



ENTRENAMIENTO EMOCIONAL PARA TAEKWONDISTAS CADETES Y JUVENILES DE ALTO RENDIMIENTO EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Autoras: Burgos Henríquez, Sandra; Peralta Ferroni, Mariela

RESUMEN:

El impacto que ha generado la pandemia a nivel mundial ha tenido repercusiones en el deporte de alto rendimiento, generando fracturas en el proceso, sometido a constantes cambios de estrategias para su funcionamiento. Esta investigación tiene como objetivo principal determinar los efectos de un programa de entrenamiento emocional en taekwondistas cadetes y juveniles de la Selección Nacional Chilena en tiempos de pandemia, con un enfoque mixto.

Los resultados apuntan al impacto de una alta valoración del programa “Fortaleciéndonos en tiempos de pandemia”, el que contribuyó a la adquisición de competencias emocionales como la conciencia y regulación emocional así como el autoconocimiento y accionar en el establecimiento de metas y objetivos, permitiendo dar continuidad a los propósitos de la carrera deportiva.

PALABRAS CLAVES: Deporte; Deporte en pandemia; Taekwondo; Inteligencia Emocional; Adolescencia.

PROPUESTA/INVESTIGACIÓN/PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN Y MARCO TEÓRICO:

En este estudio se abordan las emociones y su impacto por la pandemia mundial desde el alto rendimiento en el Taekwondo.

El Taekwondo es un deporte en el que, por su naturaleza, sus practicantes están sujetos a cambios emocionales, aflorando la ansiedad y el estrés, acrecentados en pandemia, donde deportistas confinados desde sus lugares de origen, pausaron entrenamientos, preparación competitiva y citas mundiales presenciales.

¿Cuáles son los efectos de un programa de entrenamiento emocional complementario al entrenamiento técnico-físico al desarrollar componentes de la



educación emocional en Taekwondistas cadetes y juveniles en el período de pandemia?

La literatura revisada versa sobre el estudio de las emociones y la Inteligencia Emocional (Goleman, 1996) al conocer y manejar las propias emociones y automotivarse. Salovey y Mayer (1990) la señalan como la habilidad para percibir asimilar, comprender y regular las emociones, promoviendo el crecimiento intelectual y emocional de las personas.

Se abordaron las competencias emocionales conciencia emocional, regulación emocional y autonomía personal según Bisquerra (2003), desarrolladas mediante la educación emocional como proceso educativo continuo y permanente.

El taekwondo conserva una filosofía de vida y paz promoviendo competitivamente el juego limpio, protección y autodefensa en principios de respeto, honestidad, perseverancia y autocontrol.

METODOLOGÍA

Estudio de enfoque mixto; cuantitativamente su diseño es preexperimental con una preprueba y posprueba de un solo grupo, complementado cualitativamente con un diseño de Investigación-acción orientado por el modelo de Elliot (1987).

La población es de dieciocho taekwondistas seleccionados nacionales cadetes y juveniles, doce mujeres y seis hombres en edades de 13 y 17 años.

Se utilizó el TMMS-24 basado en Trait Meta-MoodScale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer (1990) adaptado por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004), que mide la Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional. El Focus Group y la entrevista, registro audiovisual, diarios reflexivos y cuaderno de campo.

Los datos fueron analizados con el SPSS 25 y el Atlas Ti 7.

Se obtuvo el consentimiento informado de los padres y deportistas, se aplicó el TMMS-24 a los deportistas, paralelamente se realizó un Focus Grupo al cuerpo técnico y entrevista de deportista referencial, se construyó y aplicó el programa de



entrenamiento emocional de manera virtual en 24 sesiones durante 3 meses, las impresiones de los deportistas fueron registradas en sus diarios reflexivos complementadas con el cuaderno de campo y el registro audiovisual de las sesiones. Posteriormente, se aplicó el TMMS-24 para contrastar resultados.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES RELEVANCIA CIENTÍFICA

El estudio dio cuenta de aspectos orientados a la utilización de herramientas para afrontar situaciones adversas en el confinamiento, enfocándose en la meta, cambiando la estrategia sin perder el objetivo.

Los efectos se manifestaron en el autoconocimiento, una mayor conciencia de sus emociones, sociabilización con sus pares en circunstancias de aislamiento social.

Las competencias emocionales abordadas en el programa evidenciaron un aprendizaje emocional, fortaleciendo aspectos de la personalidad junto con el reconocimiento y expresión consciente de ellos.

Dentro de los hallazgos, se vio incrementada la I.E. mayormente en el grupo de 12 a 13 años en un aumento de la percepción emocional, donde los varones prestan más atención a sus emociones mientras que las damas presentan una mayor comprensión de sentimientos, empatizando con sus emociones y las de los demás.

La regulación emocional se mantuvo en un nivel adecuado, etapa en la que se logra una mayor conciencia de los estados afectivos, siendo pertinente desarrollarla.

Los resultados estadísticos evidencian una diferencia significativa en los deportistas en la comprensión de sentimientos, aceptándose que el programa tiene efectos en dicha dimensión.

Conclusión: el programa tuvo efectos en los taekwondistas de alto rendimiento aun con las limitaciones presentadas por los acontecimientos, aportando en la línea de autores como Cáceres (2020) en el fortalecimiento del deporte en pandemia, Castro (2020) en la necesidad de implementar programas de I.E. para disminuir la ansiedad y Martínez et al. (2020) destacando la importancia de mantener la meta durante este período.



REFERENCIAS

Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación educativa*. 21(1), 7-43.

Castro, M., Zurita, F., Ramírez, I., Ubago, J., (2020) Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport and Health Research*. 12(1): 42-53.

Cáceres, F. (2020) El deporte en tiempos de pandemia, una mirada desde Iberoamérica. Unesco, España.

Elliot, J. (1987). *La investigación acción en educación*. Madrid, España: Editorial Morata.

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports* 94, 751-755.

Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Editorial Javier Vergara.

Martínez, M., Sepúlveda, R., Fuenzalida, F., Fernández, J., (2020) Impacto emocional del confinamiento por Covid-19 en deportistas chilenos de alto rendimiento. Unidad de medicina del deporte, Departamento de psicología del deporte, Comité Olímpico de Chile. Santiago, Chile.

Salovey, P. & Mayer. J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality* 9, 185-211.