has told himself with a sample of sports young women (N=45), that they practise different modalities of combative sports (karate and judo) of the city of Murcia. The results suggest us that, so much the promotion of sports environments for the practice of martial arts as a sports activity organized, it influences positively in the perception of the psychological well-being, which benefits the development of the autoconcept and cognitive development of the same ones.

Key words: psychological well-being, emotional intelligence, combative sports, indicators of performance

Introducción

Los deportistas que practican artes marciales indican, a modo general, que ésta práctica produce efectos psicosociales diferentes (y mayores) a las producidas por otras actividades físicas. Aunque todos los deportes pueden promover el bienestar psicológico, los procesos y efectos no son los mismos en artes marciales y en otros tipos de actividades físicas. Sin embargo, no siempre se han integrado los hallazgos de las investigaciones con los programas de intervención. Sibley y Etnier (2002) hacen un análisis de la relación que existe entre procesos cognitivos y actividad física. En este texto, los autores plantean ampliamente los beneficios que tiene para el desarrollo cognitivo de los niños, el hecho de que estos practiquen una actividad física de manera regular. No resulta difícil argumentar, a partir de las teorías psicológicas más tradicionales que entre el autoconcepto y el bienestar psicológico individual se producen interacciones y, por lo tanto, es necesario tener en cuenta que esa misma conexión debe existir entre cada una de las dimensiones del autoconcepto, como el autoconcepto físico y el equilibrio y satisfacción personal. No obstante, apenas existe documentación científica que aporte una evidencia concreta, y la existente genera algunas contradicciones. Así, mientras Campbell (1976) encuentra una débil relación entre la felicidad y el atractivo físico, Umberson y Hughes (1987) encontraron una fuerte relación entre el atractivo físico y el bienestar subjetivo. (Goñi, Rodríguez y Ruiz de Azúa, 2004).

A pesar de que actualmente la inteligencia emocional es uno de los temas de mayor estudio e interés dentro de la Psicología, este es un aspecto a concretar dentro de las metodologías de entrenamiento. En lo que hace referencia al ámbito deportivo, tanto formativo como competitivo, es necesario para los entrenadores disponer de información sobre el nivel de desarrollo emocional de los deportistas. Debemos tener en cuenta que la inteligencia emocional es una metahabilidad, que permanece latente en el sujeto y que lleva a la conclusión de que no es algo directamente observable, a menos que se produzcan comportamientos ante una determinada situación.

En el inicio de los estudios acerca de la inteligencia emocional, Gardner (1983) planteaba la existencia de 7 tipos diferentes de inteligencia: inteligencia musical, kinestésica-corporal, lógico-matemática, lingüística, intrapersonal e interpersonal, señalando que dentro de esta clasificación elaborada hay dos tipos de inteligencias muy relacionadas con la competencia social, y hasta cierto punto emocional. Gardner se refería a la inteligencia interpersonal e intrapersonal, definiendo la primera como la habilidad para conocer uno mismo sus propias emociones y la segunda como la habilidad para entender las emociones y las intenciones de otros individuos. Como se puede observar, habilidades necesarias en los deportes con oposición como los deportes de combate. Por otro lado, Salovey y Mayer (1990), que fueron los primeros en utilizar el término de "Inteligencia Emocional", para explicar por qué algunas personas parecen ser más "emocionalmente competentes" que otras, y la definieron como "un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno" (Goleman, 1995,1998). También indicaron que constaba de tres categorías de habilidades adaptativas: valoración y expresión de la emoción, regulación de la emoción y la utilización de las emociones para solucionar los problemas (Mayer y Salovey, 1993).

Los objetivos del presente trabajo son los de establecer la relación existente entre las percepciones de bienestar psicológico como indicador del desarrollo normalizado de la personalidad del adolescente y de su desarrollo psicosocial; determinar la percepción de autoconcepto físico como facilitador del compromiso con su práctica deportiva en las artes marciales. De la misma manera, buscamos reconocer las percepciones de competencia emocional de jóvenes practicantes en deportes de combate como indicadores de capacidades de autocontrol y de toma de decisiones adecuadas en el momento competitivo, así como valorar el grado de compromiso y de presión que conlleva la competición en su práctica deportiva en las artes marciales.

Método

Para ello, se presenta aquí un estudio descriptivo y transversal en el que se ha contado con una muestra de jóvenes deportistas (N=45), que practican distintas modalidades de deportes de combate (kárate y judo) de la ciudad de Murcia y que practican sus modalidades en clubes deportivos, por lo que el criterio de elección propia de la modalidad deportiva está presente; a la citada muestra se le ha administrado un cuestionario sociodemográfico, la *Escala de Bienestar Psicológico de Riff (adaptación española por Díaz et al. 2006)*, y el *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) (Goñi y Ruiz de Azúa, 2004)*, el *Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano, Rodríguez y García, 2007)* y el *Cuestionario de Estilo de Decisión en el deporte (CETD) (Arruza, 2005)*. Correlacionando las informaciones sobre las dimensiones de la

competencia emocional (competencia percibida en la toma de decisiones, agobio al decidir y compromiso con la toma de decisiones), recursos de afrontamiento, así como su comportamiento competitivo; correlacionando las informaciones y enfatizando en los datos sobre las dimensiones de bienestar psicológico (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida) y las de autoconcepto físico (habilidad física, condición física, atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general).

Previamente a la administración de los cuestionarios a la muestra, solicitamos los permisos correspondientes a los responsables de los clubes deportivos, así como recibimos la autorización de los padres de los deportistas previo consentimiento informado.

Resultados

Los resultados del presente estudio indican, que para la muestra seleccionada existe una correlación directa y positiva entre algunas de las dimensiones del autoconcepto físico (H, F, AFG y AG) con las de bienestar psicológico (A, Aut, Cp).

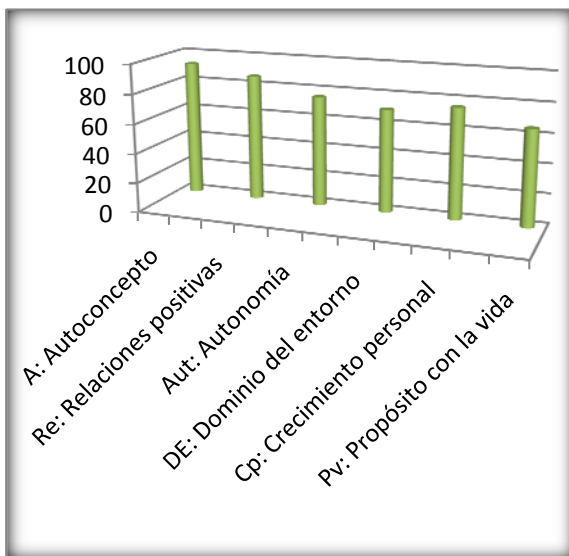


Figura 1. Indicadores de bienestar psicológico

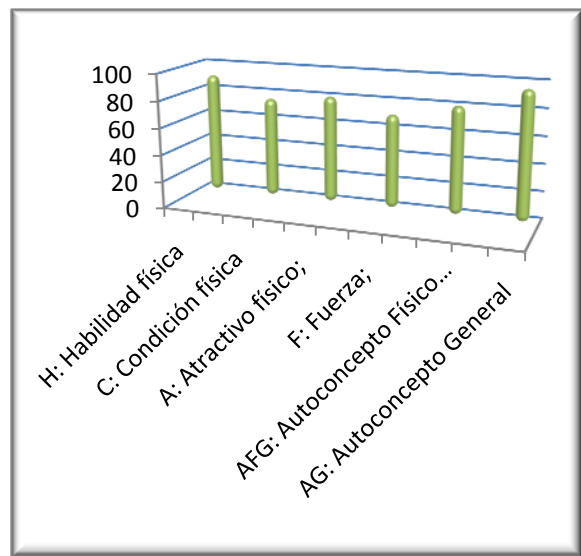


Figura 2. Indicadores de autoconcepto físico

Al mismo tiempo, podemos observar también que no existen diferencias significativas entre las muestras de las dos modalidades deportivas (judo y kárate) ($F= 12,5$; $p<0,001$).

Los resultados también nos señalan, que para la muestra seleccionada existe una correlación adecuada entre las dimensiones del manejo emocional de las situaciones competitivas y el comportamiento competitivo de los sujetos de la muestra. También puede comprobarse que los sujetos con más índices de competencia emocional percibida, correlacionan positivamente con recursos de afrontamiento como la búsqueda de apoyo social (sig: 0,002) ó autocrítica (sig: 0,046), y negativamente con estrategias de afrontamiento como pensamiento desiderativo (sig: -0.0048). Al mismo tiempo, podemos observar también que no existen diferencias significativas entre las muestras de las dos modalidades deportivas (judo y kárate) ($F= 16,8$; $p<0,001$).

Conclusiones

Los resultados nos sugieren que, tanto el fomento de entornos deportivos para la práctica de artes marciales como una actividad deportiva organizada, influye positivamente en la percepción del bienestar psicológico por parte de nuestros jóvenes en la adolescencia, lo que beneficia el desarrollo del autoconcepto y desarrollo cognitivo de los mismos.

La percepción del control de los objetivos de ejecución es muy importante para la mejora de la percepción de la competencia en el deportista, sobre todo en deportistas en etapas formativas; esta percepción de posibilidad con lo que hago, reforzará nuestra autoconfianza, potenciará nuestra motivación y nos ayudará a generar paulatinamente una mayor concentración y la adecuada en cada momento de la competición. Los resultados de este estudio de investigación nos sugieren que, los niveles más adecuados de competencia percibida desde el punto de vista emocional facilitan un mayor rendimiento en el momento competitivo.

Creemos que es labor conjunta, cada vez más continua y favorecedora de los entornos deportivos, de los estilos educativos en entornos familiares, y de la sociedad en general, fortalecer estas percepciones en la adolescencia.

Es necesario indicar que la metodología de investigación debería de proponerse en una muestra superior para contemplar una mayor fiabilidad en los datos resultantes.

Referencias

- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J.L., García-Merita, M.L., y Pérez-Recio, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 39-52.
- Devís, J. (1995). Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente. *Revista de Educación*, 306, 455- 472.
- Figuroa, M.I., Contini, N., Lacunza, A.B., Levin, M. y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72.

- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: Multip/e Inte/ligences*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goñi Grandmontagne, A; Rodríguez Fernández, A; Ruiz de Azúa García, S. (2004). Bienestar psicológico y autoconcepto en la adolescencia y la juventud. *Psiquis*, 25 (4) 141-151.
- Gruber, J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: A meta- analysis. *American Academy of Physical Education Papers*, 19, 30-48.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433- 442.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology* 4 (3), 197-208.
- Morgan, W.P. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 17 (1), 94-100.
- Ruiz, L.M. (2001). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 2, 235-248
- Salovey, P. y Mayer, D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 9(3), 185-211
- Sibley, B, y Etnier, J. (2002). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science* (in press).
- Umberson, D., y Hugues, M. (1987). The Impact of Physical Attractiveness on Achievement and Psychological Well-Being. *Social Psychology Quarterly*. 50(3), 227-236.

Referencia del artículo:



González, J. (2011). Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 7 (Suppl.), 75-80.
<http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>